Balle à la corbeille – Formes de jeu: Balle brûlée

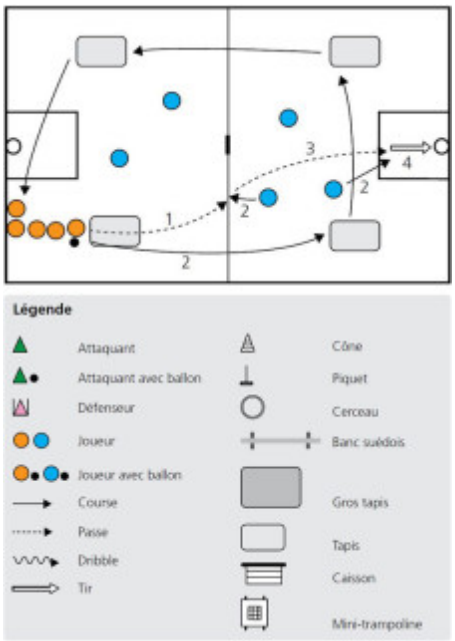
Cet exercice combine les passes et réceptions ainsi que la précision du tir sous forme ludique.

Quatre tapis sont posés dans les angles du terrain, un panier fait office de cerceau pour «brûler» les coureurs. L'équipe A se répartit en défense dans le terrain, l'équipe B (les lanceurs-coureurs) se met en colonne sur la ligne extérieure du terrain.

Un joueur B lance le ballon dans le terrain et s'élance seul ou accompagné (nombre de coureurs au libre choix de l'équipe). Les joueurs courent d'un tapis à l'autre tandis que l'équipe A récupère le ballon et le fait progresser par des passes en direction du panier. Dès que le panier est marqué, les coureurs de l'équipe B encore sur le parcours sont brûlés.

On inverse les rôles après quatre minutes. Quelle équipe comptabilise le plus d'arrivées?

Remarque: Le panier peut être remplacé par le chariot de ballons ou un caisson sans couvercle.



Graphique: déroulement de l'exercice.

Variantes

plus facile

- S'il y a plusieurs paniers, les défenseurs peuvent marquer (brûler) où ils veulent.
- Les joueurs de champ peuvent dribbler jusqu'au panier.
- Un roi est perché sur un caisson placé sous un panier. Ses coéquipiers doivent lui passer le ballon qu'il tentera de mettre dans le panier.

plus difficile

- Tous les joueurs de champ doivent toucher le ballon avant qu'un tir soit tenté.

Matériel: Ballon, panier (ou chariot de ballons, caisson, etc.), quatre tapis

Source: Saskia Zubler, enseignante d'éducation physique et experte J+S Balle à la corbeille