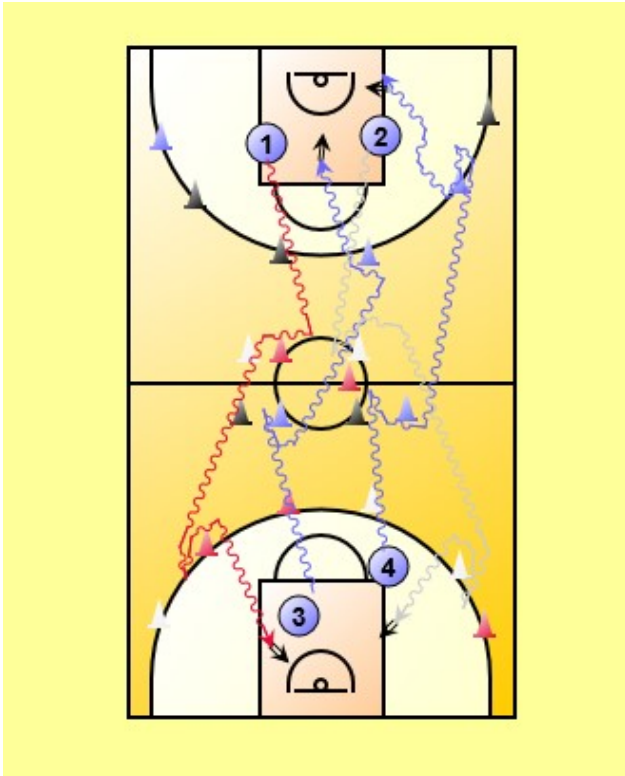


## 5- PARCOURS DRIBBLE



Chaque joueur choisit un couleur de plot en zone arrière et passe par ces 2 plots pour travailler le dribble choisi par l'entraîneur et traverser le terrain

-changement de main simple

-dribble de protection, de recul changement de main

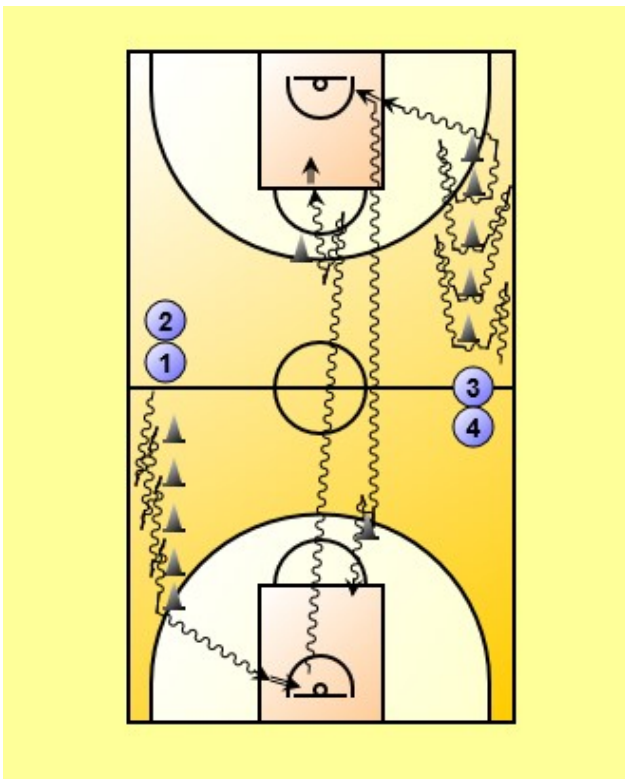
-feinte de corps changement de main ou pas

-au 2<sup>ème</sup> plot travail de prise d'information pour savoir s'il peut aller effectuer le tir choisi par l'entraîneur surtout si c'est un tir en course (permet en plus de s'assurer de la sécurité des joueurs) et éviter les percussions

-possibilité de tir en course : lay up, lay back flotteur, avec appuis décalés, power, arrêt simultané + feinte de tir et engager un appui pour tirer

tir à 45° / tête de raquette

## 6- DRIBBLE DE PROTECTION + REcul + CHANGEMENT DE DIRECTION ET MÊME MAIN



-Départ milieu de terrain en dribble le joueur suivant pars quand le joueur arrive au 4<sup>ème</sup> plot

-au 2<sup>ème</sup> plot dribble de protection (le ballon derrière le dernier appui, les appuis les épaules parallèles à la ligne de touche latérale, le regard tourné vers le panier), 1 dribble de recul pour se positionner au niveau du 1<sup>er</sup> plot (épaules face à la ligne de fond)

Repartir jusqu'au 3<sup>ème</sup> plot même main, revenir jusqu'au 2<sup>ème</sup> plot ainsi de suite jusqu'au 4<sup>ème</sup> plot et se diriger vers le panier pour un tir en course, revenir dans sa colonne

Evolution en rajoutant :

-Récupérer le ballon et enchaîner avec des dribbles de contre-attaque pour traverser le terrain et enchaîner à nouveau un dribble de protection, de recul avec changement de main ou pas pour enchaîner un, deux dribbles et finir avec un tir à mi-distance

Travailler la prise d'information et identifier à quel moment effectuer son tir pour éviter qu'il n'y ait 2 joueurs qui effectuent un tir en même temps