ÉPREUVE 2
BABY / MINI-POUSINS (40 MINUTES MAX)

Prenez le même matériel que pour la première séance (1 ballon, une cible en hauteur si vous n'avez pas de panneau de basket) et en plus n'importe quoi qui pourrait remplacer des plots (chaises, bouteilles, chaussures....)

<u>1ère partie : Habileté</u>
Ex 1: faire tourner le ballon autour de la taille 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens tout en se déplaçant en courant.
Ex 2: faire tourner le ballon autour de la tête 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens tout en se déplaçant en courant.
Ex 3: faire tourner le ballon autour des genoux 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre sens.

1ère série de Lancers-Francs: 3 LF marqués

<u>2ème partie: Dribble</u>
Pour exercice 8, préparez vous un slalom avec des plots placés en décalé.

Ex 4: faire 10 dribbles en ligne droite Main Droite en pas chassé dans un sens puis dans l'autre.
Ex 5: faire 10 dribbles en ligne droite Main Gauche en pas chassé dans un sens puis dans l'autre.
Ex 6: faire 20 dribbles en ligne droite Main Droite en étant très bas (ballon jamais au-dessus du genou.
Ex 7: faire 20 dribbles en ligne droite Main Gauche en étant très bas.
Ex 8: faire le slalom en changeant de main à chaque plot rencontré. 10 changements de main à réaliser.

2ème série de LF: 3 LF marqués.

<u>3ème partie: Tir en course</u>
Ex 9: marquer 8 tirs en course à droite.
Ex 10: marquer 8 tirs en course à gauche.
Ex 11: marquer 8 lay-up à droite. (Finition paume de la main vers le haut, bras tendu vers le haut, en sautant vers le panier)
Ex 12: marquer 8 lay-up à gauche.

3ème série de LF: 3 LF marqués.

<u>4ème partie: Tir extérieur</u>
Ex 13: marquer 6 tirs à une distance 3-4m du panier dans l'axe du panier..
Ex 14: marquer 6 tirs à une distance 3-4m du panier sur le côté (afin de pouvoir tirer avec la planche)

4ème série de LF: 3 LF marqués

<u>5ème partie: Défi de fin de séance</u>
Ex 15: en 1minute, il faut marquer 1 tir en course, 1 lay-up à droite, 1 tir en course, 1 lay-up à gauche et 1 tir à 3-4m face au panier et 1 tir à 3-4m sur le côté du panier.