

Street Games – Streetball: Freestyle – Changement de main derrière le dos

Au cours de cet exercice, le joueur effectue un dribble avec passage du ballon derrière le dos. A entraîner à gauche et à droite.



Le ballon est frappé dynamiquement sur le sol puis conduit de manière contrôlée dans le dos avant d'être récupéré avec l'autre main.

Source: [Muriel Sutter](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO