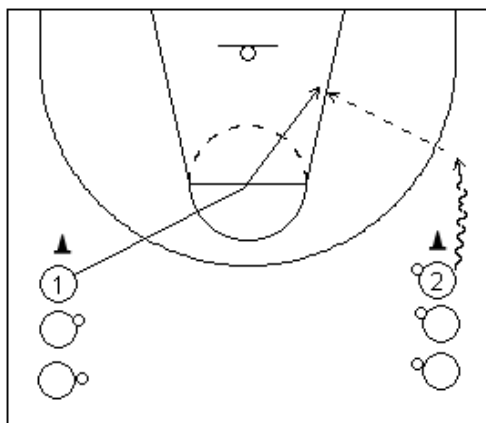


## Thème : Fondamentaux offensifs

### Objectifs :

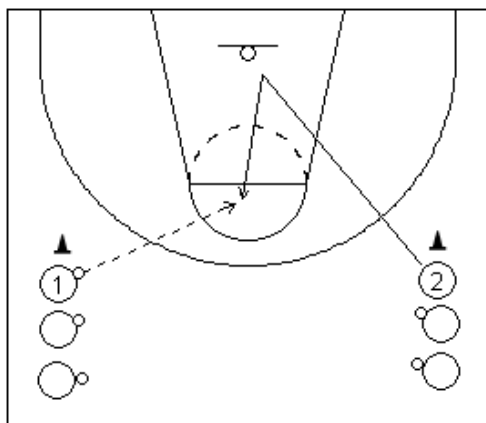
Le tir intérieur.



### Consignes pédagogiques :

1 se dirige poste haut, puis avec un changement de direction et de rythme va se positionner poste bas, va recevoir le ballon de 2 avec une passe désaxée. Le joueur 2 après sa passe enchaîne le même mouvement à l'opposé.

→ Concours individuel : 5 paniers marqués.



### Consignes techniques :

Pour le démarquage du joueur intérieur :

- Réduire la distance et prendre contact
- Surpasser les appuis puis les bras

Lutter pour maintenir sa position devant la défense

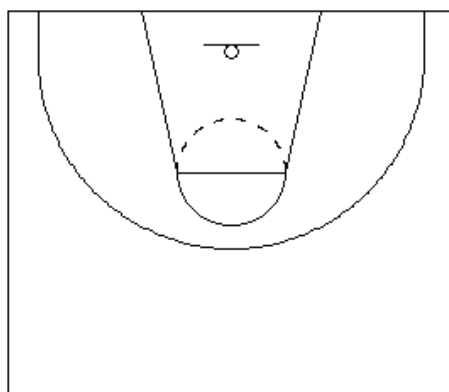
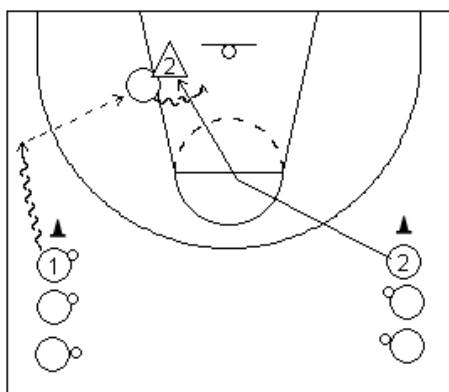
Demander le ballon avec main extérieure, paume de main vers l'extérieur

Attaquer l'axe ou enrouler son défenseur ligne de fond (poignet cassé, tir crochet)

### Evolutions :

Attaquant / Shooter après son tir devient défenseur "coopérant" donnant une simple orientation pour une lecture de jeu de l'attaquant.

→ Le défenseur récupère le ballon et va dans la colonne où il n'était pas.



### Consignes :

Si le contact n'existe pas, enchaîner un effacé pour tir extérieur.

Passes en direction de la cible.