



Exercice 1 : Perfectionnement des appuis durant le dribble

Consignes : 1 ballon par joueur.

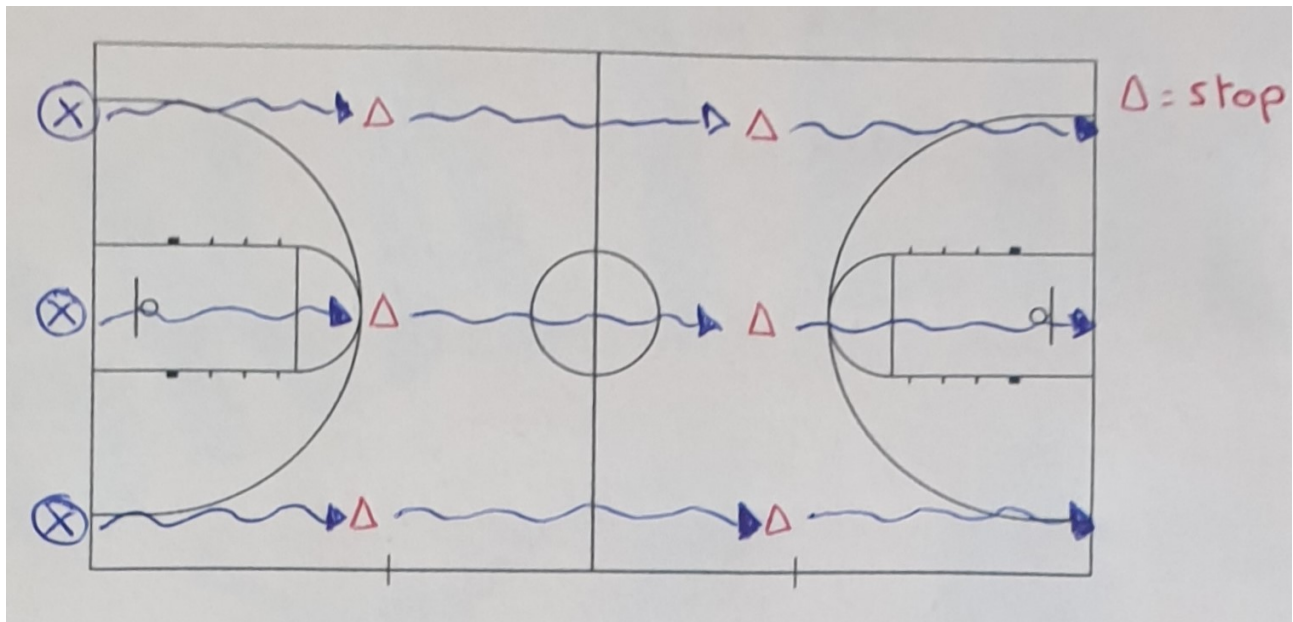
Placés en vagues, les joueurs réalisent des séries de dribbles de progression avec arrêts de déplacement mais sans arrêt du dribble (qui devient de protection) durant 3 secondes ; après chaque arrêt, les joueurs redémarrent en dribble de progression.

Rotations : 2 séries de 5 répétitions par joueurs (chaque série avec une main différente).

Variantes :

Après chaque arrêt, les joueurs reculent de 3 pas en dribblant d'une seule main ou en alternant main droite et main gauche.

Faire un suicide en dribblant, mais en restant toujours face au panier d'en face (reculer en dribblant d'une seule main ou en alternant main droite et main gauche).



#U11 #U13 #Dribble #Arrêt