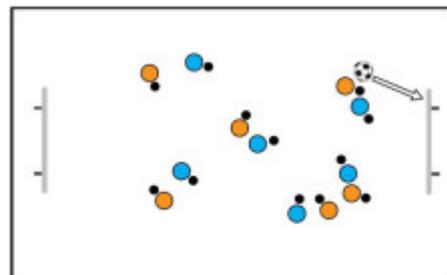


Balle à la corbeille – Passer et dribbler: Foot-basket

La coordination avec deux ballons et le dribble trouvent un terrain d'apprentissage idéal dans cet exercice. Les joueurs ne regardent pas le ballon.

Deux équipes jouent un match de football, les bancs suédois faisant office de buts. Chaque joueur dribble simultanément un ballon et n'a le droit de jouer le ballon de football qu'à condition qu'il contrôle son dribble.

Remarque: Les ballons soft conviennent mieux car ils sont plus faciles à contrôler.



Légende			
▲	Attaquant	▲	Cône
▲●	Attaquant avec ballon	⊥	Piquet
▼	Défenseur	○	Cercleau
●	Joueur	⊥—⊥	Banc suédois
●●	Joueur avec ballon	■	Gros tapis
→	Course	□	Tapis
→	Passe	▨	Caisson
→	Dribble	⊞	Mini-trampoline
→	Tir		

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Matériel: Un ballon de futsal ou de football soft, deux buts (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