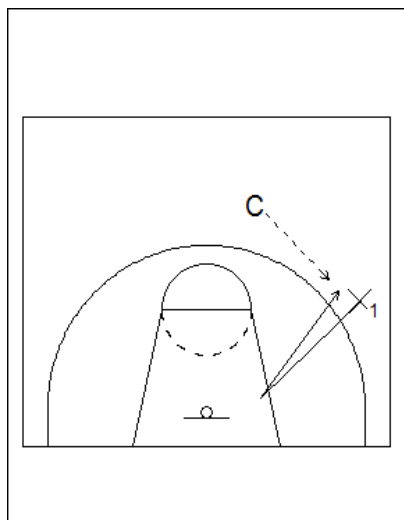


FICHE DE TRAVAIL PAR POSTE

POSTE : Extérieurs (Check-list)



Arrêts simultanés :

- S'arrêter face au cercle
- Pré-appel
- Orientation dans la passe

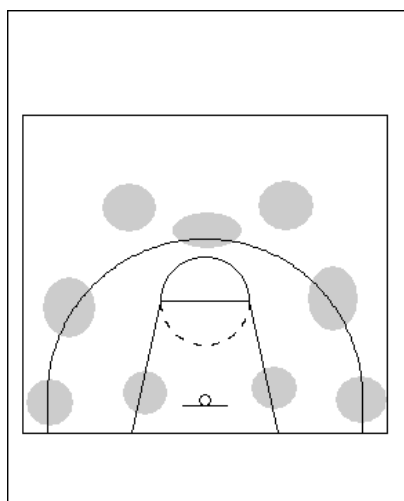
⇒ après réception de la passe

Arrêts alternatifs :

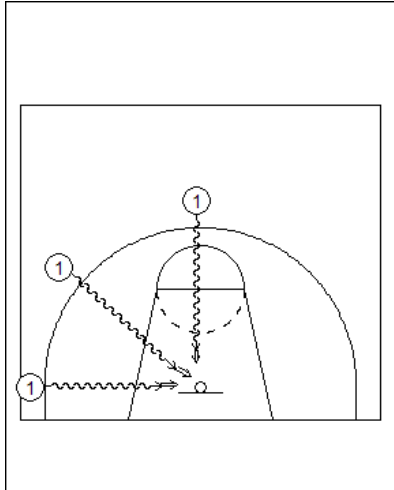
- 2 côtés, en avant sur l'appui fort (Gauche-droite pour les droitiers)

Départs :

- Croisés : Gauche et Droite
- Directs : Idem
- Swing
- Reverse (enroulés)



Espaces



Tir en course :

- ⇒ Maximum de vitesse
- ⇒ Gestion des contacts

Type de tir :

- Power shoot
- Tear drop
- Lay back
- Stop and go
- One step

Lâcher:

- Lay up
- Push up

Angle d'attaque :

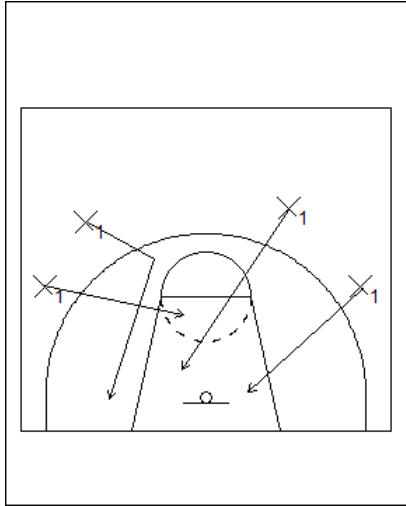
- Face
- 45°
- 0°

Dribble :

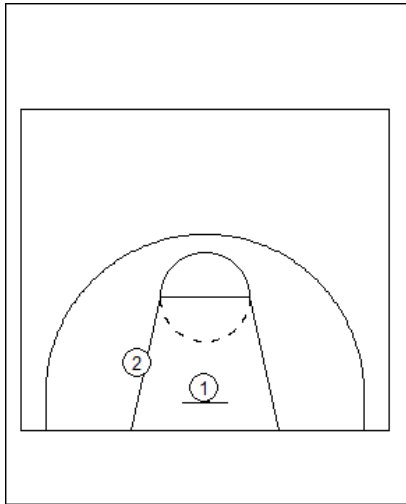
- De Contre-attaque (progression)
- De recul
- De décalage

Changement de direction :

- Cross over
 - Derrière le dos
 - Entre les jambes
 - Reverse
 - Latigo
-

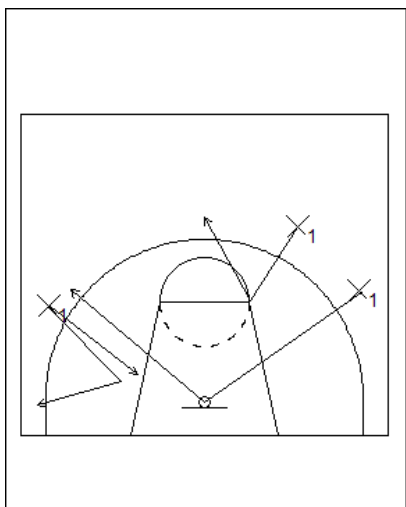


Jeu de coupes



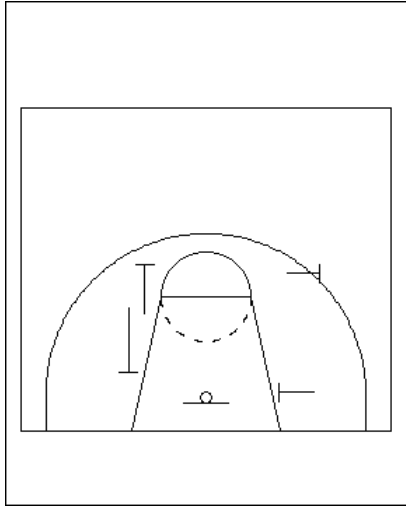
Jeu posté :

- Prise de position
- Attaque en dribble Drop step (sur 1 dribble)
- Pivoter effacer - tirer



Démarquage :

- En V
- L long
- Flare
- Posté



Aide au démarquage :

⇒ Utilisation des écans

- UCLA
- Vertical sortant
- Horizontal rentrant
- Pick and Roll

Lecture de jeu : selon ce que propose la défense :

- Glisser
- Changer
- Aider - reprendre

Passes :

- à 2 mains simple
- à 1 main
- Baseball (Sortie de balle)
- Décalées
- Dans le dribble (dissocier Regard passe)
- Dans le dos sur ouverture