

Catégorie : CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (Cph-002)

Déroulement

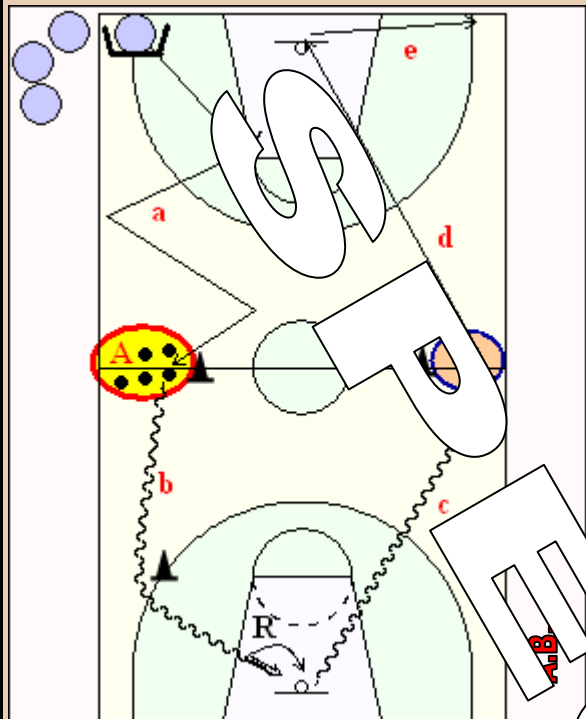
⊗ Tous les joueurs se trouvent à un coin du terrain. Les ballons sont de leur côté dans la zone A située au niveau de la ligne médiane. Les joueurs effectuent successivement :

- Glissements défensifs en zig zag et ramasser un ballon de la zone A.
- Départ en dribble très rapide et effectuer le lay-up suivi du rebond.
- Nouveau départ très rapide et déposer le ballon dans la zone B.
- Sprint et touché l'anneau, le filet ou le panneau à la baseline de départ.
- Dernier sprint pour retrouver à la même baseline mais du côté opposé.

Lorsque tous les joueurs sont passés, on recommence le même parcours du côté opposé.

Coaching points

⊗ Garder l'entière attention durant l'entièreté du parcours !



Catégorie : CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Déroulement

⊗ Une file de deux joueurs avec ballons à chaque baseline (coins de terrain).

Le premier joueur de la file 1 et le premier de la file 2 partent en même temps. Ils dribblent très rapidement vers la ligne centrale et ils réalisent un jump stop. Ils effectuent ensuite des glissements défensifs latéraux explosifs en gardant le ballon au dessus du niveau de la tête. Parvenus à la ligne centrale, les deux joueurs échangent leurs ballons et repartent de nouveau très rapidement en dribble vers le panneau opposé où ils effectuent un jump shoot.

⊗ Chaque élément réalise son parcours et change de file.

Coaching points

⊗ Insister sur la vitesse d'exécution pendant TOUT l'exercice. L'effort est maximum à partir du premier dribble au départ de la baseline jusqu'au dernier dribble hors du terrain après shoot et rebond.

