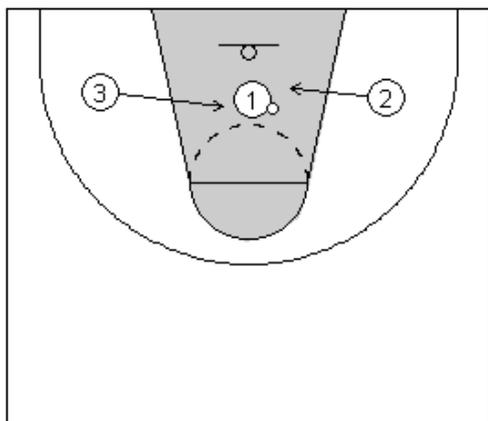


Thème : Fondamentaux offensifs

Objectifs :

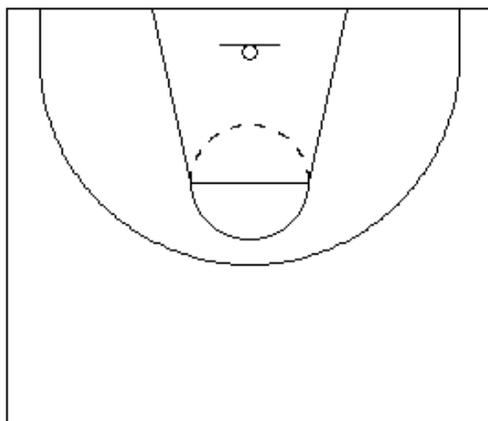
Dribble de protection.



Consignes pédagogiques :

Trois joueurs et un ballon.

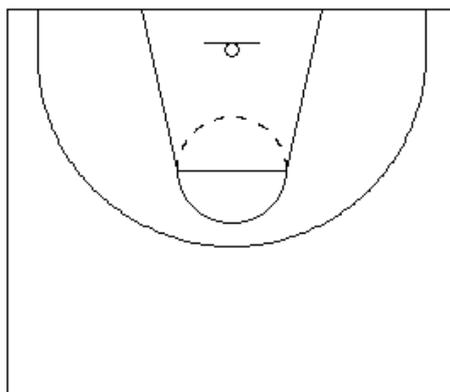
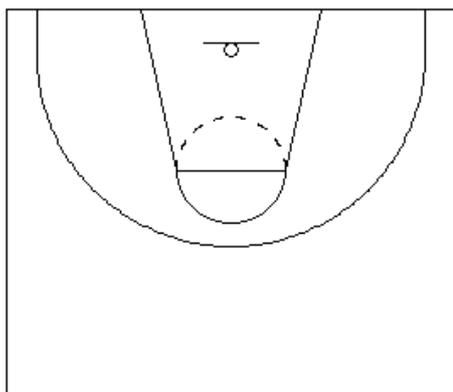
Le porteur du ballon dribble dans la raquette. Au signal de l'entraîneur, un défenseur entre dans la raquette pour essayer de prendre le ballon (0 à 10 sec.). De 10 sec. à 20 sec., le second défenseur entre en jeu pour prendre le ballon. Au bout de 20 sec., si l'attaquant possède toujours le ballon, il a gagné.



Consignes techniques :

- Descendre son centre de gravité en fléchissant sur les genoux.
- Avoir une hauteur de dribble au niveau de la hanche ou un peu en dessous.
- Prendre du volume vis à vis du défenseur en se protégeant avec son avant bras (sans pousser) pour éviter qu'il ne chasse le ballon.
- Jouer sur la fréquence et la hauteur du dribble.

Evolutions :



Consignes :