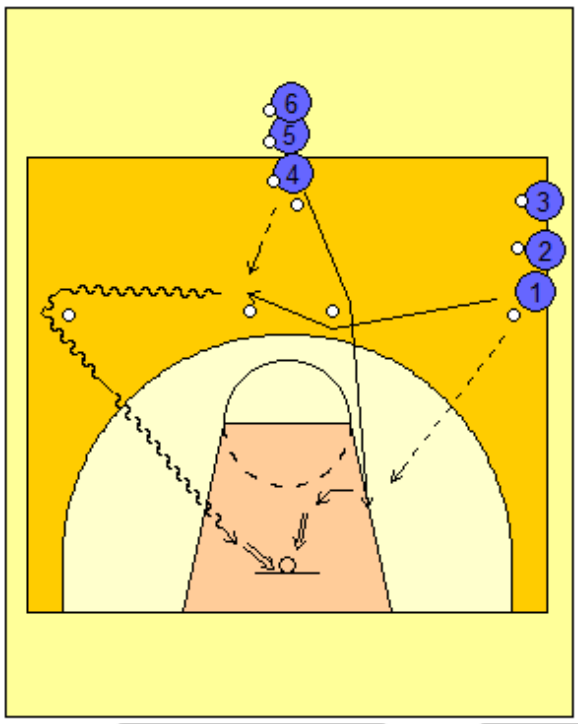
COMITE CHARENTE DE BASKET-BALL

34 bis, Rue de Saintes 16000 ANGOULEME
Tél : 05.45.92.82.53 – Fax : 05.45.94.69.78 – E-mail : basket.cd16@wanadoo.fr
Siret 408 968 287 00016 – Code APE 926A

Section Scolaire Sportive Pierre Bodet

Séance 2 : évaluation RA, NA, Tirs en course, occupation des espaces ½ terrain, jeu rapide et mouvement sans ballon



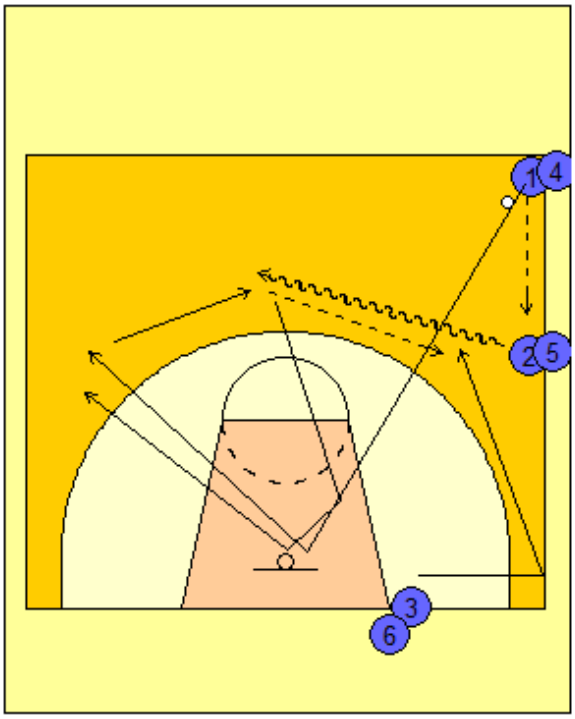
Double fontaine
tous les joueurs ont 1 balle sauf le n°1 qui lance la situation

1 passe sous le 1er plot puis au dessus du 2ème et capte la balle.
1 dribble pour contourner le plot marquer le changement de rythme attaquer baseline.

4 après sa passe descend low post capter dos au cercle arret sim. engager un appuis vers l'axe pour tir crochet

varier les finitions
RA non alignement dribble désaxé

Category Sss **Name** Séance 2 **Sequence** 1 of 1



3 colonnes sur la ligne de touche
ballons sur la ligne médiane
1 passe à 2 et va vers le cercle et ressort opposé 45°
2 part en dribble dans l'axe
3 va toucher la ligne de touche et remonte 45°
2 passe à 3 puis passe et va
1 équilibre et joue le passe et va avec 3.
tir de 1

varier les finitions
RA non alignement dribble désaxé

évolution
enchainer 2c1 à l'opposé le tireur défend puis 2c2

Category Sss **Name** Séance 2 **Sequence** 2 of 2