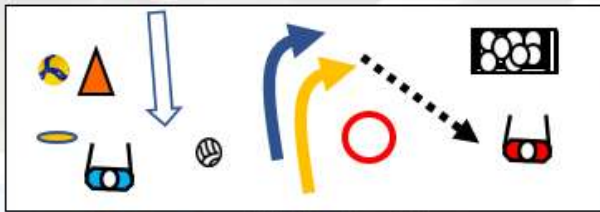
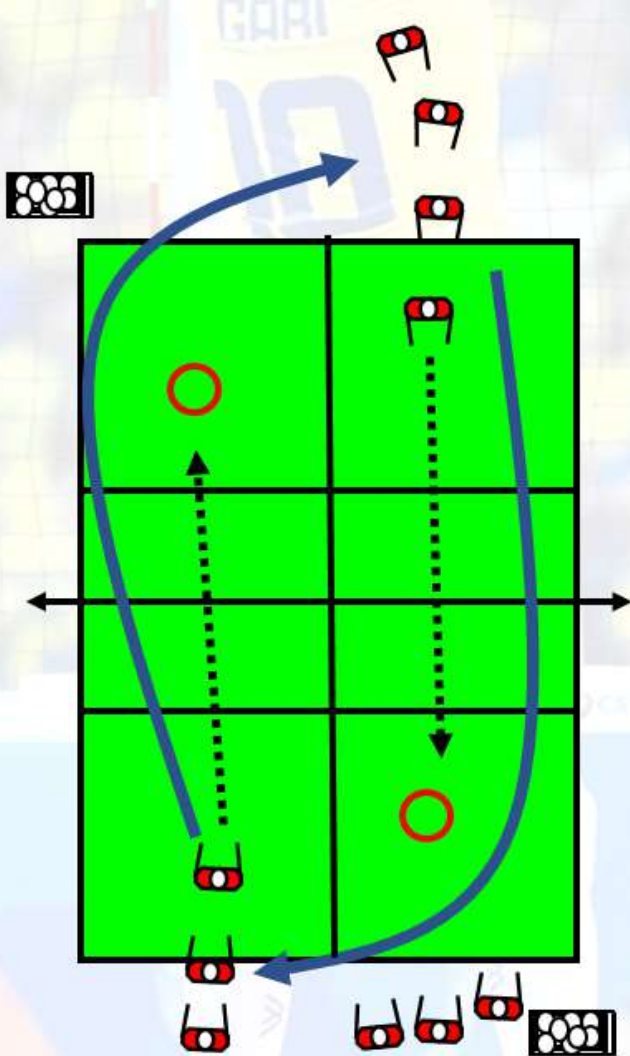


Fiche exercice 1 (tout niveau selon consigne)

Objectif : Echauffement avec ballon et travail technique.



① ⑩ ② ③ ⑥ ⑨ ⑧ ⑤ ④ ⑦



Structure de l'exercice :

Effectif : 8 à 12 **Terrain :** 2 demi terrain ou 3 tiers de terrain si plus de 8 joueurs.

Consignes :

1 ballon par personne.

Lancer deux mains au niveau du ventre et frapper 10 doigts

Pour droitiers : Ballon dans la Main droite, pied droit devant.

Essayer de viser le cerceau. En faisant une frappe à 10 doigt avec bascule des bras.

Si réussi. On marque 2 points. Ou Faire plonger le joueur devant pour les plus confirmés.

Si ballon dans le filet plonger sous le filet.

Évolutions :

Si pas de cerceau jeu avec un seul rebond

lancer: main droite départ pied droit devant (gauche droite gauche saut avec bascule des bras) et feinte à une main.

Ou technique Smasher flottant (lancer à deux mains). Si travail service (mettre un joueur à la place du cerceau et varier la distance ou la technique de frappe en fonction du temps d'échauffement)

Possibilité travail motricité basket pour les féminines

Consignes techniques :

Bascule des bras ; Ouverture bassin

Commentaires :

Insister sur le hauteurs de lancer à une main (minimum 2 fois hauteur du filet).

Sur smasher flot. Lancer à hauteur du point de frappe. Avec accélération du bras de frappe.

Approche de la notion d'impact.