

Balle à la corbeille – Leçon 1: Introduction

Cette leçon met l'accent sur l'acquisition et l'application des techniques de base. Les passes et les dribbles sont exercés de manière ludique et les élèves expérimentent aussi leurs premiers tirs.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Degré scolaire: 8e à 11e années HarmoS
- Niveau de progression: débutants



Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les techniques de base: passes et dribbles
- Connaître les points essentiels du tir à l'arrêt
- Connaître les principales règles

Technique du tir à l'arrêt

- Pieds parallèles, main forte derrière le ballon, seconde main en soutien latéralement.
- Extension du corps à partir des genoux et amener le ballon au-dessus de la tête.
- Extension du bras.
- Flexion du poignet pour accompagner le ballon, le bras reste tendu.

[Balle à la corbeille – Leçon 1: Introduction](#) (pdf)

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