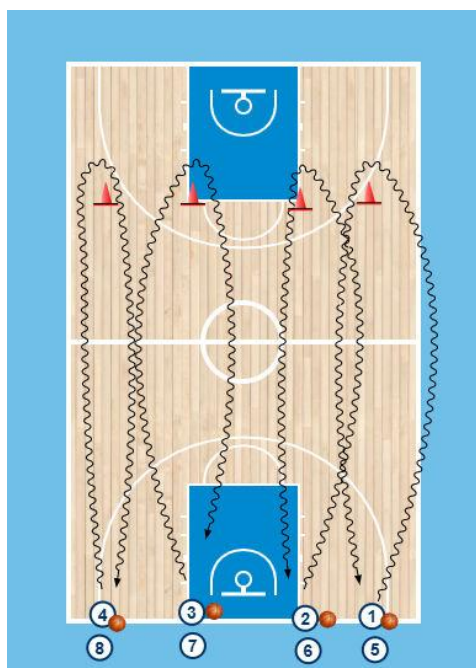


LE RELAI DRIBBLE - U11 débutant et confirmé



Thème : fondamentaux individuels

Objectifs : dribble, aisance de balle, conduite de balle, vitesse

Déroulement :

- Un ballon ou 2 par équipe
- Chaque joueur doit réaliser le parcours en dribble le plus rapidement possible, et transmettre le ballon à son coéquipier par un main à main.
- Première équipe à X passages gagnent.

Consignes techniques :

1. Dribbler sur le côté et l'avant du corps
2. Regarder devant soit et ne pas regarder son ballon
3. Pousser la balle avec la palme de la main
4. Flexion complète du poignet, doigts dirigés vers le sol.

Variantes :

- Dribble main droite et main gauche
- Dribble alterner
- Aller main droite, retour main gauche
- Dribbler avec 2 ballons
- Marquer un panier au lieu de contourner le plot

👉 Tu veux aller plus loin et structurer toute ta saison ?

Découvre mes planifications complètes U11 & U13 avec :

- ✓ séances progressives
- ✓ exercices prêts à l'emploi
- ✓ cycles cohérents sur toute la saison

DÉCOUVRIR MES PLANIFICATIONS



Christophe Egloff

Educateur sportif spécialisé Basketball

<https://pabral.com/>