

Coordination – Rythme: Duetto

Deux joueurs se font face et dribblent chacun une balle en rythme. L'enseignant peut compliquer cet exercice en ajoutant des tâches supplémentaires.

Par deux, face à face. Les partenaires dribblent en rythme, à une ou à deux mains. Après trois dribbles, ils s'échangent la balle et recommencent, etc.



Variante

Se passer la balle une fois avec la main droite, une fois avec la gauche, ou via le sol.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO