

Basketball à l'école – Tir: Ballon fantôme

Avec ce petit exercice «à sec», les élèves répètent et intériorisent le mouvement de tir sans contrainte.

Les joueurs se déplacent librement dans la salle en dribblant un ballon imaginaire. Au signal de l'enseignant, ils s'arrêtent et adoptent la position de base pour le tir.

Au signal suivant, ils miment le mouvement de tir et s'immobilisent dans la position finale. Ils reprennent ensuite leur dribble sur indication de l'enseignant.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Les joueurs se corrigent seuls ou mutuellement.
- S'entraîner avec un «vrai» ballon.

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