Coordination – Différenciation: Double dribble

L'objectif de cet exercice est d'entraîner la différenciation en dribblant avec différents.

Dribbler avec deux balles, simultanément ou en alternance. D'abord avec deux balles similaires, puis avec des balles différentes. Avec une main, dribbler normalement, avec la seconde, deux fois plus vite ou plus lentement.

Variante

Tout en dribblant, lancer une seconde balle en l'air.

Matériel: Différentes balles

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO