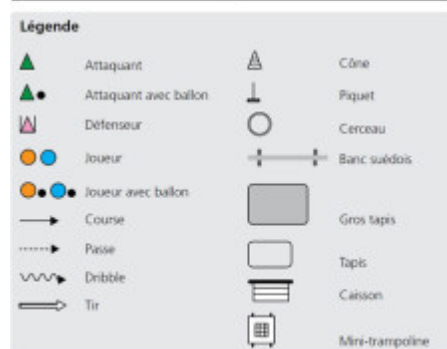
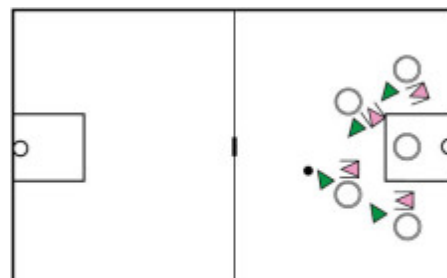


Balle à la corbeille – Défendre: Balle au cerceau

Cette forme de jeu sollicite les attaquants et les défenseurs. L'orientation et le jeu d'équipe sont des pièces maîtresses pour contrôler l'adversaire.

Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent. Les attaquants, grâce à un habile jeu de passes rapides, essaient de poser le ballon dans un cerceau libre. Les défenseurs les en empêchent en plaçant un pied dans le cerceau, ce qui en ferme l'accès, ou en interceptant le ballon. Après dix réussites, l'équipe en possession du ballon peut tirer au panier.

Remarque: Prévoir un cerceau de plus que de joueurs (au moins).



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus difficile

- Moins de défenseurs que d'attaquants (infériorité numérique).
- Augmenter la distance entre les cerceaux.

Matériel: Ballon, panier, cerceaux

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