

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Dribbles en tous genres

Il existe diverses manières de dribbler avec un ballon de basketball. Dans cet exercice, les jeunes améliorent leur adresse.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Debout sur une ou deux jambes, dribbler le ballon une fois autour de son corps. Sans cesser le dribble, s'asseoir sur le sol et se relever.
- Dribbler entre les jambes.
- Dribbler assis tout en passant une jambe sous la balle.
- Dribbles NBA: debout jambes écartées, dribbler le ballon entre les jambes en changeant de main et de direction (effectuer des « huit » dans un sens et dans l'autre).

Matériel: Ballons de basketball

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO