

Le basket



Le basket est un sport collectif où s'affrontent, à l'aide d'un ballon, deux équipes de cinq joueurs. Le but étant de marquer des paniers pour obtenir le score le plus élevé. Un panier vaut deux ou trois points suivant l'endroit du terrain d'où on le tire (ligne des 3 points).

Dans l'équipe, on retrouve un distributeur, deux ailiers et deux pivots. Les principales actions des joueurs consistent à dribbler, faire des passes, se démarquer, défendre et shooter. Il est interdit de faire plus de deux pas avec la balle en main.

Un match se déroule en quatre fois 10 min avec quelques minutes de pause entre chaque quart temps. La surface de jeu est un rectangle de 26x14m et l'anneau du panier se situe à une hauteur de 3,05m. La hauteur de celui-ci est réglable en fonction de l'âge des participants.

Dans les clubs, les activités de mini-basket commencent vers l'âge de 5-6 ans. Les personnes en chaises peuvent également pratiquer le basket fauteuil.



Centre de formation au centre Adeps de Jambes pour jeunes filles, sélectionnées par le département Haut Niveau de l'AWBB avec encadrement sportif, médical, diététique, psychologique, éducatif et scolaire.

Plus d'informations: www.awbb.be