

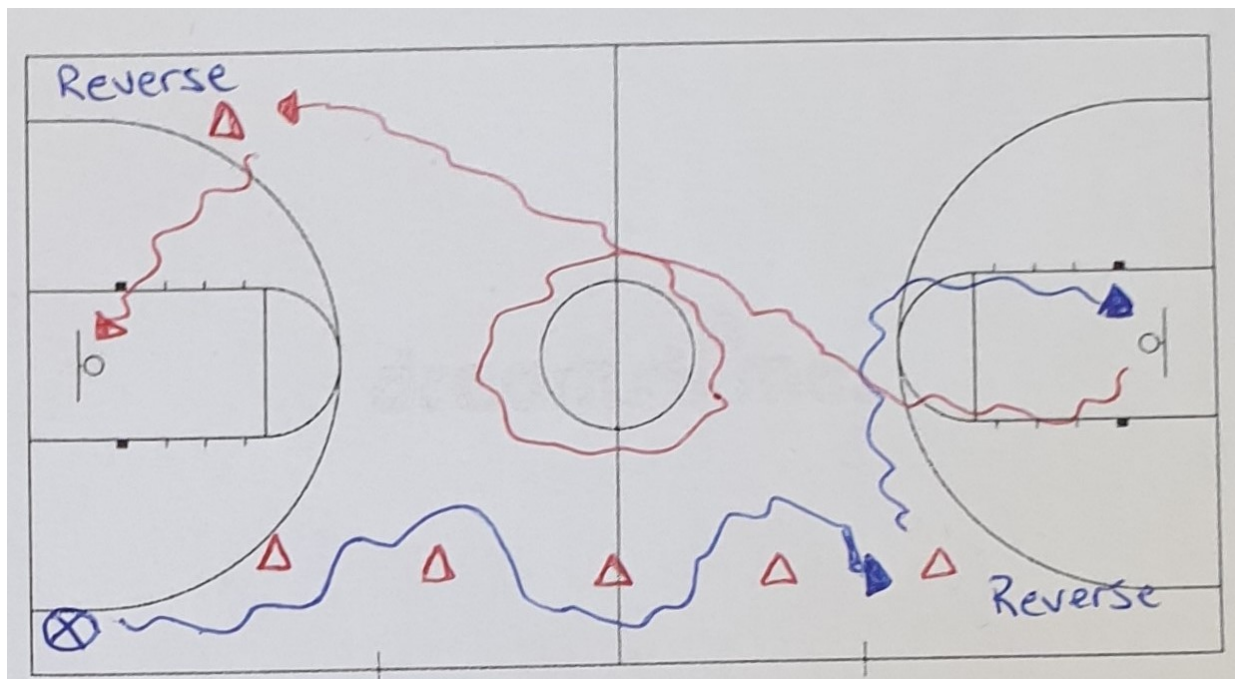


Exercice 6 : Amélioration de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

- Le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots, réalise un reverse au niveau du dernier plot, puis va tirer en course après avoir contourné le rond des lancers francs ;
- Après avoir pris son rebond, le joueur va contourner en dribblant le rond central, fait un reverse au niveau du dernier plot, enchaîne avec un tir en course, puis prend à nouveau son rebond et va se placer dans la file d'attente.

Variantes : on peut changer de côté et varier la forme des tirs (en course, en suspension).



#U11 #U13 #U15 #Dribble #Contrôle #changementderythme #Agressivité #changementdemain
#conduitedeballe