

Le rebond 1

Sport : Basketball

Habilités développées : Rebond

Nb participants : 2 à 6

Durée : 10 à 20 minutes

Matériel requis : 1 Ballon pour 2 joueurs

Intensité : Modérée à élevée

Lieu(x) : Gymnase

Objectif de l'éducatif

Améliorer le travail de fixation.

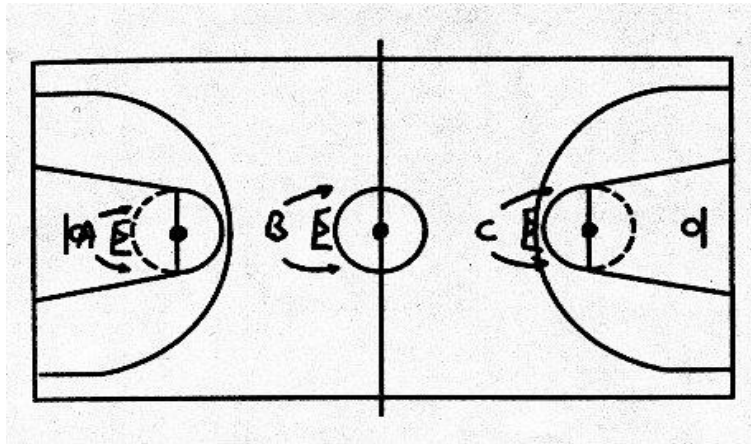
Déroulement de l'éducatif

Placer des ballons comme sur le schéma. Le joueur 1 doit essayer d'entrer dans le cercle pour récupérer la balle. Le défenseur doit l'en empêcher sans entrer dans le cercle. Le joueur en défense doit se positionner entre le ballon et l'attaquant et ne pas faire de faute. Faire 4 séries de 5 répétitions par personne.

Variantes

- Modifier le nombre de séries et/ou de répétitions à compléter.

Schéma



Source : Projet Aqua (Améliorer la Qualité de l'Animation)
Université de Sherbrooke