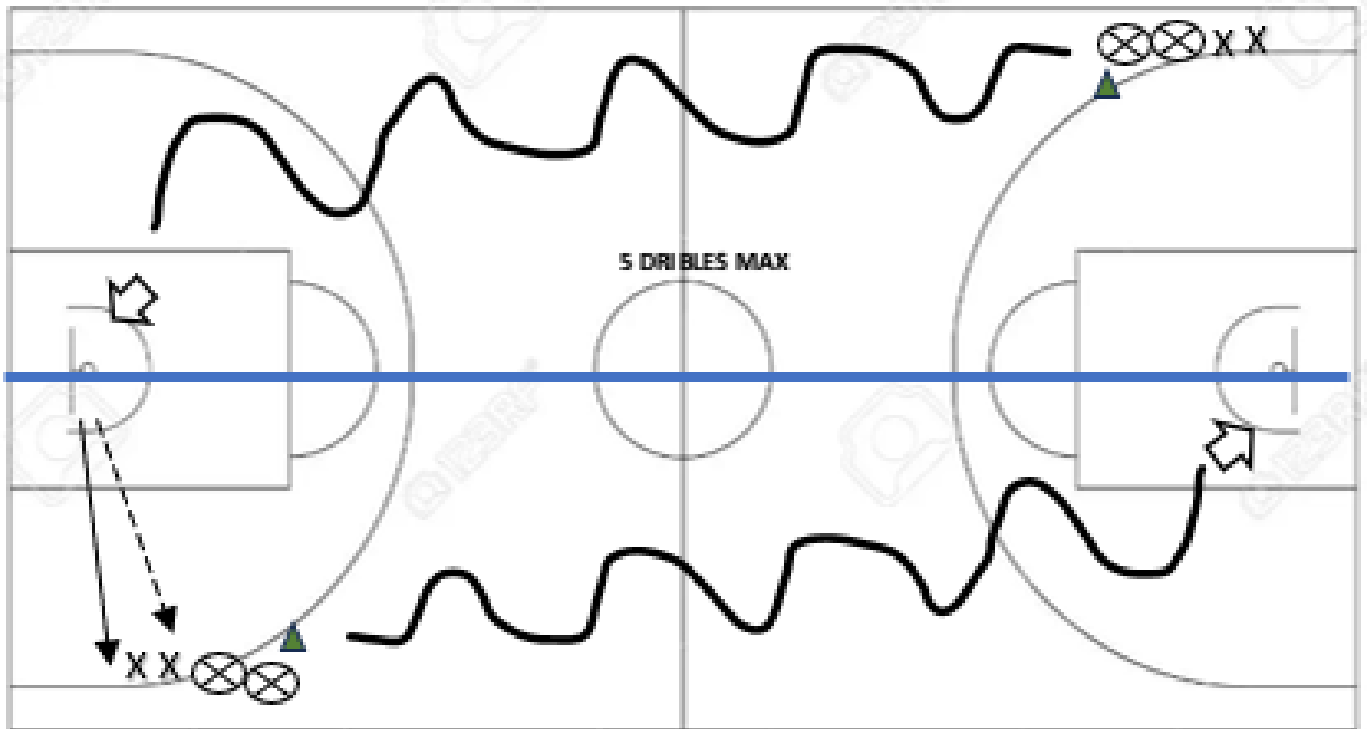


SA : Tir 5 dribles MAX

FSP 1 et 2



Travail du drible de progression :

Le PB part du plot et doit traverser le terrain pour aller tirer sur le panier opposé en faisant 5 dribles maximum. Cela oblige le PB à dribler en courant, à avoir un drible plus haut, à pousser son ballon vers l'avant.

Pour marquer le PB doit apprendre à freiner, à s'arrêter pour garder une poussée modulée afin de ne pas lancer le ballon trop fort.

Après son tir, le PB récupère son rebond, fait la passe au joueur en attente et va se positionner dans la file d'attente

Lors de la 2^{ème} séquence, cet exercice introduira le tir en course.