

Basketball: A l'abordage

L'équipe à l'attaque dispose d'un certain nombre de ballons qu'elle doit glisser dans un des paniers de la salle. Les défenseurs essaient eux d'intercepter les ballons et de les mettre en sécurité. Objectif de cet exercice: vision périphérique et fair-play.



Attaque et défense sur tous les paniers. Deux équipes, trois réservoirs à ballons. Les attaquants disposent d'un réservoir plein (20-25 ballons) et d'un vide. Les défenseurs ont aussi un réservoir, vide, qu'ils vont essayer de remplir. Les deux équipes attendent près de leur réservoir. Au signal, les attaquants prennent chacun un ballon et partent sous un des paniers (2, 3 ou 4 selon le nombre à disposition) pour tenter de marquer. Les défenseurs essaient de récupérer les balles. Si l'attaquant marque, il dépose sa balle dans le second réservoir. Si le défenseur récupère un ballon, il le met à l'abri dans son dépôt. On fait le décompte lorsqu'il n'y a plus de ballons en jeu.

Matériel: Caisson, ballons



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO