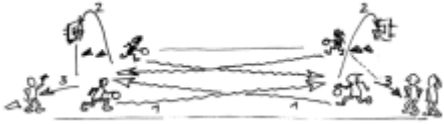


Basketball: Trafic en tous sens

Dans cet exercice, les élèves traversent le terrain et tirent en course. Après le rebond, ils passent le ballon à un coéquipier et le jeu repart dans le sens opposé.



Parcours de tirs après course. Deux équipes. Quatre colonnes aux angles du terrain, un ballon par colonne au départ. Les colonnes qui se font face jouent ensemble. Au signal, les quatre joueurs partent en dribble en direction du panier opposé (les coéquipiers se croisent), tirent en course, prennent le rebond et passent au suivant en tête de colonne. Compter à haute voix. Quelle équipe marque 20 paniers en premier?

Indications: Le joueur qui attend la passe peut déjà s'avancer de quelques mètres. Chaque équipe reste sur sa moitié de terrain.

Matériel: Cônes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO