

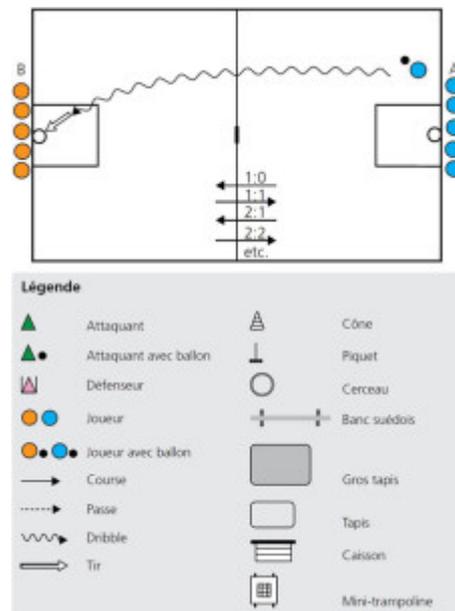
Balle à la corbeille – Attaquer: Du 1:1 au 6:6

Dans cet exercice, les rôles entre défense et attaque alternent en permanence, ce qui rend la construction du jeu toujours plus complexe.

Deux équipes (A et B) de six joueurs se font face sur leur ligne de fond respective.

Un joueur de l'équipe A dribble en direction du panier opposé et tire au panier. A ce moment arrive un joueur de l'équipe B qui prend le rebond et qui part à l'assaut de l'autre panier en un contre un.

Après un panier marqué ou une perte de balle, un nouveau joueur de A entre en jeu et on repart dans l'autre sens en deux contre un, etc.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Imposer le nombre de passes (raccourcir l'action).
- Imposer le type de tir.
- Le joueur qui arrive dans le jeu doit tirer au panier.

Matériel: Un ballon, deux paniers

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