

# REGLES A RESPECTER

## DURANT LE CYCLE **BASKET**



### **Avant la séance, je me prépare...**

- 1/ Je pense à passer aux toilettes.
- 2/ J'ai sur moi une tenue adaptée au sport, je change de chaussures, je ne porte pas de bijoux et mes cheveux sont attachés.

### **Pendant la séance, je suis prêt(e)...**

- 1/ J'écoute les consignes des exercices pour les appliquer avec sérieux.
- 2/ Je respecte l'esprit sportif (ENCOURAGER LES AUTRES, NE PAS S'ENERVER TOUT EN RESPECTANT L'ARBITRE ET LES PARTENAIRES...).

## **REGLES DU JEU**

- 1/ Je n'ai pas le droit de me déplacer avec le ballon dans les mains  
➤ (DRIBBLER).
- 2/ Quand j'ai fini de dribbler, je dois tirer ou passer la balle.
- 3/ Je ne dois pas toucher l'adversaire.
- 4/ Je n'ai pas le droit de prendre la balle dans les mains d'un adversaire.

