

Lancer: Balle à la planche

Au cours de cet exercice, les élèves visent la planche du panier de basketball. L'objectif est d'entraîner la précision et l'intensité des lancers en jouant.

Deux équipes s'affrontent sur un terrain de basketball. Le but est de lancer contre la planche de manière à ce que la balle touche le sol avant que l'adversaire la récupère. L'équipe qui récupère la balle peut lancer directement la contre-attaque.

Variante

Le point est marqué si la balle est rattrapée par un coéquipier.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO