

Basketball: Slalom spécial

Deux équipes s'affrontent sur un parcours. Laquelle parvient à faire cet exercice le plus rapidement possible?

Equipes de quatre à six coureurs, répartis en deux colonnes face à face, près des paniers. Slalom autour de quatre piquets, dribble en passant sur un banc, tour d'un tapis, tir au panier et passe au suivant, qui fait de même en sens inverse. Trois passages par coureur.



Source: Cahier pratique «mobile» 18/2006, Véronique Kein, Karin Hauser, Michel Chervet



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO