

**Objectifs : Améliorer Départs en Dribble et finitions proches du cercle.**

Réussir sur chaque thème :

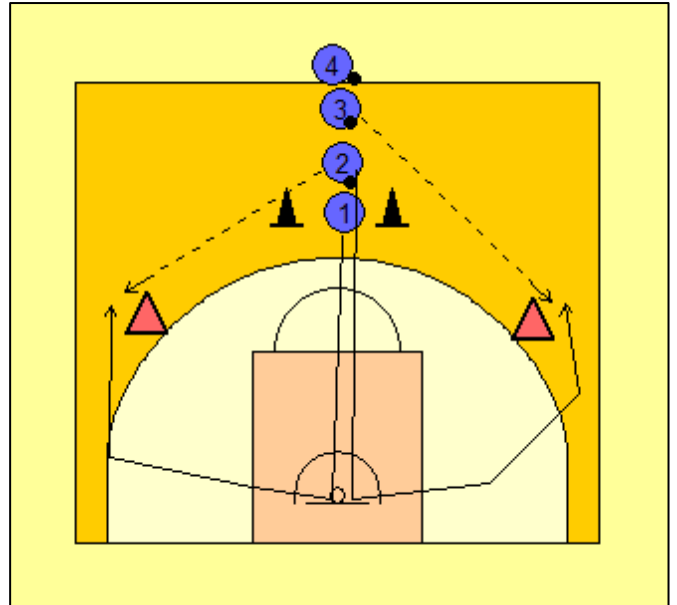
- 6 à la suite pour les U15
- 6 à la suite avec 1 Joker pour les U13

Exercice : **FONTAINE**

ALTERNER SORTIE A DROITE ET SORTIE A GAUCHE

Chaque série est entrecoupée par des Lancers-Francs :

- 3/3 en U15
- 2/2 en U13



- 1 – Départ Croisé + push up
- 2- Feinte de départ Direct + Départ croisé + 1 dribble + Lay-up
- 3- Feinte de Tir + Feinte Dép Direct + Départ croisé + Cross + Crochet
- 4- Feinte de Tir + Départ Espagnol + Floater
- 5- Feinte de Tir + Départ Espagnol + 2+1
- 6- Feinte de Tir + Départ Espagnol + Spin Move
- 7- Catch and Play Fond + Appuis Décalés (Euro Step)
- 8- Catch and Play Centre + Euro step appuis inverses
- 9- Backdoor + power lay-up
- 10- Backdoor + lay-back
- 11- Départ libre Centre + Pull up (vie/survie)
- 12- Départ libre Fond + Pull up avec la planche (vie/survie)
- 13- Départ libre Centre + Feinte de Tir + Enroulé
- 14- Départ libre Fond + Feinte de Tir + Enroulé
- 15- Départ libre Centre + Feinte de Tir + Feinte d'Enroulé + tir (vie/survie)
- 16- Départ libre Fond + Feinte de Tir + Enroulé + tir (vie/survie)
- 17- Main à main + Crochet
- 18- Main à Main + Pull up
- 19- Main à main + réattaque opposé + pull up
- 20- Main à main + attaque + step back