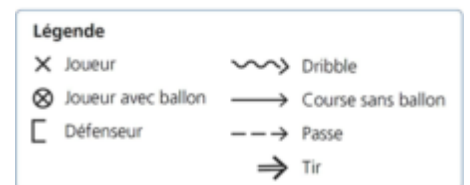
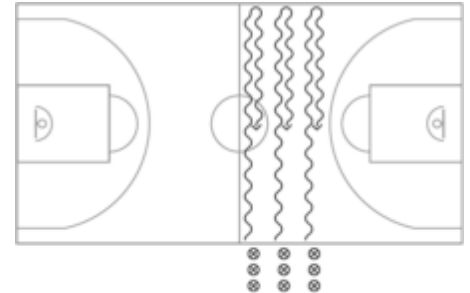


Basketball à l'école – Dribble: Estafettes

Ces petits concours amusent les élèves tout en améliorant leur technique de dribble.

Former des groupes de deux ou trois (idéalement). Les joueurs dribblent en ligne droite ou en slalomant autour des piquets, touchent le mur opposé et reviennent au point de départ.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- A reculons ou latéralement.
- Sautiller sur une ou deux jambes.
- Par deux, en se donnant la main.
- Avec une tâche annexe: déplacer une balle de tennis d'un cône au suivant par ex.

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