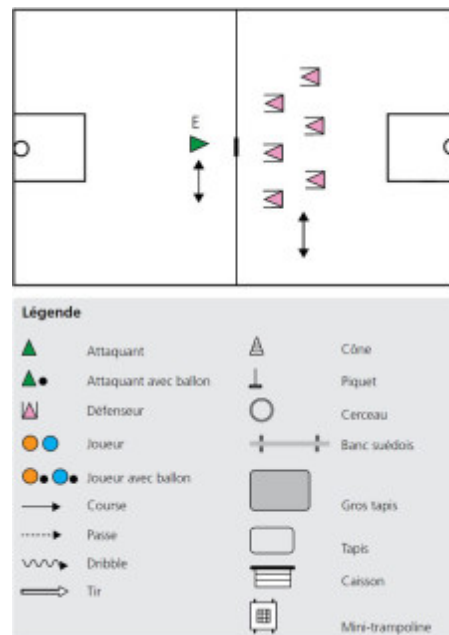


# Balle à la corbeille – Défendre: Jeu en miroir

Le défenseur apprend dans cet exercice à lire le jeu de l'attaquant et à le maintenir ainsi à distance optimale.

Les élèves, sans ballon, se tiennent face à l'enseignant et imitent chacun de ses mouvements, en miroir. Quand celui-ci se déplace vers la droite, ils le font vers la gauche afin de rester face à lui, s'il se rapproche d'eux, ils reculent afin de maintenir toujours la même distance, etc.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variante

Un contre un: l'attaquant traverse la salle en dribblant. Le défenseur ne quitte pas l'attaquant des yeux et reste toujours à 50 cm de lui. Il l'empêche, en respectant les règles, d'accéder au panier.

**Remarque:** Grâce à son placement, le défenseur essaie de repousser l'attaquant vers les lignes latérales afin de l'éloigner du panier.

**Matériel:** Ballon (pour la variante)

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