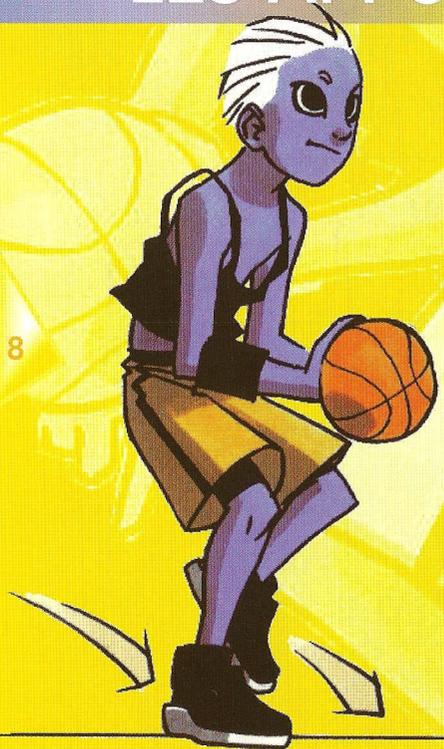


Pour un tir en suspension efficace, tu dois être équilibré. Le ballon part de tes mains lorsque tu es au plus haut de ton saut. Si tu veux être précis, n'oublie pas le fouetté du poignet...

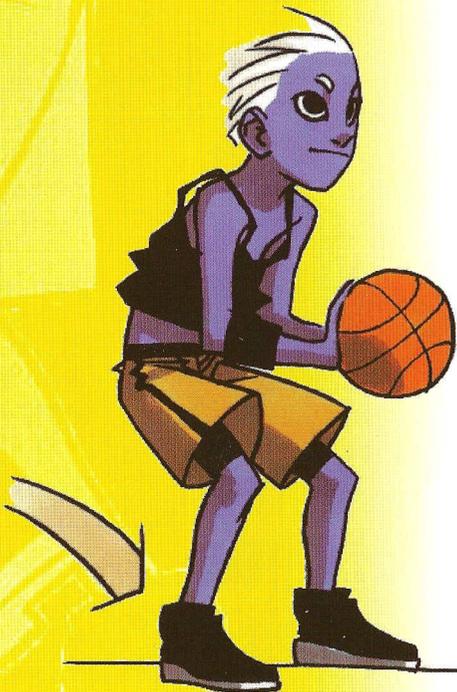


LES APPUIS

L'arrêt alternatif. Les deux pieds se posent l'un après l'autre. Si tu réalises ce geste lorsque tu reçois la balle, ton pied de pivot, c'est à dire celui qui reste au sol tant que tu n'as pas fait un dribble, est le premier pied posé.



Pour t'arrêter, tu peux faire un arrêt simultané, c'est à dire les deux pieds en même temps, sur la même ligne. C'est un geste que tu dois pouvoir réaliser avec la balle, pour préparer un tir, ou en recevant la balle. Dans ce deuxième cas tu pourras partir en dribble avec le pied que tu veux.

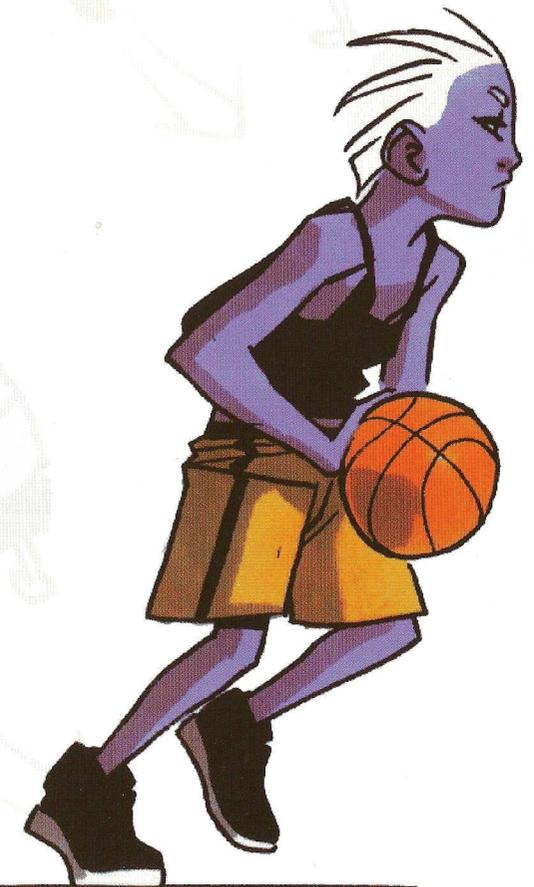


▶ LES DEPARTS

Le départ direct : tu pars en dribble avec le pied droit et main droite ou avec pied gauche et main gauche.

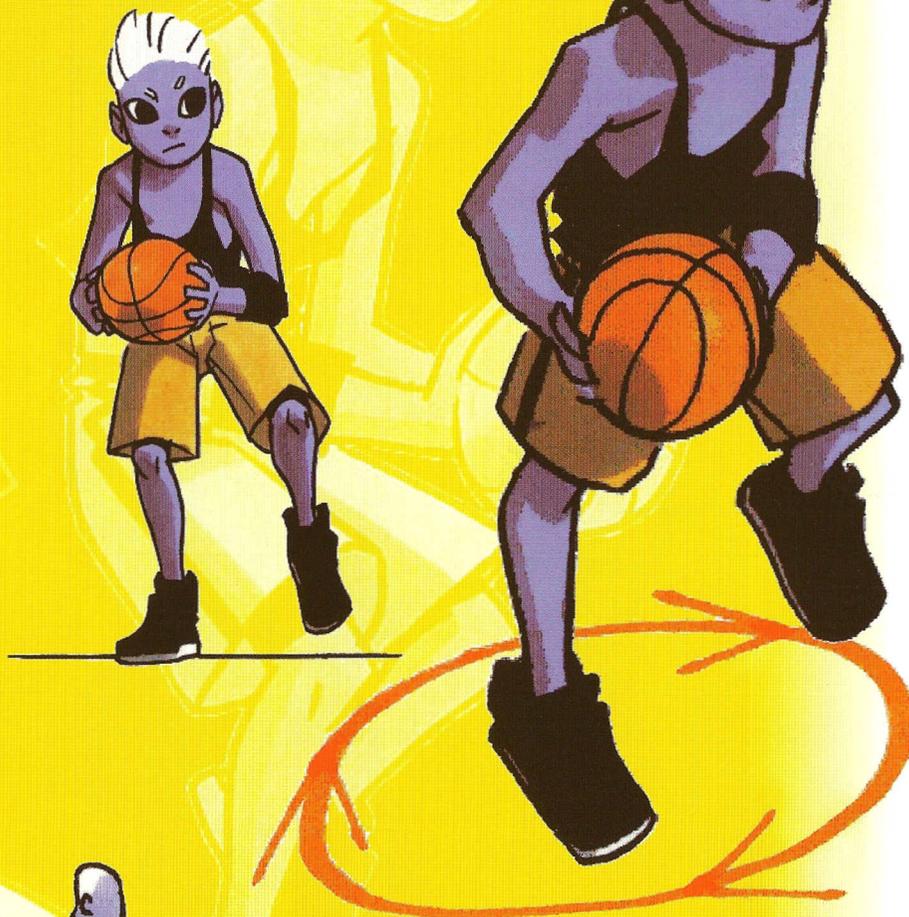


Le départ croisé : tu pars avec le pied et la main opposée (pied droit - main gauche, ou pied gauche - main droite)



▷ LE PIVOT

Tu as défini ton pied de pivot lors de ton arrêt. Tu peux tourner sur 360° sans lever ce pied en posant l'autre autant de fois que tu le souhaites.



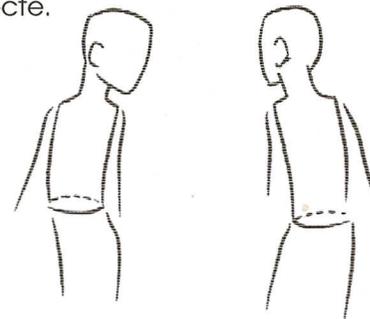
Pour pivoter correctement ne te mets pas sur la pointe du pied (tu n'es pas en train de faire de la danse), soulève légèrement ton talon et sers toi de la plante du pied. N'oublie pas de protéger ta balle en même temps.

LA DÉFENSE

Tout joueur de basket possède un "cylindre". Pour que celui-ci existe, le joueur doit être équilibré, le buste droit et les appuis au sol. Chaque rupture de cylindre de l'adversaire et contact avec celui-ci sera sanctionné par une faute. On peut faire des fautes offensives ou défensives. A toi d'apprendre à maîtriser tes gestes, et à reconnaître tes fautes...



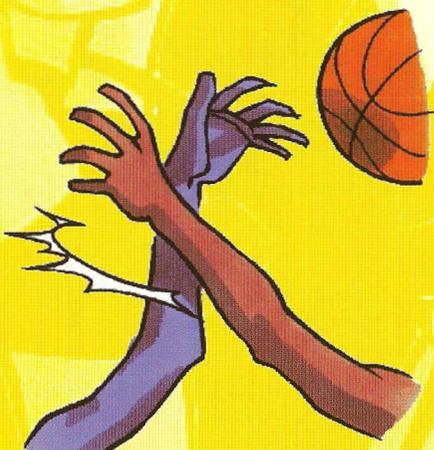
Bonne position de défense, le cylindre de ton adversaire est respecté.



Lorsque tu défends sur un porteur de balle, tu dois avoir les jambes fléchies, les talons légèrement soulevés pour réagir au plus vite, le buste droit, une main au niveau de la balle, et l'autre qui te sert à t'équilibrer. Au début ça paraît difficile, mais on y arrive très vite et c'est un excellent moyen pour te muscler les cuisses et augmenter ta détente.

▷ LA DEFENSE

Exactement ce qu'il ne faut pas faire, que ton adversaire soit en train de tirer, de dribbler, ou de passer.



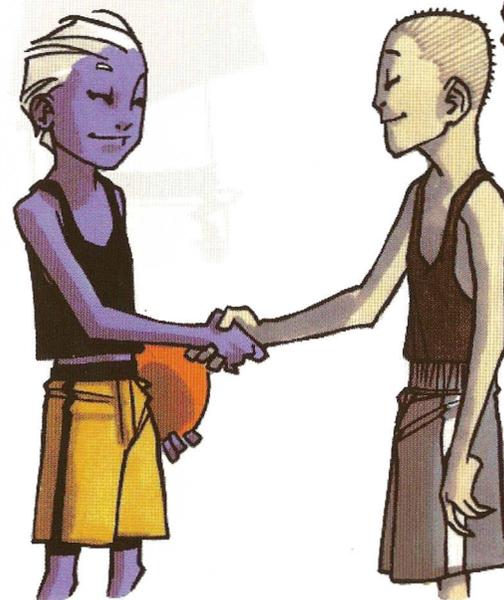
Faaauute..... j'espère que tu l'as annoncé, et que tu vas lever la main.



Re-faute, il y a rupture du cylindre de l'adversaire par le pied qui n'est pas au sol.

ÉTAT D'ESPRIT

Lorsque je fais une faute, je l'annonce et je lève la main.
Ce n'est pas parce que je rate un tir, qu'il y a faute sur moi.
Je n'oublie jamais que si je réussissais 100% de mes tirs, je serais champion du monde.
Ça se saurait !!!!



A la fin du match, même si j'ai la haine d'avoir perdu, je salue toujours mes adversaires.
Perdre n'est rien, si tu as donné le meilleur de toi.

Tu fais partie d'une équipe.
Ne regarde pas ton seul nombril,
mais la bonne passe que ton
coéquipier vient de faire, ou
la défense efficace qu'il a
effectuée ou le panier qui vient
d'être marqué et à ta manière
remercie le...



14



HYGIÈNE

Après une suée entre
potes, rien ne vaut une
bonne douche.



Rien ne vaut la pratique pour
s'améliorer. Tous les produits
que tu pourrais prendre,
n'auront peut être pas d'effet
négatif aujourd'hui, mais
demain, tu ne vaudras pas
mieux que ce ballon...

La question est simple :
veux tu savoir ce que tu es
capable de faire et pouvoir
te regarder dans un glace
ou as tu envie de te cacher
toute ta vie ?