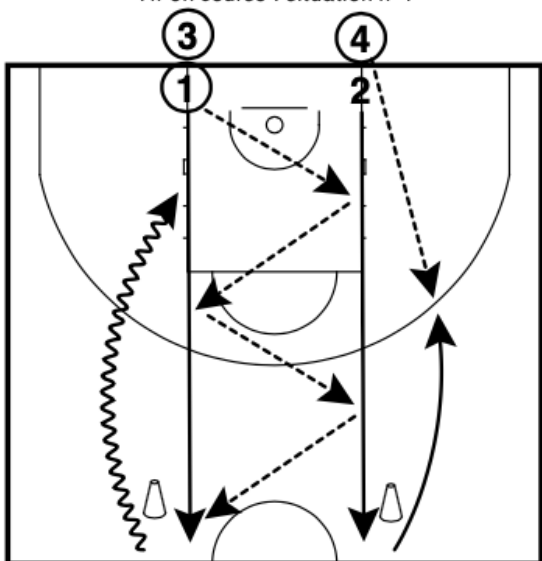


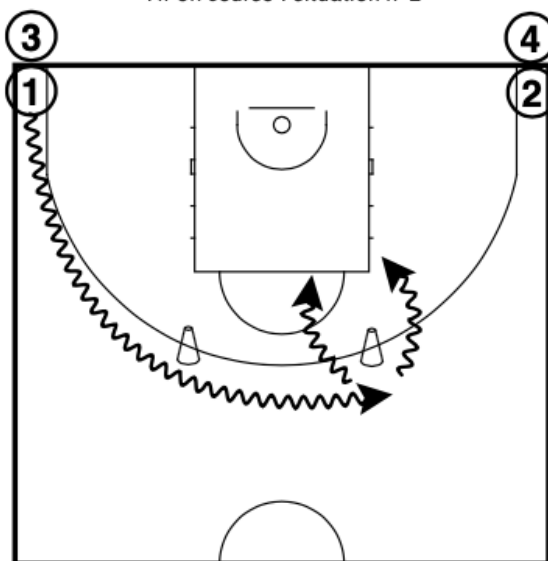
## Tirs en course – Arrêts et départ en dribble

Tir en course : situation n°1



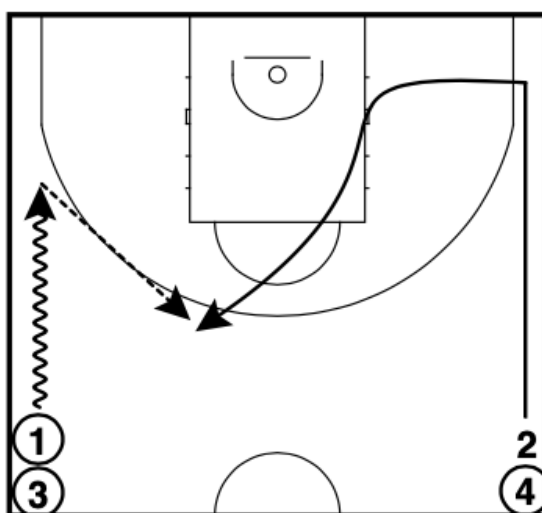
2 colonnes prolongement de la raquette.  
Un ballon par joueur sauf le premier groupe un ballon pour deux.  
Effectuer échanges de passes jusqu'au milieu de terrain, varier les techniques de passes.  
Arrivés au plot les deux joueurs contournent le plot.  
Le joueur porteur de balle va effectuer un tir en course.  
Le joueur non porteur réceptionne le ballon à 3 points en provenance du joueur en attente.  
Travail d'appuis sur réception et départ en dribble pour aller effectuer un tir en course.  
Adapter la finition en fonction de l'espace disponible sous le panier.  
Varier les finitions près du cercle ou dans le tir extérieur.

Tir en course : situation n°2



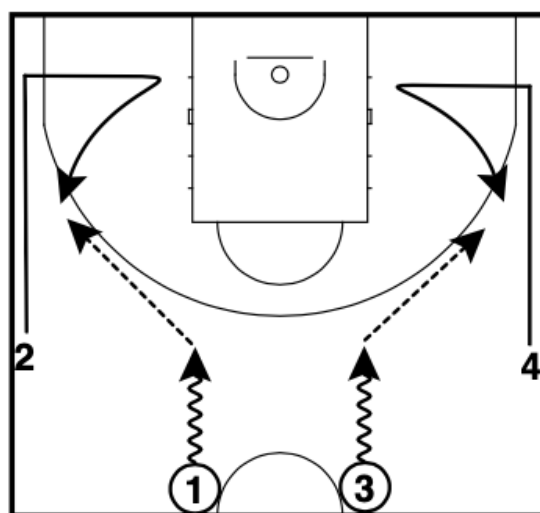
Sur demi terrain deux colonnes dans les corners, un ballon par joueur.  
Partir en alternance.  
Une fois arrivé au plot le joueur de l'autre colonne part en dribble pour effectuer le même travail.  
Dribbler en longeant la ligne des 3 points jusqu'au plot opposé.  
Regard dans le couloir de jeu direct.  
Arrivé au plot varier les situations (contourner le plot ou changer de main pour attaquer dans l'axe) et les finitions près du cercle (lay up, lay back, tir sur 1 appuis ...).  
Après son tir changer de colonne.

Arrêts / départs en dribble : situation n°1



Sur demi terrain, deux colonnes avec un ballon par joueur sauf pour le premier joueur d'un côté.  
En fontaine  
Descendre le ballon dans l'espace à 45° en dribblant pour 1.  
2 sprint à l'opposé descendre sous la pointe, rentrer dans le démarquage pour recevoir le ballon sur le spot arrière côté ballon.  
Sur réception varier les arrêts (2 temps / 1 temps) et les départs en dribble.  
Ajouter travail de feintes.  
Varier les finitions près du cercle ou dans le tir extérieur.  
Après sa passe 1 enchaîne le même exercice avec 4 qui est passeur, changer de colonne après son passage.

Arrêts / départs en dribble : situation n°2



Sur demi terrain 2 colonnes avec ballons sur les spots arrière, deux colonnes couloirs latéraux avec des joueurs sans ballon.  
1 descend en dribble sur son spot de jeu.  
Au même moment 2 sprint corner avant de se démarquer pour recevoir la balle.  
Varier les situations autour du démarquage vers le panier (curl, back door) et sur réception loin du cercle.  
Varier les arrêts / départs en dribbles et les finitions.  
Rotations 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 1 ...