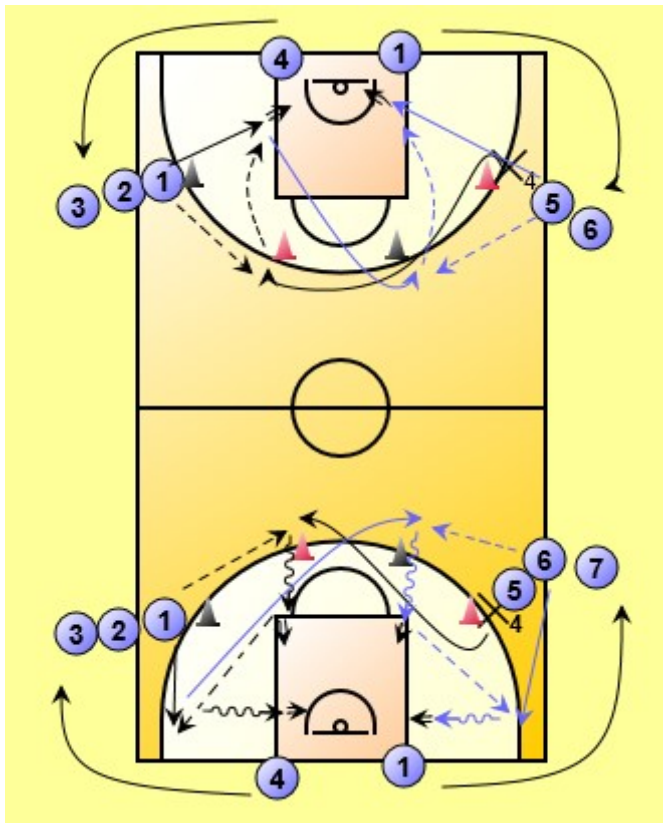


## Travailler sur les appuis engagés



### 1) Travail du Back door :

Le joueur 1 enchaîne après sa passe à 4, une course vers le panier, appel de balle, réception, orientation des épaules vers la cible et tire après le retour de passe de 4, qui récupère le ballon et change de colonne

1 enchaîne : course /réception de passe de 5, retour de passe à 5 qui tire

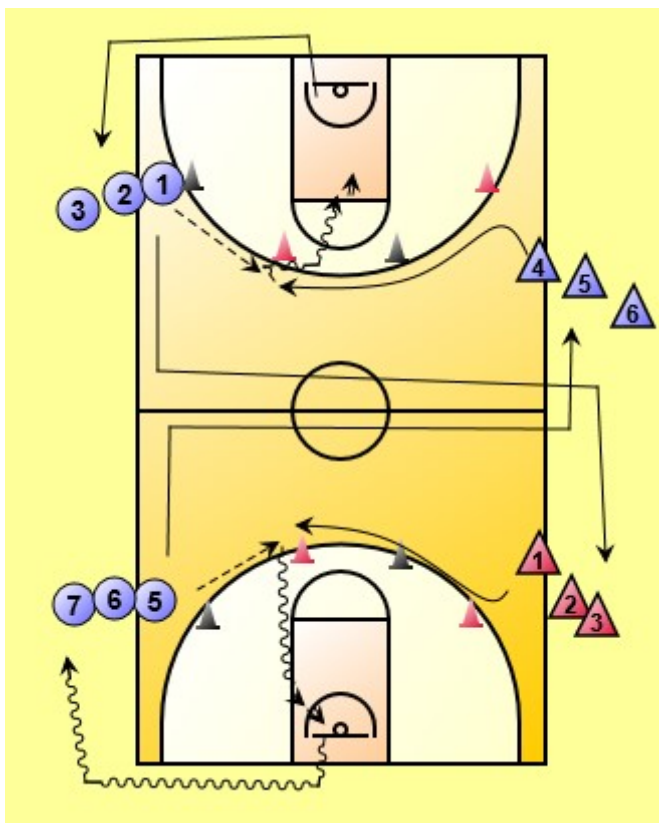
1 récupère le ballon et change de colonne  
5 enchaîne...

Corriger les attitudes motrices : qualité des appuis, continuité d'action de la réception du ballon (orientation) à l'exécution de la passe

### 2) Travail de fixation Passe

A la réception du ballon 4 enchaîne par un départ en dribble dans l'axe pour fixer et passer à 1 qui s'est déplacé vers la ligne de fond pour un shoot extérieur ou dribbler pour s'avancer et shooter (en fonction du niveau de la catégorie)

## 32- CF 31 / 31-1 / 31-2 AUTRE ORGANISATION



-Seuls changent les rotations des joueurs après leur passage

-REPRENDRE LES EXERCICES 31 / 31-1 /31-2

ROTATION : 4 VA DERRIERE 3 / 1 VA DERRIERE 3 / 1 VA DERRIER 7 / 5 VA DERRIERE 6

On peut rajouter des ateliers de motricité (échelle, cerceaux plots) OU/ET des courses spécifiques (course arrière, déplacement latéral, fente avant, en croisant les appuis....) quand les joueurs changent de côté, le long de la ligne du milieu de terrain, ou comme ci-dessous le long de la ligne de fond