

Tous les jeux avec panier géant constituent un excellent entraînement pour les disciplines de base (basket ball, volley ball, handball) car les règles des sports traditionnels restent d'application.

Equipement commun aux trois disciplines

- Le panier géant est réglable en hauteur et s'adapte donc aisément à l'âge, à la taille et au niveau des joueurs. Ses dimensions augmentent largement les chances de réussite et en font un jeu facile, accessible à tous, enfants ou adultes, quelles que soient leurs aptitudes physiques.
- Le panier est situé au centre du terrain et est entouré d'un cercle ; le diamètre de celui-ci varie entre 3 et 10 mètres en fonction de l'espace disponible mais aussi du nombre, de l'âge et des capacités de joueurs.
- Il n'y a pas de limite déterminée au terrain. Par conséquent, à l'intérieur, on peut jouer avec les murs et à l'extérieur, les joueurs peuvent occuper tout l'espace disponible en dehors du cercle.

Règles communes aux trois disciplines

- Une balle ne peut être touchée ou bloquée si elle se trouve au-dessus du panier.
- Si une balle est touchée ou bloquée dans le prolongement du panier, les points seront accordés à l'équipe attaquante (2 ou 3 points en BB, 1 point en VB et HB). Par contre, un ballon en phase descendante, peut être touché ou bloqué par la défense, s'il n'est pas au-dessus du panier.

Temps de jeu commun aux trois disciplines

Le jeu se termine :

- Quand une équipe a marqué un nombre de paniers prédéterminé.
- Quand le temps de jeu fixé par les joueurs avant le début de la partie est écoulé.

#1 BASKET BALL GÉANT

Il se joue avec un panier géant et un ballon de basket ball.

Il oppose deux équipes de deux joueurs minimum mais peut aussi se jouer en un contre un.

Il se pratique selon les **règles du basket ball traditionnel** :

- 2 points sont accordés pour chaque panier marqué de l'intérieur du cercle central du terrain.
- 3 points sont accordés pour chaque panier marqué de l'extérieur du cercle central.
- Les joueurs peuvent lancer la balle, se faire des passes ou dribbler.
- Après un panier, la balle est remise en jeu en dehors du cercle central, par l'équipe qui n'a pas marqué le panier.
- La remise en jeu se fait par une passe vers un partenaire ; on ne peut donc pas marquer directement.
- Chaque fois qu'une équipe rate un panier et que l'équipe adverse récupère le ballon, elle doit obligatoirement ressortir du cercle intérieur avant de pouvoir tirer vers le panier.
- La faute pour « double dribble » (s'arrêter, prendre la balle à deux mains puis re-dribbler) est d'application.

#2 VOLLEY BALL GÉANT

Il se joue avec un panier géant et un ballon de volley ball.

Il oppose deux équipes de deux joueurs minimum.

Les joueurs doivent marquer un panier en utilisant les techniques spécifiques du volley ball traditionnel : services, passes avant hautes, manchettes, smash.

Un point est accordé pour chaque panier marqué.

Il respecte les **règles du volley ball traditionnel** :

- Toute frappe permise en volley ball est également autorisée pour le volley ball géant.
- Au début de la partie, la balle est mise en jeu de l'extérieur du cercle central ; le service s'effectue exactement comme au volley ball.
- On ne peut pas marquer un panier directement sur le service, un deuxième joueur doit obligatoirement toucher la balle.
- Une fois que la balle est mise en jeu, n'importe quel joueur de n'importe quelle équipe peut frapper la balle et marquer un panier
- Chaque joueur a le droit de toucher la balle 3 fois avant de la passer à quelqu'un d'autre ou de tirer vers le panier
- Si un joueur touche la balle plus de 3 fois, il doit la rendre à l'autre équipe qui sert alors à l'extérieur du cercle central.
- Après un panier, la balle est remise en jeu en-dehors du cercle central, par l'équipe qui n'a pas marqué.
- Comme en volley ball, il est interdit de tenir ou de porter la balle.

Règles adaptées pour les débutants

- Pour les débutants et les joueurs de volley ball moyens, on peut autoriser le rebond de la balle au sol. Si les joueurs ratent la balle et qu'elle rebondit sur le sol, elle reste en jeu, elle n'est pas morte comme c'est le cas dans le volley ball traditionnel.
- Si la balle roule par terre ou ne rebondit pas assez haut, le joueur peut la prendre en mains et servir à partir de son point de chute.

#3 HANDBALL GÉANT

Il se joue avec un panier géant et un ballon de handball.

Il oppose deux équipes de deux joueurs minimum.

Les joueurs doivent marquer un panier en utilisant les dribbles et les passes, comme au handball traditionnel.

Un point est accordé pour chaque panier marqué.

Il respecte les **règles du handball traditionnel** :

- Les joueurs peuvent avancer avec la balle, par passes successives ou en dribblant.
- Il est interdit de toucher la balle avec une partie du corps se trouvant en-dessous du genou.
- Les joueurs peuvent garder la balle au maximum 3 secondes avant de dribbler, lancer ou tirer.
- Les joueurs peuvent faire 3 pas au maximum avec la balle en main avant de dribbler, passer vers un partenaire ou tirer vers le panier.
- Comme au basket, la faute pour « double dribble » est d'application.
- La balle peut être lancée dans n'importe quelle direction et rouler par terre.
- Les défenseurs ne peuvent pas tirer, frapper ou prendre la balle des mains d'un adversaire.
- Après qu'un panier a été marqué, la balle est remise en jeu par l'équipe adverse à l'extérieur du cercle central.
- La remise en jeu se fait par une passe vers un partenaire ; on ne peut pas marquer directement.
- Chaque fois qu'une équipe rate un panier et que l'équipe adverse récupère le ballon, elle doit obligatoirement ressortir du cercle intérieur avant de pouvoir tirer vers le panier.