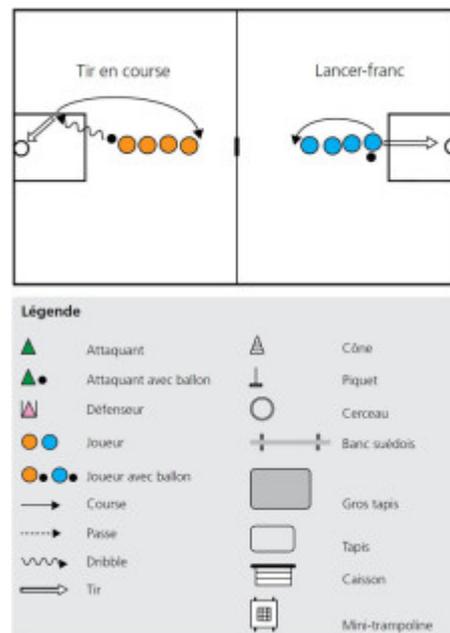


Balle à la corbeille – Tirer et viser: Usine à passes

Deux types de tirs sont appliqués dans cet exercice qui exige aussi une bonne dose de concentration.

Deux équipes s'affrontent chacune sous un panier. Après trois tirs en course réussis, on peut marquer un point en tirant de la ligne des lancers-francs (trois mètres); on continue tant que les tirs font mouche.

Au premier raté, l'équipe recommence avec les tirs en course. Après trois réussites, retour aux lancers-francs pour marquer de nouveaux points. Quelle équipe marque le plus rapidement dix points?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus difficile

- Les trois tirs en course doivent être marqués à la suite.
- Les joueurs s'élancent du milieu de terrain et effectuent le tir en course après une passe.

Matériel: Deux ballons, deux 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