

Basketball à l'école – Passe: Balle à la ligne

Se démarquer et enchaîner des passes, tels sont les éléments entraînés intensivement dans cet exercice.

Délimiter deux à quatre terrains sur la largeur de la salle. Sur chaque terrain s'affrontent deux équipes de deux à trois joueurs. Le but est de déposer le ballon derrière la ligne opposée. Pour cela, les joueurs doivent uniquement se faire des passes et utiliser leur pied de pivot pour trouver des solutions, car il est interdit de dribbler.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Modifier la taille du terrain.
- Varier la taille des groupes.
- Sous forme de tournoi (ligues, par rotation, etc.).
- Imposer un nombre de dribbles maximal.

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