

Basketball à l'école – Dribble: Maniement de balle

Avec cet exercice, les élèves développent et affinent le toucher de balle.

Les joueurs sont disposés en essaim, l'enseignant démontre les tâches:

- Faire passer le ballon autour de la tête/du ventre/des jambes.
- Lancer le ballon en l'air et le rattraper: à deux mains, à une main, avec tâche annexe, mouvements croisés pour solliciter la latéralité.
- Dribbler: accompagner le ballon, ne pas le frapper; quitter le ballon des yeux (montrer des chiffres avec les doigts).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO