

Switch !

Basket à double identité

Les mêmes 12 enfants, les mêmes maillots, deux formats de jeu qui alternent régulièrement : au signal « Switch ! », partenaires et adversaires changent avec le critère de regroupement. Le jeu ne s'arrête jamais. C'est le principe qui muscle la flexibilité cognitive.

Un joueur, trois identités



COULEUR
Rose •
Turquoise •
Jaune

LOGO
Rond • Carré

NUMÉRO
1 à 6 dans
l'équipe-
logo

Brassard, chiffre au marqueur ou simple mémorisation. Les maillots Lignes restent au bac ce jour-là.

En défense : dans les deux jeux, chaque joueur connaît son adversaire direct et le marque.

Répartition des 12 maillots

COULEUR	 ROND	 CARRÉ	TOTAL
Rose	 	 	4
Turquoise	 	 	4
Jaune	 	 	4
Total logo	6	6	12

Chaque équipe-couleur compte toujours 2 Ronds et 2 Carrés. Résultat : les deux découpages sont équilibrés en même temps, sans aucun ajustement entre les deux phases.

1 Introduction couleur
3 équipes de 4 • 3 à 4 min



2 Introduction logo
5 contre 5, 2 équipes de 6 • 3 à 4 min

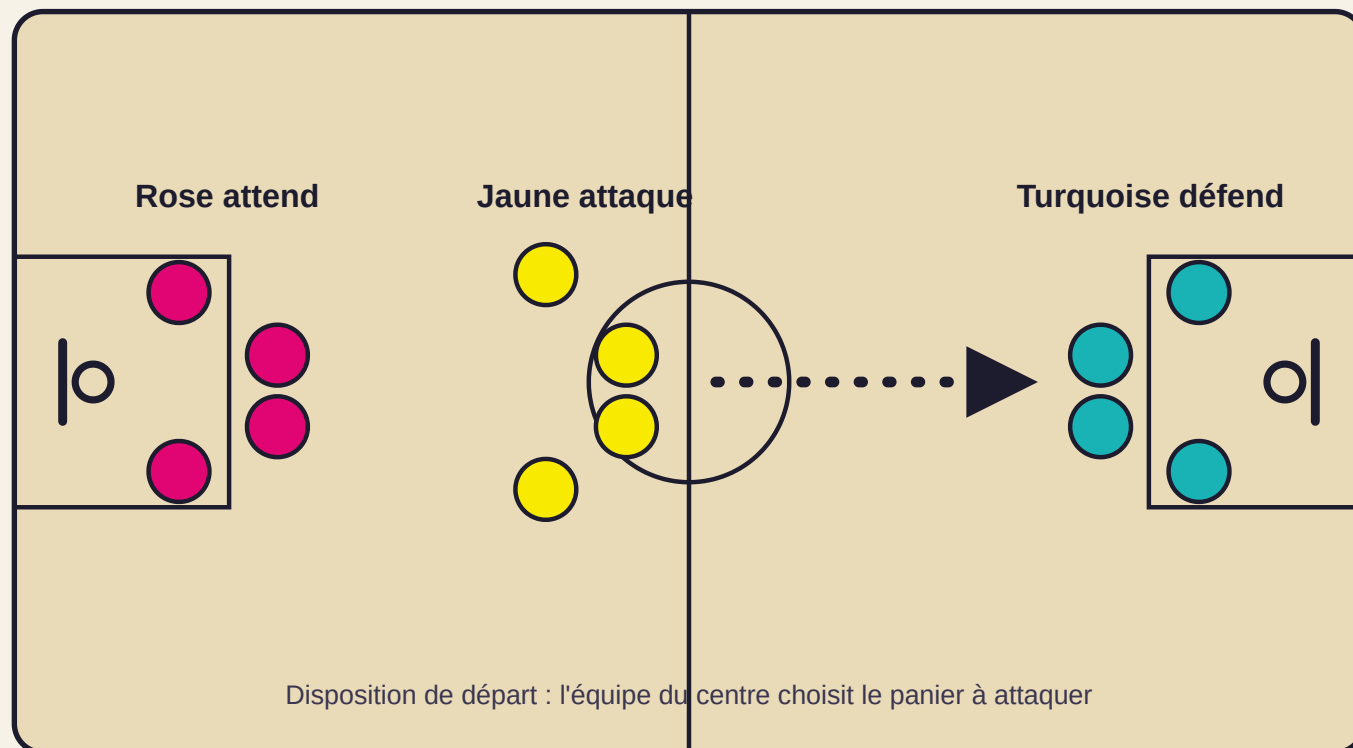


Phase Switch, 12 à 15 min
Le coach crie « Switch ! », le groupe change aussitôt et continue sans interruption, toutes les 2 à 3 min avec des écarts variables.

1

Jeu continu à 3 équipes

4 contre 4, une équipe par couleur · introduction de 3 à 4 minutes, puis en alternance avec la phase 2



À tout instant : une équipe attaque, une défend, et la troisième attend sous l'autre panier, sur le terrain. Le jeu ne s'arrête jamais.

✓ Panier marqué

L'équipe garde la possession et attaque immédiatement le panier opposé. L'équipe qui défendait ce panier prend alors sa place en défense.

✗ Panier raté

L'équipe qui défendait récupère le rebond et attaque vers l'autre panier, où la troisième équipe, qui attendait, doit maintenant défendre.

Version plus difficile (partie 2)

Les deux équipes continuent à jouer 4 contre 4 jusqu'à ce que la ligne médiane soit franchie. Les rôles restent les mêmes ; la troisième équipe attend sous le panier.

Aucune annonce, aucun arrêt de jeu : chaque équipe doit se demander en permanence si elle attaque ou défend maintenant. Chaque joueur connaît son adversaire direct et le marque.

Flexibilité cognitive

Le rôle de l'équipe change à chaque action.

Mémoire de travail

Retenir son score, sans tableau d'affichage.

Planification

Se replacer aussitôt pour attaquer dans l'autre sens.

Attention soutenue

Vigilance constante : on peut attaquer l'instant d'après.

2

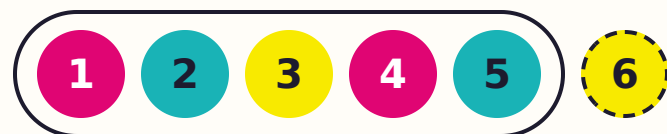
Match 5 contre 5

Équipe Rond contre équipe Carré, 5 sur le terrain + 1 remplaçant · introduction de 3 à 4 minutes, puis en alternance avec la phase 1

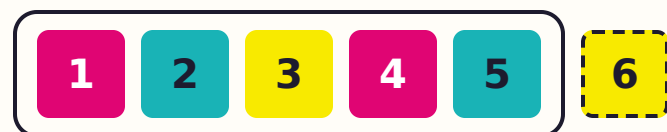
Rotation au signal « Switch ! »

»

ÉQUIPE ROND



ÉQUIPE CARRÉ



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 1 ...

Au signal, un joueur de chaque équipe sort et le remplaçant entre. Le numéro n'est jamais réannoncé : les 6 coéquipiers doivent se souvenir ensemble de l'ordre. Pas de tableau d'affichage non plus, chaque équipe retient son score.

LE PIÈGE CACHÉ

Inhiber la couleur, suivre le logo



Carré · Turquoise
Même couleur, mais adverse



Toi · Rond · Turquoise
Tu passes au logo Rond



Rond · Rose
Autre couleur, mais partenaire

La couleur, renforcée pendant toute la Phase 1, entre en conflit avec le logo, seule règle valable maintenant. C'est proche du test de Stroop : le distracteur est une information réelle et récente.

Connaître son adversaire

Chacun marque un adversaire direct. L'interférence est maximale quand le Carré-Rose marque le Rond-Rose.

Débriefer ce point

« Combien de fois as-tu failli passer à ta couleur ? »

Variante progressive

1re mi-temps sans rien dire, 2e en nommant le piège : comparer les passes erronées.

Variante avancée

Numéro annoncé au hasard à chaque signal : « Sort le 4 ! »

Synthèse et conseils

FONCTION EXÉCUTIVE	OÙ ELLE INTERVIENT
Flexibilité cognitive	Changement de rôle attaque, défense, attente, en continu (Phase 1)
Mémoire de travail	Score non affiché à retenir (Phases 1 et 2) et ordre de rotation (Phase 2)
Inhibition, sortie de terrain	Ne pas sortir hors de son tour (Phase 2)
Inhibition, interférence couleur / logo	Résister à l'envie de passer à un adversaire de sa couleur plutôt qu'à un partenaire de son logo (Phase 2) . Le mécanisme le plus exigeant de la séance.
Planification	Réorganisation immédiate après une perte de balle (Phase 1)
Attention soutenue et divisée	Vigilance constante (Phase 1) ; jeu, score et rotation à suivre en même temps (Phase 2)

Conseils pour l'entraîneur

- 1 Débriefing le score**
Chaque équipe annonce son score de mémoire avant que vous révéliez le vrai. L'écart mesure la charge cognitive et lance la discussion sur les stratégies.
- 2 Rotation difficile ?**
Gardez d'abord l'ordre fixe. La mémoire pure doit être acquise avant d'ajouter l'inhibition.
- 3 Avec les 3 logos**
Passez à 16 ou 18 joueurs. Exemple à 18 : 3 équipes-couleur de 6 en Phase 1, puis un mini-tournoi à 3 équipes-logo en Phase 2.
- 4 Rythme des changements**
D'abord 3 à 4 min d'introduction par format, puis « Switch ! » toutes les 2 à 3 min, en variant les écarts. Chaque format garde son propre score.