

TRAVAIL SUR LES TIRS EN COURSE

DEROULEMENT :

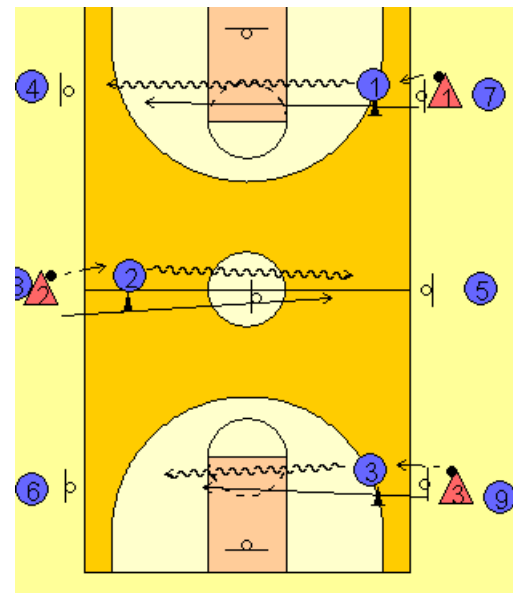
Il s'agit ici, de travailler sur les tirs en course, dans des situations où la vitesse d'exécution et la lecture du retard défensif importante. Le défenseur se trouve derrière le cercle, et transmet le ballon à l'attaquant situé devant lui avant de défendre sur celui-ci. Une fois le tir effectué, l'attaquant passe un appui derrière la ligne de fond avant d'enchaîner la défense sur le joueur en attente sous le cercle qui s'empresse de prendre le rebond pour finir à son tour le plus vite possible ; et ainsi de suite.

OBJECTIFS :

- Perfectionnement du dribble de contre attaque
- Perfectionnement du lay up
- Lire le retard défensif et s'adapter à la finition

CONSIGNES :

- Conserver son avance sur le défenseur
- Pousser la balle devant soit, courir, pousser la balle, courir
- Savoir couper la trajectoire du défenseur s'il est plus rapide que l'attaquant
- Rattraper son adversaire par une course rapide en utilisant ses bras et les genoux pour gagner en vitesse



EVOLUTIONS :

- Jouer sur la distance du plot pour accentuer ou limiter le retard
- Augmenter le nombre de joueur en attente pour jouer sur le Temps de récupération
- Mettre un plot sur chaque cercle pour prendre le temps avec un Groupe en difficulté techniquement
- Demander à finir main gauche et à dribbler main gauche

Ici vous est présenté une forme de travail permettant l'activité de 12 joueurs minimum, si vous avez moins de joueurs vous pouvez bien entendu n'utiliser que le terrain principal