

Basketball à l'école – Dribble: Stop and go!

Durant cet exercice, les élèves mettent en pratique les arrêts et les démarrages de manière ludique.

Tous les joueurs se placent sur la ligne de fond avec un ballon chacun, à l'exception d'un joueur (lecteur de journal) qui leur fait face près du mur opposé.

Quand le lecteur se tourne vers le mur et qu'il commence à dribbler, les autres avancent en dribblant le plus vite possible, l'objectif étant d'être le premier à rejoindre le mur opposé. Dès que le lecteur stoppe son dribble et se retourne, les joueurs s'arrêtent.

Celui qui est surpris en train de bouger revient vers le mur. Le premier à toucher le mur remplace le lecteur.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- S'arrêter en position de base pour le tir.

Source: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO