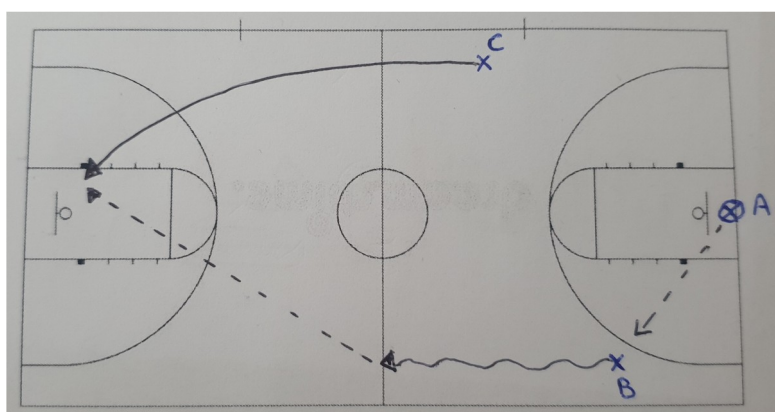
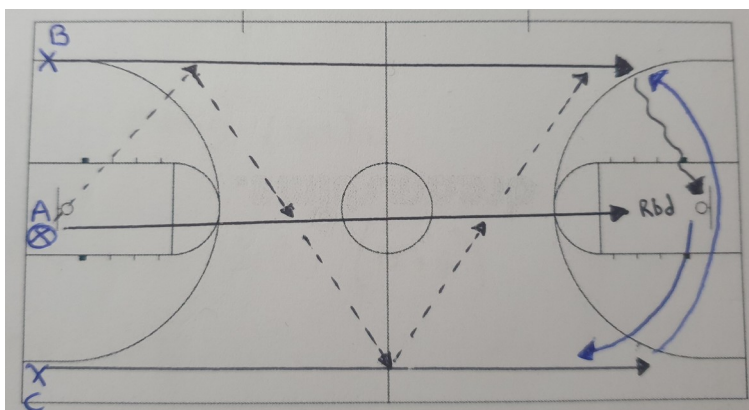




Exercice 4 : Dissociation membres inférieurs - membres supérieurs

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

- Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. On termine avec un lay-up de l'un des ailiers (ici B). B remonte à l'opposé pour recevoir la sortie de balle de A qui est allé au rebond. L'ailier qui ne tire pas coupe à l'opposé et part vers l'autre panier afin de recevoir une base longue de B (passe de baseball ou passe dans le dribble). Les 3 joueurs sont dans la zone restrictive lorsque le ballon touche le sol après le tir.



#U13 #U15 #U18 #senior #Passe #Cibleenmouvement #Précision #Apprentissage
#Perfectionnement