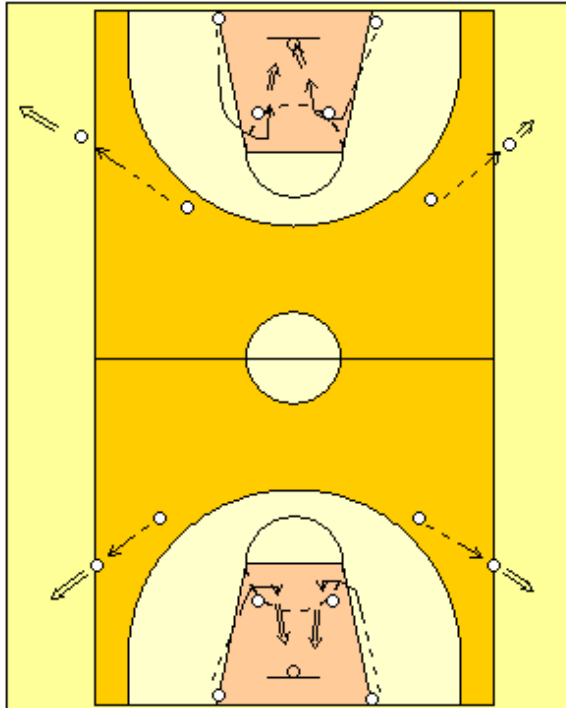


Entrainement Section 2015 16 Séance 5



travail d'appuis dans le tir extérieur

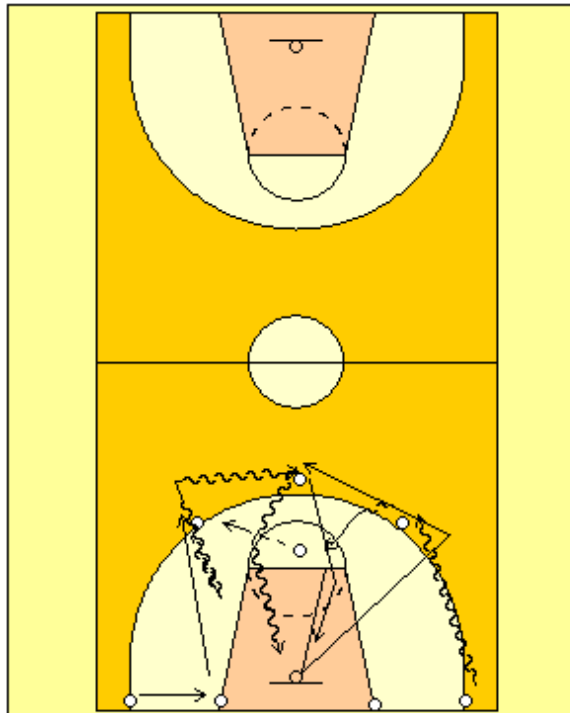
2 spots sur les bases de raquette et 1 spot sur chaque panier latéral.

envoyer la balle avec un effet retro en partant de la ligne de fond ou en partant à 45°

Arrêt simultané, alternatif puis effacer

fléchit rythme vitesse bras et appuis prise d'information

Category Cd 16 Name 15/16 5 Sequence 1 of 2



enchaînement passes dribble tir

2 colonnes base des 3pts
1 avec 1 ballon par pers l'autre sans ballons

porteur part en dribble jusqu'au plôt double changement de main puis attaque l'axe arrêt simultané pour passe désaxée

le non porteur part en mm temps jusque sous le cercle, quand porteur drive NP ressort ds l'aile pour capter passe.

le passeur sort à l'opposée

sur le capté de balle attaquer le cercle sur deux dribbles avant dribble de recul changement de main et dribble vers l'axe

Qd porteur remonte dans l'axe NP aussi pour jeu du mains à mains.
Varier les finitions.

Category Cd 16 Name 15/16 5 Sequence 2 of 2

Jeu 3c3 et 4c4 continuité