

Basketball: Balle au cerceau

Au cours de cet exercice, les joueurs entraînent les changements de direction et de rythme. L'attaquant essaie de déposer sa balle dans le cerceau alors que le défenseur l'en empêche.

Placer deux cerceaux à six mètres de distance env. L'attaquant essaie de poser son ballon dans un des cerceaux tout en dribblant. Le défenseur l'en empêche par des déplacements rapides. Changer après deux minutes. Si le défenseur intercepte la balle, il la pose au sol et comptabilise un point.



Indication: Le défenseur adopte la position basse et ne croise pas les jambes (pas glissés).

Matériel: Cerceaux, balle de basket

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