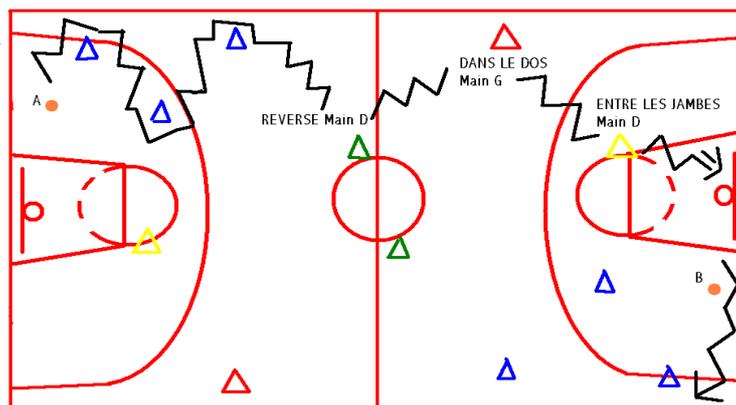


Objectifs : Evaluer la maîtrise du dribble sur un parcours avec changements de direction.

Matériel : 12 plots de couleur différente
1 ballon par joueur

Schéma :



Temps : Effectuer 1 parcours par joueur

Déroulement :

Les joueurs peuvent passer par 2 en même temps (Exemple joueur « A » et « B »).

Chacun se placera sous un panier avec son ballon.

Au coup de sifflet du coach les deux démarrent :

- dribble en contournant main extérieure les 3 plots bleus
- changement de direction « reverse » main droite sur plot vert
- dribble dans le dos main gauche face au plot rouge
- un dribble entre les jambes main droite au plot jaune
- tir en course à gauche
- faire le même parcours au retour.

L'entraîneur arrêtera le chronomètre lors du second tir en course.

Variantes :

A partir de la catégorie benjamin – benjamine

On enlèvera au temps final 5 secondes par changement de direction mal exécuté, à savoir :

- mettre un pied en touche entre les plots bleus
- retour en zone ou pas de protection de balle sur le reverse du plot vert
- pas de protection de balle sur le dribble dans le dos au plot rouge
- non maîtrise du dribble entre les jambes au plot jaune

Soit au total sur le parcours une pénalité de 8 X 5 secondes au maximum