

## Le rebond 4

**Sport :** Basketball

**Habiletés développées :** Rebond

**Nb participants :** 2 et +

**Durée :** 10 à 20 minutes

**Matériel requis :** 1 Ballon pour 2 joueurs  
2 Cônes

**Intensité :** Modérée à élevée

**Lieu(x) :** Gymnase

### Objectif de l'éducatif

Développer l'agressivité au rebond.

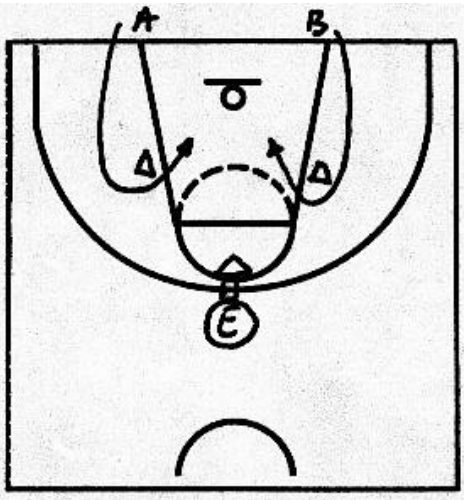
### Déroulement de l'éducatif

Les joueurs sont placés comme sur le schéma. Au signal, 1 et 2 sprintent, font le tour des cônes et se disputent la place préférentielle pour récupérer la balle et marquer. Les joueurs doivent utiliser de bons appuis orientés pour prendre la position préférentielle et continuer jusqu'au panier marquer. Faire 2 séries de 8 répétitions par duo.

### Variantes

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

### Schéma



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