

Basketball: Rester dans l'ordre

Au cours de cet exercice, les joueurs doivent se faire des passes dans un ordre bien précis. En outre, ils apprennent à se déplacer librement dans le camp de jeu.

Former des groupes de quatre à six joueurs, chaque groupe sur un petit terrain. Les élèves courent et se font des passes dans l'ordre des numéros. Après chaque passe, le joueur contourne un des deux cônes placés sur les côtés. Au coup de sifflet, passes dans l'ordre inverse. Deux coups de sifflet, la balle doit faire un tour complet et le dernier tire au panier. Quelle équipe marque la première?



Variante

Idem, mais toutes les équipes mélangées dans la salle.

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