

Basketball à l'école – Tir: Stand de tirs

Cette forme simple de concours permet aux élèves d'appliquer la technique de tir en multipliant les situations.

Les joueurs sont répartis vers les différents paniers, chaque groupe dispose d'un ballon. Le premier groupe qui réussit 10 paniers a gagné. Si un joueur commet une grosse faute technique (tirer à deux mains par exemple), on retire tous les points.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Modifier la distance.
- Toucher l'anneau rapporte un point, marquer un panier trois points.
- Varier le nombre de points pour la victoire.
- Changer de panier après chaque manche.
- Varier le nombre de ballons par groupe.
- Effectuer les tirs en course.

Source: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO