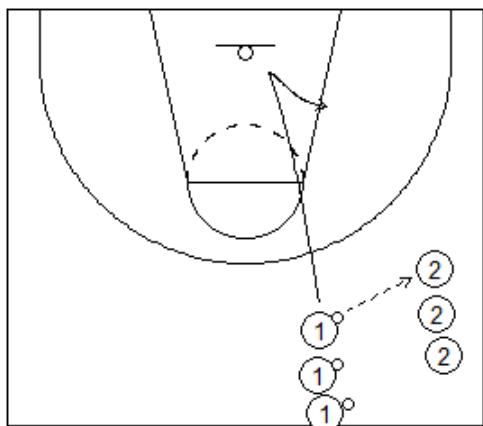


Thème : Fondamentaux offensifs

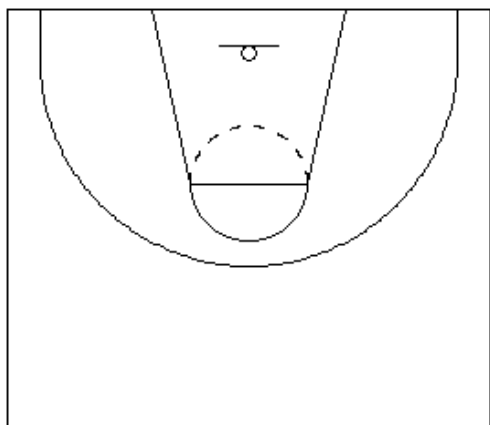
Objectifs :

Le tir intérieur.



Consignes pédagogiques :

- Les joueurs de la colonne 1 avec ballon
- Passe dans l'aile à 2
- Descendre sous le panier, appel de balle
- Demander et recevoir le ballon en position poste médian pour effectuer un shoot, tir crochet
- Le shooter A reprend son rebond (panier marqué)
- 1 redonne la balle à 2, 1 et 2 changent de colonne



Consignes techniques :

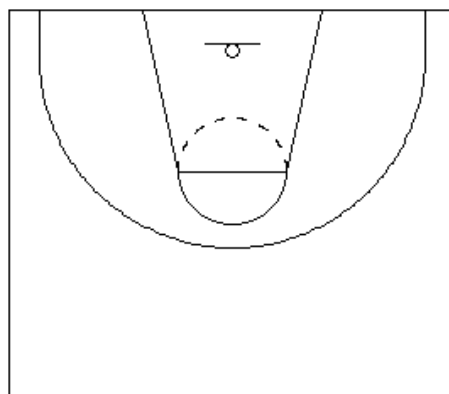
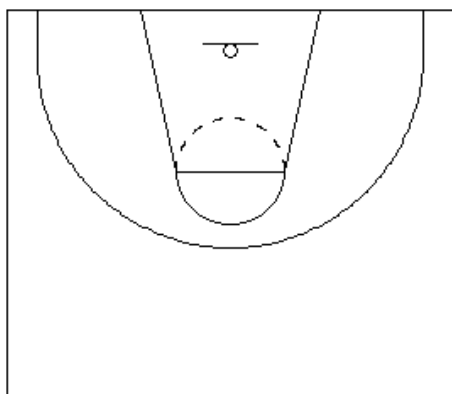
- Surpasser les appuis et prise de contact avec l'avant bras, ouverture de l'appui extérieur vers le ballon
- Réception du ballon à hauteur d'épaule
- Prise d'informations à l'opposé
- Un dribble puissant dans l'axe
- Ramener un appui, ballon hauteur épaule
- Déclencher tir crochet, finition fouetté du poignet, bras contre l'oreille

Evolutions :

Mise en place d'un défenseur en collaboration qui oriente intérieur

ou

Tir en puissance vers la ligne de fond



Consignes :

Surpasser les appuis du défenseur pour le mettre dans le dos
Dribble fort entre ses appuis
Tir en puissance