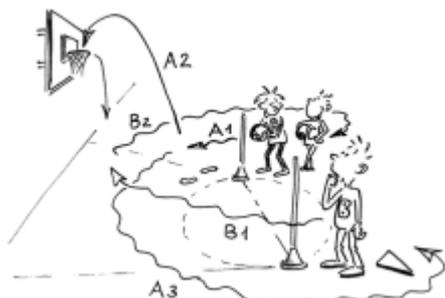


Basketball: Deux temps, un mouvement

Cet exercice met le panier à rude contribution. Après chaque tir en course, un coéquipier capte le rebond et se place à l'arrière de la colonne. But: automatiser le rythme du tir en course.



Tirs en course (voir description technique). Former deux colonnes à 45°.

Les joueurs de la colonne de droite dribblent puis tirent en course. Les joueurs de gauche prennent le rebond et changent de colonne. Au début, effectuer un seul dribble avant les deux pas (dans ce cas rapprocher la distance). Aussi à gauche.

Variantes

plus facile

- L'enseignant tend le ballon à l'élève qui le saisit lorsqu'il est en appui sur sa jambe gauche, juste avant de sauter.
- L'enseignant recule d'un pas, l'élève prend la balle et effectue les pas droite-gauche et tir.

plus difficile

A passe à B qui lui redonne (passe et va). A tire en course sans dribble (il prend la balle en l'air après avoir posé son pied gauche).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO