

Basketball: Traversée dangereuse

Les élèves se déplacent tout en dribblant. Des assaillants essaient de toucher les coureurs avec leur ballon. Cet exercice sert à améliorer la vision périphérique et à se familiariser aux changements de rythme.



Les coureurs derrière les deux lignes de fond avec un ballon chacun, les assaillants sur les côtés avec un ballon chacun aussi. Au signal, les coureurs traversent la salle en dribble. Les assaillants les visent en roulant les balles. Le joueur touché (ou qui perd la maîtrise de la balle) dribble en arrière jusqu'au mur avant de repartir. Chacun compte ses traversées, le capitaine fait le total à la fin. Changement après deux minutes.

Variante

Le joueur touché a un gage: six dribbles entre les jambes, trois passes avant-arrière, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO