



Fiche N°51  
Préparation Physique  
**NOM : «Départs en dribbles ballon au sol»**



### OBJECTIFS DE L'EXERCICE

L'exercice a pour objectif de développer, en situation, les aptitudes d'explosivité des joueurs de basketball.

### POSITIONNEMENT DE DEPART

Les joueurs sont placés sur une ligne latérale. Ils sont en fente avant et tiennent en mains le ballon déposé au sol. Ils avancent les épaules en avant pour être en déséquilibre (retenu par le ballon).

### EXPLICATIONS

L'exercice consiste à démarrer, en dribbles, de la manière la plus explosive possible. Les joueurs démarrent au signal du coach ou ils peuvent aussi être gérer eux-mêmes leur départ.

### COACHING POINTS

- Les épaules en avant.
- Genou arrière près du sol.
- Genou avant au-dessus de la pointe du pied.
- Les talons des deux pieds ne touchent pas le sol.
- Dès que le joueur part en dribble il lève la tête.
- Se propulser en avant.
- Réaliser des petits pas rapides au-départ.



**L'APPRENTISSAGE NE S'ARRÊTE JAMAIS**

SYDBASKETBALL.COM

**SPORTS YOUTH DEVELOPMENT**

