



LE JEU DE L'ECHELLE

DEROULEMENT :

La princesse de la salle est prisonnière au sommet de la tour de son château en proie aux flammes. A toi de la sauver à l'aide de ton échelle, en inscrivant panier après panier pour en gravir les marches ! Le premier à secourir la jolie princesse aura l'honneur de lui demander sa main ! Ne manque pas cette occasion de devenir le prince du royaume

OBJECTIFS :

- Gestuelle de tir
- Capacité à garder celle-ci quelque soit la distance de tir



CONSIGNES :

- Avoir toujours les appuis orientés vers le cercle, le pied fort légèrement avancé
- Avoir la balle posée sur la main (posée 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.
- J'ai poussé sur mes jambes, je suis resté droit et gainé pour transmettre correctement la force de ma poussée.

EVOLUTIONS :

- Jouer sur le nombre de marche à gravir
- Monter toutes les marches sans manquer un tir
- Varier les angles de tir

