

## Lancer: Lance et pousse

Lancer le ballon contre une paroi, le rattraper et le remettre en touche. Ce test exerce le lancer et pousser avec le bon enchaînement de pas.



Lancer le ballon de basketball contre le mur à une main, après trois pas d'élan (gauche-droite-gauche ou droite-gauche-droite). Rattraper la balle, et, de cet endroit, faire une remise en jeu (comme au football) contre le mur, avec trois pas d'élan toujours. La balle doit passer par-dessus une ligne déterminée à l'avance (six mètres pour les garçons, quatre pour les filles).

### Variante

Commencer à six mètres pour les garçons et quatre pour les filles. Si la balle rebondit derrière la ligne, reculer d'un mètre. Qui va le plus loin?

**Remarque:** Test d'athlétisme pour les 12-13 ans.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**