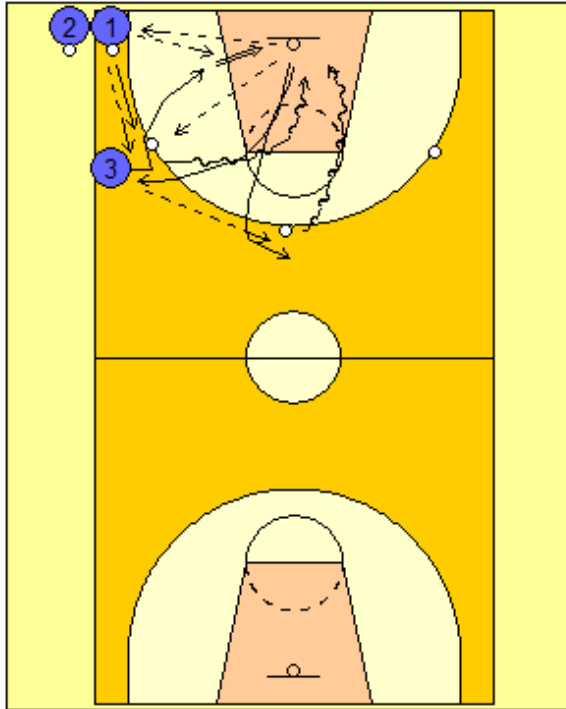


## Entrainement sélection groupe 2002/2003 13/12/15



enchaînement de tirs en course  
attention aux attitudes sur les captés de balle et les départs en dribbles

1 colonne dans le corner 1 ballon par personne  
1 joueur ss ballon au plôt a 45°

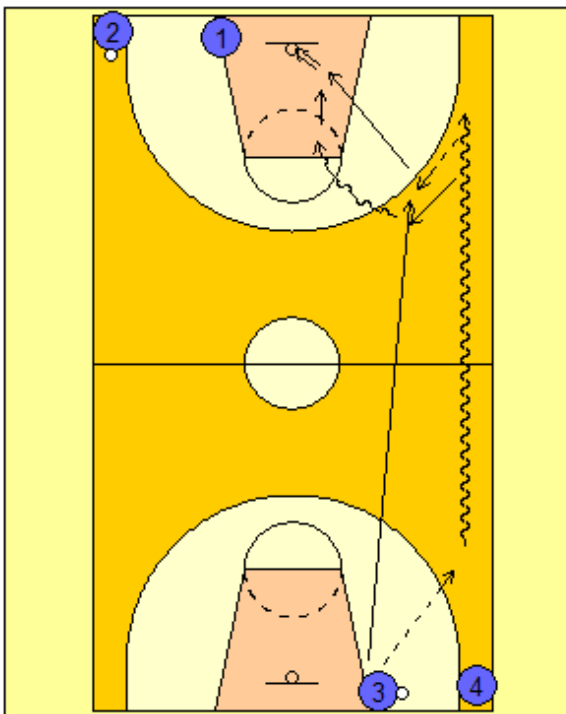
joueur 3 aiguille puis coupe au cerle pour capter et tir en course main gauche après tir rebond et sortie de balle au passeur.

ressortir à 45° par l'axe pour caper alternatif avant départ croisé pour drive dans l'axe après tir sortie de balle à 45° pour sortir dans l'axe et capter sur un effacé en posant le dribble pour finir main droite

D et G

idem sur les 2 paniers.

Category Cd 16 Name 2002/03 13/12/15 Sequence 1 of 3

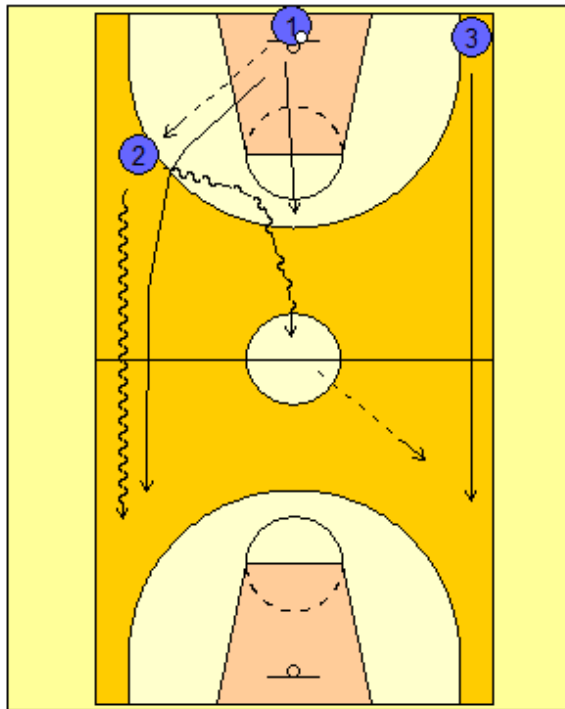


sortie de balle par la passe puis course dans les couloirs

arrivée lcf retour de passe puis mains à main

servir le donneur du mains à mains dans la descente passe à terre ou lob pass

Category Cd 16 Name 2002/03 13/12/15 Sequence 2 of 3



3 colonnes  
 les 3 joueurs tournent autour du tireur  
 rebond sortie de balle par la passe  
 puis soit dribble dans l'axe soit dribble côté

arriver 1 dans chaque couloir  
 le premier dans l'axe ne s'arrête pas et coupe  
 enchaîner sur un jeu de passer couper équilibrer

quand c'est 1 grand qui reçoit le passeur coupe  
 et le 3ème viens au mains à main

enchaîner idem à 4c0

puis 4c4