

« Fountain Shooting Drill »

THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

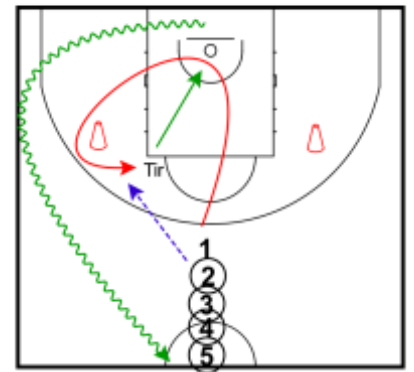
RUBRIQUE : Perfectionnement du tir extérieur



DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • 1 colonne dans l'axe • 1 demi-terrain • Tous les joueurs ont 1 ballon sauf le premier joueur de la colonne.
DEROULEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur sans ballon descend sous le cercle. • Il sort à 45° en ayant réalisé une courbe en passant sous le plot. • Il reçoit la passe et tire après un arrêt alternatif. Il prend son rebond. • Le passeur réalise ensuite la même chose mais de l'autre côté. Et ainsi de suite. • Le tireur prend son rebond et se met dans la colonne en remontant en dribble.
ASPECT LUDIQUÉ/COMPETITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Exiger un nombre de paniers marqués (collectif/individuel). • Exiger un nombre de paniers marqués à la suite (ex : 3 Paniers à la suite). • Exiger un nombre de paniers marqués en un temps donné (ex : 10 par minute).
CONSIGNES TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Réception en arrêt alternatif (2 temps). • Le ballon est réceptionné sur le 1^{er} appui posé (pied intérieur « engager »). • Placer la main directrice sous le ballon lors de l'armé. • Finition avec extension complète du bras tireur. • Trajectoire haute du ballon avec effet rétroactif. • Fouetté du poignet avec finition « les doigts dans le cercle ».
EVOLUTION VARIANTS	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner arrêt et départ en dribble croisé à l'opposé de la passe. • Tirer derrière la ligne à trois points. • Redonner au passeur qui tire à l'opposé.

1

Fountain Shooting Drill
www.coachfab.fr



2

Fountain Shooting Drill
www.coachfab.fr

