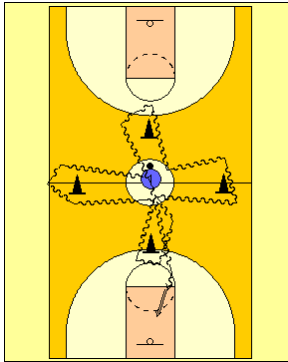


Travail de dextérité et de pose d'appui.

Dans un premier temps, le travail s'effectue sans ballon. Le joueur doit enchaîner ce travail de course, avec la pose d'appui opposé au plot : si le plot se situe à gauche du joueur, poser le pied droit pour pouvoir changer de direction et repartir avec de la vitesse. Il est important d'engager l'épaule côté plot.

Une évolution possible sans ballon:



1. le joueur ne doit jamais aller tout droit, et ne jamais tourner le dos à un repère (un mur, un panier, un joueur, le coach)
2. Par la suite, il sera possible de travailler avec ballon, un par un en dribblant avec la main opposé au plot.
3. Pour finir, un duel avec 2 joueurs qui travaillent simultanément en inversé. Nous rajouterons un travail de tir en course pour amener une concrétisation et une finalité à l'exercice.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.