



LES COLLECTIONNEURS DE SWITCH

DEROULEMENT :

Il s'agit d'un jeu basé sur le tir et sa capacité à se connaître ! Ce travail d'équipe qui peut être réalisé par deux ou par trois va consister à marquer un nombre donné de points avant ses adversaires ! Cela en collectionnant les « SWITCH » : paniers marqués sans toucher l'anneau. Sur chaque panier il y aura possibilité de placer 3 équipes, soit au maximum 9 joueurs par panier.(0°,45°,dans l'axe). Dans chaque axe, 3 pastilles alignées désignant des spots de tirs plus ou moins éloignés valant de 1 à 3 points. Chaque joueur aura un spot de tir désigné (veiller à faire au moins trois manches pour que tout le monde s'essaye à chaque distance de tir proposée). Lorsqu'il y a eu un tir à chaque spot, l'équipe se dépêche de changer de panier (en passe) pour continuer de collectionner le nombre de « SWITCH » préalablement fixé par l'entraîneur.

OBJECTIFS :

- S'approprier les différents angles de tir.
- Connaître sa distance de tir et travailler afin de l'augmenter.
- Parfaire sa gestuelle de tir.

CONSIGNES :

- Avoir toujours les appuis orientés vers le cercle, le pied fort légèrement avancé.
- Avoir la balle posée sur la main (posé sur le plateau) les doigts écartés.
- L'autre main sert à maintenir le ballon (elle forme un angle droit avec celle qui tient le ballon).
- Aligner le poignet, le coude et le genou.
- Pousser sur ses jambes, tendre le bras en montant le coude et fouetter la balle en fermant le poignet et en laissant la balle rouler jusqu'au bout des doigts (finir les doigts dans le cercle), obtenir une trajectoire parabolique de la balle.
- A la fin de mon geste, mes doigts sont orientés vers le cercle.

EVOLUTIONS :

- Jouer sur la distance de tir
- Faire le même jeu par 2 : dans ce cas le joueur 1 sur le 1^{er} panier tirera sur les spots 1 et 3 et le joueur 2 sur le spot 2, et inversement chaque changement de panier.
- Doubler la valeur des paniers marqués sans toucher l'anneau
- Ne comptabiliser que les paniers marqués sans toucher l'anneau (switch !)

