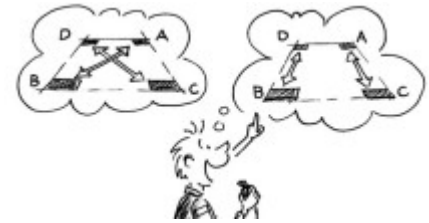
Basketball: Balle aux rois

Quatre équipes sur le même terrain, deux matches simultanément. Un point est attribué lorsqu'un roi d'une équipe peut attraper une balle sur son tapis. L'objectif de cet exercice est d'améliorer l'occupation de l'espace et la capacité de réaction.



Quatre tapis ou dessus de caisson forment un grand carré. Un roi de chaque équipe y prend place. Au départ, l'équipe A joue contre l'équipe B, la C contre la D, sur les diagonales. Un point est marqué lorsque le roi reçoit la balle (le dernier passeur prend sa place). L'engagement se fait près du tapis où a été marqué le point. Au coup de sifflet, le ballon est posé sur le sol et l'enseignant annonce les nouveaux matchs, par exemple: A contre C, sur le côté droit, B contre D sur le côté gauche. Le jeu reprend aussitôt et l'équipe la plus rapide se saisit du ballon. Les points marqués s'additionnent au fil des manches.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO