



LES TIRS EN COURSE LIGNE DE FOND

DEROULEMENT :

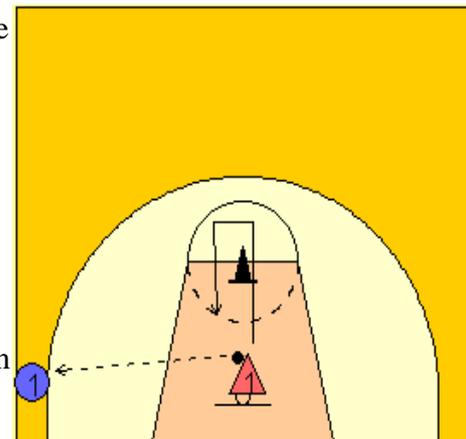
Il s'agit ici, de travailler sur les tirs en course, dans une situation souvent oubliée : la finition à 0° suite à un départ ligne de fond par exemple. Le joueur 1 fait la passe à l'attaquant 1 qui se trouve à 0° (celui-ci recevra en arrêt simultané derrière la ligne à 3 points). Le passeur s'empresse ensuite de contourner le plot situé au lancer franc avant de défendre. La passe sera faite en cloche, ou le ballon sera transmis en roulant au sol. On change ensuite les rôles. On varie le nombre d'enfant par panier pour s'ajuster à leur nombre et les faire travailler un maximum

OBJECTIFS :

- Perfectionnement du départ en dribble
- Perfectionnement du lay up
- Lire le retard défensif et s'adapter à la finition avec par exemple l'utilisation du tir puissance ou du lay back

CONSIGNES :

- Recevoir en arrêt simultané avec une attitude basket
- Aller le plus rapidement au cercle
- Lire le placement du défenseur pour adapter sa finition si besoin



EVOLUTIONS :

- Jouer sur la distance du plot pour accentuer ou limiter le retard
- Jouer sur la transmission de balle : en cloche, rouler a terre
- Changer de côté

PETIPA MICKAEL
CTF DU CDNBB
Cd59technique@orange.fr