

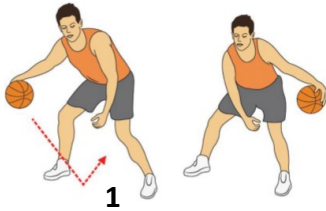
Accès au Tir Dribble

Home Court Cross Over




BUT

Sur la tablette, choisir l'activité
Ball-Handling > Cross Over



★☆☆	-100 points
★★★☆☆	100-180 points
★★★★★	+180 points

Arbitre

Contrôler le score à la fin 

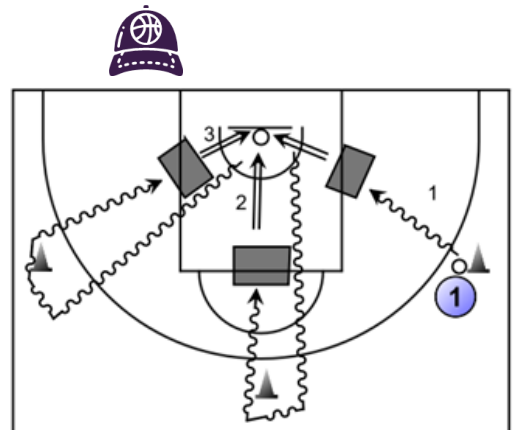
Accès au Tir

Rivière




BUT

Dribbler jusqu'au tapis, passer par-dessus et faire **2 appuis sans dribbler** pour aller tirer en course
Enchaîner Tir à Droite, au milieu et à gauche



★☆☆	Je marque 1 panier à Droite, 1 au Milieu et 1 à Gauche
★★★☆☆	Je marque 2 paniers à Droite, 2 au Milieu et 2 à Gauche
★★★★★	Je marque 2 paniers à Droite, 2 au Milieu et 2 à Gauche en d'1 minute

Arbitre: le marcher 

Appuis sans dribbler après le tapis

Chronométrer pour 3 étoiles

Accès au Tir Dribble

Home Court Single Target



BUT

Sur la tablette, choisir l'activité
Ball-Handling >Single Target



-100 points



100-180 points



+180 points

Arbitre

Contrôler le score à
la fin



Accès au Tir Dribble

Home Court Double target



BUT

Sur la tablette, choisir l'activité
Ball-Handling >Double Target



Je marque 1 panier à Droite, 1 au Mi-
lieu et 1 à Gauche



Je marque 2 paniers à Droite, 2 au Mi-
lieu et 2 à Gauche



Je marque 2 paniers à Droite, 2 au Mi-
lieu et 2 à Gauche en—**d'1 minute**

Arbitre: le marcher



Appuis sans dribbler
après le tapis

Chronométrer pour 3
étoiles

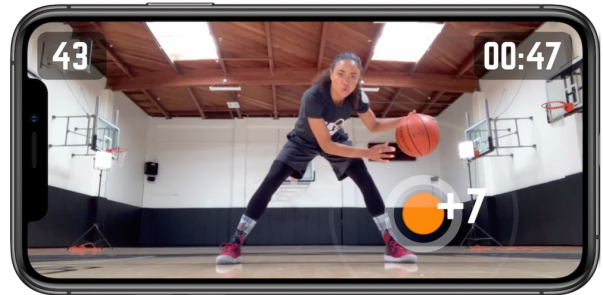
Accès au Tir Dribble

Home Court Random Target




BUT

Sur la tablette, choisir l'activité
Ball-Handling >RandomTarget



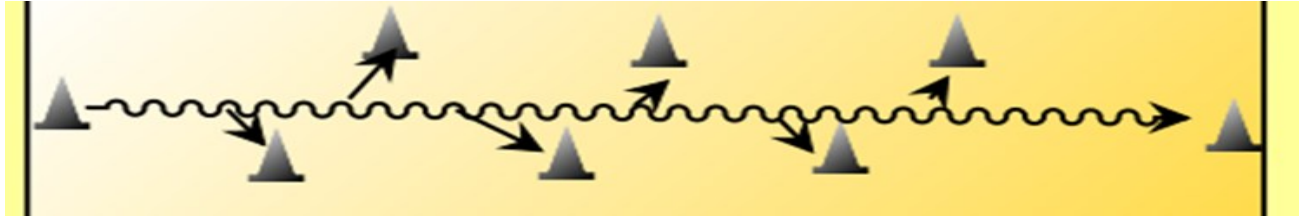
★☆☆	-130 points
★★★☆☆	130-200points
★★★★★	+200points

Arbitre
Contrôler le score à
la fin 

Accès au Tir: Dribble

BIIT

Venir toucher les cônes avec la main:



★☆☆	Réussir 4 longueurs sans perdre la balle
★★★☆☆	Réussir 6 longueurs sans perdre la balle
★★★★★	Réussir 6 longueurs sans perdre la balle en—1 minute

Arbitre

Contrôler le score à la fin



Accès au Tir: Dribble

La chaise

BUT

Assis au bord d'une chaise, enchaîner des dribbles sous les cuisses

Enchaîner main droite /gauche



★☆☆	Réussir 20 rebonds de suite
★★★☆☆	Réussir 40 rebonds de suite
★★★★★	Réussir 40 rebonds de suite en—d'1 minute

Arbitre:

Contrôler le score :

Rebond au sol = 1 point



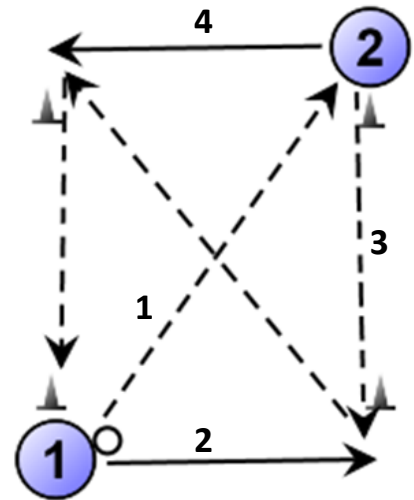
Accès au Tir: Passe

Croise décroise



BUT

Carré de 4 plots espacés de 4 grands pas
1 croise ses passes
2 décroise



Si le ballon tombe par terre on recommence à 0!

★☆☆	Réussir 12 passes sans perdre la balle
★★★☆☆	Réussir 20 passes sans perdre la balle
★★★★★	Réussir 20 passes sans perdre la balle en—1 minute

Arbitre

Contrôler le bon déroulement et compter



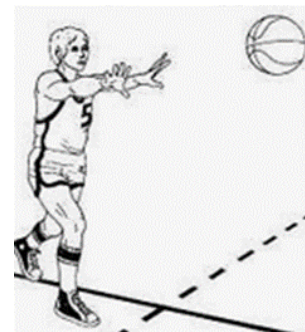
Accès au Tir: Passe

Directe



BUT

Par 2, espacé de 3 m, enchaîner des traversées de terrain en se faisant des **passes directes** en face à face.
(1 avance, l'autre recul)



★☆☆	4 traversées sans faire tomber la balle
★★★☆☆	6 traversées sans faire tomber la balle
★★★★★	6 traversées sans faire tomber la balle en—d'1 minute

Si le ballon tombe par terre on recommence la traversée

Arbitre:

Contrôler le bon déroulement et compter

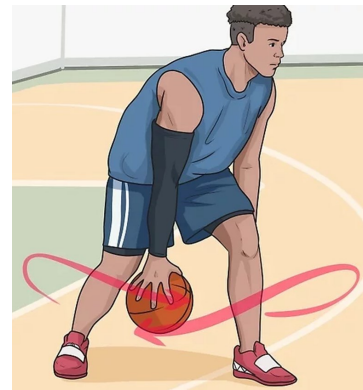


Accès au Tir: Dribble



BUT

Réaliser un huit en dribblant entre les jambes



Si le ballon tombe par terre on recommence à 0!

★☆☆	Réussir 6 « 8 » sans perdre la balle
★★★☆☆	Réussir 10 « 8 » sans perdre la balle
★★★★★	Réussir 10 « 8 » sans perdre la balle en—1 minute

Arbitre

Contrôler le bon déroulement et compter



Accès au Tir: Passe

Dans le dos



BUT

Alternier passe dans le dos main droite puis main gauche



★☆☆	Réussir 4 passes sans perdre la balle
★★★☆☆	Réussir 10 passes sans perdre la balle
★★★★★	Réussir 10 passes sans perdre la balle en—d'1 minute

Si le ballon tombe par terre on recommence la traversée

Arbitre:

Contrôler le bon déroulement et compter





Accès au Tir

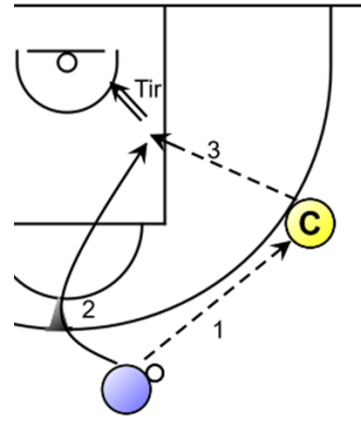
Passe et va



BUT

Sur 1/4 de terrain

- 1) Passer la balle au coach **C**
- 2) Toucher le **plot**
- 3) Couper au panier pour recevoir la passe de **P**
- 4) recommencer l'étape 1



Je marque 3 paniers



Je marque 5 paniers



Je marque 5 paniers en—1 minute

Arbitre **le marcher**

2 appuis max. sans dribbler pour tirer



Coach: **le passeur**



Accès au Tir Passe

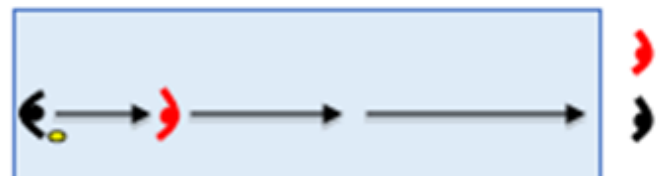
Traverser sans dribbler



BUT

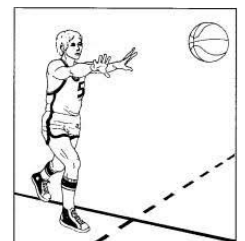
Traverser le terrain en travers en se faisant des passes

Interdiction de dribbler



Si le ballon tombe par terre on

Recommence !



Arbitre: **Pivot**

Pour se retourner = pied de pivot., sinon **marcher**



4 traversées sans faire tomber la balle



6 traversées sans faire tomber la balle



6 traversées sans faire tomber la balle en—d'1 minute



Accès au Tir

BUT

Sur 1/4 de terrain

- 1) Passer la balle au coach **C**
- 2) Récupérer sa balle dans les mains de **C**
- 3) Couper au panier pour recevoir la passe de **C**



Je marque 3 paniers

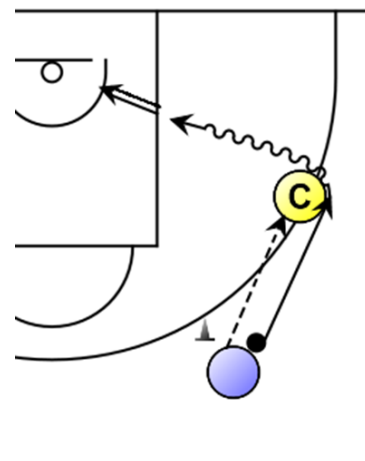


Je marque 5 paniers



Je marque 5 paniers en—1 minute

Passe et suit



Arbitre **le marcher**

2 appuis max. sans dribbler pour tirer



Coach: **le passeur**



Accès au Tir

BUT

Par 2

- 1 passe à 2 et va poser un écran
- 2 part en dribble et va tirer
- 1 va au rebond



Je marque 5 paniers

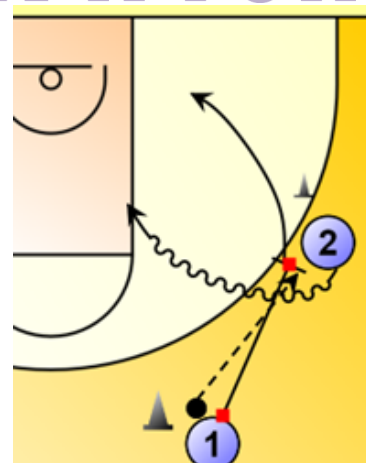


Je marque 7 paniers



Je marque 5 paniers en—1 minute

Pick n'roll



Arbitre: **Pivot**

Pour se retourner =
pied de pivot., sinon
marcher



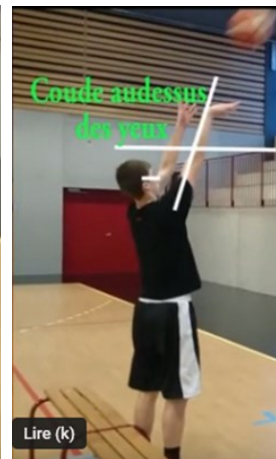
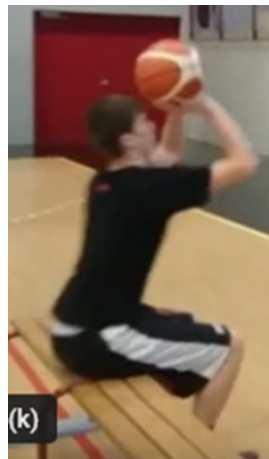
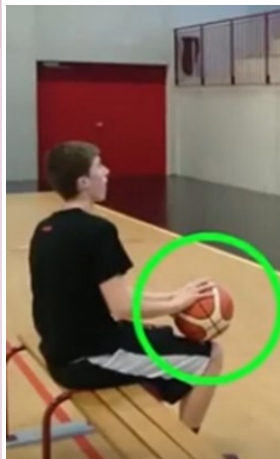
Réussite aux tirs

Assis



BUT

- 1) Assis sur un banc
- 2) Se lever et Tirer



- ★★★★☆ Je marque 3 paniers
- ★★★★☆ Je marque 5 paniers
- ★★★★★ Je marque 3 paniers de suite



Coach: Tir

Le coude du bras tireur au dessus des yeux à la fin du tir

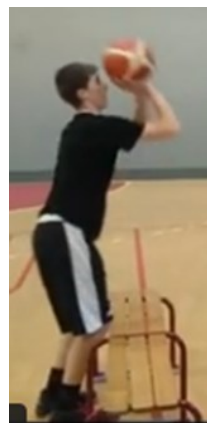
Réussite aux tirs

Ballon Posé



BUT

- 1) Ballon posé sur le banc
- 2) Attraper et tirer



- ★★★★☆ Je marque 3 paniers
- ★★★★☆ Je marque 5 paniers
- ★★★★★ Je marque 3 paniers de suite



Coach: Tir

Le coude du bras tireur au dessus des yeux à la fin du tir

Sous la balle



Réussite aux tirs

BUT

- 1) Se faire une passe haute
- 2) Venir se placer sous la balle



- ★☆☆ Je marque 3 paniers
- ★★★☆☆ Je marque 5 paniers
- ★★★★★ Je marque 3 paniers de suite



Coach: Tir

Le coude du bras tireur au dessus des yeux à la fin du tir

Réussite aux tirs

Derrière la planche



BUT

- 1) Tir derrière la planche



- ★☆☆ Je marque 3 paniers
- ★★★☆☆ Je marque 5 paniers
- ★★★★★ Je marque 2 paniers de suite



Coach: Tir

Le coude du bras tireur au dessus des yeux à la fin du tir



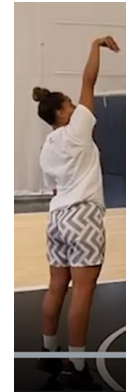
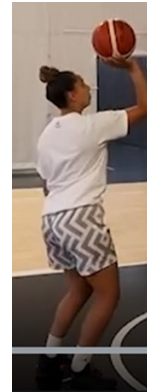
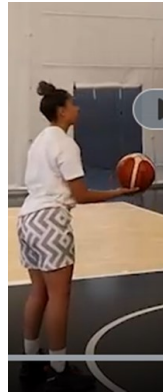
Réussite aux tirs

Gestuelle 1 main



BUT

- 1) Balle posée
- 2) Armer
- 3) Tirer en restant grand, poignet cassé



Je marque 3 paniers



Je marque 5 paniers sans toucher le cercle



Je marque 3 paniers de suite sans toucher le



Coach: Tir

Le coude du bras tireur au dessus des yeux à la fin du tir



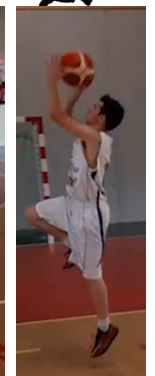
Réussite aux tirs

Tir en course



BIIT

- 1) 1 pied dans le cerceau
- 2) Drible fort
- 3) 2 pas pour aller tirer



Je marque 1 panier à Droite, 1 au Milieu et 1



Je marque 2 paniers à Droite, 2 au Milieu et 2



Je marque 2 paniers à Droite, 2 au Milieu et 2



Coach: Tir

Le coude du bras tireur au dessus des yeux à la fin du tir

Rebond Offensif

Mikan Drill avec la planche



BUT

- 1) Commencer sur un côté du panier
- 2) Tirer **avec** la planche
- 3) Récupérer sa balle avant qu'elle **ne tombe par terre**
- 4) Tirer de l'autre côté (même si manqué)



Je marque 3 paniers sans que le ballon ne touche par terre



Je marque 5 paniers sans que le ballon ne touche par terre



Je marque 5 paniers **de suite** sans que le ballon ne touche par terre



Coach: Tir

Si le ballon tombe par terre, le tir n'est pas accordé

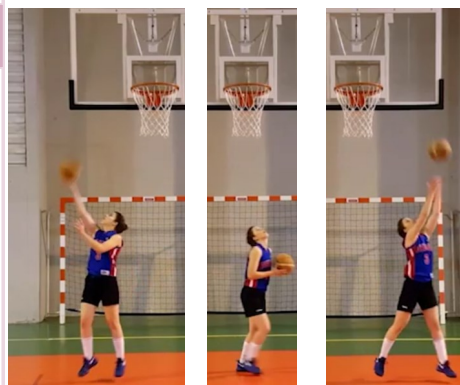
Rebond Offensif

Mikan Drill de dos



BUT

- 1) Commencer sur un côté du panier
- 2) Tirer **dos au panier**
- 3) Récupérer sa balle avant qu'elle **ne tombe par terre**
- 4) Tirer de l'autre côté (même si manqué)



Je marque 3 paniers sans que le ballon ne touche par terre



Je marque 5 paniers sans que le ballon ne touche par terre



Je marque 5 paniers **de suite** sans que le ballon ne touche par terre



Coach: Tir

Si le ballon tombe par terre, le tir n'est pas accordé



Accès Tir Collectif

BUT

Attaque : 1 dribbles par joueur /
ballon attrapé

Défense: Pas le droit d'arracher
le ballon dans les mains de
l'attaquant.

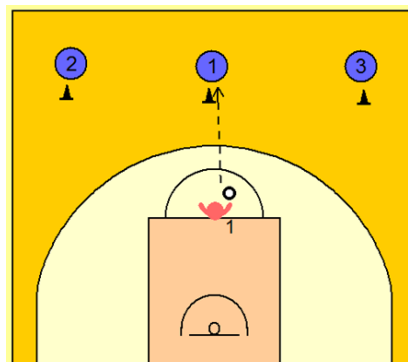
Fin du passage : Récupération
du ballon par la défense

★☆☆ On **marque** 4 paniers avec la défense

★★★☆☆ On **marque** 6 paniers avec la défense

★★★★★ On **marque** 4 paniers avec 6 passages
et la défense

1 dribble 3C1



Coach:

1. Amener le ballon le plus près possible du panier en privilégiant la passe
2. Donner le ballon à un joueur libre, sans défenseur
3. Bouger pour sortir le défenseur de mon couloir de jeu direct



Accès Tir Collectif

BUT

Attaque : 1 dribbles par joueur /
ballon attrapé

Défense: Pas le droit d'arracher
le ballon dans les mains de
l'attaquant.

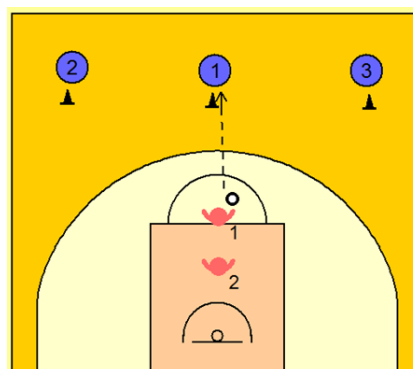
Fin du passage : Récupération
du ballon par la défense

★☆☆ On **marque** 4 paniers avec la défense

★★★☆☆ On **marque** 6 paniers avec la défense

★★★★★ On **marque** 4 paniers avec 6 passages
et la défense

1 dribble 3C2



Coach:

1. Amener le ballon le plus près possible du panier en privilégiant la passe
2. Donner le ballon à un joueur libre, sans défenseur
3. Bouger pour sortir le défenseur de mon couloir de jeu direct



Rebond Offensif Collectif

BUT

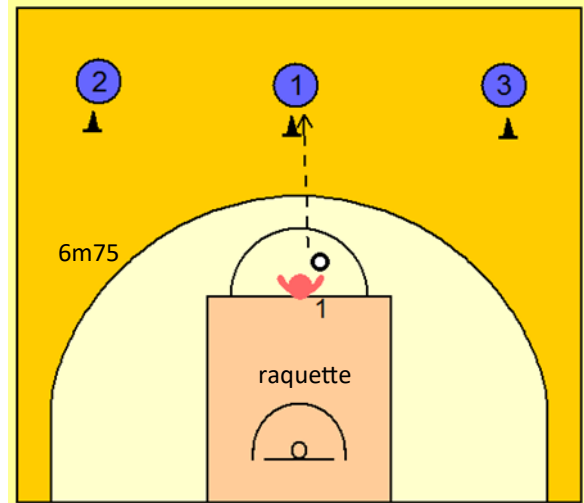
Attaque : 1^{er} Tir obligatoire à 6m75 ou 4m60 (LF).

1 point par rebond offensif récupéré

Fin du passage : 3 joueurs gelés ou panier marqué

- ★☆☆ On **marque 6 rebonds** avec la défense
- ★★★☆☆ On **récupère 8 rebonds** avec la défense
- ★★★★★ On **récupère 6 rebonds** avec la défense

Tir loin 3c1



Coach:

70 % des tirs ressortent à l'opposé
 80 % chez les féminines, 91 % chez les masculins des ballons sont récupérés dans la raquette.
 Dès qu'un tir est tenté, se rapprocher de son adversaire et « rouler » autour de lui.



Rebond Offensif Collectif

BUT

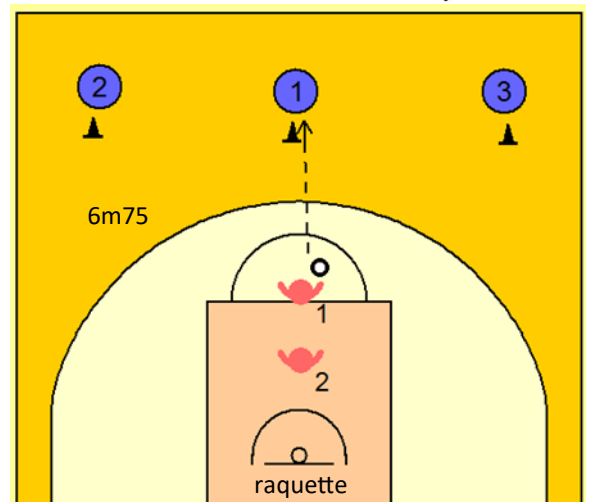
Attaque : 1^{er} Tir obligatoire à 6m75 ou 4m60 (LF).

1 point par rebond offensif récupéré

Fin du passage : Récupération du ballon par la défense

- ★☆☆ On **marque 4 paniers** avec la défense
- ★★★☆☆ On **marque 6 paniers** avec la défense
- ★★★★★ On **marque 4 paniers** avec 6 attaques possibles et la défense

Tir loin 3c2



Coach:

70 % des tirs ressortent à l'opposé
 80 % chez les féminines, 91 % chez les masculins des ballons sont récupérés dans la raquette.
 Dès qu'un tir est tenté, se rapprocher de son adversaire et « rouler » autour de lui.



joueur gelé 3C1



Réussite aux tirs – Collectif

BUT

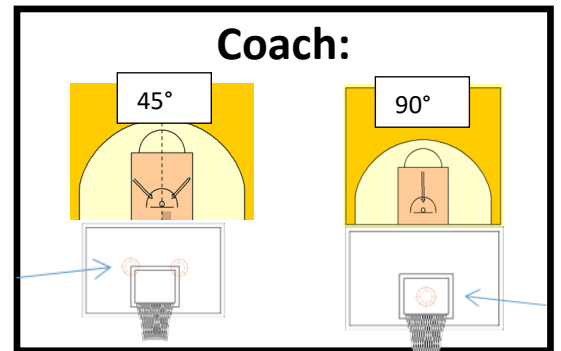
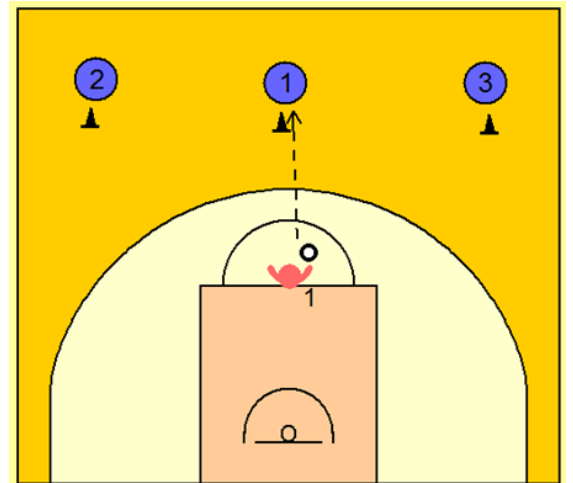
Attaque : Touché par un défenseur = joueur gelé = tir interdit pour le joueur gelé

Interception > pose le ballon par terre, le passage continu

Dégèle pour tous > après un tir marqué ou cadré

Fin du passage : Récupération du ballon par la défense

- ★☆☆ On marque 3 paniers avec la défense
- ★★★☆☆ On marque 5 paniers avec la défense
- ★★★☆☆ On marque 3 paniers avec la défense
- ★★★☆☆ Sur 6 passages



joueur gelé 3C2



Réussite aux tirs – Collectif

BUT

Attaque : Touché par un défenseur = joueur gelé = tir interdit pour le joueur gelé

Interception > pose le ballon par terre, le passage continu

Dégèle pour tous > après un tir marqué ou cadré

Fin du passage : Récupération du ballon par la défense

- ★★★☆☆ On marque 3 paniers avec la défense
- ★★★☆☆ On marque 5 paniers avec la défense
- ★★★☆☆ On marque 3 paniers avec la défense

