

Nr. du poste

# Le dribbleur

## Mise en place du poste:

Aligner (l'un derrière l'autre) les deux bancs avec le côté étroit vers le haut. Poser un petit tapis à côté de chacun des bancs (un tapis de chaque côtés des bancs)

## Matériel:

- 2 bancs
- 2 petits tapis
- 4 ballons de basket

## Exercice:



Marcher sur la partie étroite du banc tout en dribblant un ballon. Au milieu, changer la balle de côté et dribbler avec l'autre main.  
Alternative: l'exercice peut être aussi fait avec deux ballons (dribbler les deux ballons en même temps). Les petits tapis sont là pour compliquer l'exercice, car il oblige à changer le côté ou l'on dribble le ballon.