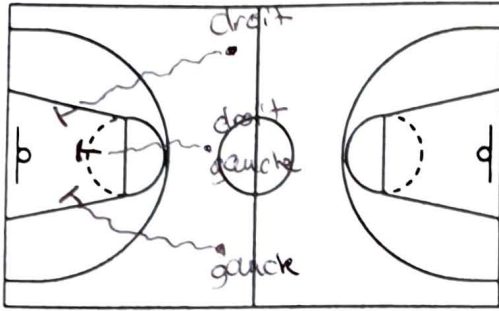


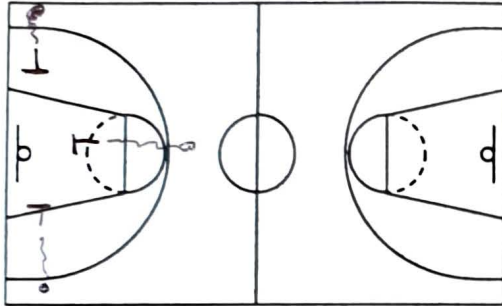
DATE :

THÈME DE SÉANCE : Tir
Gestuèle

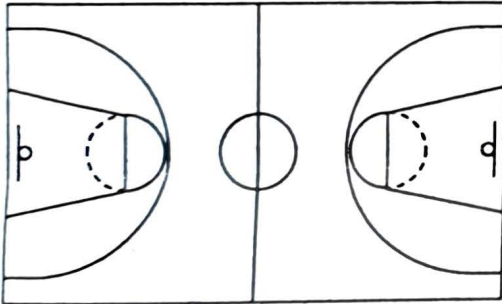
PUBLIC : U7 U8 U11



Un ballon chaque un départ en double
 jusqu'au (1-). stop tir (départ croisé)
 poignée cassée dans le panier et tir à
 une main arrêt simultané ou alterné
 trip selon la réussite
 récupérer son ballon est allé dans l'autre
 colonne
 au milieu 1 tour sur 2 main gauche et l'autre
 main droite



passer rétro stop tir
 tir à une main genoux fléchis
 récupérer son ballon et aller dans l'autre
 colonne est enchaîné
 arrêt simultané à chaque fois et
 selon la réussite arrêt alternatif



besoin de 3 plots et
 6 plates et de 5 à 15 ballons

