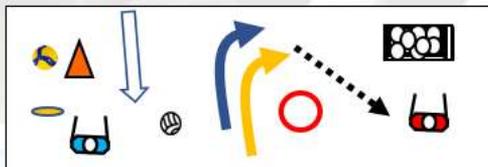
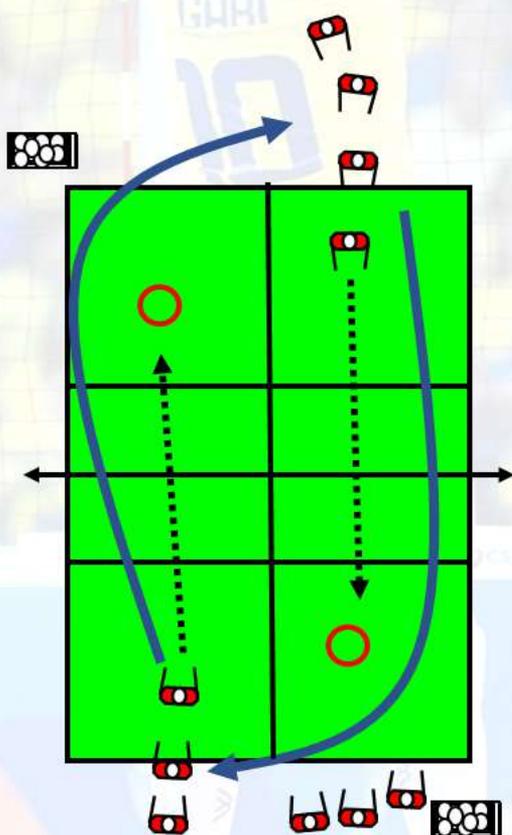


## Fiche exercice 1 (tout niveau selon consigne)

**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 frappe 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.