

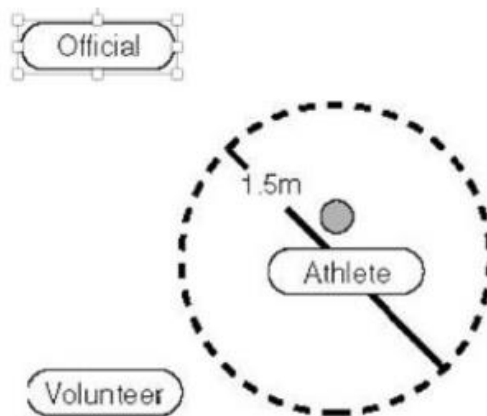
Special Olympics Challenge

Skill Basketball 3 – SPEED DRIBBLE

Description du skill

Le joueur ou la joueuse se tient dans un cercle (diamètre : 1,5 m – cf. schéma) et dribble avec sa main droite pendant 30 secondes à l'intérieur du cercle. Après une courte pause (environ 30 sec.), il répète l'exercice avec la main gauche (de nouveau pendant 30 sec.).

Le but est de faire le plus grand nombre de dribbles avec les deux mains.



Objectif du skill

Ce skill permet d'exercer l'habileté à dribbler et la vitesse du dribble à l'arrêt. De plus, il entraîne aussi au dribble des deux mains.

Consignes pour enregistrer les résultats

- Règle pour calculer le résultat : un point pour chaque dribble correct pendant les 30 secondes.
- Le résultat final correspond à la somme des dribbles effectués avec la main droite et de ceux faits avec la main gauche.



Règles du skill

Il faut suivre les règles suivantes pour ce Skill :

- Le joueur ou la joueuse dribble d'une seule main (d'abord avec la droite, puis avec la gauche) ;
- Le terrain de jeu est un cercle de 1,5 m de diamètre (dessiner le cercle à la craie ou le marquer avec du ruban adhésif) ;
- Le coach donne le signal du début et de la fin de l'exercice (coup de sifflet) ;
- Le joueur doit rester à l'intérieur du cercle ;
- Si le ballon sort du cercle, il doit être rendu le plus vite possible au joueur pour qu'il puisse continuer l'exercice ;
- Si le ballon sort pour la troisième fois du cercle, l'exercice est alors arrêté et les dribbles effectués jusqu'à ce moment-là sont comptabilisés ;
- La hauteur du dribble est libre ;
- Le joueur ou la joueuse doit se tenir debout (ou être en fauteuil roulant).

Matériel

- Ruban adhésif ou craie
- Instrument de mesure (p. ex. mètre pliant)
- Un ballon de basket de taille 7 pour les hommes ou un ballon de taille 6 pour les femmes et les jeunes jusqu'à 11 ans
- Chronomètre
- Sifflet