



Apprentissage de l'appui effacé

Matériels : 1 ballon pour chacun, x joueurs minimum, 2 plots.

Déroulé: A (avec ballon) démarre sur la ligne de fond. Il lance la balle avec une rotation (le ballon doit lui revenir dessus.). Il saute et attrape le ballon parallèle à la ligne de fond.

Appuis effacé pour se mettre face au cercle.

Shoot

Conseils : Être très fléchi dans ses attitudes. Le but est de contrôler son équilibre et centre de gravité.

Évolutions:

1. Départ ouvert
2. Feinte de départ ouvert → Croisé intérieur
3. ‘ ’ + contact du sparing en reverse

