

Balle à la corbeille – Passer et dribbler: Gammes à deux

Cet exercice par deux vise à développer l'habileté individuelle avec le ballon.

Par deux, face à face, chacun avec un ballon.

1. A fait une passe à B via le sol, B directement à hauteur de poitrine.
Plus difficile: La passe au sol se fait dans un cerceau ou sur un banc suédois placé entre les deux joueurs.
2. Idem mais en changeant après chaque passe.
3. En appui sur une jambe, passer d'abord le ballon autour de la jambe d'appui puis autour de la jambe levée avant d'effectuer la passe.
4. A dribble son ballon en rythme. B essaie de suivre le rythme imposé.
5. A passe à B et dribble un second ballon sans interruption. A doit ainsi lancer et rattraper le ballon à une main.
6. A et B se font des passes à hauteur de poitrine tout en s'échangeant un second ballon avec les pieds.
7. A lance son ballon à deux mains verticalement juste devant lui. Dès que le ballon a quitté ses mains, B lui adresse une passe avec un second ballon. A le rattrape et le relance aussitôt, tout en récupérant son propre ballon.
Plus difficile: Enchaîner les passes plusieurs fois sans interruption.
Encore plus difficile: Les deux lancent leur ballon verticalement tout en se faisant des passes avec un troisième ballon.



Matériel: Ballons, cerceau, banc 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