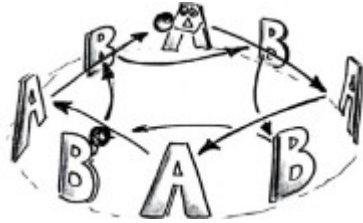


Basketball – Passes: Ballon-poursuite

Quelle équipe parviendra à rattraper le ballon adverse? Cet exercice vise à améliorer l'enchaînement passe-réception et permettre la dissociation des segments supérieurs et inférieurs.



Rattraper le ballon de l'équipe adverse. Former un cercle de 8 à 12 joueurs, en alternant les joueurs de l'équipe A et B. Un ballon par équipe. Au signal, les joueurs se passent la balle rapidement pour rattraper celle de l'équipe adverse.

Indication: Présenter les bras à hauteur de poitrine, paumes en avant, pour la réception.

Variante

Avec passes à terre. Changer de sens.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO