

1^{ère} partie - Echauffement : Maniement de ballon

Durée : 15'

(position de la main sur le ballon)

- ① - Jeu : Tortue Ninja
- ② - 1c/2

2^e partie - Corps de séance : Tir en course après dribble

Durée : 25'

(approche du tir en course à 0°; 45°; 90°)

(travail : - rythme des appuis)

- équilibre

- vitesse

- ③ - Drill d'approche
- ④ - Drill d'application avec lecture de jeu

3^e partie - Organisation Off : Tir en course après enchaînement

Durée : 15'

(réf. : jeu des 5 passes sans dribble, travail sans ballon)

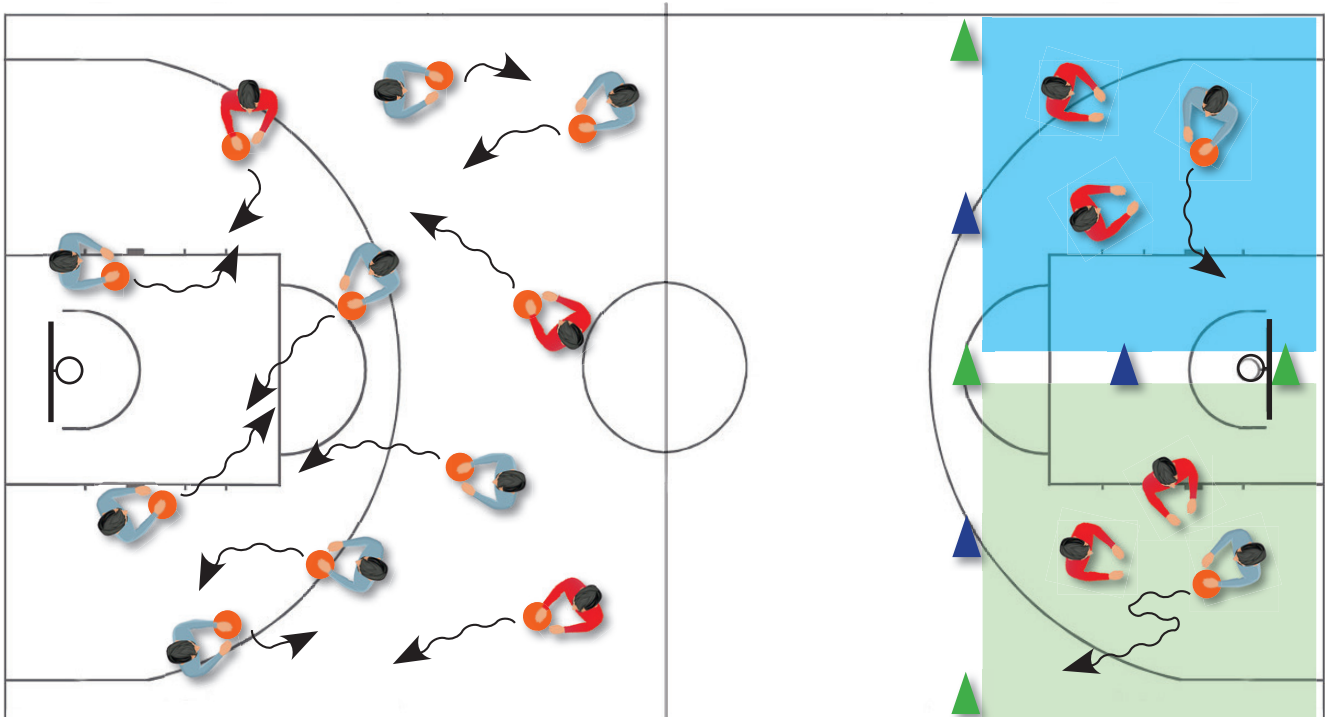
- ⑤ - 2c/0
- ⑥ - 2c/1

4^e partie - Les 5 dernières minutes : ⑦ Jeu du Popcorn L.U.

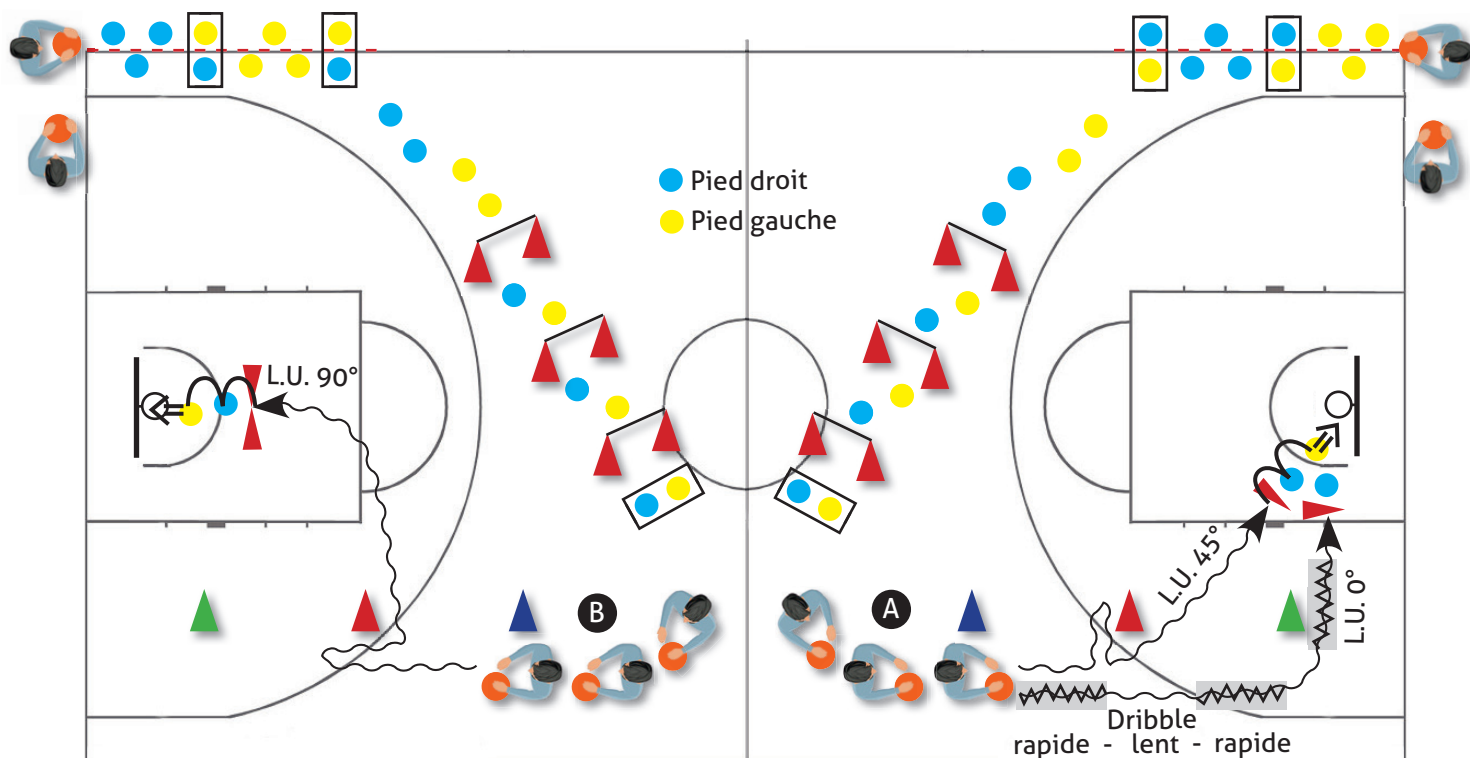
Drill d'échauffement : Maniement de ballon

Jeu : Tortue Ninja ①

1c/2 ②

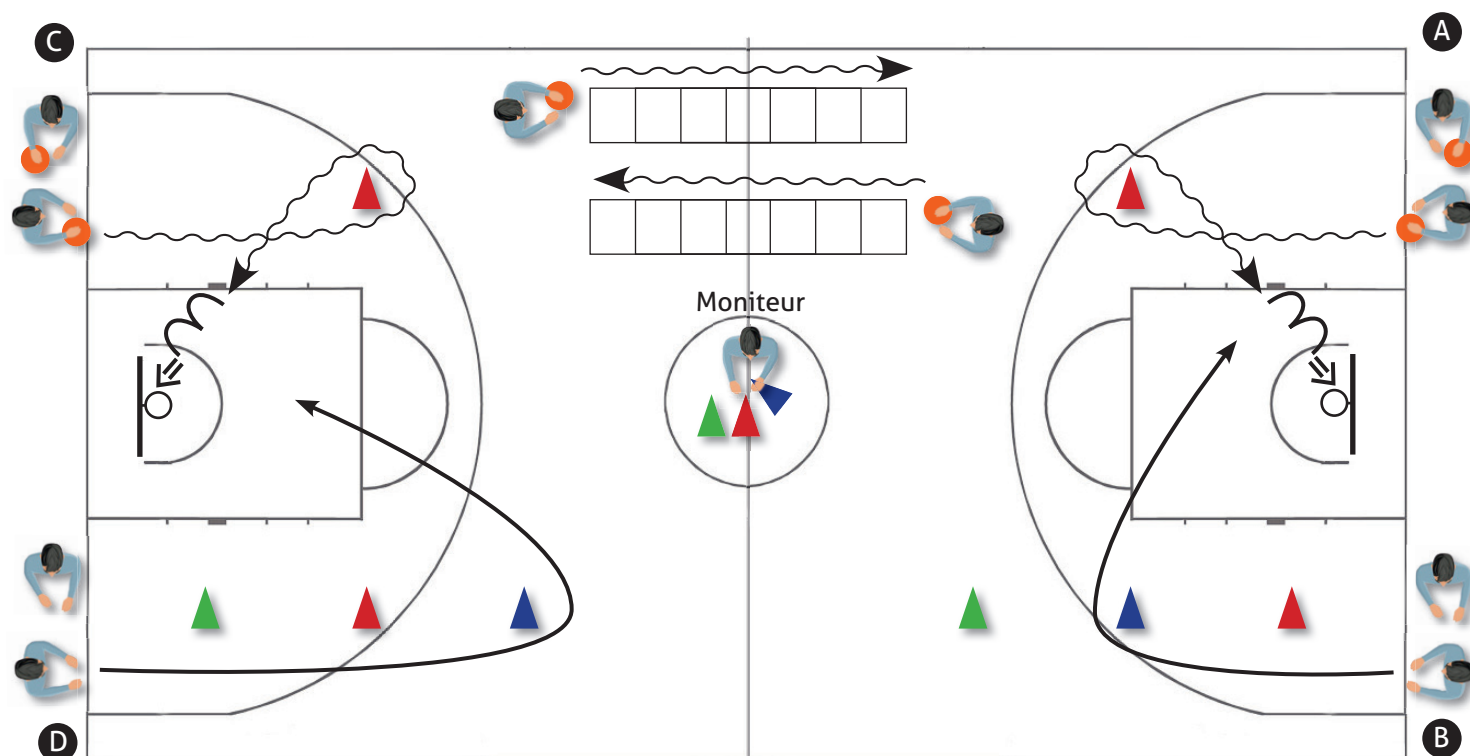


Drill d'apprentissage et d'approche du Tir en course ③



Rotation : A - B - A

Drill d'application du Tir en course avec lecture de jeu ④

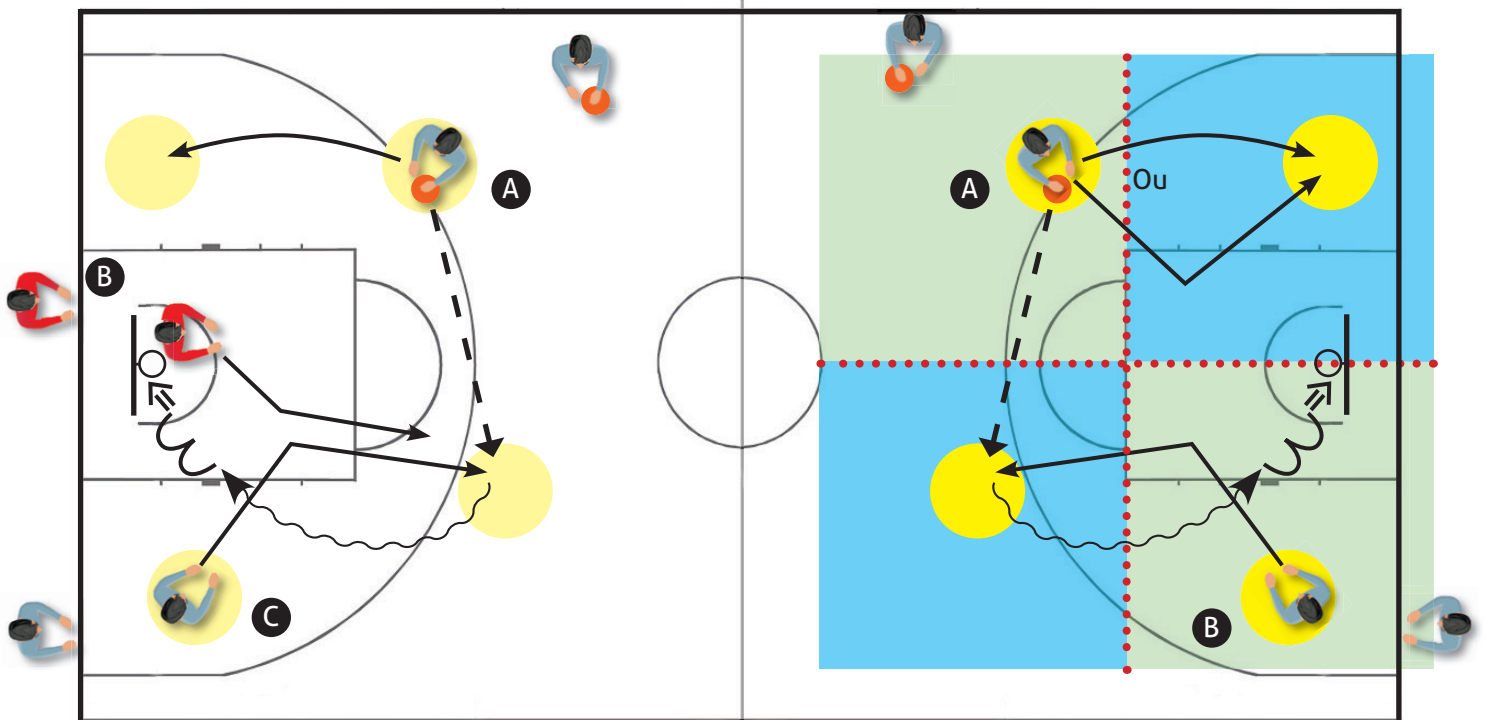


Rotation : A - B - C - D - A

Drill de Tir en course après enchainement (2c0 ; 2c1)

6

5



Rotation : A-B-C-A

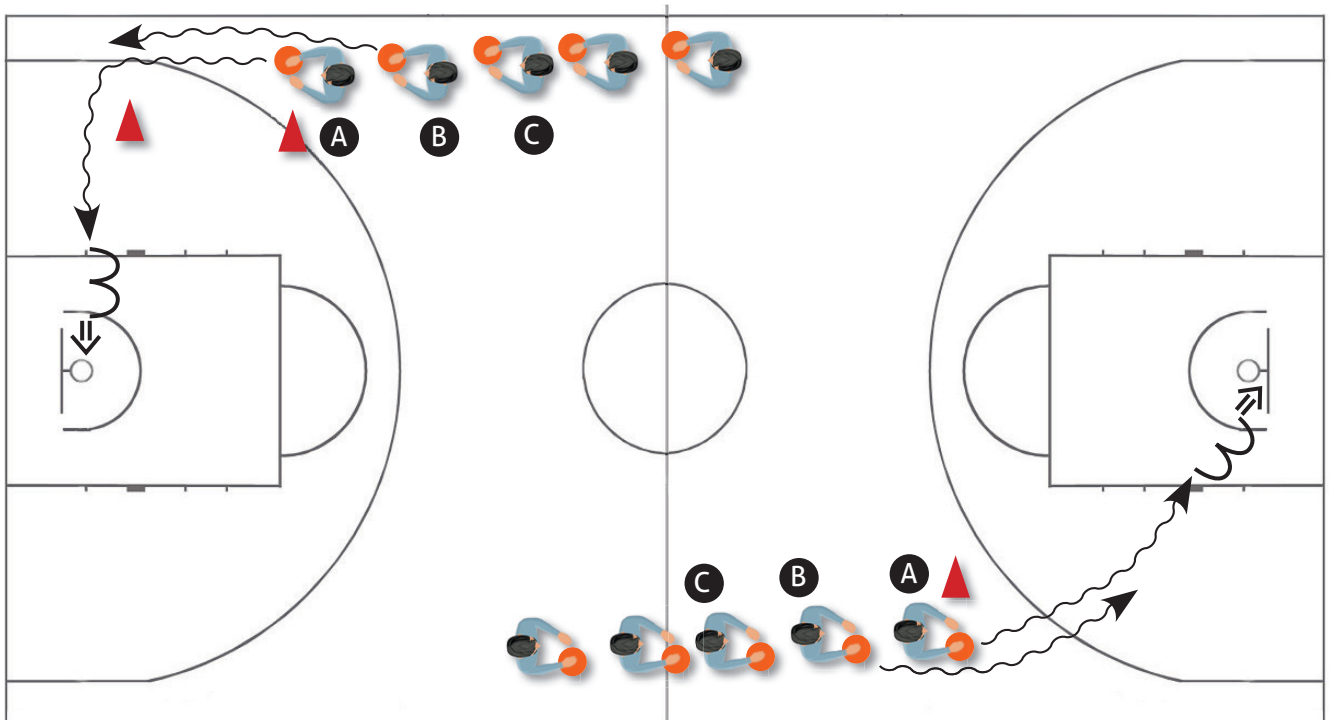
Rotation : A-B-A



Défenseur

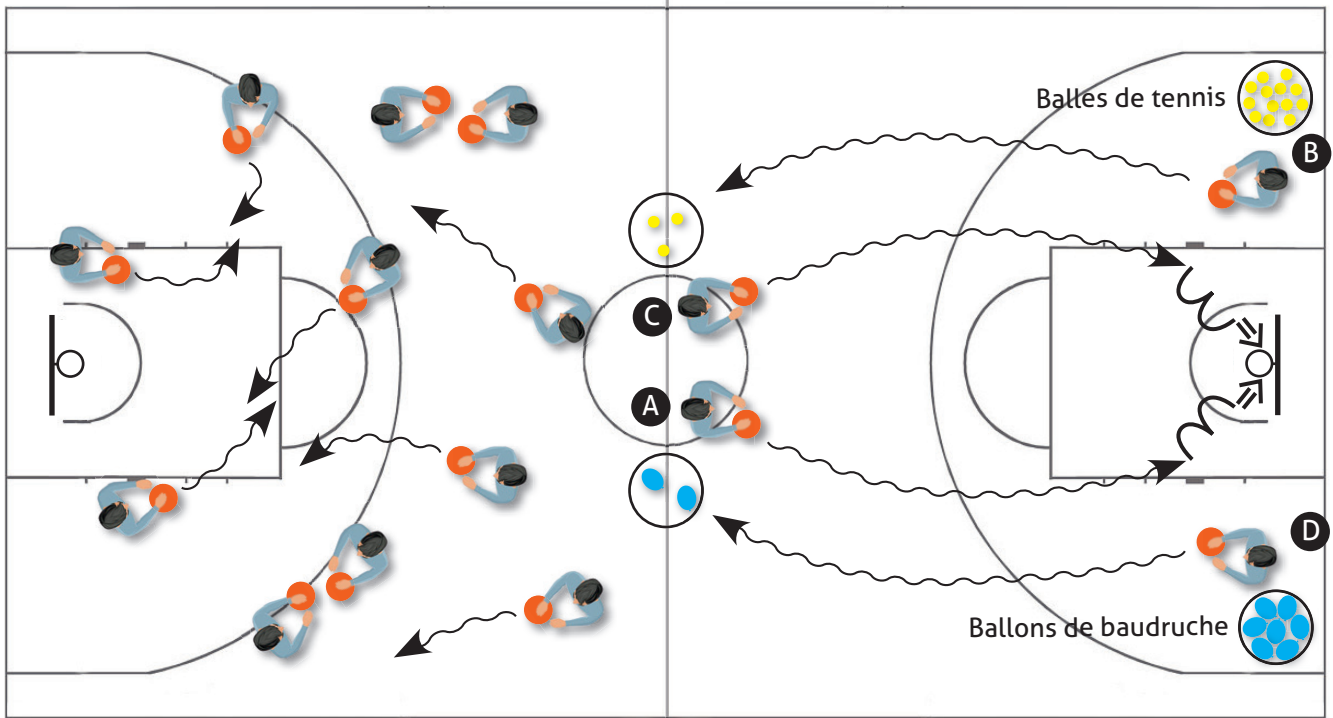
Attaquant

Drill de Tir en course Jeu : Pop corn L.U. (45°;0°;90°) 7

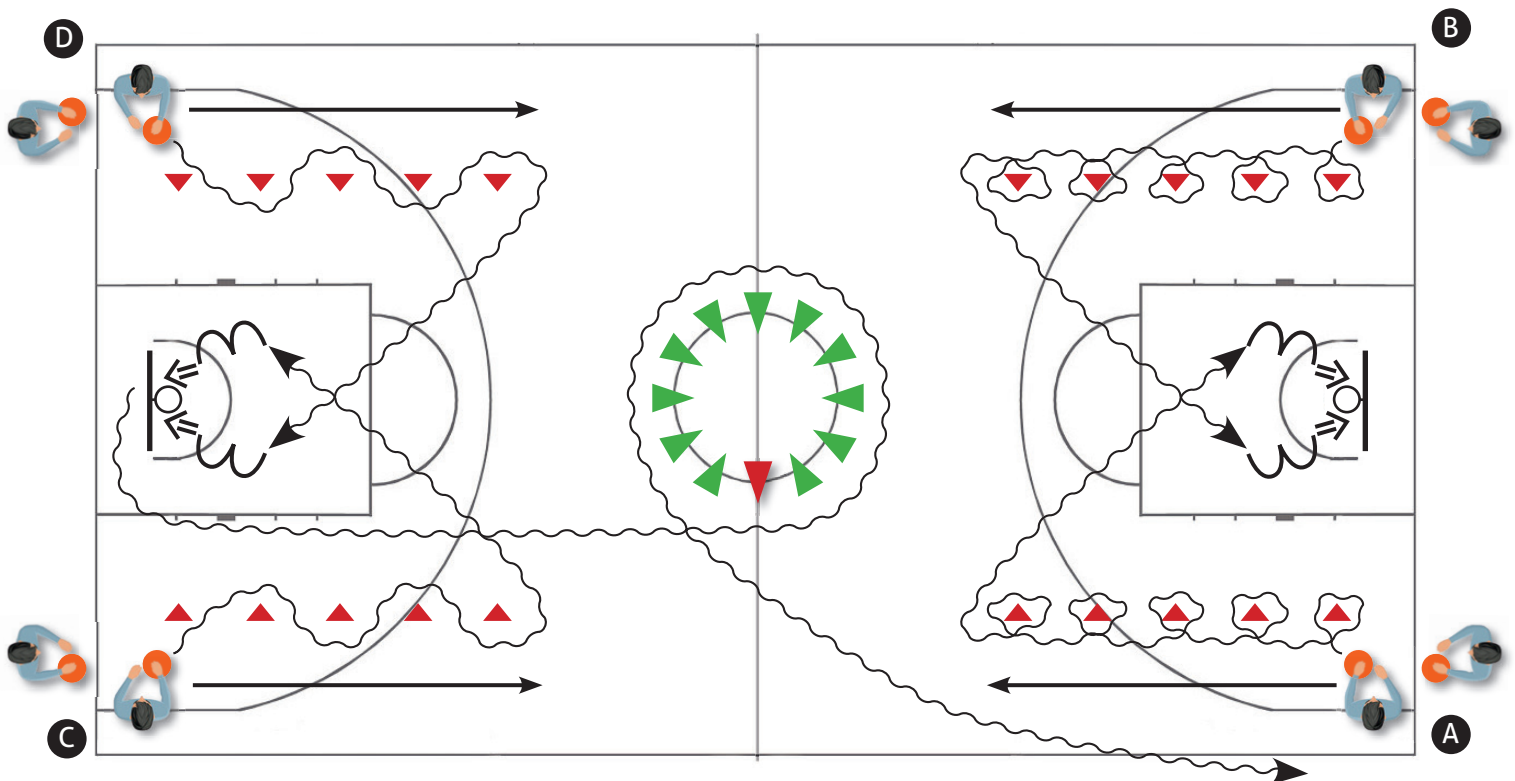


Drills de Réserve

Drill d'échauffement Maniement de ballon

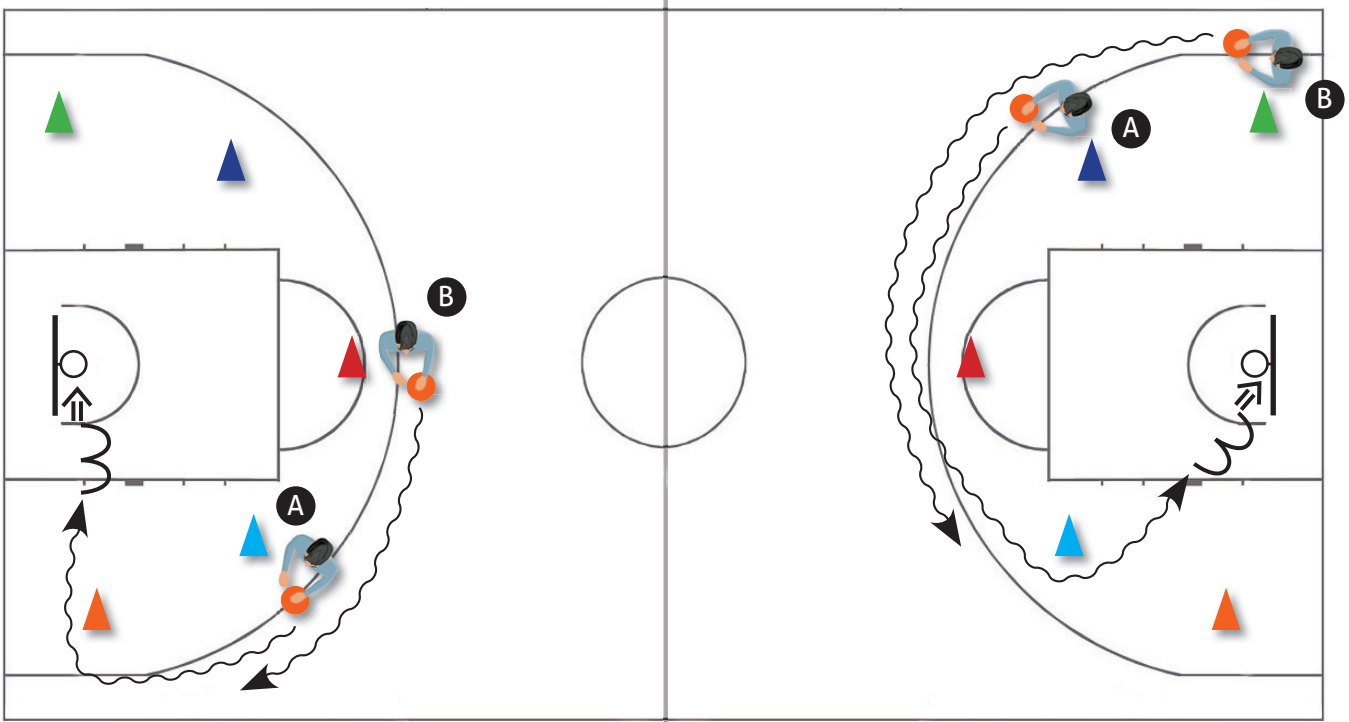


Drill d'apprentissage du Tir crochet



Drills de Réserve

Drill d'application du Tir en course sous pression



Retour au calme, drill d'approche Tir placé : Jeu du panier à 5 pts

