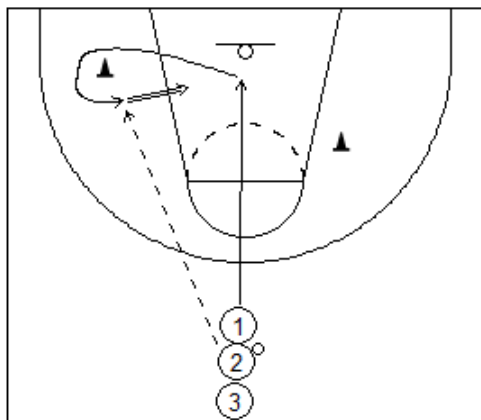


Thème : Fondamentaux offensifs

Objectifs :

Le tir extérieur.



Consignes pédagogiques :

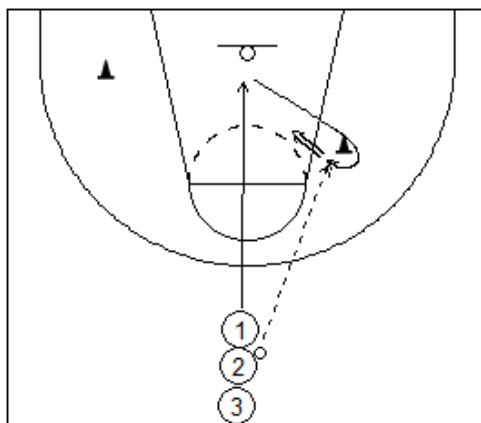
Fontaine

Une colonne de joueur (axe panier-panier)

Le premier joueur, sans ballon, pose un stop sous l'arceau, ressort à l'extérieur soit à 0° ou à 45° en passant derrière le plot. Il reçoit le ballon du deuxième joueur et enchaîne sur un tir de plein pied. Le passeur enchaîne sur la même action que le premier joueur.

Faire la même chose sur l'autre demi terrain en inversant les plots (gauche-droite)

Après son tir, le joueur passe sur l'autre demi terrain

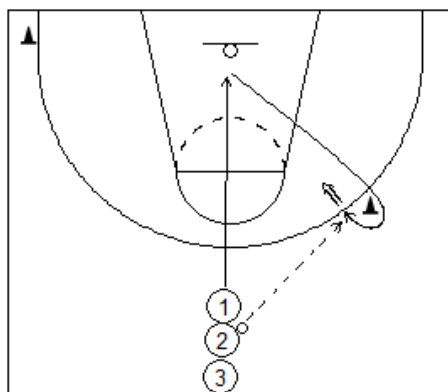
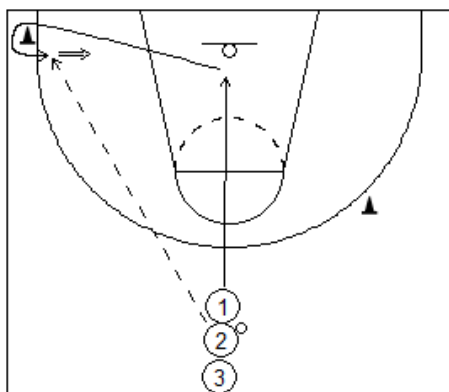


Consignes techniques :

- Prise d'information, augmenter la fréquence des appuis
- Passer sous la balle, réception simultanée
- Orientation au panier des appuis et alignement pied, genou, coude, poignet
- Flexion des membres inférieurs et supérieurs
- Finition de la gestuelle (fouetté du poignet)
- Armer : main forte en plateau et la deuxième main accompagne la prise de balle
- Vigilance sur la qualité de passe

Evolutions :

Tir après dribble



Consignes :

- Réception simultanée à 45° ou à 0°, 6m25
- Feinte de tir
- Départ direct et arrêt simultané
- Un dribble fort de percussion
- Mêmes consignes techniques du tir extérieur que la séquence précédente (mécanique du tir)
- Prise d'appuis rapide