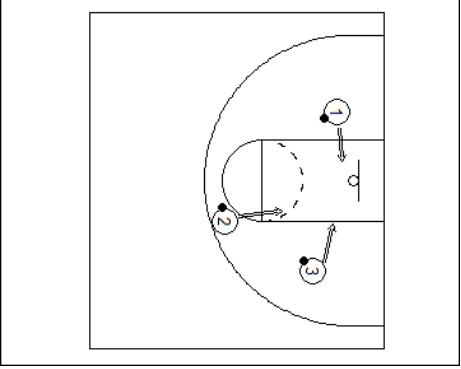


	20.2 – Précision – Dextérité	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Amplitude - Equilibre	
Consignes techniques	 1 ballon par joueur. Chaque joueur est face à un adversaire imaginaire. Lancer la balle devant soi, positionner ses appuis, feinte de tir, de départ, tir. Suivre sa balle et répéter le procédé à partir du rebond. Réussir à marquer 10 pts. La préparation du tir (appuis, prise de balle, se mettre sous la balle) prime sur la vitesse d'exécution.	
Matériel	1 ballon par personne	
Evolution	Idem, avec addition des paniers marqués et soustraction des paniers ratés. Idem, après panier marqué, obligation de s'éloigner du cercle.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs	
Précautions particulières	Position : - Appuis et corps face au panier pour tirer. - Tir proche du panier, pas de travail de force, utiliser l'amplitudes et l'élasticité des articulations. Travail sur la respiration : blocage pendant la phase de feinte et de tir, souffler après le tir.	