

## Thème : Fondamentaux offensifs

### Objectifs :

Le tir en course.

### Consignes pédagogiques :

- 1 est passeur, 2 est non porteur de balle, attaque le panier
- 1 se décale en dribble et passe à 2
- Après réception, 2 enchaîne pour aller faire un tir en course
- 1 enchaîne se course vers le rond central puis enchaîne le même mouvement que 2 sur l'autre demi-terrain
- Sortie de balle de 2 sur 1

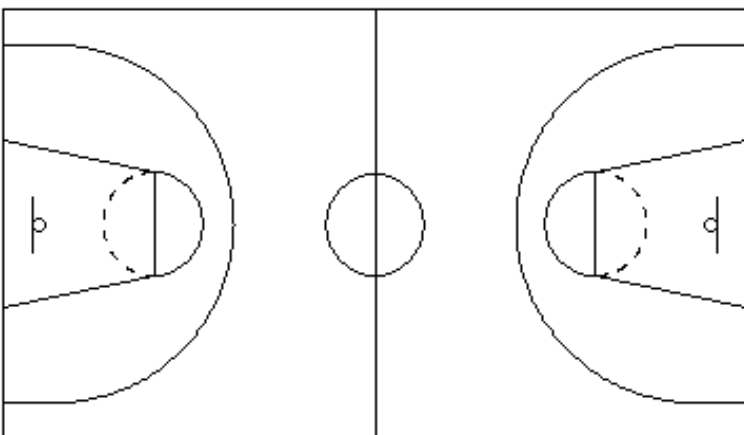
### Consignes techniques :

- Accroche visuelle
- Appel de balle devant avec paume de main ouverte
- Pas de balancier, fixation du ballon sur le premier appui, à l'opposé de la défense
- Protection de balle avec le bras

Lay-up : main en dessous / Tir poussé : main au dessus

- Premier pas : long et deuxième pas vers le haut
- Montée du genou sur le dernier appui en même temps que le bras shooter

### Evolutions :



### Consignes :