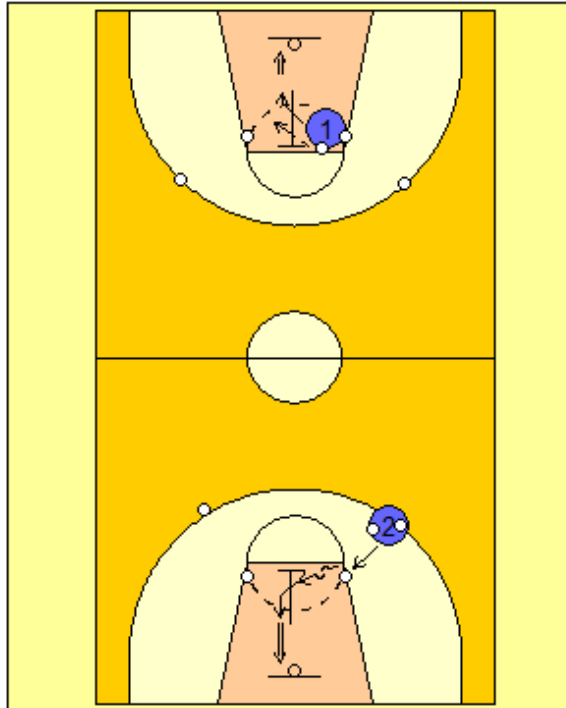


Entrainement Section 2015 16 Séance 8



Travail d'appuis pour le tir

memme situation sur les 6 paniers 1er à 5 switches

Sit 1:

partir dos au plôt

envoyer la balle avec un effet rétro de l'autre coté de la haie

pour franchir la haie avancer l'appuis le plus pret du cercle pour appel puis sauter pour retomber de l'autre côté sur un arret simultané pour le tir

Sit 2:

partir au large

envoyer la balle effet rétro pour tomber sim face au plôt monter le tir

départ croisé vers l'axe 1 dribble sur la pose du pied d'appel pour franchir la haie arret sim puis tir

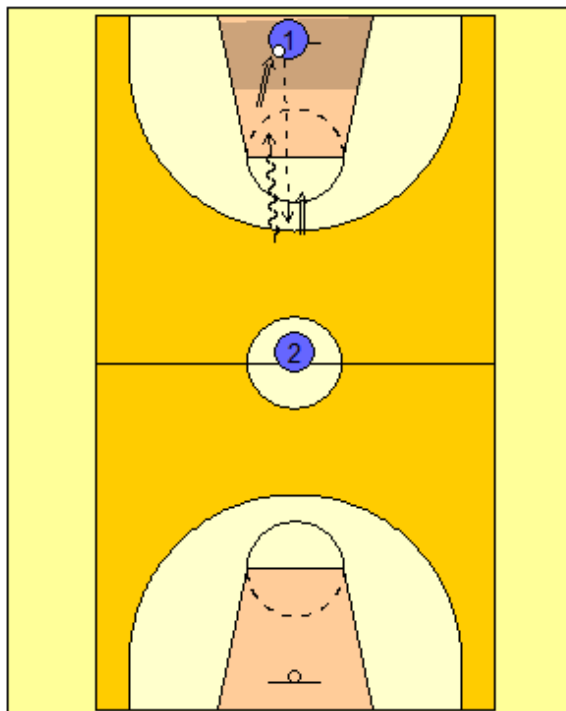
Sit 3:

idem, après haie sur arret sim engager un appuis vers l'extérieur pour tir crochet

Category Cd 16

Name 15/16 8

Sequence 1 of 2



travail de catch and shoot et 1c1 pour tir ext

1 colonne sous cercle 1 ballon par personne

1 colonne dans l'axe sans ballon

porteur fait rebondir balle au sol puis passe

non porteur au signal avance pour capter la balle ext 3pts

après passe 1c1

soit catch and shoot

soit catch 1dribble stop shoot ext zone

1er à 7 paniers

Category Cd 16

Name 15/16 8

Sequence 2 of 2

Finir 3c3 ou 4c4 continuité