



Exercice : Apprentissage du Lay back one step

Matériels : 1 ballon par personne, 4 joueurs

Déroulé: A dribble vers le cercle. Évitements de la chaise pour prendre le couloir arrière (entre la planche et la ligne de fond). Marquer son panier en one step (1 seul appuis après le dribble).

Consignes :

1. Dribble de la main extérieure.
2. Finition main intérieure

Conseils : « Pied ballon » main extérieure – pied intérieur

