

## Balle à la corbeille – Tirer et viser: Vol plané

Le timing joue un rôle décisif lors du tir en suspension. Avec cet exercice, le joueur dispose de plus de temps. Il apprend simultanément à s'élaner avec ses deux jambes et à garder son corps bien tendu.

Un gros tapis est installé sous le panier, précédé d'un mini-trampoline. Le joueur s'élançe en dribblant et saute à deux jambes sur le mini-trampoline. Il s'élève avec le ballon en main et tire lorsqu'il est au sommet de son envol (point mort).

**Remarques:** Veiller à ce que les joueurs décollent surtout vers le haut (et pas seulement vers l'avant). Tracer une marque à la craie sur le tapis pour montrer le point de réception.



**Matériel:** Ballons, un panier, un gros tapis, un mini-trampoline, craie

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