

Balle à la corbeille – Tirer et viser: Ramener le trésor

Dans cet exercice, il s'agit d'améliorer la précision du tir sous forme de concours d'équipe.

Deux équipes s'affrontent chacune sous son panier. Au milieu du terrain se trouve un médecine-ball. De la ligne du milieu et dans les deux directions sont disposés quatre à cinq cônes.

Dès qu'une équipe marque deux fois de suite, elle déplace le médecine-ball d'un cône en direction de son panier. Le jeu s'arrête lorsque le dernier cône est atteint.



Variante

plus difficile

- Changer de technique de tir après chaque déplacement du médecine ball.
- Si l'équipe manque trois fois de suite le panier, tous ses joueurs courent et contournent le médecine ball avant de reprendre les tirs.

Matériel: Ballons, deux paniers, un médecine ball, huit à dix cônes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO