

3.2 - Analyse de la situation – Prise de décision

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Mobilité
Consignes techniques	Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide). 1 ballon par joueur sauf pour les 2 défenseurs. Les attaquants se déplacent en dribble pour aller marquer des paniers. Sans contact les défenseurs doivent faire arrêter : - La progression du joueur (1pts) - Le dribble de l'attaquant (2pts)
Matériel	1 ballon par attaquant
Evolution	Variation des dribbles : main droite - main gauche seulement, en alternance. Les défenseurs doivent prendre le ballon. Le défenseur devient attaquant et l'attaquant devient défenseur.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs
Précautions particulières	Interdiction de tout contact. Attention à la durée du jeu – Prévoir des pauses boisson. Position en défense : dos dans l'axe vertical, jambes légèrement fléchies, utiliser la vision périphérique.