Balle à la corbeille: Un jeu d'équipe dynamique

L'objectif, tout comme au basketball, est de marquer plus de paniers que l'équipe adverse. Toutefois, les deux jeux collectifs se distinguent sur de nombreux points. Principale différence: la balle à la corbeille se joue sur un panier dépourvu de planche à l'arrière – le joueur doit donc viser très précisément le panier.

La balle à la corbeille met en avant la vitesse, le jeu d'équipe, l'endurance et le dynamisme. Passes, réceptions, courses et tirs constituent les éléments techniques de base et la clé de voûte de tout joueur qui se respecte. Ces points peuvent être exercés et mis en pratique de manière ludique chez les tout jeunes enfants. Dès qu'ils sont capables de lancer et rattraper un ballon, il est possible d'introduire le jeu d'équipe à l'école ou au sein du club.

Un ballon, deux paniers, un terrain et quelques règles suffisent déjà pour se lancer dans un jeu attractif, en salle ou à l'extérieur. Ce petit dossier livre quelques informations sur la technique de tir, ainsi que sur les positions offensives et défensive et propose des jeux pour entraîner tous les aspects de la balle à la corbeille.

Moyens didactiques et exercices

- Règles
- Mise en train
- Formes de tir
- Attaque et contre-attaque
- Défense

Source: Articolo | Esercizio quotidiano: Dei programmi di attività fisica per ogni età

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO