

	11.14 – Dextérité - Précision	N 2 N 3
Habiletés Complémentaires	Amplitude	
Consignes techniques	Jeu individuel. 1 ballon par personne. Réussir un tir de chacun des spots. Chaque joueur tir à tour de rôle. Si le joueur marque il va sur la position suivante. Il continue de tirer tant qu'il réussit. Vainqueur : le premier joueur à avoir marqué sur chaque spot.	
Matériel	Plots Ballons de textures et de tailles différentes (initiations, traditionnel)	
Evolution	Varier les types de tir. Varier la distance de tir.	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs – Membres inférieurs	
Précautions particulières	Ne pas tirer lorsqu'un joueur est au rebond. Pieds et épaules face au panier. Jambes fléchies. Ne pas sauter.	