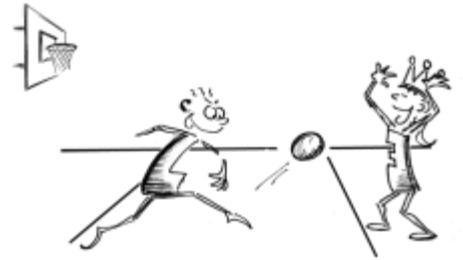


Festival pluridisciplinaire – Grands jeux: Football-basketball

Cet exercice combine les deux grands jeux qui s'enchaînent selon la zone occupée par les joueurs.

Le terrain de basketball est divisé en trois zones. Dans la zone médiane, on joue avec les pieds, comme au football, tandis que dans les zones proches des paniers, on applique les règles du basketball.

Lorsqu'un joueur entre dans une nouvelle zone, il change donc de discipline. On joue avec un ballon de football en feutre.



Variante

Au milieu, on joue au basketball (dribble) tandis que dans les zones de fond on joue au football, avec deux petits buts.

Matériel: 1 ballon de football en feutre



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO