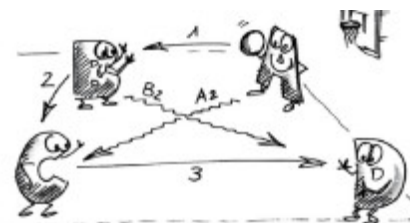


Basketball: Passe et défends!

Au cours de cet exercice, les participants jouent à deux contre deux. Sur un demi-terrain, ils doivent se déplacer rapidement pour se positionner en défense.

A, B, C et D placés en carré: A en ligne de fond passe à B qui passe latéralement à C qui passe enfin à D en ligne de fond. Dès que A a passé, il se déplace en diagonale vers B pour défendre sur lui. B fait de même sur D. On joue alors en 2 contre 2, A et B étant défenseurs. Les quatre suivants sont prêts à faire de même dès que la balle n'est plus en jeu (panier ou interception des défenseurs).



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