

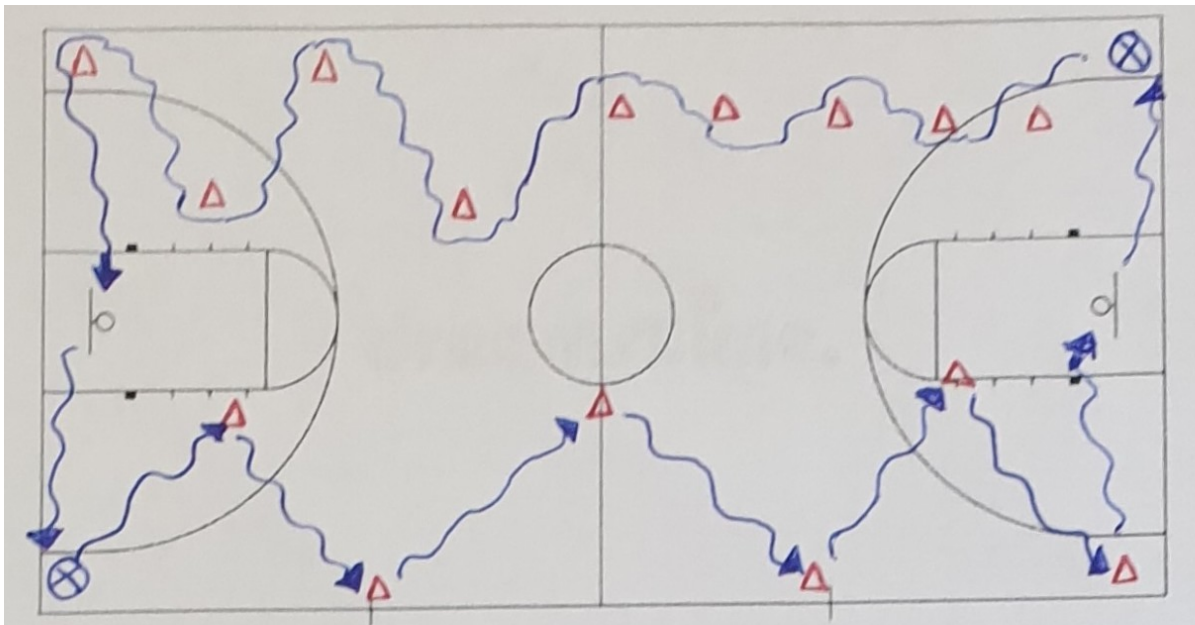


Exercice 5 : Apprentissage des changements de main

Consignes : 1 ballon par joueur.

- Sur la première demi-largeur de terrain, le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots avec des changements de main simples ;
- Sur la deuxième demi-largeur de terrain, le joueur réalise des changements de main avec renversement ou des dribbles dans le dos au niveau des plots.

Variantes : on peut changer de côté et rajouter des tirs (en course, en suspension) au niveau de chaque panier.



#U11 #U13 #Dribble #changementdedirection #Contrôle #changementderythme
#Agressivité #changementdemain