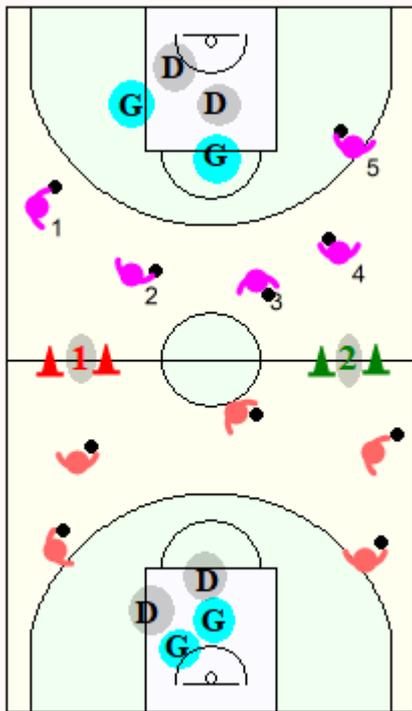




UNE MANIÈRE DE TRAVAILLER EN MINI-BASKET

Au départ de clinics donnés par Coach Julien MARNEGRAVE

3



On ne fait plus que deux portes maintenant.

Pourquoi réduire le nombre de portes ?

- Les joueurs sont maintenant obligés de lever la tête.

- Notion de rythme ajoutée : ralentir si pas de place pour passer dans la porte.

Tout cela, c'est la LECTURE DE JEU.

Puis, lorsque l'on franchit la ligne médiane, on change de main et on va réaliser un lay-up.

A chaque panneau, on dispose des repères (ronds plats) de couleurs différentes pour placer les pieds lors de l'exécution des lay-ups. Deux emplacements pour le lay-up à gauche (G-D) et deux pour le lay-up à droite (D-G).

A chaque panneau, on a donc deux possibilités pour le lay-up, mais un seul joueur shoote à la fois ! (puis 2 shoots chacun)

Par la suite, on peut aussi dire qu'au passage dans une porte, on peut chasser le ballon de l'autre. Si un joueur voit son ballon chassé, il ne peut pas shooter cette fois-là.

Plus tard encore, on peut placer des plots plats à l'extérieur de la raquette et demander des shoots à distance au lieu des lay-ups.



Barbieux André Basketball Coach

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

et : 065/520631 - : 0475/879914

@ : andre.barbieux@skynet.be

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

