

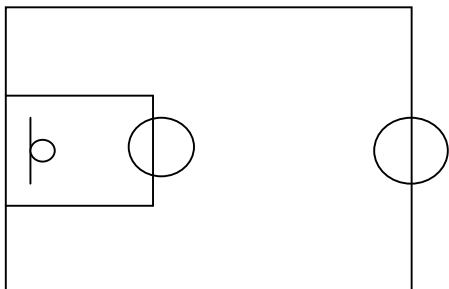


Ecole de Mini-Basket de La Guyonnière
Grandir avec le Basket

TESTS de DRIBBLE

Saison : 2013-2014

D1 - Progresser en dribblant main forte et main faible



Temps imparti : 2 minutes

5 tirs en course lay-up côté main forte

5 tirs en course lay-up côté main faible

niveau

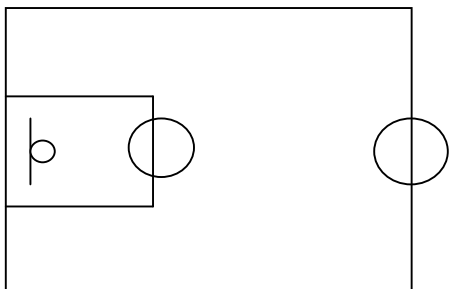
1

2

3

	DECEMBRE	MARS	MAI
1			
2			
3			

D2 - Dribble avec changement de main - sur slalom, cross-over



Slalom côté droit + cross-over avant de shooter

rebond slalom côté gauche + reverse avant de shooter

1 fois en commençant à droite, 1 fois à gauche

niveau

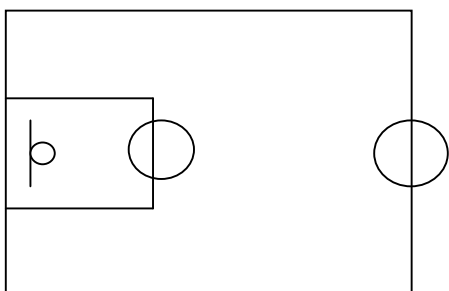
1

2

3

	DECEMBRE	MARS	MAI
1			
2			
3			

D3 - Dribble et protection du ballon avec défenseur



1 jeu avec orientation de la défense côté droit

1 jeu avec orientation de la défense côté gauche

15 secondes maxi par attaque sans shoot

sinon sur shoot réussi ou prise de balle par la défense

niveau

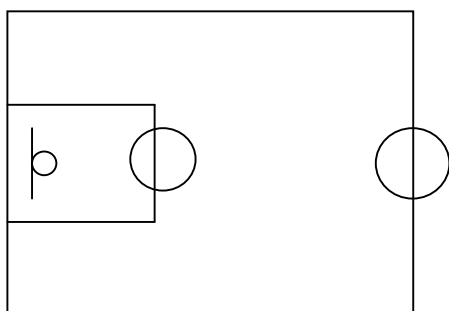
1

2

3

	DECEMBRE	MARS	MAI
1			
2			
3			

D4 - Dribbler et tir en course



Commencer en 1 aller en dribble faire un tir en course

puis contourner 2 en dribble et refaire un tir en course

et ainsi de suite jusqu'à 6

niveau

1

2

3

	DECEMBRE	MARS	MAI
1			
2			
3			