

LE DRIBBLE

N.B. : Vous devez maîtriser ses aspects importants du dribble pour être le plus efficace possible.

- Soyez le plus bas possible.
- Gardez votre tête haute en tout temps.
- Dribblez avec contrôle.
- Attaquez votre adversaire, n'essayez pas de l'éviter.
- Allez quelque part avec votre dribble.
- Pratiquez votre main faible.
- Gardez votre adversaire derrière vous.
- Poussez le ballon devant vous.
- Protégez le ballon avec le corps et la main qui ne dribble pas.
- Changez de vitesse
- Changez de direction
- Pratiquez souvent dans vos temps libres.

LA PASSE

1. Le joueur doit attraper le ballon avec les yeux. Il doit regarder le ballon jusqu'à dans les mains.
2. Le joueur doit attraper le ballon avec les pieds. Il ne doit pas attendre pour que le ballon vienne à lui. Il devrait bouger ses pieds pour aller chercher le ballon.
3. Ensuite, le joueur attrape le ballon avec ses 2 mains.
 - Faites la passe facile.
 - Faites le passe au joueur qui est ouvert.
 - Faites des feintes de passes pour ouvrir le jeu.
 - Utilisez des passes en lob pour la contre attaque.
 - Utilisez le dribble pour faire des meilleures passes.
 - Faites des passes rebonds pour les joueurs qui sont dans la clé.
 - Faites des passe à 2 mains.
 - Faites des passes loin du défenseur
 - Regarde au panier pour voir le jeu en entier.

LE LANCER

- Savoir qu'est-ce qu'un bon lancer.
- Lorsque vous recevez une passe, allez vers la passe pour lancer plus rapidement.
- Utilise des feintes de lancer pour déjouer l'adversaire
- Lève le coude et pointe le panier lorsque le ballon quitte la main lors du lancé.
- Utilise les genoux pour avoir plus de force dans le lancé
- Pratique tes lancers comme si tu étais dans une vraie partie.