

# « Continuous Shooting Drill »

**THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS**

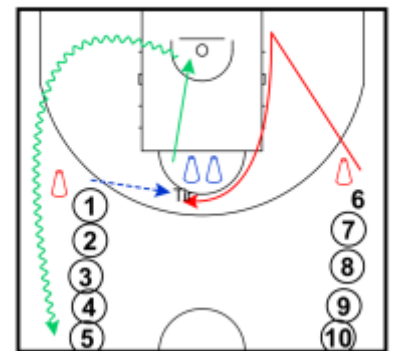
**RUBRIQUE : Perfectionnement du tir extérieur**



<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 colonnes à 45°</li> <li>• 1 demi-terrain</li> <li>• Tous les joueurs ont 1 ballon sauf le premier joueur d'une des deux colonnes.</li> </ul>
<b>DEROULEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le joueur sans ballon descend ligne de fond.</li> <li>• Il remonte après un V-cut (écran vertical sortant).</li> <li>• Il reçoit la passe et tire après un arrêt alternatif. Il prend son rebond.</li> <li>• Le passeur réalise ensuite la même chose mais de l'autre côté. Et ainsi de suite.</li> <li>• Le tireur prend son rebond et change de colonne en remontant en dribble.</li> </ul>
<b>ASPECT LUDIQUE/COMPETITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exiger un nombre de paniers marqués (collectif/individuel).</li> <li>• Exiger un nombre de paniers marqués à la suite (ex : 3 Paniers à la suite).</li> <li>• Exiger un nombre de paniers marqués en un temps donné (ex : 10 par minute).</li> </ul>
<b>CONSIGNES TECHNIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réception en arrêt alternatif (2 temps).</li> <li>• Le ballon est réceptionné sur le 1<sup>er</sup> appui posé (pied intérieur « engager »).</li> <li>• Placer la main directrice sous le ballon lors de l'armé.</li> <li>• Finition avec extension complète du bras tireur.</li> <li>• Trajectoire haute du ballon avec effet rétroactif.</li> <li>• Fouetté du poignet avec finition « les doigts dans le cercle ».</li> </ul>
<b>EVOLUTION VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail des deux côtés.</li> <li>• Enchaîner arrêt et départ en dribble croisé à l'opposé de la passe.</li> <li>• Tirer derrière la ligne à trois points.</li> </ul>

1

UNLV Shooting Drill  
www.coachfab.fr



2

UNLV Shooting Drill  
www.coachfab.fr

