

25.2 - Vitesse – Vivacité

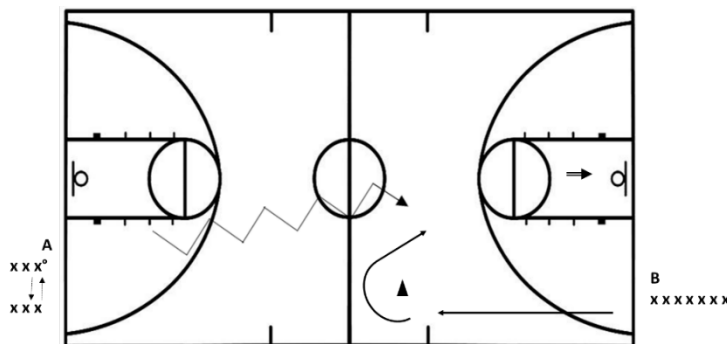
N 3

Habiletés complémentaires

Endurance

Consignes techniques

2 équipes de chaque côté du terrain : A et B.
Les déplacements : Marcher – Trotter – Courir.
Equipe A : 1 ballon + une chasuble par joueur accroché à la taille derrière
- Faire 2 passes - le joueur avec le ballon part en dribble pour tirer au panier opposé. Il doit marquer pour avoir 1 point.
Equipe B : Au départ en dribble du joueur de l'équipe A, un joueur de l'équipe B contourne le plot et essaie d'arracher la chasuble du joueur A. Attraper la chasuble donne 1 point.
L'équipe qui a le plus de points gagne.



Matériel

Ballon – Chasubles - Plot

Evolution

Le joueur de l'équipe A peut choisir son panier pour tirer, une fois qu'il est dans le rond central.
Varier la distance de course.
Varier la distance de tir.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres inférieurs - Cognition

Précautions particulières

Faire des oppositions par niveau puis par affinité.
Chaque équipe passe dans les 2 rôles.