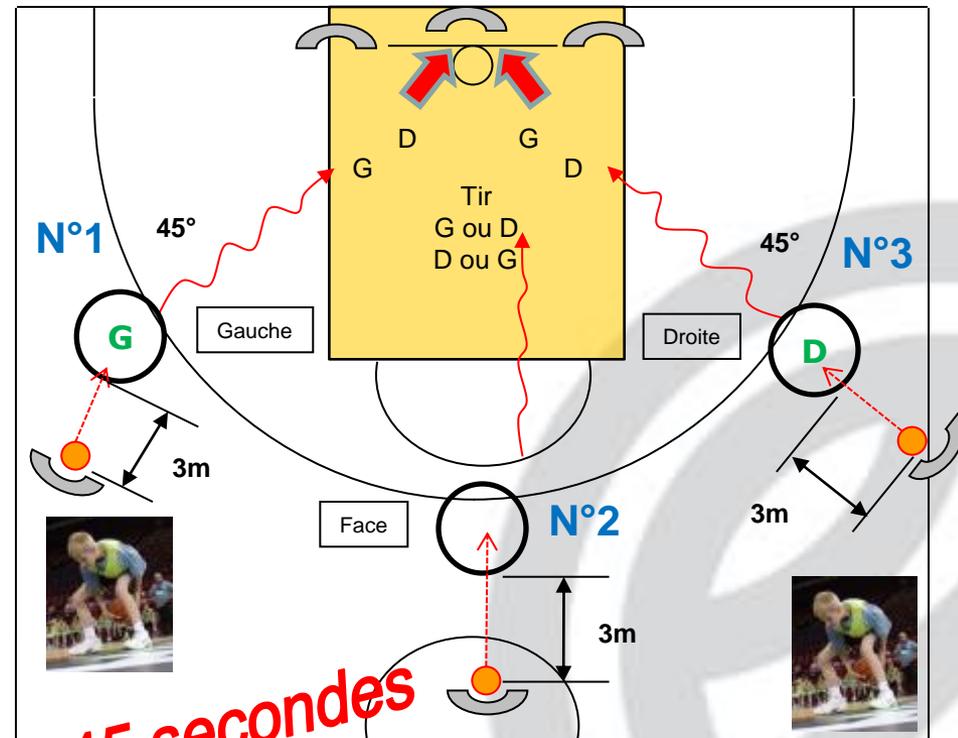


## LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES 11-13 ANS

- Une motricité coordonnée
- La capacité à s'arrêter
- Les changements de direction et de rythme
- Le pied de pivot pour se dégager en dribble vers le panier
- Le départ croisé

- 1 tireur -
- 3 passeurs -
- 2 ou 3 rebondeurs (libre) -

- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face
- Accès au panier en départ croisé



**45 secondes**