

13.2 - Endurance – Dextérité

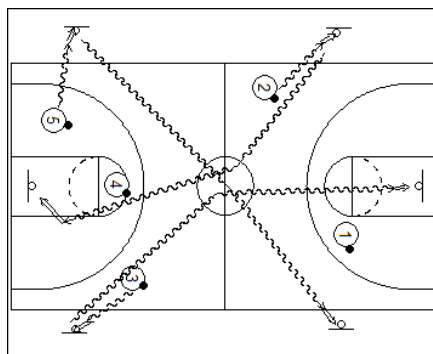
N 2

N 3

Habiletés complémentaires

Agilité

Consignes techniques



Déplacements en marche ou course (lente, modérée, rapide).

1 ballon par joueur.

Se déplacer en dribblant en utilisation toute la surface du terrain et tirer.

Se déplacer en dribble d'un panier à un autre en passant systématiquement par le rond central.

Séquence longue et d'un rythme identique

Matériel

1 ballon par personne

Evolution

Varier les dribbles : main droite - main gauche, en alternance,

- Dribbler main droite quand le pied gauche est devant,
- Dribbler pied et balle au sol simultanément,
- Dribbler en croisant les appuis.

Chasser le ballon des autres joueurs sans perdre le sien.

Mettre des contrats.

Varier la surface du terrain.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs

Précautions particulières

Position :

- Dos droit, jambes légèrement fléchies,
- Tête droite, utiliser la vision périphérique.

Faire des pauses de récupération entre chaque évolution.