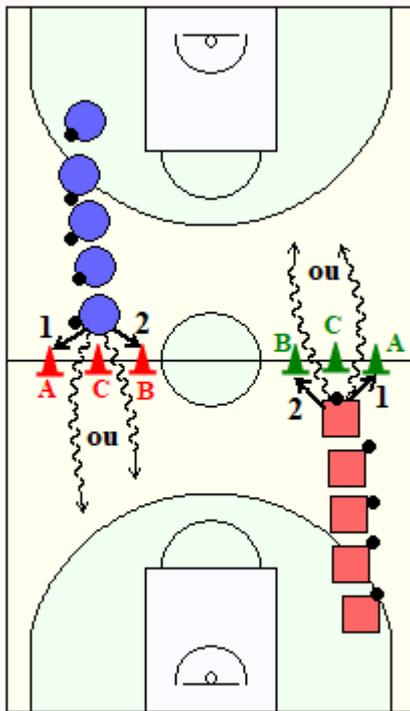




## UNE MANIÈRE DE TRAVAILLER EN MINI-BASKET

Au départ de clinics donnés par Coach Julien MARNEGRAVE

4



Travail du départ en dribble en pas croisé.

Le premier joueur de chaque file dépose son ballon sur le cône du milieu (C). Il touche d'abord le cône A avec la main droite en engageant le pied gauche entre les cônes A et C, puis il revient dans sa position de départ. Ensuite, il touche le cône B avec la main gauche en engageant le pied droit entre les cônes B et C, puis il revient dans sa position de départ. Il saisit alors le ballon et effectue un des deux départs en pas croisé, vers la droite en engageant le pied gauche ou vers la gauche en engageant le pied droit.

Si les joueurs éprouvent des difficultés pour la pose du bon pied, on peut réutiliser les plots plats de couleurs différentes (G-D).



**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>

