

Basketball à l'école – Dribble: Nid de guêpes

Les élèves apprennent à s'arrêter et démarrer correctement. Cet exercice permet en plus d'acquérir la bonne position pour le tir.

Les joueurs dribblent librement dans la salle. Au signal de l'enseignant, ils s'arrêtent.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Signal acoustique ou visuel.
- Après l'arrêt, effectuer des pas de pivot tout en protégeant son ballon.
- Repartir en dribblant avec la main indiquée par l'enseignant.
- S'arrêter directement en position de base pour le tir.

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