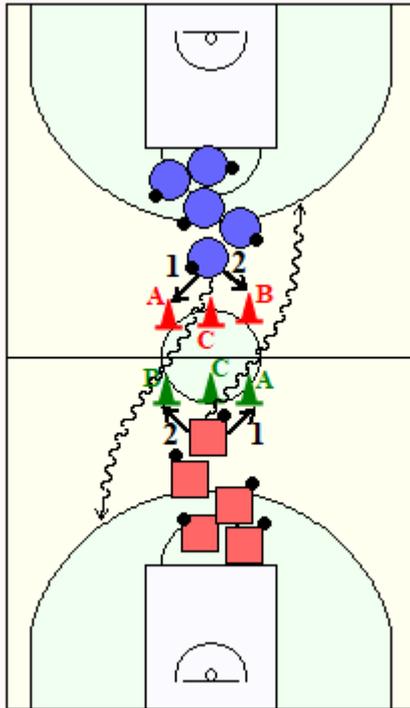




UNE MANIÈRE DE TRAVAILLER EN MINI-BASKET

Au départ de clinics donnés par Coach Julien MARNEGRAVE

5



On refait le même exercice face à face.

Quand les joueurs prennent le ballon, le joueur représenté par un rectangle choisit son côté de départ en dribble en pas croisé. L'autre joueur part du côté opposé. Pour l'autre, c'est donc le principe action-réaction et lecture de jeu.

Les deux joueurs vont ensuite à l'anneau et le panier vaut un point.

L'équipe de celui qui a marqué en premier lieu aura le choix du départ en dribble pour le joueur suivant. On ajoutera ensuite la notion de rebond.

Ensuite, on introduit le maniement de ballon.

Les joueurs passent X fois (c'est le chef qui décide combien de fois) le ballon autour du corps avant que le premier dépose son ballon sur le cône pour commencer l'exercice. Idem avec la réalisation du huit en dribble entre les jambes avant le début du drill (le chef crie "Go").



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>

