

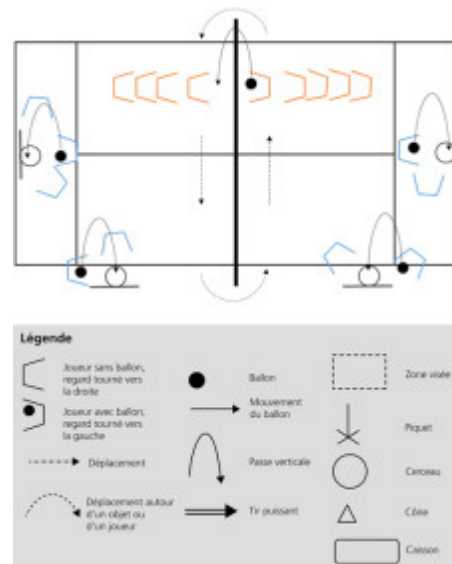
Futnet – Passes: Battle

Ce petit concours composé d'exercices d'adresse permet aux élèves de vérifier leurs acquis.

Une moitié de la classe effectue l'exercice «Américaine» pendant que l'autre moitié, séparée en petits groupes, tente de marquer des paniers au «Fut-basket».

Américaine: Former deux colonnes qui se font face de part et d'autre du filet, à cinq mètres de distance. Le premier joueur d'une des deux colonnes effectue une passe au premier joueur opposé. Il court ensuite se placer à l'arrière de la colonne d'en face et attend son tour. Etc. Un rebond entre chaque passe est autorisé. Imposer le sens de la course avant le début de l'exercice.

Fut-basket: 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.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Combien de passes le premier groupe a-t-il le temps d'effectuer avant que le second ne marque trois paniers? Changer les rôles.

Matériel: Paniers de basketball

Source: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO