

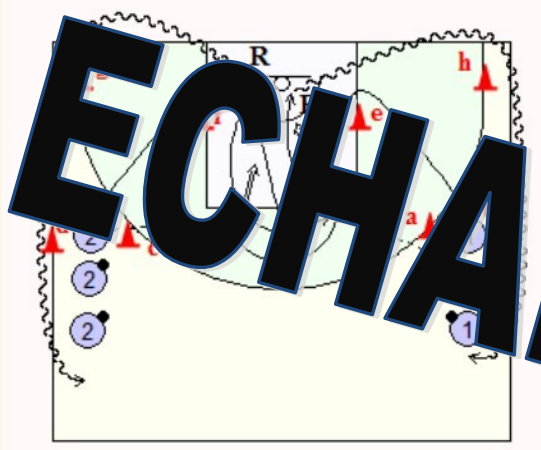
**Catégorie : SHOOTS (Sh-058)**

**Déroulement**

- ☉ Quatre files de joueurs; trois files avec ballons, une au milieu du terrain et deux de part et d'autre de la raquette derrière la baseline; une quatrième file sans ballon à hauteur de la ligne des lancers-francs.
- ☉ Le premier joueur de la file 1 part en dribble, passe entre les cônes a et b et shoot. Il contourne ensuite le cône c et reçoit une passe du premier joueur de la file 2 pour un deuxième shoot. Il sprinte derrière le cône d et reçoit le ballon du premier joueur de la file 3 pour un troisième shoot.
- ☉ Le premier joueur de la file 4 réalise le dernier rebond et remonte avec le ballon en ligne de passe derrière le cône e et f. 1 prend le dernier rebond et effectue le deuxième rebond et va dribbler dans la file 3. 2 passe derrière le cône d et va dans la file 4.

**Coaching points**

- ☞ Insister sur la vitesse de réaction pour la précision des passes quand 1 est derrière le cône d.
- ☞ Insister sur la vitesse de démarrage de 1 après chaque shoot.



**Catégorie : SHOOTS (Sh-059)**

**Déroulement**

- ☉ Deux files de joueurs au delà de la ligne des trois points et au-dessus du niveau de la ligne des lancers-francs. Les joueurs ont un ballon sauf le premier joueur de la file 1.
- ☉ Le premier joueur de la file 1 coupe vers l'anneau, passe derrière le cône e et remonte au-delà de la ligne des lancers-francs pour recevoir la passe du premier joueur de la file 2 et shooter. Aussitôt après sa passe, le premier joueur de la file 2 coupe vers l'anneau à son tour, passe derrière le cône f et remonte pour recevoir le ballon du deuxième joueur de la file 1 et shooter. Et ainsi de suite.
- ☉ Les autres effectuent leur rebond, passent derrière le cône g et remontent dans la file 1. Les autres réalisent leur rebond, passent derrière le cône h et remontent dans la file 1.

**Coaching points**

- ☞ On peut ensuite modifier les positions de shoots en déplaçant les cônes et en demandant aux joueurs de réaliser un parcours différent.