

Dextérité Dissociation Tir

auteur : Nicolas SERDOS
source : <http://coachbob.free.fr>

Le joueur 1 part en dribble avec 2 ballons en effectuant le slalom autour des 4 plots (photo A/B).
A la fin du slalom, il passe la balle qu'il tient dans sa main droite au joueur 2 qui enchaîne la même chose (photo C).
Après sa passe, le joueur 1 dribble jusqu'à la ligne des lancers francs pour aller tirer (photo D).
Il prend son rebond et se remet en place derrière le joueur 3...

L'exercice se fait sous forme de concours entre deux équipes. Les dribbles avec les 2 ballons peuvent être alternatifs ou simultanés.

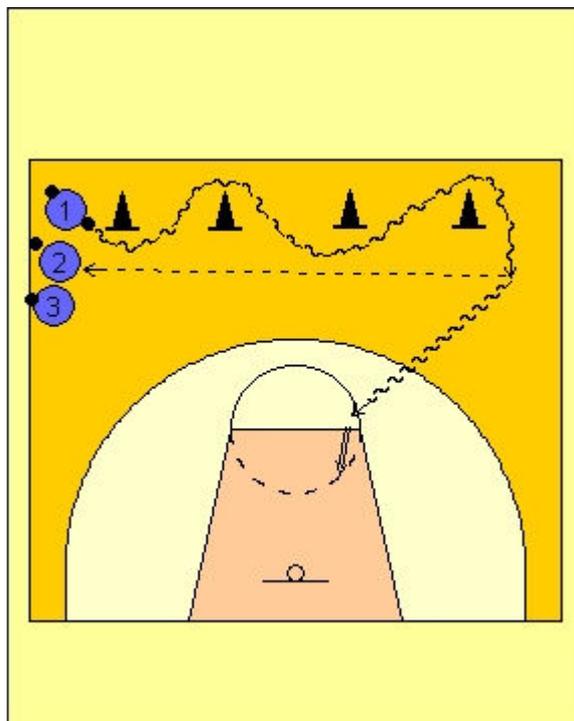


photo A



photo C



photo B



photo D

