

# FICHE D'EXERCICE

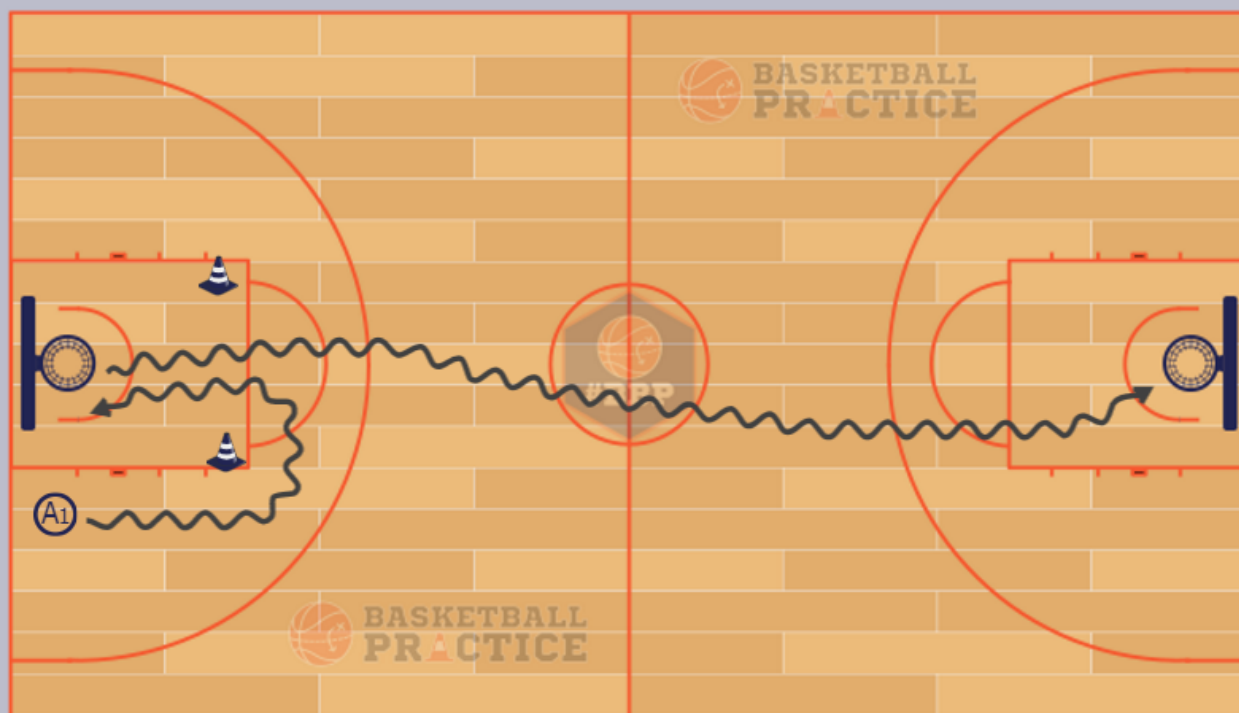
**NOM DE L'EXERCICE :** REBOND + DRIBBLE DE CONTRE  
ATTAQUE  
**OBJECTIF :**

**Date :** 04/02/2019

**Type :** Jeu rapide

**Equipe :**

**Durée :** 15 min



## Déroulement :

A1 fait le tour du plot, se lance la balle sur la planche, saisit le rebond et traverse le terrain en 4 dribbles maxi. Le faire avec joueurs un sur chaque partie du terrain.

## Consignes et Evolutions :

Dribble de contre-attaque : Pousser le ballon loin devant nous, dribble alterné main droite, main gauche pour gagner beaucoup de distance sur chaque dribble. Regard sur la cible pour évaluer très tôt la distance avec le panier.  
Gestion de la vitesse et des appuis.