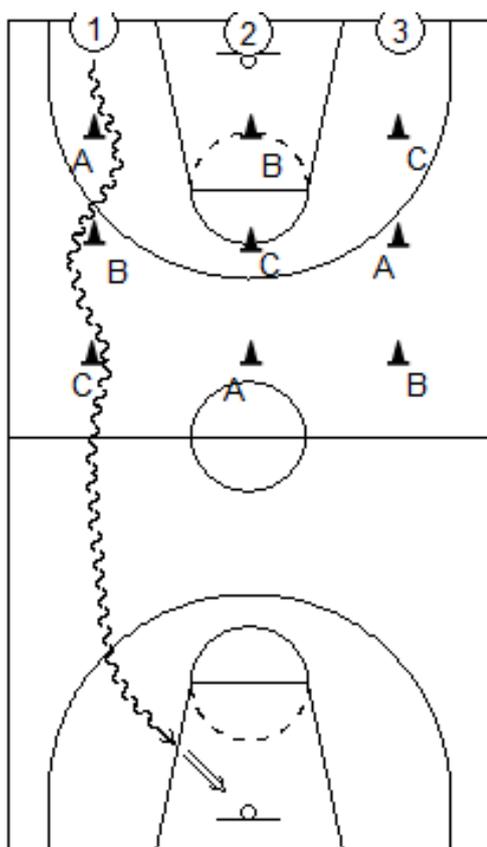


Thème : Le dribble

Objectifs :

Exploiter les différents dribbles.



Consignes pédagogiques :

Faire trois colonnes avec un ballon chacun. En dribble, passe d'obstacles :

- 1^{er} passage : changement de main simple
- 2^{ème} passage : dribble entre les jambes
- 3^{ème} passage : dribble dans le dos
- 4^{ème} passage : reverse

Quatre passages chacun de chaque main pour chaque série

Dribble poussé sur le reste du terrain et tir en lay-up

Consignes techniques :

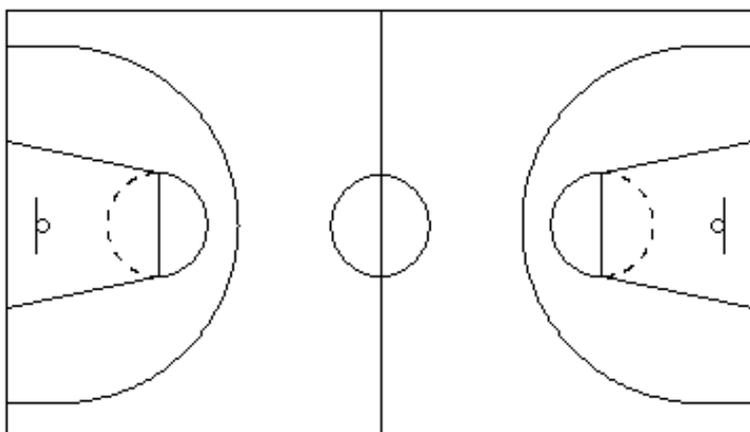
Changement de main : appuis larges, genoux fléchis, dribble sous le genou, préparer main opposée pour amener le ballon, regard vers l'avant

Dribble entre les jambes : avancer l'appui opposé au dribble, pousser le ballon entre les jambes fléchies pour l'amener à l'autre main, main initiale finissant entre les jambes

Dans le dos : avancer l'appui opposé au dribble et engager l'épaule du même côté, passer la main derrière le ballon et envoyer le bras dans le dos pour finir sur la fesse opposée, préparer l'autre main pour récupérer le ballon

Reverse : avancer appui opposé, protection avec l'épaule, rotation tête/épaules sur pied de pivot, appuis fléchis, changement de main et replacer les appuis dans la direction souhaitée

Evolutions :



Consignes :

La colonne 1 effectue le parcours A en dribble entre les jambes

La colonne 2 effectue le parcours B en changement de main simple

La colonne 3 effectue le parcours C en reverse

Dribble poussé vers le panier avec un tir crochet