

Message d'Antoine pour garder la forme !!!

Sportivement

Salut les basketteurs et les basketteuses

Vous êtes dispensés de basket avec notre entraîneur adoré, profitez en vous pour vous entraînez tout seul en répétant quelques petits exercices

Voici quelques pistes d'entraînement avec des liens youtube assez intéressants

* dribbler sans regarder son ballon, main droite ET main gauche
exercice avec balle de tennis, avec 2 ballons, contre un mur, au bout d'une chaise
dribble en dessous des hanches et sur le côté

<https://www.youtube.com/watch?v=y-S2KocHpXQ>

* Tir

gestuelle de tir: jambes fléchies, coude sous la balle, doigts écartés (sauf le pouce), déplier le bras vers le haut, poignet cassé (doigts dans le panier)
Main droite ET main gauche

https://www.youtube.com/watch?v=2Vp6VW_B8Pw

* Tir en course

main sous le ballon = lay up
sous le panier = lay back
devant le panier = crochet

https://www.youtube.com/watch?v=l0Uc7i8iESQ&list=PLORPp3Z__ngc1KvJ2TMKfp_juX-XkoEA3&index=32

https://www.youtube.com/watch?v=wpt2VeIMXgl&list=PLORPp3Z__ngc1KvJ2TMKfp_juX-XkoEA3&index=33

* Physiquement

footing, corde à sauter, gainage, squats, triceps sur un banc

Je serais impatient de voir vos progrès à la reprise

Bon courage

Antoine

Le rebond Fanouin