

MATCH FOOT DRIBBLE BASKET

<https://www.jeux-animations-sports.com/match-foot-dribble-basket/>

Pourquoi utiliser le match de foot dribble basket ?

Ce match est un parfait échauffement ludique qui permet de mettre en activité les élèves tout en travaillant le dribble. Les élèves ne doivent pas être débutant en dribble.

Objectifs

- ↗ Coordonner ses jambes tout en dribblant
- ↗ Travailler le dribble au basket tout en ayant son attention focalisée ailleurs

But du match foot dribble basket

Marquer plus de buts que l'adversaire tout en dribblant avec un ballon de basket.

Age

A partir de 11 ans.

Nombre de joueurs

De 8 à 12 joueurs.

Temps

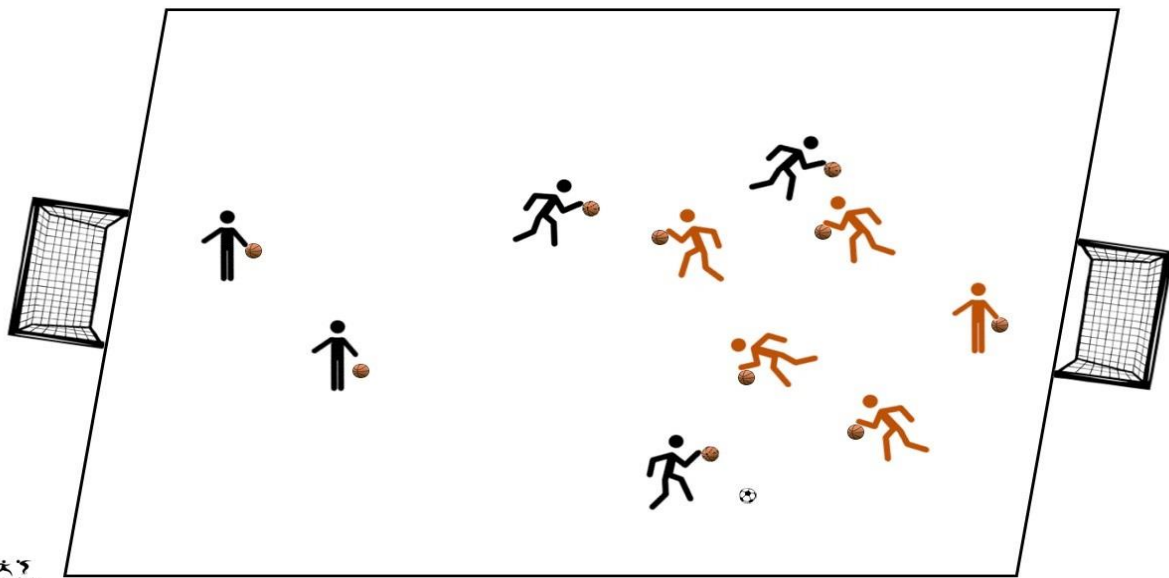
15 minutes.

Matériel

- ↗ 1 terrain de football avec 2 cages
- ↗ 1 ballon de football
- ↗ 2 jeux de chasubles pour différencier les 2 équipes
- ↗ 1 ballon de basket par joueur

Organisation du match de foot dribble basket

Dans ce match, il n'y a aucun gardien. Chaque joueur a un ballon de basket et doit dribbler en permanence. Au début du match, chaque joueur est dans son camp. Le principe du jeu est le même que lors d'un match de football, marquer des buts.



Règles

- ↗ Un joueur ne peut pas toucher le ballon de foot s'il n'est pas en train de dribbler. Si c'est le cas, la balle est donnée à l'adversaire pour un coup-franc.
- ↗ Si un joueur perd son ballon de basket alors qu'il est entrain de pousser le ballon de football, il doit laisser celui-ci.
- ↗ Aucun joueur n'a le droit de toucher le ballon de football avec la main.
- ↗ En cas de coup-franc, celui-ci ne peut pas être direct. Il doit y avoir au moins une passe avant qu'il y ait un tir au but.
- ↗ Si le ballon sort du terrain, la touche se fait au pied.
- ↗ En cas de coup-franc ou de sortie, les adversaires doivent être à 2 mètres minimum du ballon.

Variante

Pour des joueurs plus confirmés, nous pouvons réduire le nombre de ballon de basket. Un joueur ne peut toucher le ballon de football que s'il a un ballon de basket et qu'il ait entrain de dribbler avec.