

Balle à la corbeille – Mise en train: Bassin aux requins

Repérer les espaces libres afin de déborder l'adversaire, tel est le but de cet exercice.

Par deux, les requins se tiennent par le bras. Ils se déplacent dans la salle sans jamais se lâcher. Ils essaient de toucher les poissons, qui traversent le bassin en dribblant un ballon.

Chaque traversée réussie donne un point aux poissons. S'ils se font toucher ou perdent le ballon, ils reviennent sur la ligne de départ. Quel joueur obtient en premier cinq points?



Remarque: Un duo de requins pour deux poissons.

Variantes

- Les requins se tiennent de manière à regarder chacun dans une direction différente.
- Les requins dribblent la balle et les poissons se tiennent par deux (bras).
- Les requins se déplacent à quatre pattes en position dorsale. S'ils touchent un poisson, les rôles s'inversent.

plus facile

- Le joueur en possession du ballon peut faire trois pas.

Matériel: Ballons

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