

# LES SAVOIR-FAIRE INCONTOURNABLES CHEZ LES U12

- Une motricité coordonnée
- La capacité de s'arrêter
- Les changements de direction et de rythme
- Le pied pivot pour se dégager en dribble vers la cible
- Le départ en *PAS CROISE*

## EPREUVE Julie ALLEMAND

- 1 TIREUR
- 3 PASSEURS
- 2 OU 3 REBONDEURS
- 3 BALLONS

- *TIR MAIN GAUCHE A GAUCHE*
- *TIR MAIN DROITE A DROITE*
- *CHOIX DE LA MAIN DE TIR EN FACE*
- *DEPART EN PAS CROISE*

