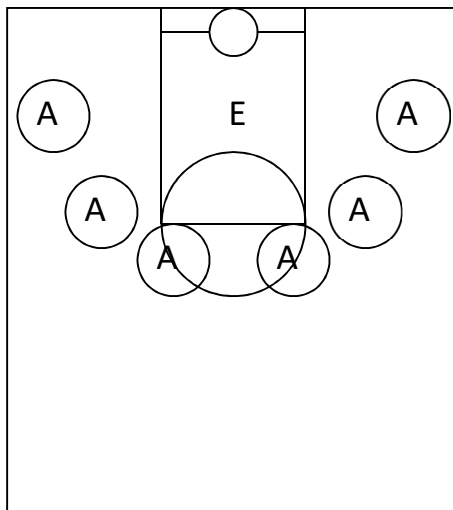


TIR PROGRESSION

NIVEAUX 1 A 3

TIR A 1 MAIN (une seule)

- Prendre la position : appuis orientés vers le panier, position fléchée, balle devant le front, coude et poignet dans l'axe du tir, action finale de poignet.
- Exécuter 20 tirs verticaux en prenant soin de garder le bras dans la direction du tir après le départ du ballon.
 - Effet correct : 4 minutes
 - Image clé : terminer avec le bras en « COU DE CANARD ».



REBOND – CONTRE-ATTAQUE

NIVEAUX 4 A 5

Rebond 1 x 1 cercle - 8 minutes

1 ballon posé au milieu d'un cercle.

2 couples maxi attaque/défense (face à face).

Au signal A a 5s pour toucher la balle, D fait écran retard et protection de balle.

Faire évoluer la situation : pivot AR du bon côté en fonction de l'attaque.

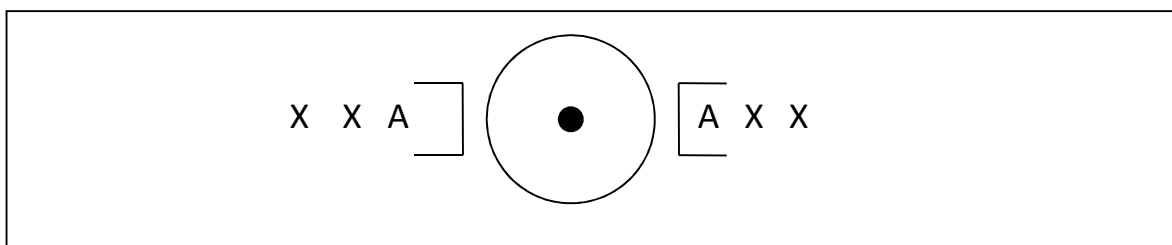


IMAGE : « SUMO aux pieds agiles »

ATTAQUE

NIVEAUX 1 A 2

Pour niveau très faible, A part seul au début.

Passé + Défense + pied de pivot - 6 minutes

Au signal, A part en dribble suivi de B.
Au signal, A s'arrête et protège son ballon en pivotant.
Au signal, A passe à C.

Evolution possible :

Au signal, A part en dribble suivi de B et C.
Au signal, A pivote contre B et C.
Au signal, A passe à D.

