

Nr. du poste

Le dribbleur

Mise en place du poste :

-

Matériel par binôme:

- 2 ballons de basket

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Par deux, face à face. Le premier (A) dribble en choisissant une structure rythmique, son partenaire (B) observe, puis se met au diapason.

Variante I: sans contact visuel. B reprend le rythme uniquement en écoutant les impacts.

Variante II: faire le rythme avec le main deux fois plus vite qu'avec le ballon.