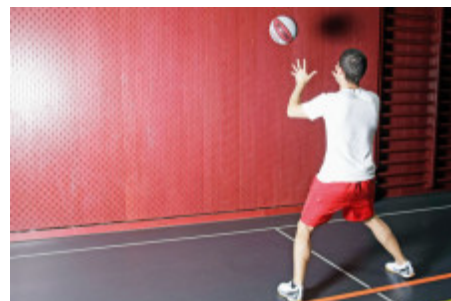


## Coordination – Rythme: Passes à gogo

**Objectif premier de cet exercice: entraîner le rythme. L'alternance de la position des jambes à chaque lancer améliore aussi la différenciation.**

Lancer le ballon de basketball contre la paroi, en alternant la position des jambes à chaque fois. Réception jambes parallèles.



**Matériel:** Ballon de basket

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**