



# « La croix tout-terrain »

CATEGORIE

à partir de U11

## THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

### SOUS THEME : Passe / Tir

#### OBJECTIF

Perfectionnement de la passe dans le dribble et du tir en course

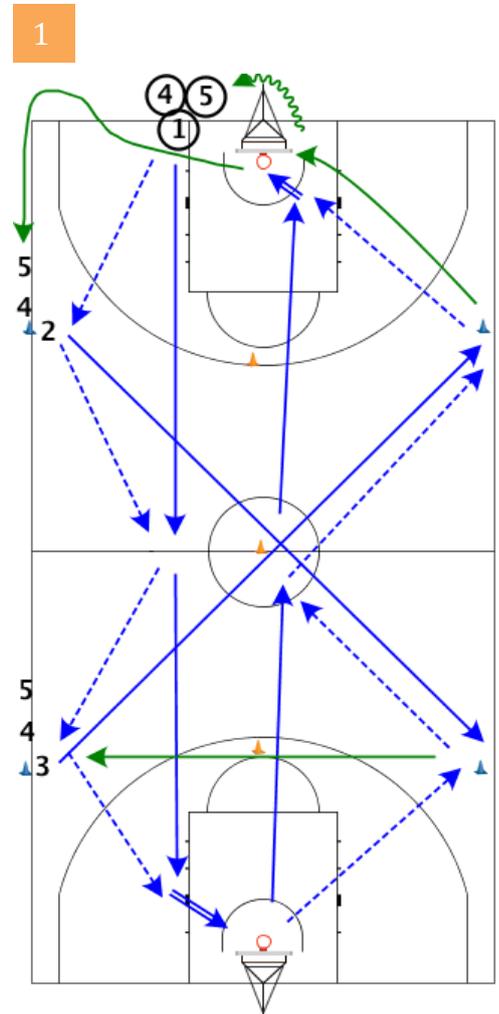
#### DISPOSITIF

- 1) Terrain divisé en 2 dans la longueur
- 2) 3 colonnes (sous le panier à droite, à 45° dans la première moitié, à 45° dans la seconde moitié)
- 3) Les joueurs de la première colonne ont un ballon

#### DEROULEMENT

- 1) Le 1 passe au 2 et court
- 2) Le 2 passe au 1 et court sur l'autre moitié de terrain en croisant
- 3) Le 1 passe au 3 et court
- 4) Le 3 passe au 1 et court sur l'autre moitié de terrain en croisant
- 5) Le 1 tire en course, récupère son ballon et fait la même chose sur le retour

La rotation est simple : 1 devient 2 qui devient 3 qui devient 1



#### ASPECT LUDIQUE / COMPETITIF

- Exiger un nombre de paniers marqués (collectif/individuel)
- Exiger un nombre de paniers marqués à la suite (ex : 30 pour l'équipe)
- Exiger un nombre de paniers marqués en un temps donné (ex : 12 par minute)

#### CONSIGNES TECHNIQUES

- Passe à 2 mains poitrine-poitrine
- Finir bras tendus, paumes de mains orientées vers l'extérieur
- Donner le ballon dans la course du receveur (anticiper le déplacement)
- Tirer en arrivant avec un angle de 45°
- Tir en course finition lay-up, paume de main sous le ballon, doigts orientés vers le cercle
- Equilibre dans le saut

#### EVOLUTION / VARIANTES

- Travail des 2 côtés
- Tir puissance, tir 45° extérieur raquette, enchaînement arrêt et départ en dribble
- Déplacements sans ballon en pas défensifs (croisés, glissés, etc.)

Déplacement → Passe → Dribble → Ecran → Tir →