



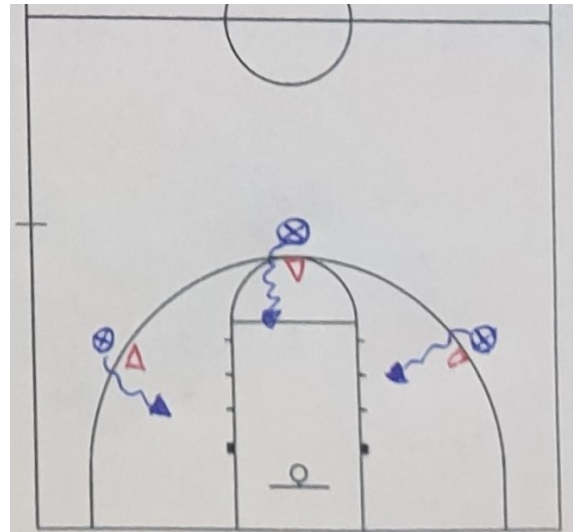
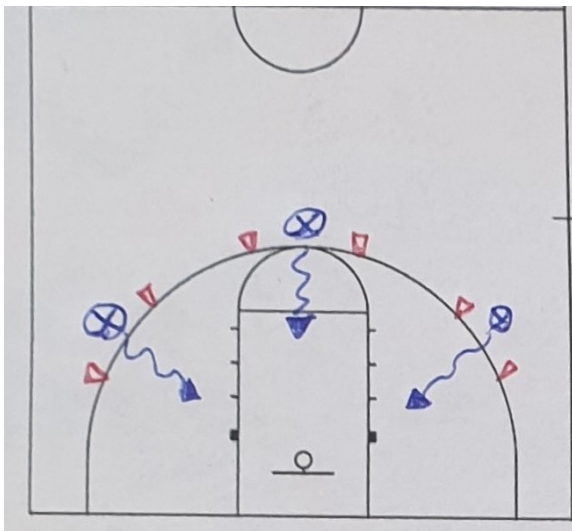
Exercice 4 : Apprentissage des départs en dribble

Consignes : 1 ballon par joueur, 6 plots.

- A tour de rôle, chaque joueur réalise un départ en dribble;
- Faire des séries de 3 départs identiques à chaque position ;
- Après avoir effectué un tour complet (passage aux 3 positions), les joueurs changent la forme du départ en dribble : main droite, main gauche, départ direct, départ croisé.

Rotations : Après chaque série de 3 départs en dribble, les joueurs tournent d'un cran dans le sens des aiguilles d'une montre.

Variante : Afin de se rapprocher du contexte réel avec opposition, il est possible de placer un plot devant chaque joueur ou de positionner un défenseur statique.



#U11 #U13 #Dribble #Départ #Contrôle #changementderythme
#Agressivité