

Vitesse – Bases: Roi du rebond

La qualité de réaction est au cœur de cet exercice. Deux joueurs se trouvent face à un panier de basketball: l'un lance un ballon, l'autre le rattrape.

Par deux face au panneau de basketball. A se tient à trois mètres du panneau, B dans son dos. B lance le ballon contre le panneau, A le rattrape avant qu'il touche le sol. S'il réussit, il devient tireur.

Variante

plus difficile

Idem, mais A se tient dos au panier. Il doit donc se retourner pour prendre le rebond.

Matériel: Balles de basketball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO