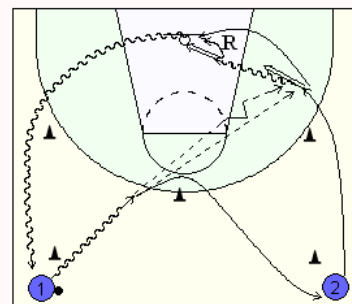


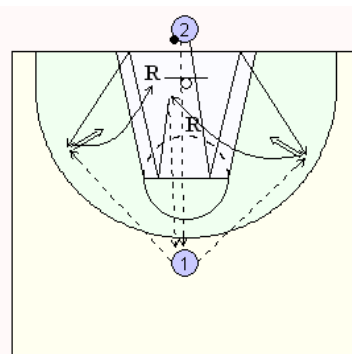
COMMENT PROGRESSER EN S'ENTRAÎNANT À DEUX ?

1) 5 minutes.
1 et 2 partent en même temps.
Si 1 fait une chest pass, 2 effectue un jump-shoot.
Si 1 fait une bounce pass, 2 effectue un lay-up.
2 effectue le rebond et va en 1.
1 contourne les cônes et va en 2.



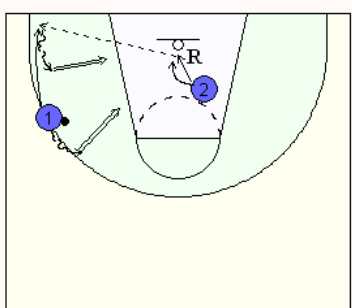
2) 3 minutes.
Stretching. Attention à la qualité !

3) 5 minutes.
2 passe à 1, met le pied sur la ligne des lancers-francs, sur la baseline et ressort en position d'ailier. Il reçoit et shoote.
Rebond de 2 qui passe à nouveau à 1 et effectue le même mouvement du côté opposé.
Effectuer 4 shoots, puis inverser les rôles.



4) 3 minutes.
10 lancers-francs réussis.

5) 6 minutes.
1 effectue une feinte de shoot, un dribble de dégagement suivi d'un shoot. 2 fait le rebond et remet à 1 qui s'est déplacé vers la baseline.
Effectuer 10 shoots puis inverser les rôles.
Recommencer ensuite le drill de l'autre côté.



andre.barbieux@skynet.be



et : 065/520631

Coach : BARBIEUX André

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



0475/879914



<http://www.coachbarbieux23.com>



Page 1

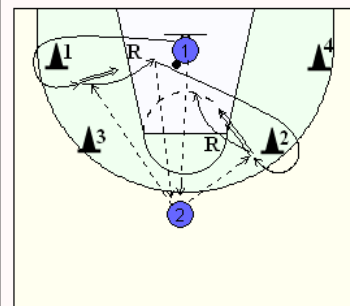
COMMENT PROGRESSER EN S'ENTRAÎNANT À DEUX ?

6) 6 minutes.

1 passe à 2, contourne le cône 1 et reçoit le ballon en retour pour un jump-shoot. 1 effectue le rebond, repasse à 2, contourne le cône 2 et reçoit le ballon pour un nouveau shoot. Idem avec les cônes 3 et 4.

Effectuer 2 parcours puis inverser les rôles.

Lors du 2e parcours, on doit marquer absolument, donc rebond et 2e shoot éventuel.



7) 3 minutes.

10 lancers-francs réussis.

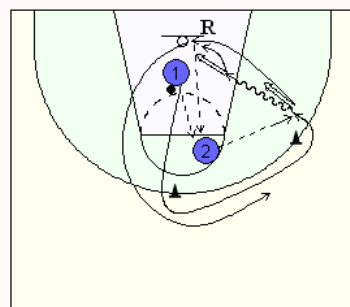
8) 8 minutes.

1 passe à 2, contourne les deux cônes et reçoit le ballon en retour pour un shoot.

Au premier passage : effectuer 10 lay-ups.

Au deuxième passage : réaliser 10 jump-shoots + rebond + 2e shoot si raté.

Réaliser ensuite deux passages (2 X 10) du côté gauche.



9) 3 minutes.

10 lancers-francs réussis.

10) 6 minutes.

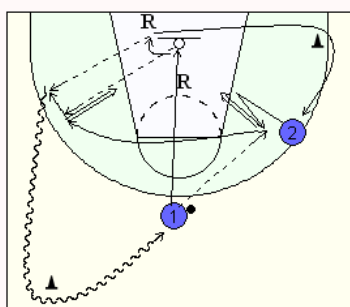
2 effectue le in and out, reçoit le ballon, shoote et change de côté.

1 effectue le rebond et remet le ballon à 2.

Nouveau shoot de 2 et nouveau rebond de 1, qui transmet à 2.

2 va en dribble où était 1 et 1 remplace 2 à l'aile.

Beaucoup de rythme !



andre.barbieux@skynet.be



et : 065/520631



Coach : BARBIEUX André

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



0475/879914



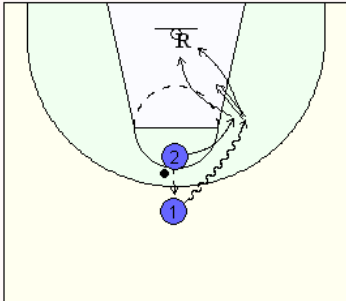
<http://www.coachbarbieux23.com>



Page 2

COMMENT PROGRESSER EN S'ENTRAÎNANT À DEUX ?

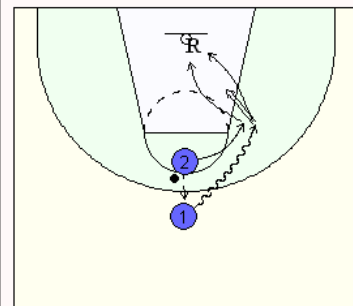
11) 6 minutes.
2 donne le ballon quand il se sent bien prêt en défense.
1 contre 1, avec au maximum 2 dribbles de 1.
Changer chaque fois attaque-défense.
N.B.: Si l'attaquant a le rebond offensif, on continue le 1 contre 1.



12) 3 minutes.
10 lancers-francs réussis.

13) 3 minutes.
Stretching. Attention à la qualité !

N.B.: Si l'attaquant a le rebond offensif, on continue le 1 contre 1.



10 lancers-francs réussis.

Stretching. Attention à la qualité !



<http://www>