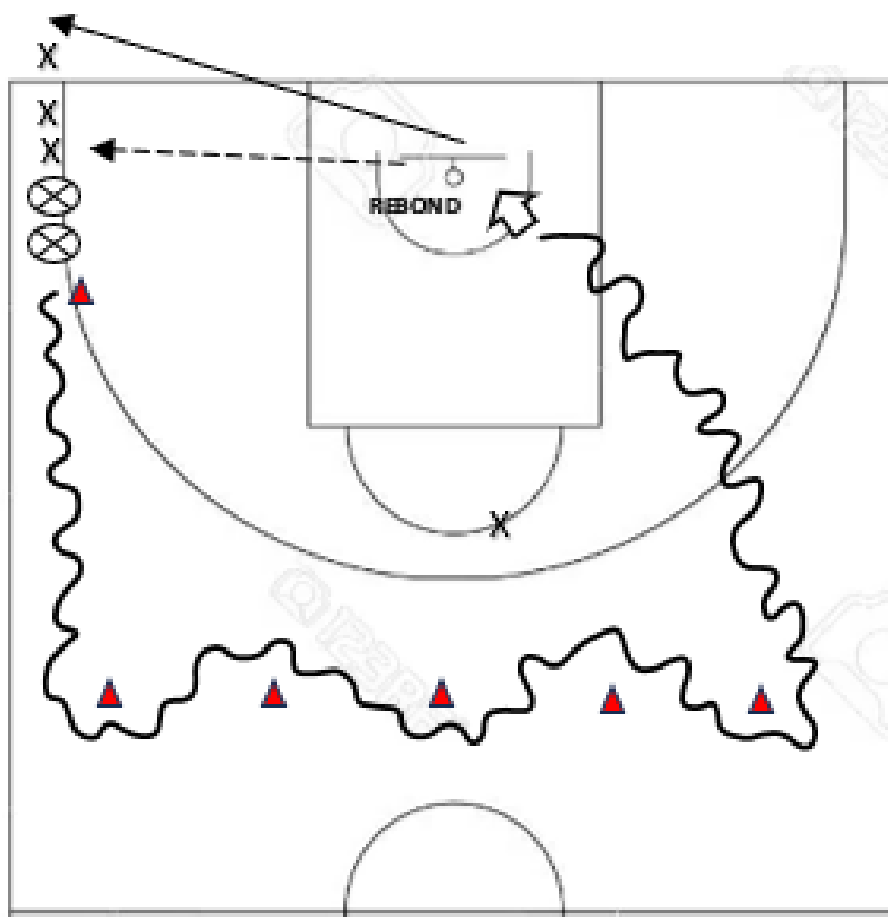


SA : Tir / Tir en course

Slalom

FSP 1 / 2



Par groupe de 4 ou 5 avec 2 ballons :

Le PB part du plot, il effectue un slalom entre les plots puis continue en direction du panier pour aller tirer.

Faire attention à ne pas reprendre la balle à 2 mains, sinon il y a reprise drible.

Travailler la hauteur du rebond, ni trop haut, ni trop bas et l'orientation de la poussée de la main pour la faire passer de la main droite à la main gauche lors du slalom.

- FSP 1 : Tir à l'arrêt avec une pastille au sol pour matérialiser la zone optimale pour tirer avec la planche
- FSP 2 : Tir en course avec 2 pastilles pour matérialiser les 2 appuis ou une ligne en caoutchouc qui matérialise la fin du drible et la prise de la balle à 2 mains avant de faire son tir en course.