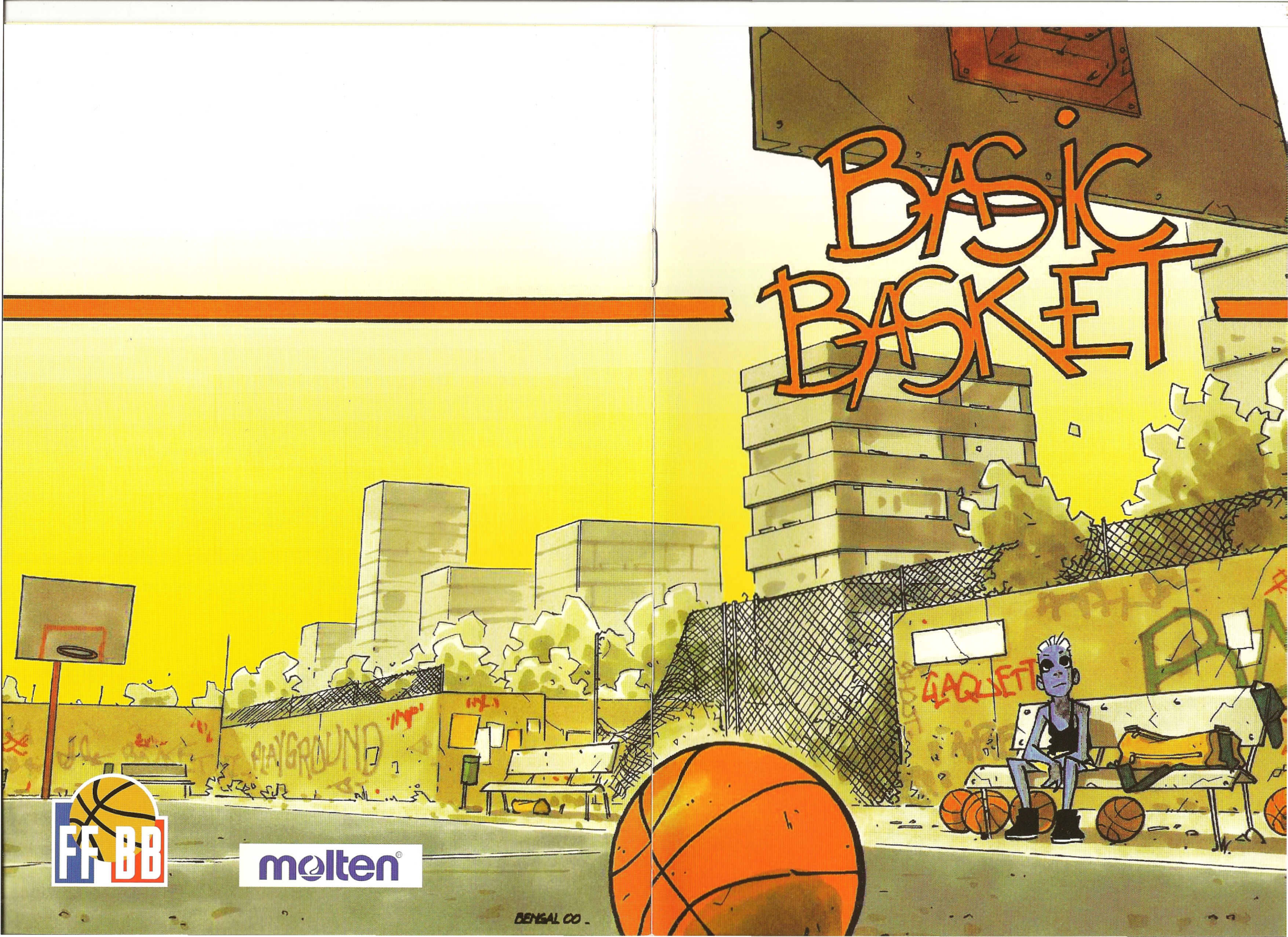


# BASIC BASKET



dribble  
passes

État d'esprit

défense

*Moi c'est Kersty, je viens de la planète Basket.*

*Je suis un intoxiqué de la balle orange.*

*Je joue sur les playgrounds.*

*Si tu es comme moi, chausse tes baskets*

*et partons à la rencontre des règles*

*fondamentales de ce sport.*

*Elles vont te permettre d'être vu et reconnu*

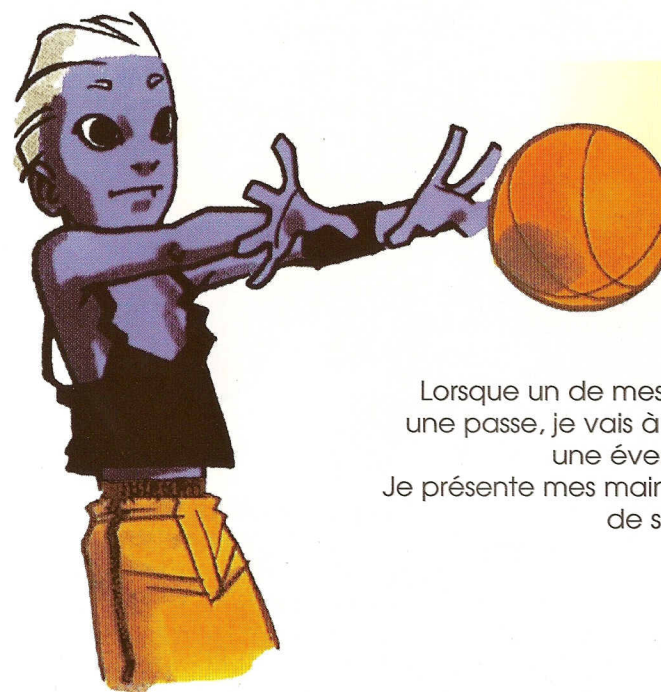
*comme un basketteur et t'aideront à progresser.*

*Mais surtout tu vas pouvoir t'éclater...*

## DRIBBLE

Le dribble est un geste logique :  
Action sur la balle, réaction de celle-ci.

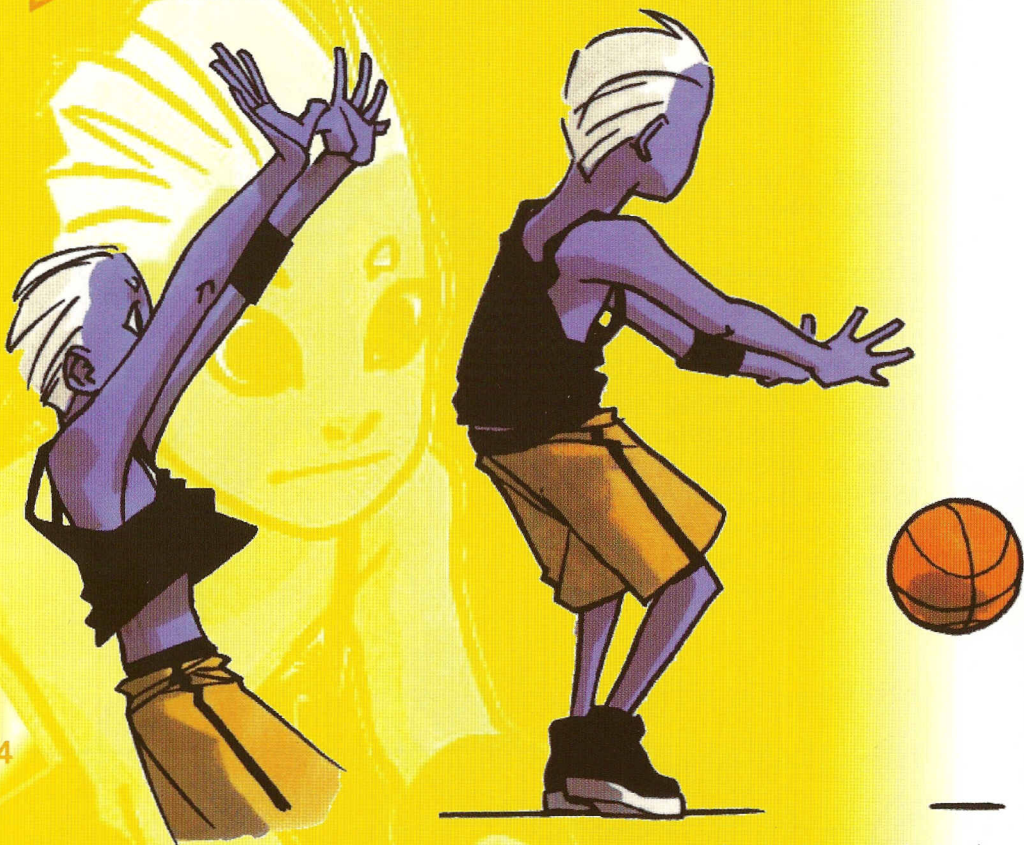
La balle remonte selon la position de ta main lors de la poussée. Donc tu n'as pas besoin de la regarder lorsque tu dribbles. Cela te permettra de voir le jeu (où sont tes coéquipiers, comment est positionnée la défense), et de choisir la meilleure option : passer la balle, tirer, ou pénétrer. C'est ce qu'on appelle une position de triple menace.



## PASSES

Lorsque un de mes partenaires me fait une passe, je vais à la balle, pour éviter une éventuelle interception. Je présente mes mains, ça évite toujours de se tordre les doigts...

## ▷ LES PASSES

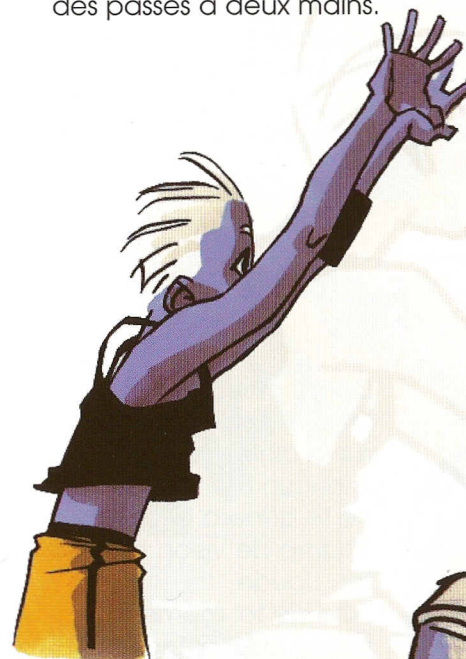


Si je suis démarqué, plutôt que de hurler, j'appelle la balle à deux mains. Je la demande là où je veux la recevoir...



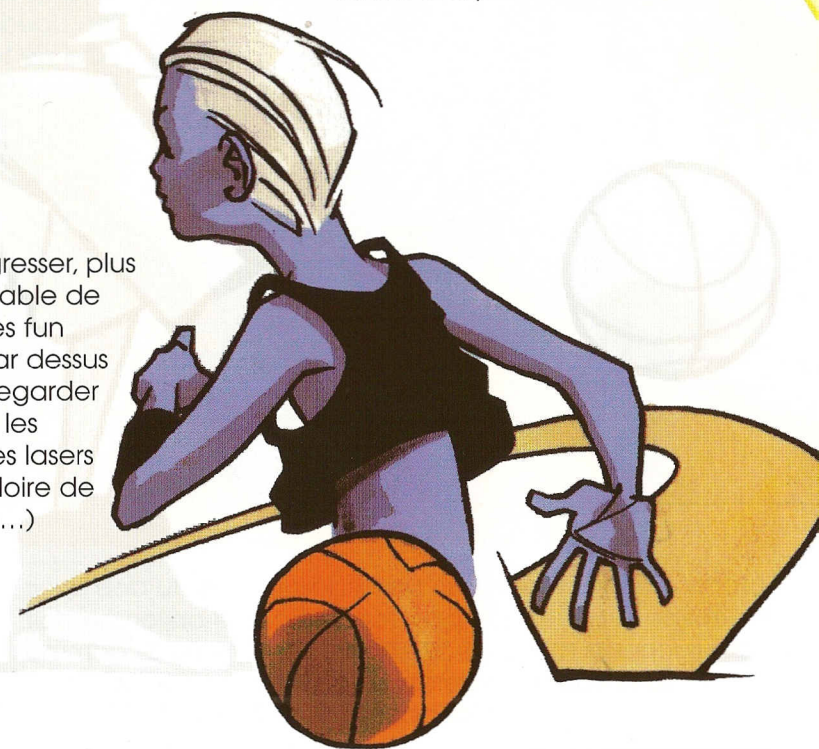
Contrairement à ce que tu pourrais croire, une passe n'est pas seulement un travail des bras. Une passe correcte va partir d'une poussée de tes appuis, suivie d'une avancée du bassin pour finir par la propulsion du ballon par tes mains.

On peut faire des passes directes, des passes à terre, des passes lobées (celles qui sont souvent utilisées chez les pro pour les halley hoop), des passes à une main ou des passes à deux mains.



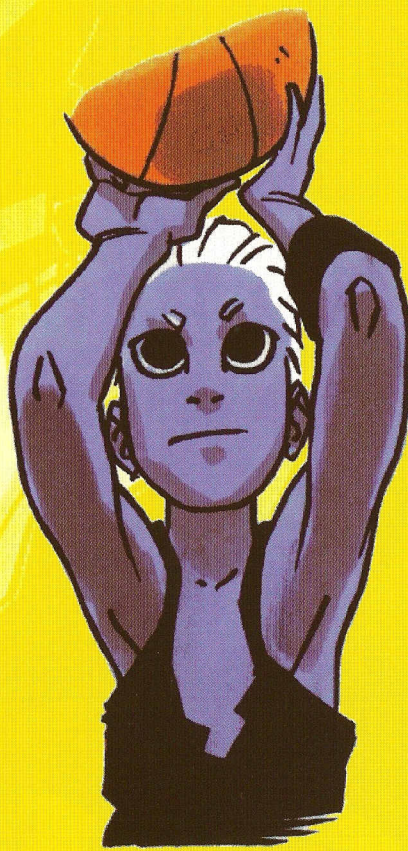
Pour les passes à deux mains, lorsque tu finis ton geste, tes mains se trouvent en ouverture extérieure, pouce vers le sol.

Plus tu vas progresser, plus tu vas être capable de gérer des passes fun (dans le dos, par dessus l'épaule, sans regarder ton coéquipier, les fameuses passes lasers qui ont fait la gloire de Magic Jonhson...)

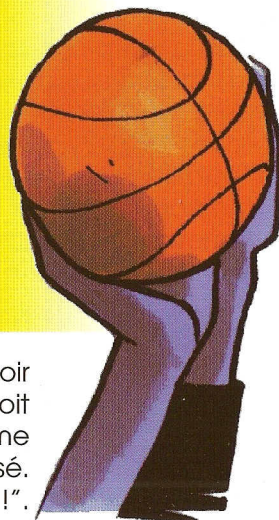


# LES TIRS

La meilleure position pour un shooteur est celle dans laquelle tu te sentiras le plus à l'aise, mais il existe quelques trucs : le coude, de la main du tir, doit être dans l'axe du panier : évite de sortir ton coude, tu vas être obligé de compenser le déséquilibre avec ton dos. La balle doit être au dessus de ta tête, mais pas en arrière.

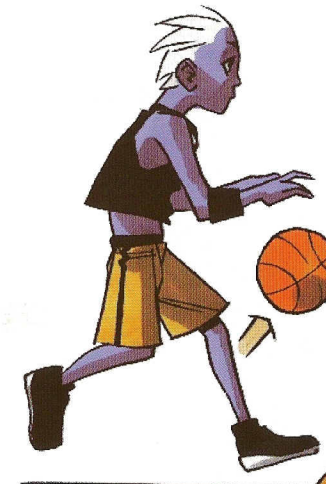


Dans cette position ton regard restera toujours fixé sur la cible. A aucun moment le ballon ne te gênera et dans ton champ de vision tu verras ton coude. Ainsi de toi même tu pourras te corriger.

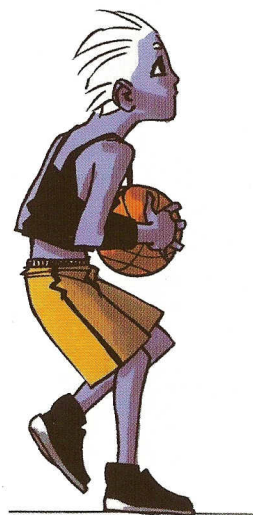


Pour tenir correctement un ballon lors d'un tir, tu dois avoir les doigts écartés, mais pas écartelés, et le ballon ne doit pas toucher le milieu de la paume de la main. Et comme tu le vois sur le dessin, ton poignet doit être cassé. "Eh je n'ai pas dit de te briser la main !!!!!".

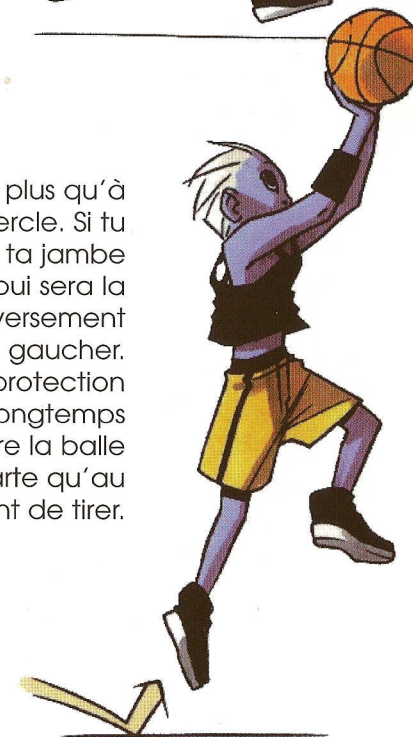
Pour un tir de course, tu peux y arriver sur une passe, souvent, c'est en dribblant que tu t'approches du panier. Tu auras la majorité du temps un dribble de contre attaque, c'est à dire un dribble où tu pousses la balle devant toi.



Dans ta préparation, tu vas commencer à fixer la cible, c'est à dire le panier, et tu vas préparer tes mains, pour bloquer la balle, et tes appuis, pour ne pas faire de marche, ou ne pas aller trop loin. Tu vas attraper la balle en même temps que tu poses ton premier appui du tir en course.



Il ne te reste plus qu'à monter au cercle. Si tu es droitier, ta jambe d'appui sera la gauche et inversement si tu es gaucher. La main en protection reste le plus longtemps possible contre la balle et ne s'écarte qu'au moment de tirer.



Toujours en fixant la cible, tu enchaînes sur l'appui suivant.