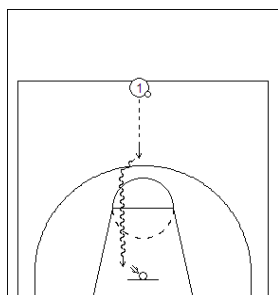


FICHE DE TRAVAIL PAR POSTE

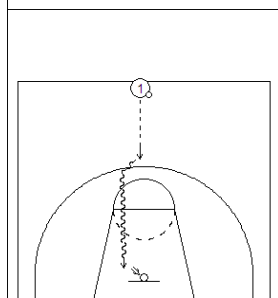
POSTE : Meneur Fiche 1

Chaque situation doit être travaillée à droite et à gauche

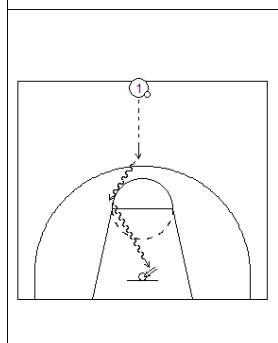
Espace de jeu : dans l'axe du terrain



- 1- auto passe dans l'axe vers la ligne à 6m25
- 2- arrêt simultané
- 3- casser les bras, départ croisé
- 4- 1 dribble
- 5- lay up



- 1- auto passe dans l'axe vers la ligne à 6m25
- 2- feinte de tir (en avançant un appui)
- 3- départ direct
- 4- 2 dribbles
- 5- power

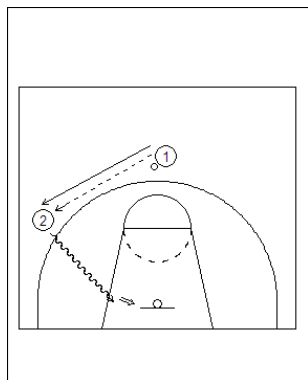


- 1- auto passe dans l'axe vers la ligne à 6m25
- 2- arrêt simultané
- 3- départ croisé (1 dribble)
- 4- revers au niveau des lancers francs
- 5- tir crochet à l'opposé

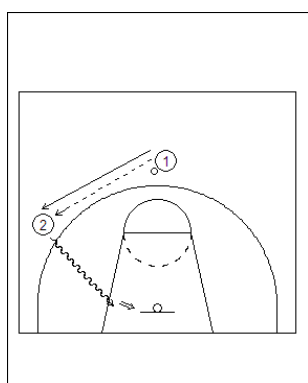
FICHE DE TRAVAIL PAR POSTE

POSTE : Meneur Fiche 2

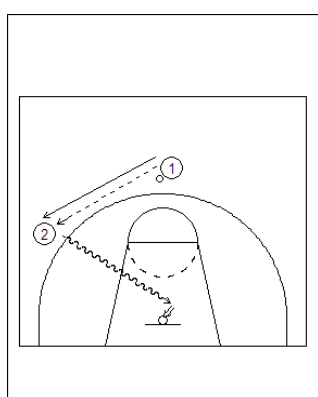
Espace de Jeu : 45°



- 1- départ dans l'axe, passe désaxée dans l'aile
- 2- main à main
- 3- reprise d'appui
- 4- départ direction ligne de fond
- 5- lay up



- 1- départ dans l'axe, passe désaxée dans l'aile
- 2- main à main
- 3- reprise d'appui
- 4- départ direction ligne de fond
- 5- one step (tir sur le premier appui)



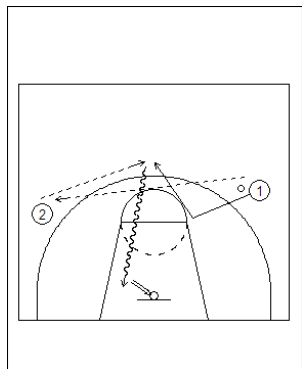
- 1- départ dans l'axe, passe désaxée dans l'aile
- 2- main à main
- 3- départ croisé dans l'axe
- 4- 2 dribbles
- 5- tir drop (TP shoot)

- 1- départ dans l'axe, passe désaxée dans l'aile
- 2- main à main
- 3- départ croisé dans l'axe jusqu'au LF
- 4- revers
- 5- tir crochet

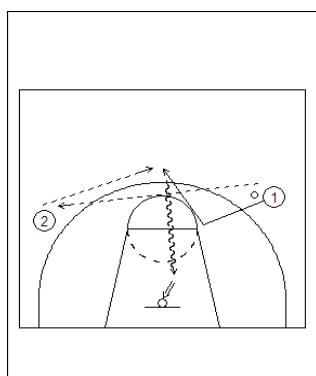
FICHE DE TRAVAIL PAR POSTE

POSTE : Meneur Fiche 3

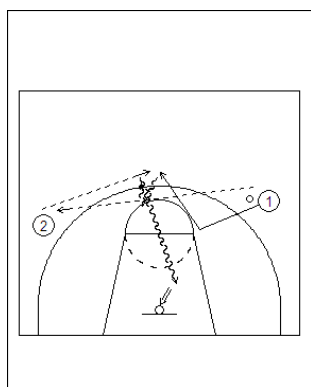
Espace de jeu : dans l'axe



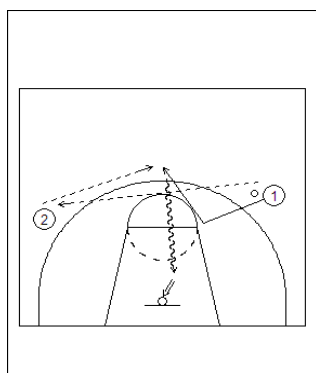
- 1- départ dans l'aile
- 2- skip passe (au dessus de la tête) à l'opposé
- 3- démarquage en mettant un pied sur le coin des lancers avant de ressortir dans l'axe
- 4- passe du joueur à l'opposé, repris d'appui pour attaquer du coté de la passe
- 5- 1 dribble
- 6- lay up



- 1- départ dans l'aile
- 2- skip passe (au dessus de la tête) à l'opposé
- 3- démarquage en mettant un pied sur le coin des lancers avant de ressortir dans l'axe
- 4- arrêt simultané
- 5- cassé les bras
- 6- départ croisé à l'opposé de la passe
- 7- power



- 1- départ dans l'aile
- 2- skip passe (au dessus de la tête) à l'opposé
- 3- démarquage en mettant un pied sur le coin des lancers avant de ressortir dans l'axe
- 4- feinte de tir
- 5- 1 dribble en départ direct
- 6- dribble de recul
- 7- cross (sous la ligne des genoux)
- 8- attaquer le panier sur un dribble
- 9- lay up



- 1- départ dans l'aile
- 2- skip passe (au dessus de la tête) à l'opposé
- 3- démarquage en mettant un pied sur le coin des lancers avant de ressortir dans l'axe
- 4- départ enroulé
- 5- 1 dribble
- 6- lay up