

« Continuous Shooting Drill »

THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

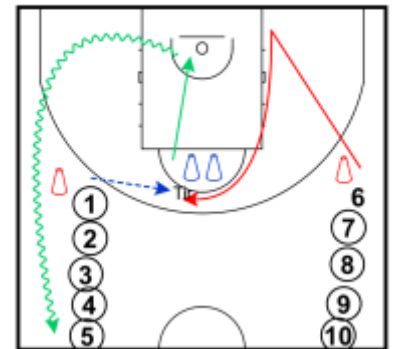
RUBRIQUE : Perfectionnement du tir extérieur



DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • 2 colonnes à 45° • 1 demi-terrain • Tous les joueurs ont 1 ballon sauf le premier joueur d'une des deux colonnes.
DEROULEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur sans ballon descend ligne de fond. • Il remonte après un V-cut (écran vertical sortant). • 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 change de colonne en remontant en dribble.
ASPECT LUDIQUE/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 VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Travail des deux côtés. • Enchaîner arrêt et départ en dribble croisé à l'opposé de la passe. • Tirer derrière la ligne à trois points.

1

UNLV Shooting Drill
www.coachfab.fr



2

UNLV Shooting Drill
www.coachfab.fr

