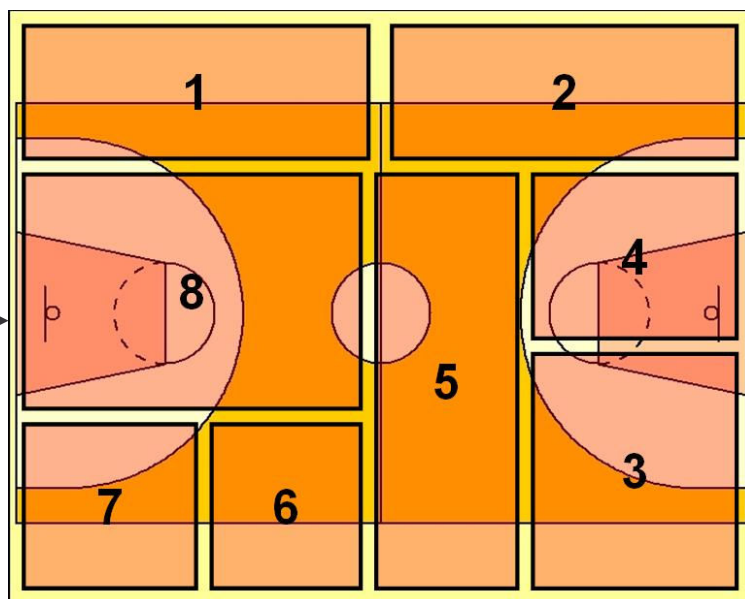


Pôle BOURGOGNE 2004/2005

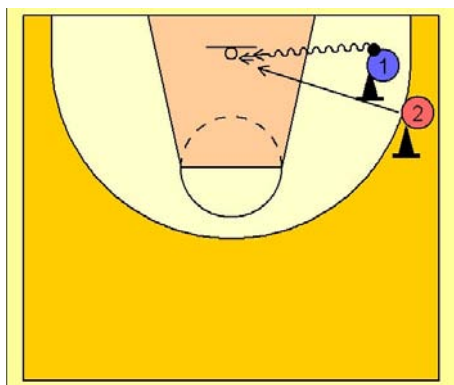
ECHAUFFEMENT TIRS EN COURSE par ateliers

Répartition des ateliers dans l'espace →
(1 panier par atelier)

3 minutes par atelier.
8 groupes de 2 à 3 joueurs.
4 coachs, 2 ateliers par coach
Concours à l'intérieur de chaque
atelier entre les 2 ou 3 joueurs.



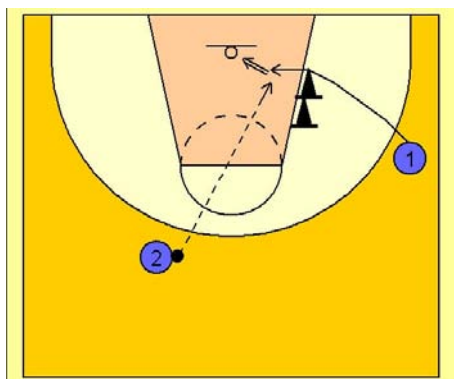
1 Finition de jeu rapide à zéro degré



A réaliser à gauche et à droite
Attaquant démarre quand il veut
Défenseur part au moment du dribble

Tirs attendus : Lay-back
Tir crochet
Power

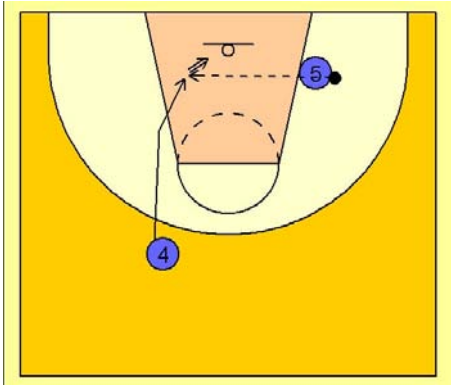
2 Tir de sortie d'écran sur Flex Offense



Sans opposition
A réaliser à gauche et à droite

Tir attendu : Power

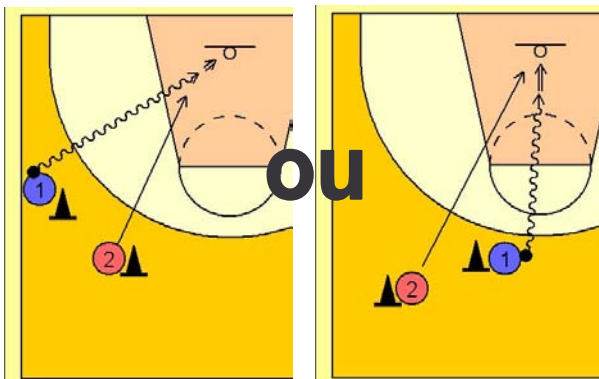
3 Tir du poste 4 sur transition



Opposition passive du joueur 5
A réaliser à gauche et à droite

Tirs attendus : Power (+ feintes)
Réception poste haut et départ en dribble à l'opposé d'où vient la balle

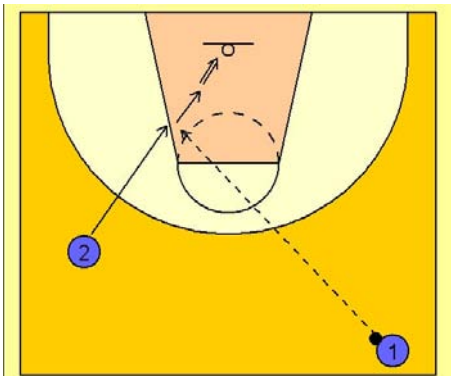
4 Finition de jeu rapide à 45°



A réaliser à gauche et à droite
Attaquant démarre quand il veut
Défenseur part au moment du dribble

Tirs attendus : Lay-up
Variation des appuis

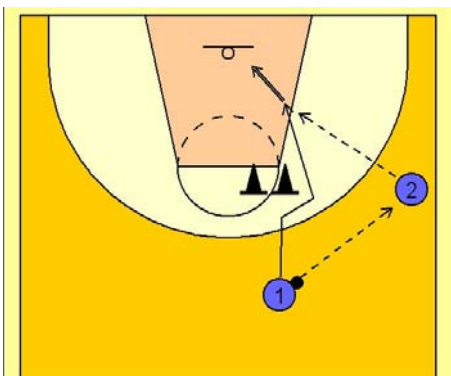
5 Finition du jeu rapide après réception d'une longue passe



A réaliser à gauche et à droite

Variation des angles de passes
Possibilité d'ajouter un défenseur

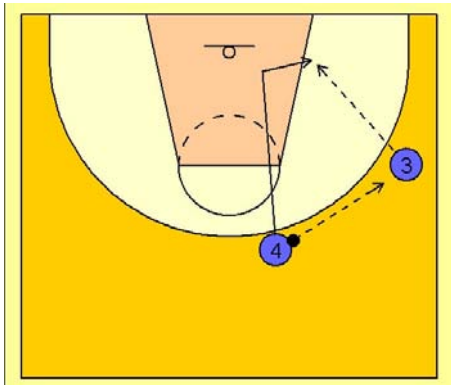
6 Tir après réception sur UCLA Cut



A réaliser à gauche et à droite
Possibilité d'ajouter un défenseur coopératif

Tirs attendus : Power
Lay-back

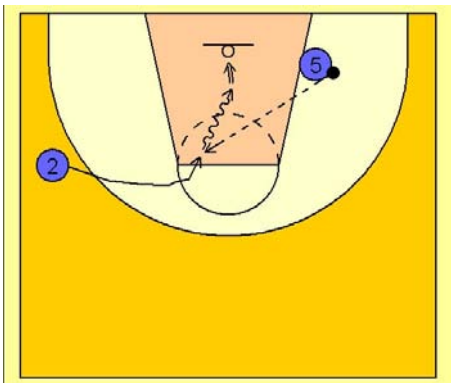
7 Gamme du joueur posté



A réaliser à gauche et à droite
Possibilité d'ajouter un défenseur coopératif

Tirs attendus : Power + feintes
Départ en dribble et tir crochet

8 Tir après pénétration de l'opposé



A réaliser à gauche et à droite

Tirs attendus : Tir crochet
Power
Lay-up