

Basketball – Dribble: Défi

L'objectif de cet exercice est de toucher le genou des autres joueurs sans perdre le contrôle de sa balle. Le jeu de jambes et la capacité de réaction sont ainsi améliorés.



Haut du corps redressé, sinon gare aux coups de tête!

Dribbler librement. Au signal, essayer de toucher les genoux du joueur le plus proche, tout en dribblant. Au signal suivant, chacun repart de son côté en attendant le prochain défi. Aussi avec la main «faible».

Indication: Haut du corps redressé, sinon gare aux coups de tête!

Variante

Jeu des ligues. Trois terrains. Tout le monde commence au milieu et dribble. Si le joueur réussit à chasser le ballon d'un adversaire, il monte d'une ligue. S'il perd la maîtrise de la balle, il descend.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO