

# Balle à la corbeille – Leçon 2: Tir au panier

Le tir représente l'un des éléments techniques essentiels du jeu. Cette leçon propose différents exercices qui permettent aux joueurs d'entraîner le tir dans de multiples situations.

## Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Degré scolaire: 8e à 11e années HarmoS
- Niveau d'apprentissage: avancés



## Objectifs d'apprentissage

- Stabiliser la position de tir
- Accumuler les expériences issues des jeux
- Solliciter le jeu d'équipe
- Entraîner le rebond

## Technique du tir en course

- Droitiers: prendre le ballon sur le dernier appui gauche, puis droite-gauche, élan vertical avec appui sur la jambe gauche près du panier (rythme: «jam-ta-tam»)

[Balle à la corbeille – Leçon 2: Tir au panier](#) (pdf)

[Description technique du tir au panier](#) (pdf)

---

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**