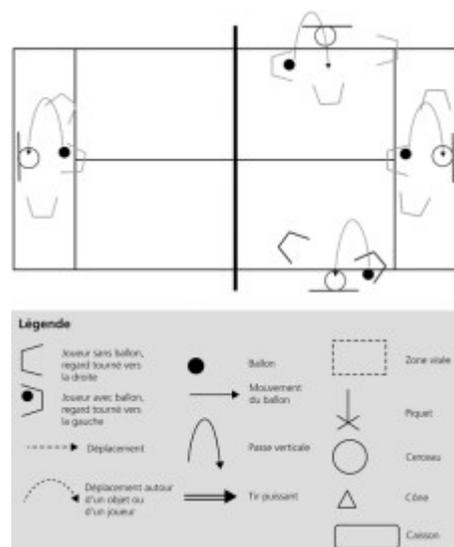


Futnet – Passe: Fut-basket

Au cours de cet exercice, les joueurs s'entraînent à faire des passes, dont la trajectoire du ballon est verticale.

Former des groupes de deux à trois. Les joueurs effectuent à tour de rôle une passe en direction du panier de basketball. Le nombre de touches de ballon avant la passe n'est pas défini.

Le joueur peut reprendre le ballon avec les mains et recommencer l'exercice dans le cas où celui-ci roule sur le sol ou s'éloigne trop de la cible. Quel groupe réussit à marquer deux paniers avant les autres?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Après chaque tentative, reprendre le ballon avec les mains et recommencer la tâche.

plus difficile

- Ne jamais toucher le ballon avec les mains.

Matériel: Paniers de basketball (ou cerceaux à l'horizontale accrochés au dernier échelon des espaliers, à une barrière, aux perches, entre deux montants de saut en hauteur, etc.)

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO