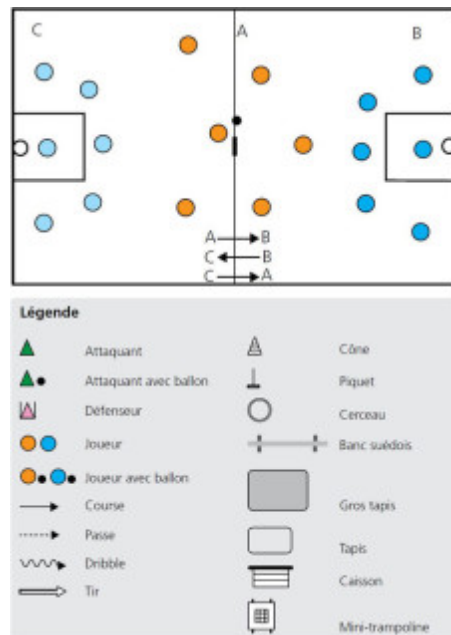


Balle à la corbeille – Défendre: Jeu par vagues

Passer rapidement de l'attaque à la défense et inversement, c'est à cela que s'attelle cette forme de jeu.

Trois équipes – A, B, C – jouent sur deux paniers. Pour commencer, A attaque du côté de B. Si A perd le ballon ou marque le panier, B part à l'attaque contre C sur l'autre demi-terrain, etc.

En résumé: une équipe se tient toujours en défense sous un panier pendant que les deux autres s'affrontent sous le panier opposé. Quelle équipe marque le plus de points après un temps donné?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Limiter le temps dévolu à l'attaque.
- Limiter le nombre de passes pour attaquer le panier adverse.
- Avec ou sans dribble.

Matériel: Un ballon, deux paniers

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