

Réunion "COACHING"

- Échauffement d'avant-match -

30' - 40'

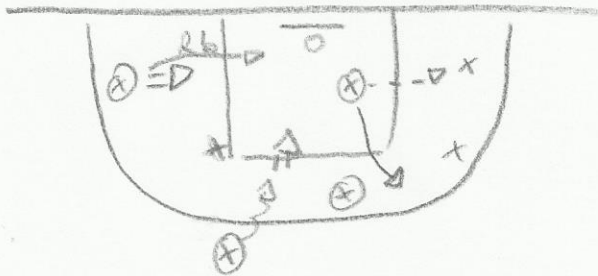
-> Travail d'appui et de course : 5'

• proprioception ; talon fesse ; montée genoux ; changement de direction ;
= équilibre sur une jambe

accélération progressive.

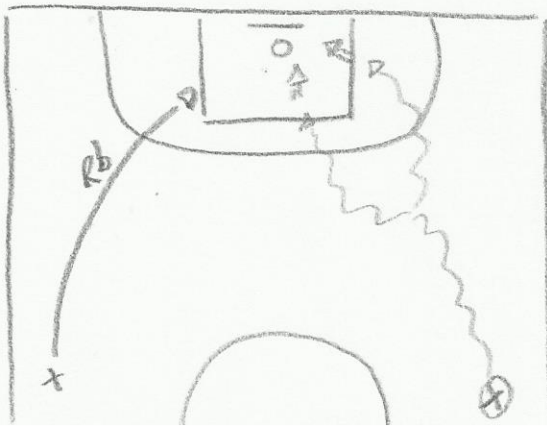
-> Tir extérieur : 3-4 ballons ≈ 7-8'

Tirer et prendre son rebond, donner le ballon à un non-porteur



⊗ = porteur de balle
x = non porteur de balle
-> = déplacement sans ballon
---> = passe
~> = dribble
=D = tir
Rb = rebond

-> Tir en course : 3-4 ballons ≈ 8 à 10' gauche et droite



tir en course -> varier les tirs

- ↳ double-pas classé
- ↳ Power -> arrêt les 2 pieds au sol, sauter
- ↳ Floater -> saut vertical lâcher de balle haut

OBLIGÉZ UN CHANGEMENT DE DIRECTION AVANT LE TIR.