



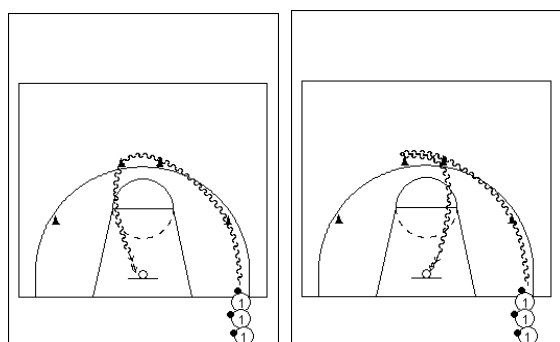
Equipe : Espoirs 96

Date : 22 / 10 / 2008

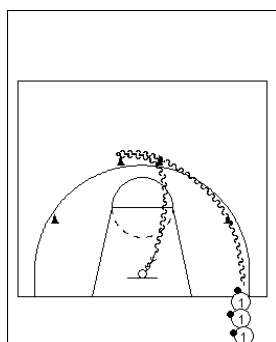
Durée : 14h30/15h30 Effectif : 20

Thème : tir en course avec opposition retardée

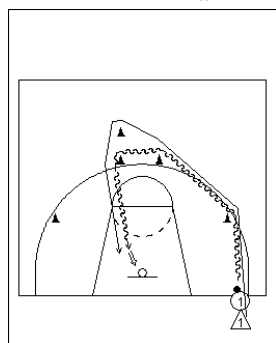
1) Tir en course après dribble



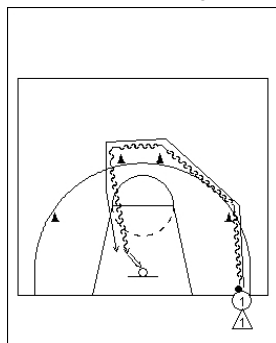
a



b



c



d

a) 1 contourne les plots en dribble en regardant toujours le panier

Au troisième plot accélération et tir en course

Travail à droite et à gauche

Travail tir poussé et lay up

Evolution b) : arrivé au 3^{ème} plot changement de direction en accélérant et contourner le 2^{ème} plot pour tirer en course.

Concours par équipe

c) mettre un défenseur derrière le porteur de balle. Le défenseur contourne le plot de derrière avant de défendre sur le tir

d) le défenseur contourne les 3 mêmes plots que l'attaquant. Possibilité pour l'attaquant de faire un changement de direction en accélérant arrivé au 3^{ème} plot et contourner le 2^{ème} plot pour tirer en course.

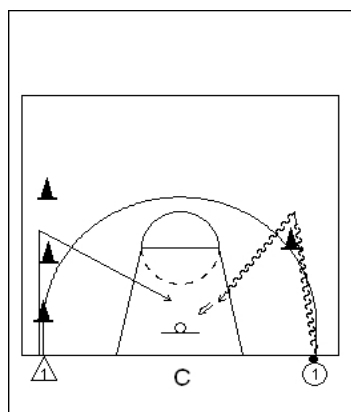
Si l'attaquant marque, il reste en attaque.

S'il rate, il devient défenseur

1^{er} en 5 paniers marqués

-3- tir en course avec opposition

a)



Un attaquant avec ballon et un défenseur les deux pieds sur la ligne de fond.

Les joueurs démarrent au signal du coach (annonce du n° du plot que doit contourner le défenseur).

Le joueur qui marque reste en attaque

1^{er} en 6 paniers marqués

A droite et à gauche

Limiter les dribbles dans les 3 points