

Basketball à l'école – Dribble: Salut!

Objectif de cet exercice: détacher le regard du ballon et effectuer deux tâches simultanées (coordination).

Les joueurs dribblent à l'intérieur d'une surface définie (demi-salle par ex.). Quand deux d'entre eux se rencontrent, ils se touchent la main en guise de salut, sans stopper le dribble.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Imposer la main qui dribble.
- Varier le type de salutations (high five, check, etc.).

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