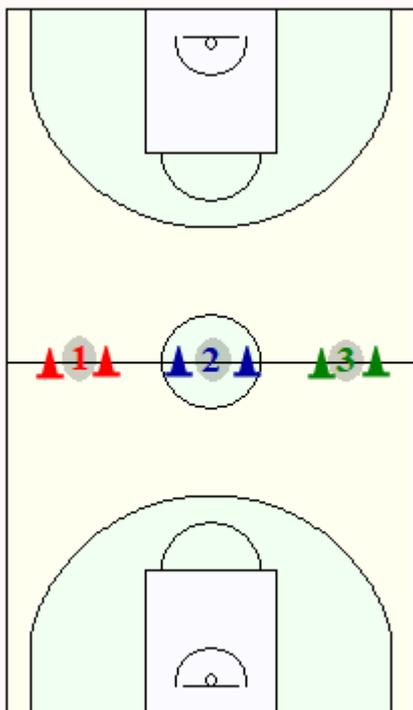




UNE MANIÈRE DE TRAVAILLER EN MINI-BASKET

Au départ de clinics donnés par Coach Julien MARNEGRAVE

2



Quand le Coach siffle une fois, on change de demi-terrain en passant par une des trois portes (1, 2 ou 3) et pas ailleurs.

Objectif : se croiser dans un espace réduit.

Même chose, mais maintenant quand on change de demi-terrain, on emprunte une des trois portes (1, 2 ou 3), mais la fois suivante, on prend obligatoirement une autre porte.

Quand on stoppe (deux coups de sifflet), prendre une position basse en protégeant son ballon.

Par la suite, on réduit la largeur des portes.

Toujours lever la tête, aussi bien quand je dribble que quand j'arrête. Idem quand on pivote pour voir les équipiers.



Barbieux André Basketball Coach

Avenue du Champ de Bataille, 239, 2/3, 7012 - FLENU

 et  : 065/520631 -  : 0475/879914

 : andre.barbieux@skynet.be

 : <http://www.coachbarbieux23.com>

