



Exercice : Échauffement avec rappel des appuis

Matériels : 4 ballons, 5 joueurs minimum

Déroulé: A (sans ballon) vient chercher un ballon dans l'axe assez proche du cercle. Travail d'appuis proche du cercle pour la finition. Marquer son panier. B enchaîne a son tour à l'opposé.

Consignes :

1. Révision des appuis proche du cercle (croisé – feinte – Reverse...)
2. Varier les finitions

Conseils : Vitesse moyenne dans l'exécution .

Privilégier la qualité des appuis.

