



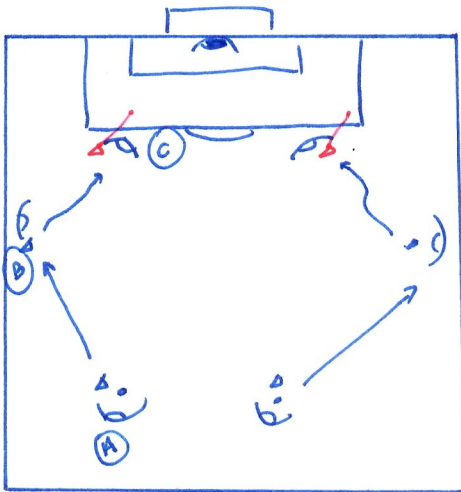
▷ AUTRES EXERCICES ANALYTIQUES SUR LE DRIBBLE



Les joueurs portent en conduite de balle jusqu'au jalon où ils effectuent le dribble imposé par l'éducateur (crochet extérieur pied droit, extérieur pied gauche, passément de jambes...).

Les cerceaux indiquent le rayon d'action du défenseur. L'éducateur insistera sur la distance de déclenchement du dribble ainsi que sur le changement de rythme.

Variante: remplacer les cerceaux par un défenseur. Le défenseur devra toujours avoir une main accrochée au jalon pour défendre.



- ① effectue une passe sur ②.
- ② va fixer ③, qui doit toujours avoir une main sur le jalon pour défendre. Une fois le dribble effectué, ③ enchaîne par un tir.

Variante:
• remplacer le jalon par 2 plots $\Delta \dots \Delta \dots \Delta$
le défenseur ne pourra défendre qu'entre ces 2 plots.
• remplacer le jalon par une zone dans laquelle le joueur pourra défendre

