

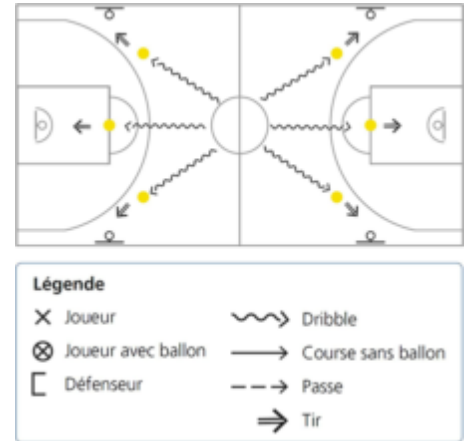
## Basketball à l'école – Tir: Festival de tirs

Les élèves appliquent dans cet exercice la technique entraînée auparavant, d'abord librement, puis sous forme de concours afin d'augmenter le facteur plaisir.

Les joueurs dribblent, traversent le cercle central et effectuent un arrêt simultané (un temps) devant un piquet libre (position de tir). Ils tirent, récupèrent leur ballon et se rendent vers un autre panier en passant à chaque fois par le centre.

L'enseignant rappelle les points clés: position de base, doigts de la main libre vers le haut; doigts de la main forte vers le sol après le tir; rotation arrière, trajectoire en cloche.

**Remarque:** Aussi possible sous forme de concours (anneau touché: un point, panier: trois points).



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Source: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO