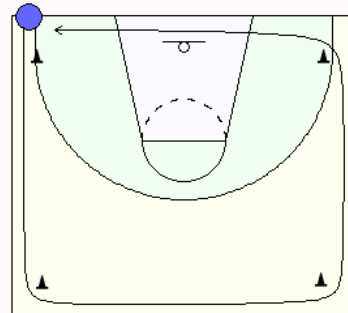


COMMENT PROGRESSER EN S'ENTRAÎNANT SEUL ?

1) 3 minutes.

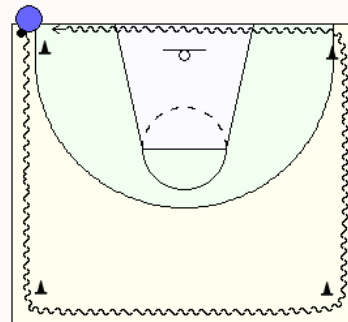
Effectuer le parcours en course, mais ne pas se contenter de courir simplement.

Faire des "mouvements basketball" : les deux temps du lay-up, les sauts pour le rebond, les glissements, etc ...



2) 3 minutes.

Effectuer le circuit en dribble, en réalisant des changements de rythme et de direction.



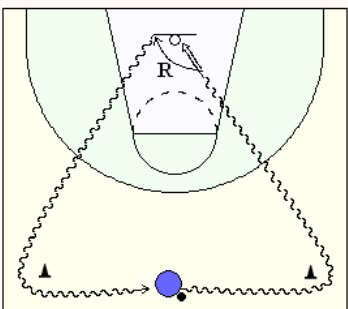
3) 3 minutes.

Stretching. Attention à la qualité !

4) 4 minutes.

Effectuer 5 lay-ups à droite, puis 5 à gauche (sans interruption).

Marquer obligatoirement !



Coach : BARBIEUX André

Rue de Cibly, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914



andre.barbieux@skynet.be



<http://www.coachbarbieux23.com>



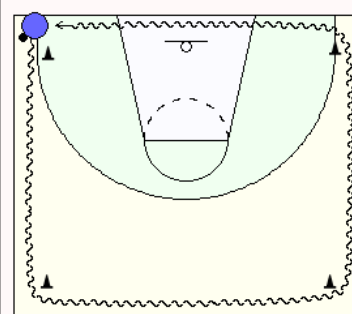
Page 1

COMMENT PROGRESSER EN S'ENTRAÎNANT SEUL ?

(suite)

5) 2 minutes.
10 lancers-francs réussis.

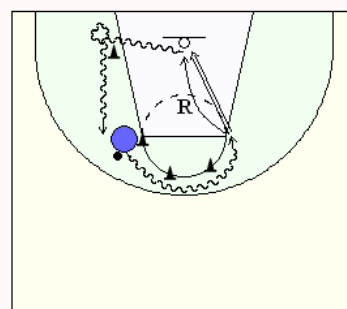
6) 3 minutes.
Effectuer successivement en dribble :
- 2 demi-tours du terrain main gauche
- 2 demi-tours du terrain main droite
- 2 demi-tours du terrain en alternant main gauche, main droite
- 2 demi-tours du terrain, avec un changement de rythme sur chaque côté.



7) 2 minutes.
Sauts à la corde pieds joints (Détente!) 2X45s.

8) 2 minutes.
10 lancers-francs réussis.

9) 3 minutes.
Dribbler le long du cercle ou des cônes, effectuer un jump-shoot à l'épaule de la raquette, prendre le rebond et retourner, avec changement de direction, vers le point de départ.
10 paniers marqués.



10) 2 minutes.
Sauts à la corde en alternant pied gauche, pied droit. (Détente!) 2 X 45s.



Coach : BARBIEUX André

Rue de Cibly, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914



andre.barbieux@skynet.be



<http://www.coachbarbieux23.com>



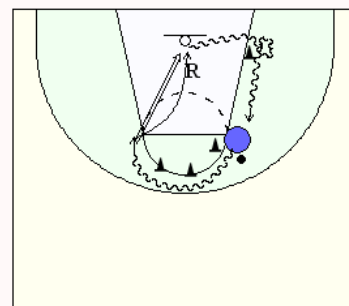
Page 2

COMMENT PROGRESSER EN S'ENTRAÎNANT SEUL ?

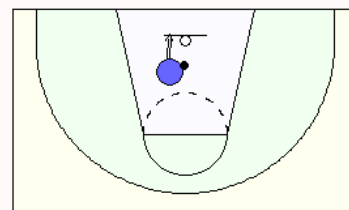
(suite)

11) 2 minutes.
10 lancers-francs réussis.

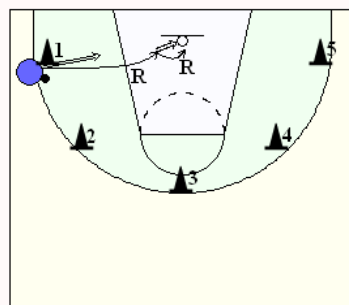
12) 3 minutes.
Comme l'exercice 9, mais du côté opposé.
Dribbler le long du cercle, effectuer un jump-
shoot à l'épaule de la raquette, prendre le rebond
et retourner, avec changement de direction,
vers le point de départ.
10 paniers marqués.



13) 3 minutes.
Tipping : 9 fois contre la planche et marquer la
10e fois.
Trois séries de 10 à gauche et trois séries de 10
à droite.



14) 5 minutes.
Marquer 5 emplacements sur le sol.
Exercice à réaliser avec un rythme maximum.
Shooter de l'emplacement 1 :
- 2 points si le panier est inscrit directement +
1 point si on effectue le rebond avant que le
ballon ne touche le sol et si on marque à nou-
veau
- 1 point si on rate, mais effectue le rebond
avant que le ballon ne touche le sol et si on
marque alors.
Obtenir 11 points avant de pouvoir shooter de
l'emplacement 2, puis 3, 4 et 5.



15) 2 minutes.
10 lancers-francs réussis.



Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplly, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914



andre.barbieux@skynet.be



<http://www.coachbarbieux23.com>



Page 3

COMMENT PROGRESSER EN S'ENTRAÎNANT SEUL ?

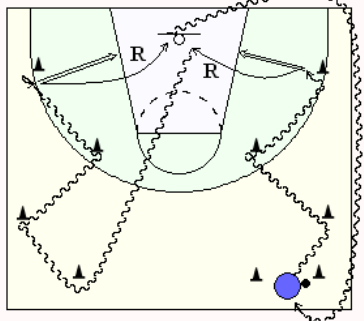
(suite)

16) 6 minutes.

Partir en dribble, main droite.

Effectuer 3 changements de direction, et prendre un jump-shoot immédiat.

Rebond et retour vers le côté opposé pour effectuer le même exercice, avec départ main gauche.



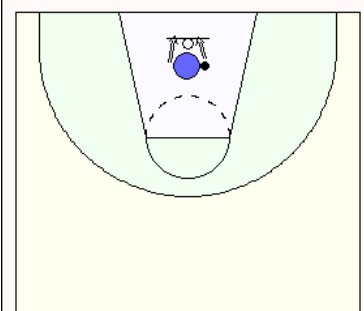
17) 3 minutes.

Se placer sous l'anneau, avec un ballon.

Marquer alternativement main droite, main gauche, main droite, etc ...

Effectuer durant 3 fois 45 secondes, avec chaque fois 15" d'intervalle.

Le plus de paniers possible !



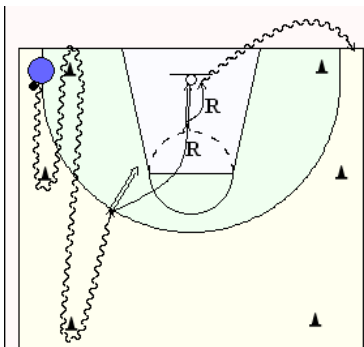
18) 2 minutes.

10 lancers-francs réussis.

19) 4 minutes.

Effectuer un demi-suicide, terminé par un shoot à 3 points, suivi du rebond et d'un deuxième shoot (premier shoot marqué ou pas).

Effectuer la même chose du côté opposé et continuer de la sorte durant 4 minutes.



20) 3 minutes.

Stretching. Attention à la qualité !



Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914



andre.barbieux@skynet.be



<http://www.coachbarbieux23.com>



Page 4