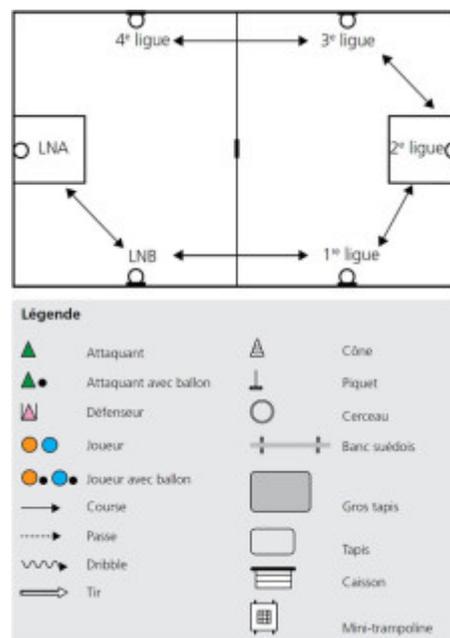


Balle à la corbeille – Formes de jeu: Promotion/relégation

Ambiance de compétition en petits groupes: cette forme de jeu présente l'avantage d'occuper un grand nombre de joueurs.

Plusieurs équipes jouent durant deux minutes sous un panier en 1:1/2:2/3:3. Les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent.

Remarque: Il faut disposer au moins de quatre paniers afin de permettre les changements de ligues.



Graphique: déroulement de l'exercice.

Variante

Ajouter une consigne supplémentaire: on ne peut tirer au panier qu'après avoir effectué cinq passes par exemple.

Matériel: Ballons, paniers

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