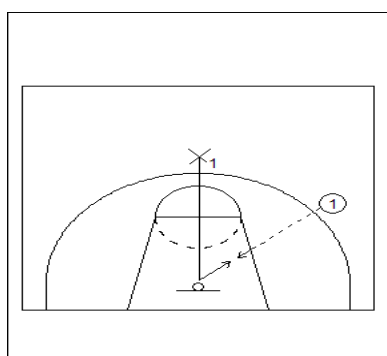


FICHE DE TRAVAIL PAR POSTE

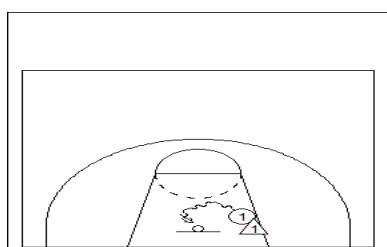
POSTE : Intérieur Le jeu cœur de raquette

- Routine : 3x20 tirs en dessous



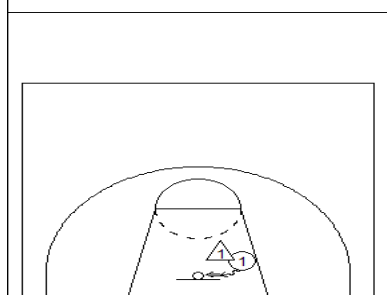
Exercice de départ :

- Prendre position sous le cercle (contact + ouverture)
- Saut à la balle (Réception cœur de raquette)
- Attraper à 2 mains – protéger le ballon
- Regarder la position du défenseur



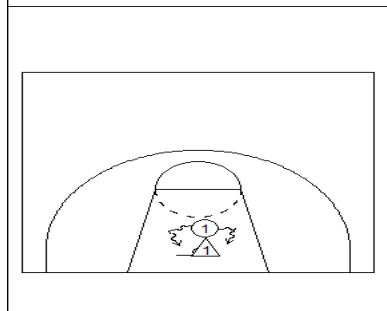
1- Quand le défenseur est de $\frac{3}{4}$ bas

- Pivoter vers l'intérieur
- Tir crochet
- Protection



2- Quand le défenseur est de $\frac{3}{4}$ haut

- Feinter l'attaque par le milieu en protégeant le ballon
- Dribble entre les jambes
- Pivoter enroulé, tir crochet avec la planche
- Protection



3- Quand le défenseur est derrière

- Dribble fort (pose d'un drop step)
- Tir crochet
- Protection

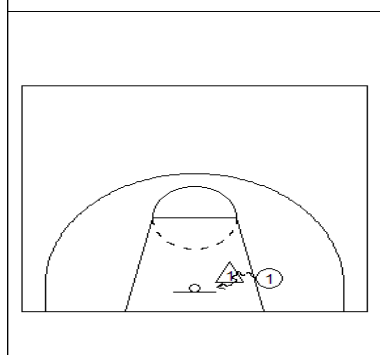
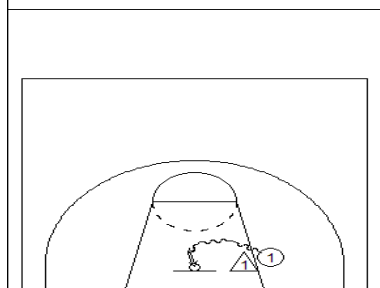
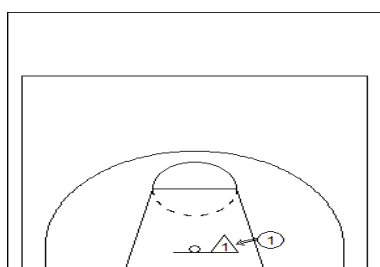
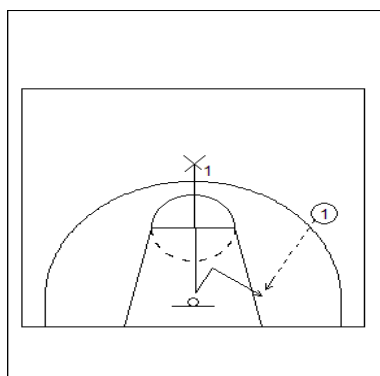
⇒ Travail d'ouverture et de réception à droite et à gauche

FICHE DE TRAVAIL PAR POSTE

POSTE : Intérieur

Le jeu poste bas face à la cible

- Routine : 3x20 tirs



Exercice de départ :

- Rompre le contact
- Venir poste bas
- Reprendre le contact avant bras + un pied dans la raquette
- Réception à une main
- Ramener la main libre au ballon
- Pivoter effacé face à la cible

1- Quand le défenseur est loin

- Tir

2- Quand le défenseur se rapproche sur la feinte de tir

- Feinte de tir
- Attaque du milieu
- Tir crochet

3- Quand le défenseur est au milieu

- Reverse
- Drop step
- Tir crochet

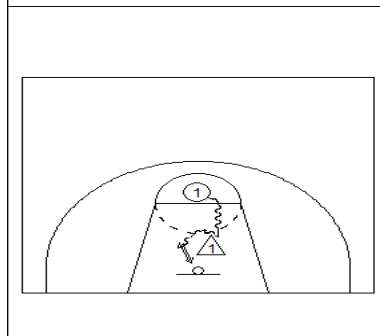
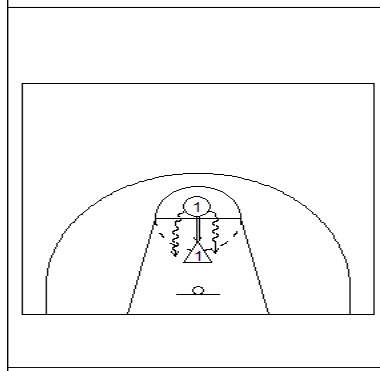
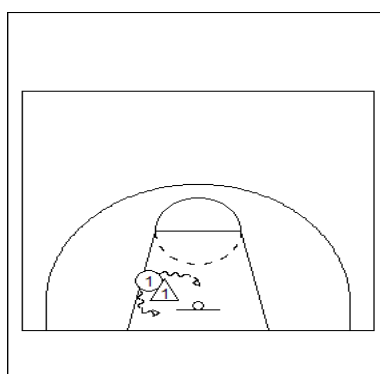
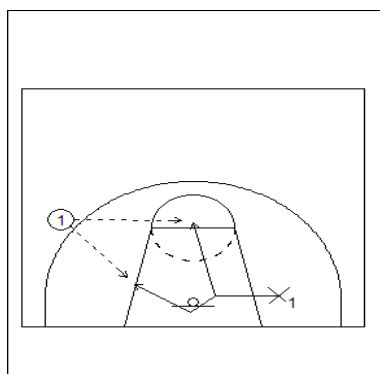
⇒ Travail du pivoter à Gauche et à droite

FICHE DE TRAVAIL PAR POSTE

POSTE : Intérieur

Le jeu sans ballon (jeu posté haut ou bas dos au panier)

- Routine : 20 tirs



Exercice de départ :

- Monter au poste haut/bas côté ballon

1- Jeu cœur de raquette

- ✓ Si défenseur est face au ballon :
 - Passer dans son dos
 - Aller au contact – réception face au passeur
 - Retrouver gamme de tir cœur de raquette (C.f Fiche 1)

2- Réception face au passeur

- Pivoter engagé
- ✓ Si défenseur est loin
 - Tir
- ✓ Si défenseur est proche
 - Départ croisé
 - Tir en course

3- Quand le défenseur conteste le tir en course

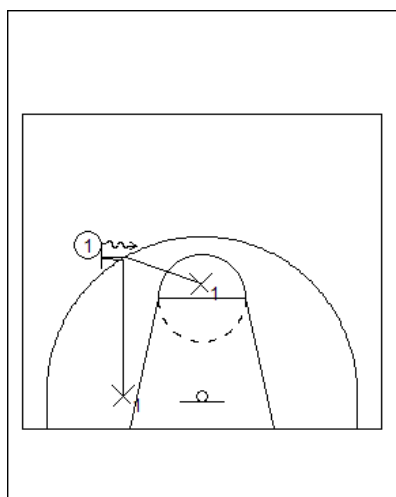
- ?? le dribble
- Reverse - Tear drop

FICHE DE TRAVAIL PAR POSTE

POSTE : Intérieur

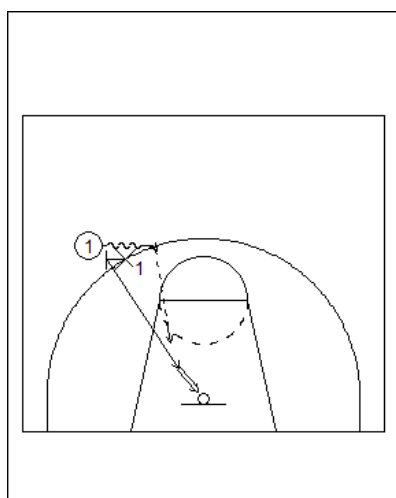
Le pick and roll (jeu autour du pick and roll)

- Routine : 3x20 tirs



Exercice de départ :

- Pose de l'écran
- Placement des appuis parrallèle à la ligne de touche à cheval sur la ligne à trois points
- Timing ouverture : meneur - contact



- 1- Flash vers le cercle
- Préparation des mains – Tir en course
- Réception du ballon joueur receveur
- Ou jeu en triangle