

PRENDS TES BASKETS

Séance N°3

Bloc 1 Motricité

Avec ton ballon, déplace toi en :

Déroulé d'appuis (en avant puis en arrière)

Montées de genoux (1 aller / retour)

Pas de loup (1 aller/ retour)



Réaliser le circuit pendant 3 minutes

Bloc 2 Habileté

En position de fente statique , réalise 6 dribbles en alternant chacun des dribbles d'un côté puis de l'autre de ta jambe... puis effectue un tir au panier.

Réalise la même chose main gauche en inversant le pied en avant sur la fente.

En position de fente, change de mains quatre fois en faisant rebondir le ballon sous ta jambe puis tire.

Répéter l'enchaînement pendant 4 minutes



Bloc 3 Basket

Avance en dribble vers le panier en réalisant des fentes avant. A chaque fente, réalise un dribble sous ta jambe pour changer de main...

Lorsque tu es arrivé tout près du panier, tire...

Effectue la même chose côté gauche.



Répéter l'enchaînement pendant 4 minutes

Bloc 4 Défis

Défi 1:

Réalise deux pas en levant haut le genou en l'air et en gardant le dos droit, passe la balle sous la jambe levée puis effectue un double pas pour marquer le panier.

Marque le maximum de paniers en **2 minutes**

Défi 2 :

Lance ton ballon en l'air, cours et passe dessous avant qu'il ne tombe par terre (**6 tentatives**)

