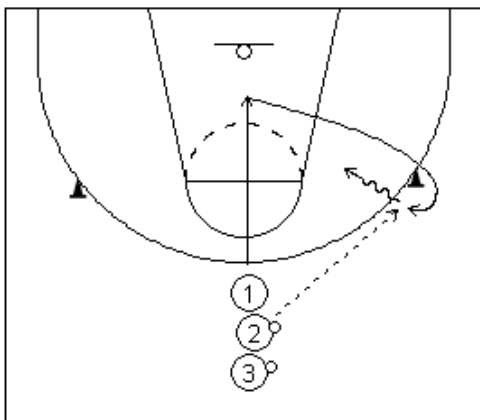


## Thème : Fondamentaux offensifs

### Objectifs :

Appuis offensifs.



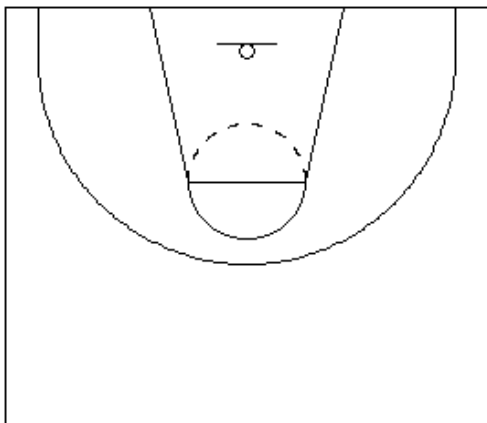
### Consignes pédagogiques :

Une colonne dans l'axe, un mètre derrière les 6,25m, premier joueur sans ballon. Deux ballons dans la colonne.

Six joueurs par ½ terrain.

Le premier joueur se démarque sous le panier, soit à droite, soit à gauche, ressort à 45° au delà du plot, réception de balle pour enchaîner une action de 1C0.

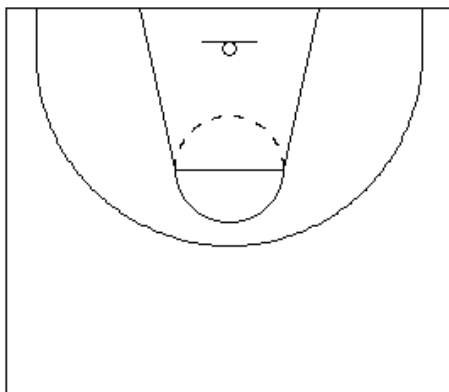
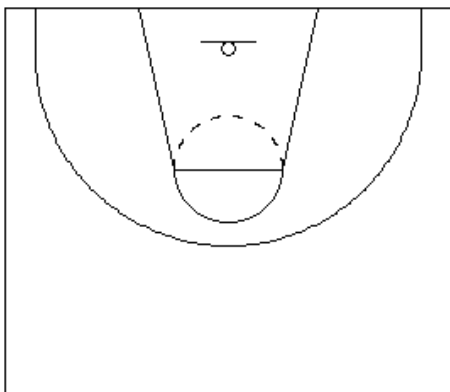
Contrat : cinq paniers départ croisé main droite, puis main gauche



### Consignes techniques :

- En arrivant sous le panier, s'orienter vers le porteur de balle, changer de rythme en allant à 45°
  - Passe : le porteur de balle se décale en dribble pour faciliter la passe
  - Appel de balle avec la main extérieure
  - Réception de balle : appui intérieur proche du plot avant de recevoir la balle, arrêt simultané en s'orientant vers le panier, fléchi, triple menace, agresser le panier
  - Départ croisé : main droite à droite en engageant le pied gauche
  - Poser le premier dribble avant le pied arrière se soulève
  - Main gauche, appui droit
- ET arrêt alternatif : attention, pied de pivot donc à droite, départ croisé main droite, à gauche, l'inverse

### Evolutions :



### Consignes :