Balle à la corbeille – Passer et dribbler: Vider le réservoir

Jouer le ballon rapidement et avec précision n'est pas une tâche aisée. Cet exercice à plusieurs composantes entraîne cette capacité.

Quatre bancs forment un rectangle au milieu de la salle. Tous les ballons sont déposés à l'intérieur du «réservoir».

Un duo vide le réservoir en lançant les ballons dans la salle. Les autres joueurs ramènent les ballons dans le rectangle après les avoir lancés une fois contre l'une des parois. Le duo réussit-il à vider complètement son réservoir?

Variantes

plus facile

- Une seule personne se trouve au milieu.

plus difficile

- Le ballon doit être ramené en dribblant.

Matériel: Divers ballons, quatre bancs suédois

Source: Saskia Zubler, enseignante d'éducation physique et experte J+S Balle à la corbeille

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO