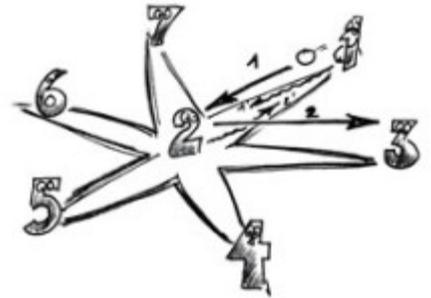


Basketball: Passes en étoile

Dans cet exercice, les joueurs apprennent à se passer la balle et à changer de place rapidement. En cercle, ils apprennent à jouer ensemble et à être précis.

Former un cercle avec un joueur au centre. La balle commence à l'extérieur. 1 passe à 2 au centre et prend sa place. 2 passe à 3 et prend la place libérée par 1. 3 redonne au centre, etc. La balle revient donc à chaque fois au milieu.



Source: Cahier pratique «mobile» 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO