

2.1 - Amplitude - Dextérité

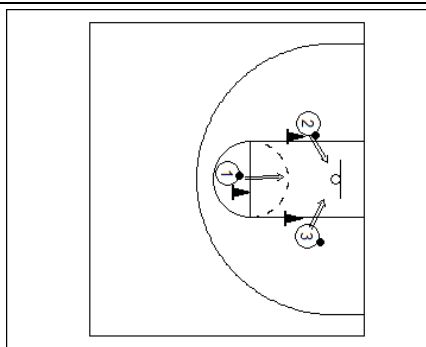
N 2

N 3

**Habiletés
complémentaires**

Précision

Consignes techniques



Chaque participant tire des spots (3 ou plus).

Après chaque tir :

- Récupérer son ballon + poser le ballon sur le plot,
- Changer de plot + prendre le ballon etc...

Rotation : dans le sens des aiguilles d'une montre.

Faire plusieurs passages (minimum 3).

Matériel

Plots de différentes hauteurs.

1 ballon par plot - Utiliser des ballons de différentes textures (Mousse – initiation – traditionnel).

Evolution

Varié les distances entre le plot et le panier.

Contrats (individuels ou collectifs) :

Nombres de paniers marqués, marqués de suite, plus longue série...

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs

Précautions particulières

- Appuis et corps orientés vers le panier pour tirer
- Flexion des jambes pour prendre et poser le ballon

Plus le spot de tir est proche du panier plus les épaules et les membres supérieurs sont sollicités.