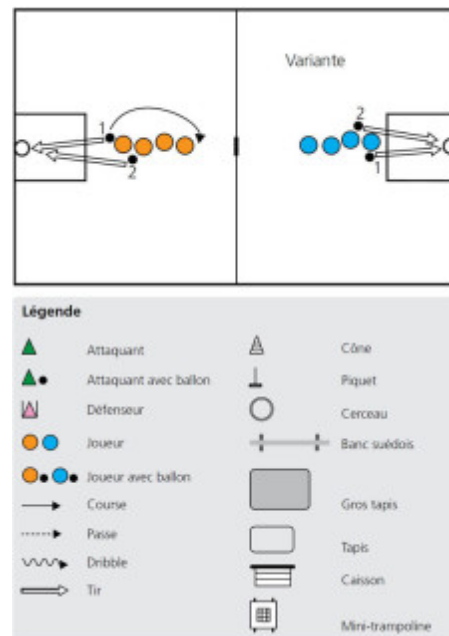


Balle à la corbeille – Tirer et viser: Shoot out

Le tir sous pression est exercé de manière ludique dans cet exercice. Ambiance garantie.

Les joueurs sont disposés en colonne, à trois mètres environ du panier. Les deux premiers ont un ballon. Le premier joueur tire au panier, le second fait de même juste après.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un panier soit marqué. L'objectif du joueur de derrière est d'éliminer le joueur précédent en marquant avant lui. Etc. Qui reste le plus longtemps en jeu?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Les joueurs éliminés reprennent le jeu sous un autre panier. Le dernier en jeu sous le premier panier est déclaré vainqueur.

plus difficile

- Un seul deuxième essai (tir) est autorisé avant l'élimination.
- Lorsque le tir est manqué, le nouvel essai se fait de l'endroit où le ballon retombe.

Matériel: Quatre 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