



« Dribbler, passer, courir et tirer »

THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

SOUS THEME : Dribble / Passe / Tir

OBJECTIF

Perfectionnement du dribble de contre-attaque, de la passe dans le dribble et du tir en course

DISPOSITIF

- Terrain divisé en deux dans le sens de la longueur
- Même travail de chaque côté du terrain
- 4 colonnes de joueurs avec ballon dans chaque coin du terrain
- 1 joueur avec ballon au milieu, 1 joueur sans ballon au milieu proche de la ligne de touche

DEROULEMENT

- 1) Le 1 dribble et passe sous la ligne à 3 points au 2 qui a couru en même temps le long de la ligne de touche.
- 2) Le 1 passe au 2 qui tire en course
- 3) Le 1 tourne autour du plot et court dans le couloir latéral vers l'autre panier
- 4) Le 3 dribble dans l'axe en passant au-dessus du plot et passe à 1 qui tire en course
- 5) etc.etc.

ASPECT LUDIQUE / COMPETITIF

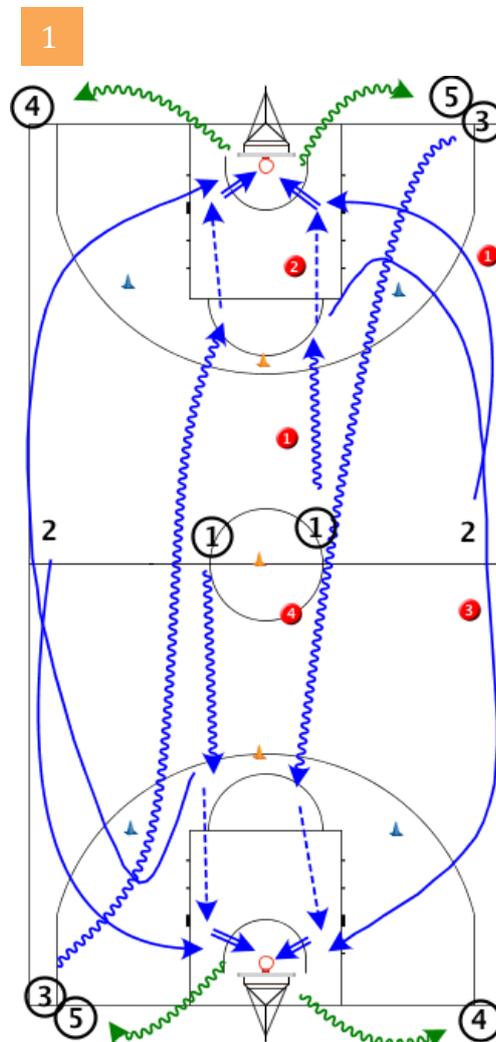
- Exiger un nombre de paniers marqués (collectif/individuel)
- Exiger un nombre de paniers marqués à la suite (ex : 30 pour l'équipe)
- Exiger un nombre de paniers marqués en un temps donné (ex : 12 par minute)

CONSIGNES TECHNIQUES

- Passe dans le dribble à 1 main à rebond sans que le ballon soit contrôlé à 2 mains (dernier dribble puissant et haut)
- Courir le long de la ligne de touche et couper la course vers le panier quand on arrive sur la ligne à 3 points, appeler le ballon main extérieure
- Passer le ballon dans la course du receveur (anticiper le déplacement)
- Tirer en arrivant avec un angle de 45°
- Tir en course finition lay-up, paume de main sous le ballon, doigts orientés vers le cercle

EVOLUTION / VARIANTES

- Tir puissance, lay-back, tir 45° extérieur raquette, enchaînement arrêt et départ en dribble
- Imposer un maximum de dribbles pour traverser le terrain (ex: 4), dribble de contre-attaque
- Travail physique (ex : maximum de paniers en 4 minutes, compétition 2 groupes)



Déplacement → Passe → Dribble → Ecran → Tir →