

One wall ball: Roi du dribble

Ce jeu se prête bien à la mise en train. Outre le dribble, les joueurs exercent la vision périphérique, l'orientation et la réaction.



Quatre à cinq joueurs se placent sur une ligne d'un terrain de cinq mètres sur cinq, chacun avec une balle en main (balle de tennis par ex.).

Au signal, ils commencent à dribbler et essaient de chasser la balle de leurs adversaires tout en gardant la maîtrise de la leur. Le dernier qui reste sur le terrain a gagné.

Variantes

- Modifier la taille du terrain et le nombre de joueurs.
- Jouer sur plusieurs terrains simultanément. Le joueur qui perd sa balle change de terrain et recommence.

Matériel: Balles de tennis, évent. cônes pour délimiter le terrain

Source: Thomas Richard, Gabriel Schelble, Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO