



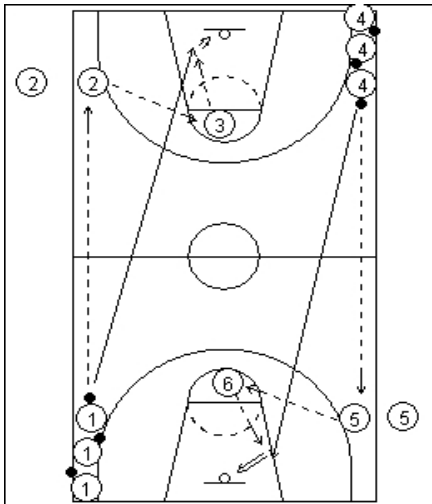
Equipe : Espoirs Garçons 96

Date : 19 / 11 / 2008

Durée : 16h / 17h 00 Effectif : 30

Thème : Agressivité offensive

Echauffement :



- a) 1 fait un dribble et deux appuis pour faire une passe à 2 mains à 2
- b) 1 passe base-ball à 2

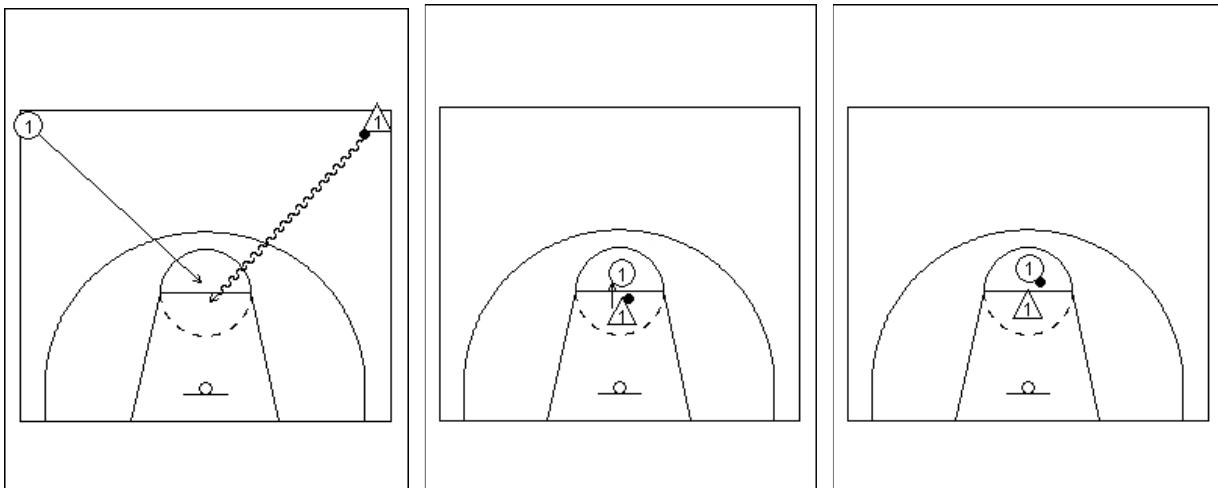
Puis va au panier pour un tir en course

2 passe à 3 qui passe (passe à terre) à 1 pour un tir en course

- a) Tir poussé
- b) Lay-up
- c) Lay-back
- d) main à main tête de raquette entre 3 et 1
- e) passe dans dribble après la main à main
- f) tir extérieur après la main à main
- g) passe dans le tir après la main à main

1 va en 2, 2 va en 3, 3 va en 4, 4 va en 5, 5 va en 6

4)1c1



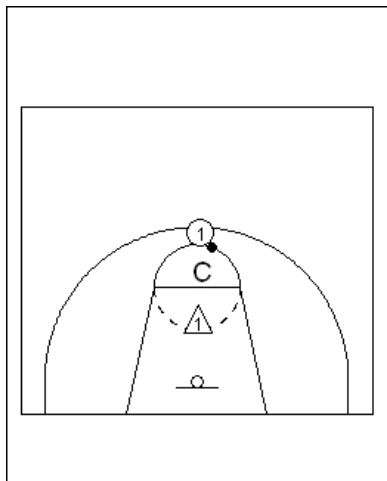
D1 dribble jusqu'à la ligne de LF et fait un arrêt en faisant un ½ tour

A1 court vers la ligne de LF et fait un arrêt devant D1

D1 passe à A1

1C1 deux dribbles maxi pour un tir en course

4-1) Evolution

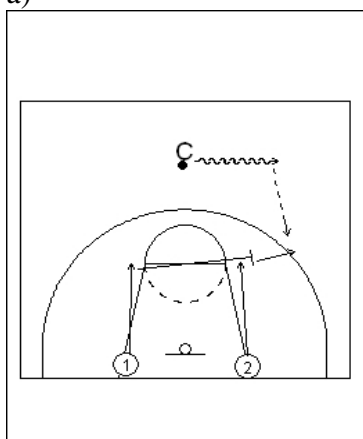


Même exercice en mettant un coach (ou 1 joueur) ligne de LF

- a) 1 seul dribble pour tir en course ou tir extérieur

1) 1c1 avec P

a)

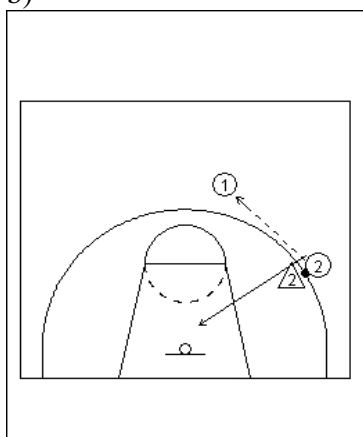


1 et 2 les deux pieds sur la ligne de fond
Au signal du coach (taper ballon au sol), sprint jusqu'à la ligne de LF et tipping
Le coach se décale d'un côté en dribble, le joueur de ce côté devient attaquant et s'écarte dans l'aile pour recevoir le ballon, le joueur opposé devient défenseur.

1^{er} joueur en 12 points

Limiter les dribbles

b)



2 fait travailler son défenseur pendant 3 secondes, puis donne le ballon à 1 et se démarque pour recevoir le ballon près du cercle.

Tir marqué avec réception du ballon dans la zone réservée = 4 points

Tir marqué après réception du ballon hors de la zone réservée = 2 points

Tir marqué avec faute = + 4 points

Tir raté avec faute = 2 points

1^{er} joueur en 12 points

Etirements