

OPERATION BASKET ECOLE – janvier -février 2026

A nouveau, une initiation avec Arthur Ruiz du club de l'Etoile de Clisson Basket offerte. Merci à lui et au club !

La séance 1 était consacrée au tir au panier.

Il fallait bien faire attention à la position de nos mains sur le panier avant le tir : une main sur l'oreille pour éviter que le ballon dévie de sa trajectoire, une sur le nez pour pousser le ballon vers le panier. Et avant le lâcher du panier, pousser sur ses jambes !



Séance 2 - Le dribble

Dribbler c'est pousser le ballon vers le sol, sans le taper. La main accompagne le ballon sans le frapper. Il faut utiliser la flexion de son poignet pour apporter l'impulsion et guider le ballon.



Séance 3 – La passe



Séance 4 – Le tir et le dribble

En opposition, deux équipes

Jeu de poursuite :



Slalom et tir :



Tir (3 distances – 1, 2 ou 3 points)

