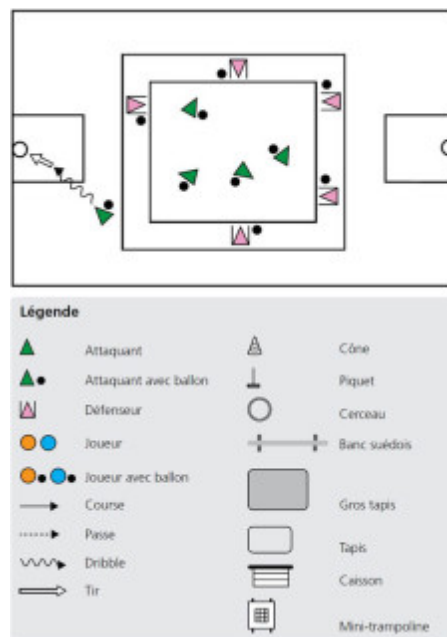


# Balle à la corbeille – Passer et dribbler: Prisonniers et gardiens

Pour les attaquants, il est essentiel d'observer attentivement les réactions des défenseurs et d'agir en conséquence avec célérité.

Délimiter une zone réduite au milieu de la salle (prison). Tous les joueurs dribblent un ballon. Les prisonniers essaient de s'échapper sans se faire toucher des gardiens. S'ils arrivent à quitter la zone des gardiens, ils peuvent tirer deux fois au panier avant de réintégrer la prison. Quelle équipe, en un temps donné, marque le plus de points?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Diminuer le nombre de défenseurs (gardiens). Cela facilite la percée des attaquants (prisonniers).

### plus difficile

- Les défenseurs n'ont pas de ballon et sont donc plus agiles sur leurs jambes.

**Matériel:** Ballons, deux paniers, piquets (pour délimiter les zones)

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**