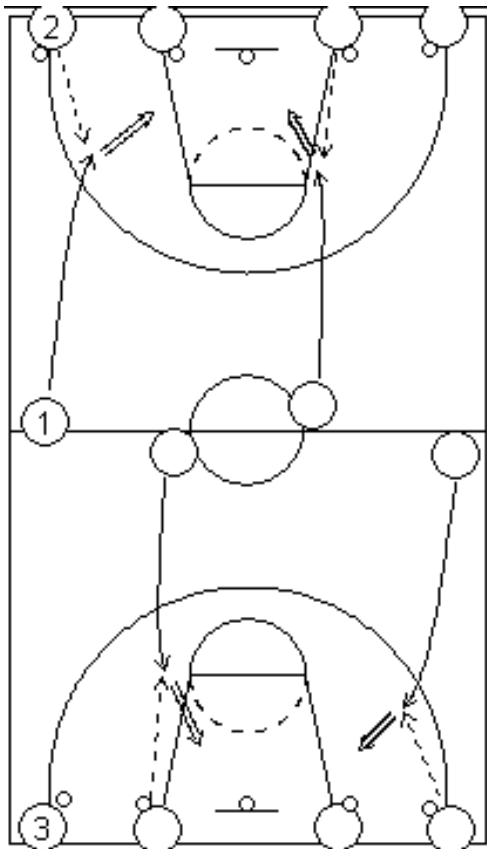


Thème : Fondamentaux offensifs

Objectifs :

Le tir extérieur.



Consignes pédagogiques :

- Le shooter après son tir récupère le ballon, le passeur part à l'opposé recevoir le ballon du troisième coéquipier
- Deux équipes commencent d'un côté, les deux autres à l'opposé
- Concours sur un nombre de paniers marqués

1 reçoit le ballon de 2, 1 prend son rebond, 2 après sa passe va à l'opposé recevoir la balle de 3.
(deux ballons par équipe de 3)

Consignes techniques :

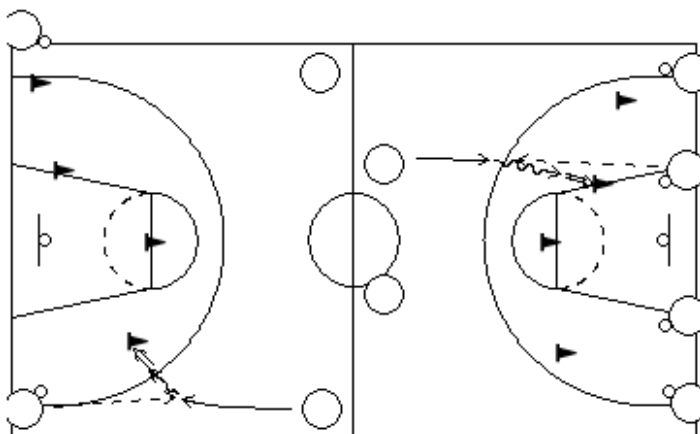
Préparer ses mains, une sur le côté, main forte sur le dessus.
Entrer dans la balle pour l'attaquant.

Appuis largeur des épaules
Réactif / prêt à recevoir le ballon
Regarder la cible / lever la tête
Fléchir les genoux

Insister sur l'extension et la verticalité du bras.

Evolutions :

Enchaînement réception un dribble, un arrêt et un tir.



Consignes :

Une fois le dribble terminé, être capable d'enchaîner les arrêts simultanés ou alternatifs.