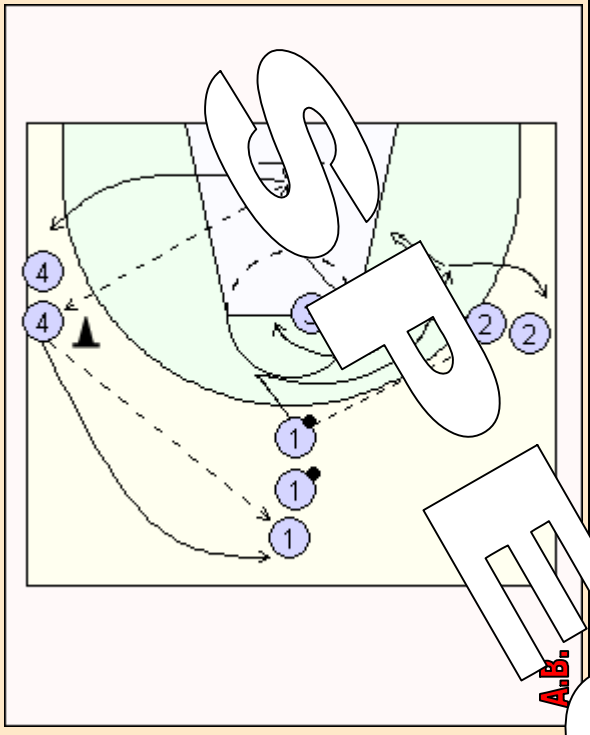


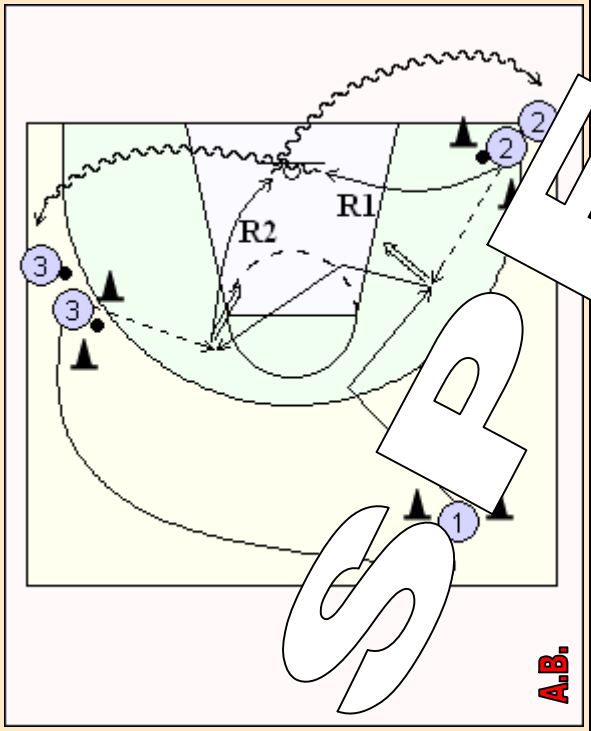
Catégorie : SHOOTS (Sh-018)

Déroulement

- Quatre files. Les ballons se trouvent [illegible] la file 1.
- Le premier joueur de la file [illegible] au premier 2, qui prolonge directement vers [illegible] en 3. 2 place un écran pour 1 qui demande le [illegible] juste après l'écran pour effectuer le jump shoot. 3 effectue le rebond et la première passe à 4 qui [illegible] vers 1.
- 1 va en 2 et 2 en 3. 3 [illegible] en 1.

Coaching points

- Insister sur la [illegible] utilisation de l'écran. 1 doit recevoir le ballon [illegible] après cet écran de 2.
- On peut également [illegible] demander à 3 de jouer en défense sur 1 après [illegible] Les deux joueurs jouent alors le rebond. [illegible] l'emporte, il continue le un contre un contre [illegible] marque ou si 3 réussit le rebond défensif, 1 contrarie au [illegible] maximum la première passe de 3 à 4.



Catégorie : SHOOTS (Sh-019)

Déroulement

- Trois [illegible] ballons se trouvent dans les files 2 et 3.
- Le premier joueur de la file 1 se démarque et reçoit le ballon du joueur de la file 2 pour un premier shoot. Il se démarque à nouveau et appelle le ballon du premier joueur de la file 3 pour un deuxième shoot.
- Le premier rebond est réalisé par 2 qui dribble vers la file 3. Le deuxième rebond est effectué par le shooteur qui va en 2. Après passe à 1, 3 va dans la file de celui-ci.

Coaching points

- Varier les démarquages [illegible] emplacements des files 2 et 3.
- Exiger deux shoots rapides [illegible] un minium de temps entre les deux.

SPECIMEN
SPECIMEN