

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

- Le rebond :
- S'orienter
- Vision immédiate de la totalité du terrain
- Tir en course à grande vitesse à G et à D
- Différents lâchers
- Dribble à grande vitesse
- Dribble alternatif de CA
- Passe de précision
- Enchaîner deux gestes consécutivement

- 1 tireur -  
- plusieurs personnes en aide -



**45 secondes**

