



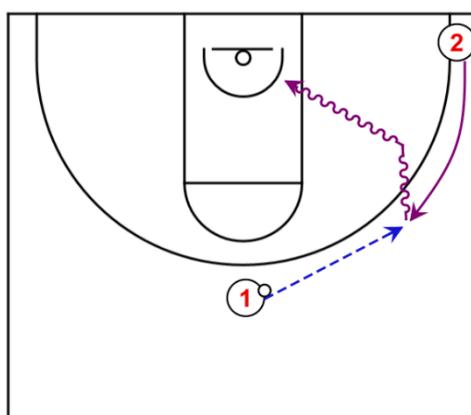
# FICHE TECHNIQUE / CONSIGNES

## POINTS CLEFS ET UNIFORMISATION DU VOCABULAIRE

### ATTRAPER JOUER

- Attraper la balle à 2 mains / Appuis simultanés orientés vers le cercle
- Feinte de tir dans le saut – rester fléchi
- ou feinte de départ direct dans le couloir central
- ou feinte de passe
- Balle à la hanche – départ croisé à l’opposé de la passe (9 fois/10)
- Poids du corps sur le pied de pivot
- Dribble fort et protégé
- Regard scanne le terrain avant la prise de balle et durant toute l’action

Exemple de situation :



#### RÈGLEMENT :

Décoller le pied de pivot après avoir lâché la balle.

1 Joueur avec ballon

2 Joueur sans ballon

↗ Déplacement sans ballon

↗ Passe

↗ Tir

↗ Déplacement en dribble

# INTENSITÉ