



Prise d'appuis dans le main à main

Matériels : 1 ballon pour 2, 2 joueurs minimum.

Déroulé: A (avec ballon) part de la ligne de fond, angle raquette. B à 45° opposé au niveau des 3pts. A donne le top départ quand il pose le 1^{er} dribble. Croisement des 2 joueurs tête de raquette. Prise de balle de B en catch and shoot.

A et B joue le rebond après le tir.

Conseils : La prise d'appuis doit se faire avec « inter-ext »

Le 1^{er} pied (intérieur) se pose sous la balle « Amortir + orientation »

Le 2eme avec une largeur épaule pour « pousser » verticalement

Évolutions:

1. Varier l'emplacement de shoot.
2. Mettre en place un concours (2pts pour tir réussi, 1 pts si rebond attrapé sans que le ballon touche le sol.)

