

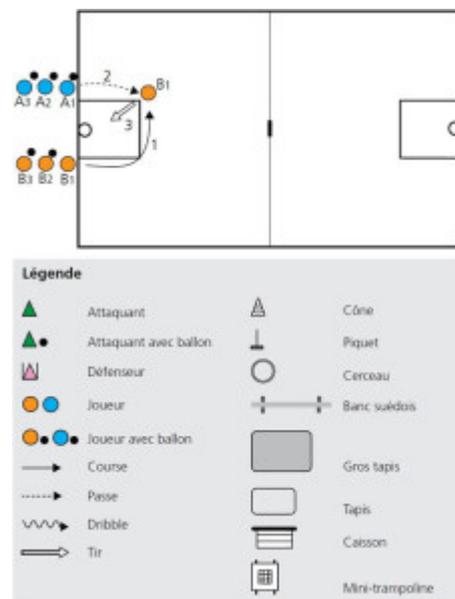
Balle à la corbeille – Tirer et viser: Décisions rapides

Cet exercice entraîne les joueurs à réagir de manière judicieuse en fonction des situations de jeu.

Deux colonnes (A et B) sont disposées des deux côtés du panier sur la ligne de fond.

Le joueur B1 court en direction de l'angle de la ligne du lancer-franc (trois mètres), face au groupe A. A1 passe à B1. Si A1 défend sur B1 après la passe, B1 tente un tir en course pour aller jusqu'au panier. Si au contraire A1 ne bouge pas après la passe, B1 tire de sa position (à l'arrêt).

B1 se place finalement derrière la colonne A tandis que A1 court à l'angle de la ligne du lancer-franc face au groupe B et il reçoit un ballon de B2 placé sur la ligne de fond, etc.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variante

Concours d'équipe: un point par panier. Après chaque action, le joueur qui a attaqué se replace derrière sa propre colonne. Qui marque en premier dix points?

Matériel: Ballons, un panier

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