



Exercice : Apprentissage des appuis

Matériels : 3 ballons, 3 joueurs minimum

Déroulé: A (Sans ballon) traverse l'axe panier panier pour de mander le ballon de B.
Orientation face au panier en appuis engagé et tir.

B après sa passe, enchaîne à son tour à l'opposé.

Consignes : Prise de balle en 3 étapes.

1. Réception « pied-ballon » sur son talon de l'appui intérieur. → Ancrage
2. Déroulé de l'appui complet en direction du cercle → Orientation + Amorti
3. Rééquilibrage avec appuis extérieur pour une force verticale → Kick (démarre la mobylette)

Conseils : -Course fléchie

-Garder le ballon en haut

Evolution :

1. Chercher des Appuis croisés avec les feintes
2. Éloigner les réceptions de balle

