

***TONE KRUMP
ET
TEO HOJC***

Asvel

DU 16/04/2012 AU 20/04/2012

Lundi 16/04/12

- **Présentation de la semaine d'entraînement** : Mise en place offensive sous forme 2-1-2, pour la grande majorité des catégories (U10 à U18), complexité de la forme de jeu au fur et à mesure des catégories (ajout d'écrans, de différents mouvements supplémentaires, ...)

- **Entraînement n°1 : Fondamentaux de dribbles, passes, lay-up, 1c1 (15 minimes, 2H00)**
 1. Mise en train avec manipulation de balles : **NE PAS AVOIR PEUR DE PERDRE LA BALLE, POSITION FLECHIE TOUT LE TEMPS**
 - a. Sur place :
 - i. fléchie MD, MG, pas plus haut que la hanche puis très bas
 - ii. en 8 très bas avec les doigts, dribble plus ou moins fort ; travail d'avant en arrière G/D même main
 - iii. travail Avant/Arrière/Droite/Gauche toujours avec même main
 - iv. enchaînement MD/MG devant + entre jambes + dans le dos sans dribble supplémentaire de plus en plus vite.

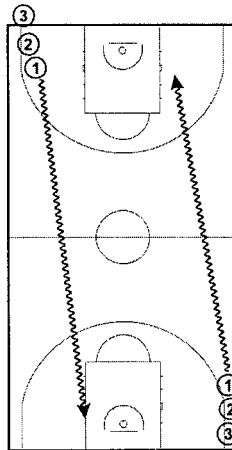
 - b. En mouvement : les 2 côtés en même temps
 - i. 2 dribbles haut en avançant + 2 dribbles bas sur place, aller main faible, retour main forte
 - ii. 3 dribbles avant + 2 de recul
 - iii. dribble devant + entre les jambes + dans le dos + reverse sur 4 dribbles en marchant, être fléchié
 - iv. le plus vite possible, slalom entre bornes très rapprochées, finir par lay-up
 - v. Imitation tête haute

 2. Etirements en mouvement, debout :
 - a. 3 pas s'étirer vers le haut, 3 pas s'étirer vers le bas, 3 pas s'étirer jambes croisées
 - b. 3 fois montée jambes, ramener jambes
 - c. déplacement en Slide tous les 3 pas
 - d. Rotation du tronc dans la fente avant

 3. Travail du lay-up : **PRIMORDIAL**, toujours fait en reprise d'activité
 - a. Lay-up le plus vite possible, sortie de balle : **ne pas descendre balle sous épaule**, passe à 1 main, 2' = 75 à 80 lay-up, 1' = 35 lay-up

Shooting Drills

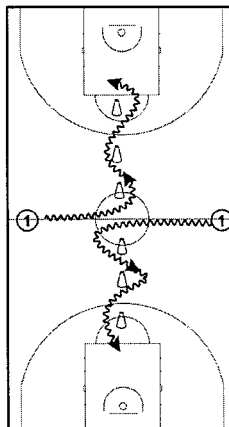
Lay up 35 en 1'
Exercices de Shoot



- b. 1 ballon chacun, slalom très vite sur des bornes très peu espacées

Shooting Drills

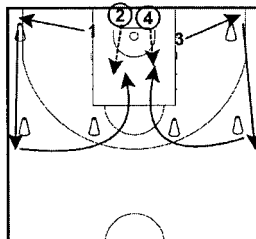
Slalom de lay-up
Exercices de Shoot



- c. 2 joueurs travaillent ensemble : doivent marquer 10 double pas en power lay-up après parcours jeu de jambes défensif latéral, course arrière, jeu de jambe, réception de balle et power lay-up, 1^{er} duo à 10 paniers marqués, concours entre les 2 paniers

Shooting Drills

Parcours Lay-up
Exercices de Shoot

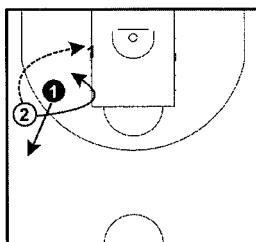


4. Travail de passes : **PASSE A 1 MAIN, ETRE FLECHI**

- a. Passes avec défenseur, donner la balle sur appel de balle : 1 passe à 2 puis 1 défend sur 2, 3 défend au début puis devient récepteur de la passe ; 1 point sur bonne passe, 1 point pour balle touchée, décompte individuel pendant 1 minute

Jeu Offensif

2c1
Exercices de Passes



- b. Même exercice, mais tout terrain après chaque passe on devient défenseur, aller le plus vite possible
- c. Même exercice avec 1 dribble vers le milieu, passe le plus vite possible, toujours même décompte

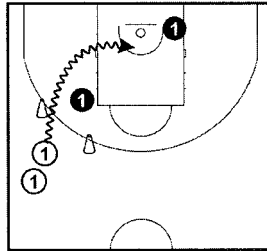
5. Travail du 1c0 au 1c1, 1c2, 2c1 :

- a. Chacun sa balle, 2 dribbles :
 - i. arrivée le plus près possible du panier avec un arrêt alternatif, rapide, bas et agressif + tir
 - ii. Idem arriver à 3 pts comme si shoot, feinte d'arrêt et de shoot et repartir pour lay-up, feinte de tir avec la tête
 - iii. Idem + changement de main, très vite, feinte de shoot + passer la balle sur l'autre main
 - iv. Idem + tir en puissance après feinte
 - v. Idem in/out, changer de main + shoot en pas décalé

- b. Situation de lecture de défense à 1c1 : toujours prêt à shooter (**fléchi**), défenseur choisit si il attaque le shooteur = départ + lay-up ou arrive main en bas = shoot
- c. Travail lay-up et shoots sur une aide défensive, lecture de l'arrivée de l'aide défensive et jeu adapté en fonction, défenseur 1 reste entre les balises puis dans un second temps défend jusqu'à la raquette

Jeu Offensif

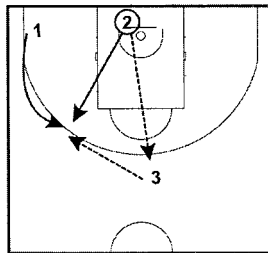
1c2
Exercices de 1c1



- d. 1c1 avec passeur, défenseur passe au passeur à 3 pts et va défendre sur attaquant qui part de la ligne de fond, attaquer sur la reprise défensive et faire le choix adapté : shoot, drive, backdoor, après son shoot l'attaquant devient défenseur

Jeu Offensif

1c1 avec passeurs
Exercices de 1c1

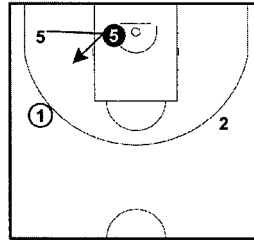


- e. 2c1 : 1c1 après réception de balle après drive d'un partenaire pour jouer dans la reprise d'aide du défenseur, le défenseur aide sur le dribble et reprend son joueur qui garde un spacing, le dribbleur passe avec sa main extérieur

6. Drills for Big Guys : mais situations à faire avec tous les joueurs

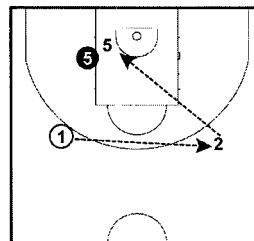
- a. Mikan Drill : la balle ne peut descendre sous la poitrine, appuis 2 pieds, 1 pied, de dos 1 pied
- b. Savoir attraper la balle dans toutes les positions :
 - i. Réceptionneur regarde les yeux du passeur, pas la balle, réception 1 main
 - ii. Attraper la balle sur mauvaise passe, au top on se retourne et attraper une mauvaise passe
 - iii. Idem avec passe au pied, au signal se retourner et coach passe au pied très fort
- c. Lancer balle contre la planche, RO et remonter très vite pour marquer, idem avec feinte de tir, coach met de plus en plus de contact
- d. Après rebond, 1c1 jusqu'au panier marqué, pas de fautes intentionnelles mais contact possible, se pousser au départ épaule contre épaule
- e. 2c2 : travail du rebond, les 4 joueurs vont au rebond 1 point par rebond, dès rebond box out et sortie balle sur tireur, reprise de position de départ après chaque rebond ; pour le rebond offensif, pousser le défenseur pour qu'il soit sous le panier ou l'enrouler dans le crawler
- f. 1c1 intérieur sans dribble après course dans l'axe : départ sur rebond offensif, sortie de balle latérale, sprint mi terrain et post-up au retour sur défenseur avec jeu sans dribble. La défense gêne le rebond et sortie de balle puis défend en donnant une solution à l'attaquant :
 - i. Crawl en même temps que bras pousse, les jambes passent
 - ii. Enrouler
 - iii. Prise de balle milieu raquette et score sans dribble, s'asseoir sur cuisses du défenseur et pousser
 - iv. Lire la défense et travail en appuis
- g. 1c1 intérieur position basse : 2 passeurs, 1 ballon, 1c1 intérieur
 - i. l'intérieur prend position offensive sur défenseur, avec regard à l'opposé, l'autre passeur lève la main = transfert de balle et jeu 1c1 de l'autre côté, l'autre passeur ne lève pas la main = 1c1 de suite côté ballon

Pivot Drills
1c1 Intérieur
Exercices de Shoot



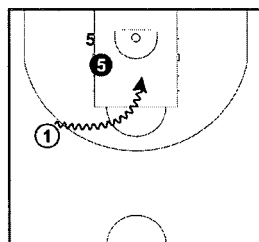
- ii. Défenseur devant attaquant sur position basse = transfert de balle et jeu 1c1

Pivot Drills
1c1 Intérieur
Exercices de Shoot

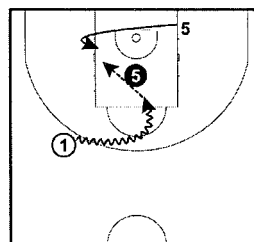


- h. 2c1, 1 extérieur et 2 intérieur (1 att. et 1 def.), 1 seul tir, 1 seule passe, pas de rebond, on peut attaquer le panier en dribble, déclencher ou non l'aide, toute le monde peut tirer : **pas de passe entre épaule et taille, soit passe à terre, soit passe au dessus.**

Pivot Drills
1c1 Intérieur
Exercices de Shoot



Pivot Drills
1c1 Intérieur
Exercices de Shoot

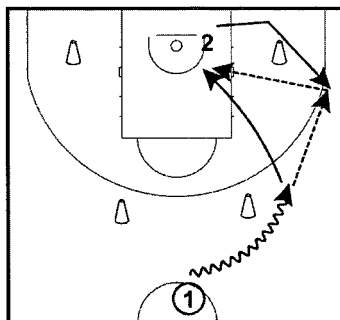


Les joueurs doivent savoir jouer différentes positions, lire et agir vite, peu de 5c5 dans la semaine et beaucoup de situations réduites.

- **Entrainement n°2 : Transition offensive (15 Minimes, 2H00)**

1. 4c0 : Sortie de balle + Prise des couloirs, 2 AR, pas de passes diagonales = interdite (sauf joueur seul), ailiers croisent à chaque aller :
 - a. 1^{ère} option : passe longue
 - b. 2^{ème} option : passe mi terrain
 - c. 3^{ème} option : passe ligne des LF

Pass Drills
Passes après fixation dribble
Exercices de Shoot



2. 4c0 : départ en claquettes avec 2 joueurs de chaque côté, au signal CA, même organisation que dessus, mais finition en skip pass avec attaque du panier + tir ou extra passe + tir, puis choix final laissé à l'attaquant
3. 4c0, retour 4c1 ou 2 ou 3 ou 4, coach annonce le nombre de défenseurs, les autres rentrent par le rond central une fois que la balle passe la ligne médiane : lors de ce 4x4 les ailiers ne croisent jamais, vont dans les corners, essayer de ne pas courir dans tous les sens, travail en passes fixation
4. 3c3 avec objectif de mettre la balle intérieure, si défenseur du passeur flotte = feinte et give and go, si défenseur du passeur tourne la tête = couper dans son dos, après passe intérieure pas de dribble
5. 3c3 avec avantage d'un driver sur une aide déclenchée en retard, une fois le drive de 2 déclenché plus droit au dribble ensuite
6. Description des options de transition par rapport au système de jeu 2-1-2
7. 5c4 + 1 aller, retour 5c5, sur jeu de transition offensive avec les différentes options : Coach passe à un attaquant ligne de fond, défenseur face au recepionneur touche ligne de fond avant de défendre, balle au meneur, ailiers courent, **RAPIDE MAIS REFLECHI**

Communiquer offensif et défensif pour aider les partenaires (exemple sur écran, annonce passage dessus et dessous).

Mardi 17/04/2012

- **Présentation de la séance d'entraînement :**

- 4 joueurs extérieurs : jeu extérieur/intérieur
- les mouvements sont similaires quelque soit le côté de départ (backscreen, stagger, PR ...)
- on peut jouer la forme de jeu sur zone aussi
- problème contre des défenses très fermées dans la raquette
- lire et anticiper les situations de pose d'écrans, celui qui pose l'écran doit être dangereux après sa passe
- les passes : vitesse et lecture, skip pass = 2 mains au dessus de la tête sinon **toutes les passes se font à 1 main**
- être prêt à recevoir la balle, pour shoot, drive : **anticiper et se préparer**

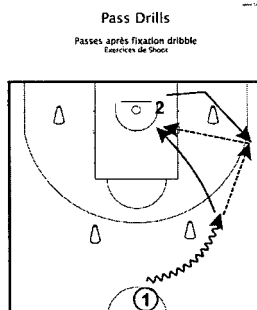
- **Entraînement n°3 (15 joueurs CDF, 2H00) : présentation de la mise en place 2-1-2 (voir photocopie des systèmes)**

- Les joueurs doivent jouer à différentes positions
- Passes à 1 main
- S'arrêter et être sur ses appuis pour faire une passe

- **Entraînement n°4 (15 joueurs CDF, 2H00) : travail sur les passes**

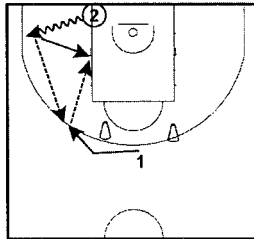
Faire travail de révision en 5c5 en début d'entraînement (mieux pour la concentration)

1. 1 part en dribble, passe à 2 avec main Droite, 2 en position triple menaces et passe et va, 2 passe en sortant les bras de l'axe du corps, travail à droite et à gauche sur les deux ½ terrains



2. 3 joueurs mi terrain sans ballon, les autres ligne de fond : sortie de 2 en dribble, 1 se présente, reçoit le ballon (passe directe à 1 main), 2 curl au panier, passe 1 main dans le dribble, puis réception 1 dribble + tir

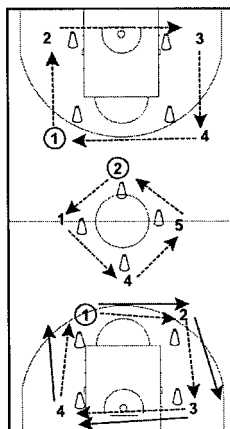
Pass Drills
 Passe Fixation 1
 Exercices de Shoot



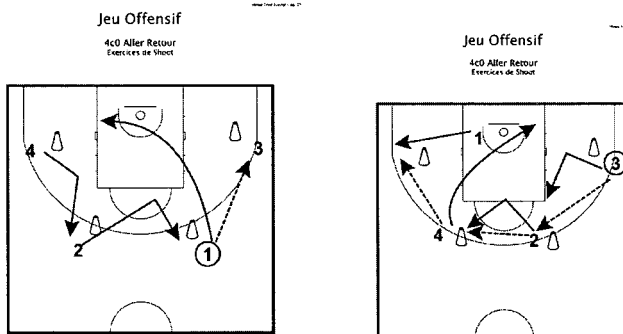
3. 1 joueur à chaque borne, position fléchie à l'arrêt, passe 1 main, forte en avançant le pied du côté de la passe puis en croisant les appuis (avancée de la jambe droite sur passe main gauche)
4. Même situation avec 2 balles puis coach envoie un 3^{ème} ballon
5. Même situation de départ, mais déplacement de balises en balises latéralement, rajouter une 3^{ème} balle par le coach en cours de déplacement, passer à droite + aller à gauche ou vice versa, puis mélange des annonces par le coach :
 - a. Déplacement droite et passe main droite
 - b. Déplacement gauche et passe main gauche
 - c. Déplacement droite et passe main gauche
 - d. Déplacement gauche et passe main droite

Jeu Offensif

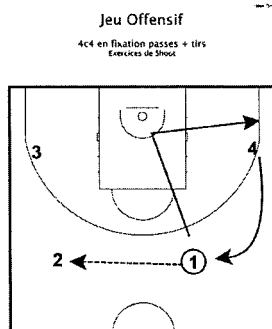
Passes en cercle
 Exercices de Shoot



6. 3 équipes de 4, 4c0 en passes puis traversée rapide du terrain pour faire le même travail à l'opposé ;
- 1 passe à 3 et cut, équilibre des autres joueurs, puis 3 passes rapides pour passer à gauche le plus vite possible, puis retour à 4 pour tir de 4 et rebond des 3 autres
 - même travail avec des mains à mains successifs au lieu de cut
 - même travail mais 1 dribble après chaque réception suivi d'une passe dans le dribble, le dribble se fait en avançant, respect des timing
 - même travail avec différentes formes de passes



7. 4c4 : chaque joueur à la possibilité d'un dribble, travail sur 4c0 précédent, réception shoot, feinte, départ en dribble, une équipe ne peut scorer dans la raquette que sur 1c1 après dribble, pas de passes dans la raquette, si panier marqué, on reste en attaque et on change en défense, si défense gagne, elle passe en attaque et nouvelle équipe en défense, pas de backdoor



8. 4c4 : même situation, joueur a droit à 2 dribbles, travail sous forme de tiroirs, attaque marque = garde la balle
9. 4c4 : même situation, lors des rebonds défensifs, l'équipe qui récupère la balle doit se faire 4 passes dans sa zone défensive (sans dribbles,

chaque joueur doit toucher la balle) avant d'aller attaquer à l'opposé, si défense gagne la balle c'est cette équipe qui attaque

10. 2 équipes : 7c7 ou 6c6, 1 équipe amène la balle le plus vite possible derrière la ligne délimitée par les balises et reviennent pour essayer de marquer un panier ; l'autre équipe ne défend pas sur l'aller mais doivent aussi aller derrière la ligne des plots et défendre au retour sans dribble et essayer de marquer 1 panier. A chaque nouvelle possession, tous passent derrière les balises.

11. 5c5 : révision des systèmes, travail du matin en fin de séance

- **Retour sur les séances du début de semaine + discussion sur basket slovène :**

1. Organisation dans le club chez les jeunes : 2 coachs pour toute les catégories

a. U 10 :

- i. 4c4 tout terrain + Ateliers Ball Handling et shooting
- ii. 2 séquences de basket à l'école (faite par coach du club) + 2 séquences en club
- iii. Ballon taille 5 et panier à 2m75
- iv. 4x8', 2 ¼ temps obligatoire par joueur

b. U12 :

- i. 4 entrainements / semaine
- ii. prépa physique sur vitesse et agilité
- iii. meilleurs joueurs jouent 2 matchs dans le week end
- iv. match en 3x10', 2 cinq différents puis mixte sur le dernier

c. U14 :

- i. 5 entrainements + 2 entrainements individuels
- ii. prépa physique 2 fois / semaine, muscu poids de corps, proprioception
- iii. écrans acceptés

d. U16 à U18 :

- i. 5 entrainements de 2 heures
- ii. Entrainement individuel le matin à 07H00 (le meilleur moment)
- iii. Tournois internationaux (2 à 3 fois par an)

2. Contenus techniques et tactiques : respect des programmes, ne pas faire plus

a. U10 :

- i. Jouer, se faire plaisir
- ii. Homme à homme tout terrain sans aide, sans changement

b. U12 :

- i. Tout le monde joue partout
- ii. Passe et va
- iii. Homme à homme, côté fort et faible, l'aide

c. U14 :

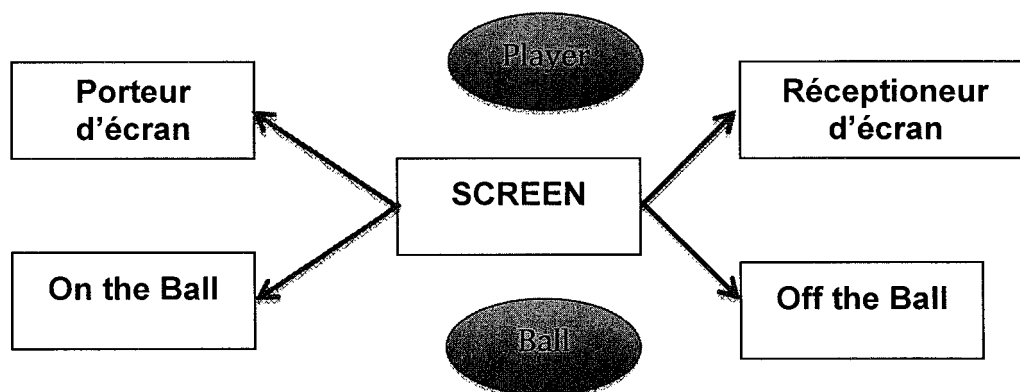
- i. Jeu assez libre sans annonce
- ii. Coupe, écrans non porteurs, main à main
- iii. Run and Jump, switch et rotate

- d. U16, U18 :
 - i. 5c5 veille de match
 - ii. du 1c0 au 4c4
 - iii. Zone press, différentes défenses tout terrain, défense de zone
 - iv. 2 types de défense sur PR, beaucoup d'agressivité

3. Généralités :

- a. Hors saison : tous les joueurs ont un programme pour les vacances
- b. On aide les joueurs à organiser leur temps, à manger correctement, quand faire les devoirs et comment entretenir leur corps
- c. Un travail est fait sur comment on communique avec ses partenaires, avec l'arbitre, comment se préparer pour les matchs
- d. A l'école, le basket doit être fun, on doit faire aimer le basket, le sport doit s'organiser autour de la course et du mouvement
- e. A partir des U14 : cela devient dur, c'est du travail
- f. Pour chaque joueur : des exercices pour lui permettre de marquer ou de passer au joueur libre
- g. Les coachs doivent travailler pour les joueurs, pas pour gagner les matchs, il faut développer le Joueur
- h. Exemple pour U10 : stop correct, feinte, mécanique de shoot, passing à 2 mains, dribble vitesse et stop, lay-up des 2 mains, changement de direction ou feinte
- i. Ne pas rater les étapes, d'abord lent et correct et de plus en plus vite
- j. Equilibre entre réussite et vitesse : mise en situation de réussite
- k. Chez les jeunes, tous les tirs hors raquette valent 3 points.

- Discussion sur les écrans :



1. Pour le poseur d'écran : FIBA Rules
 - a. Bouger avant l'écran
 - b. Poser l'écran
 - c. Bouger après l'écran

2. pour celui qui utilise l'écran : FIBA Rules
 - a. Que faire et comment faire avant
 - b. Que faire et comment faire après

3. Ecran sur balle : PR
 - a. Situation de l'écran
 - b. Nombre d'écran (reposer l'écran par ex)
 - c. Hand Off

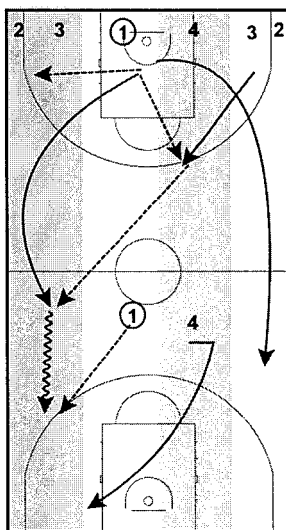
4. Ecran sur non porteur de balle
 - a. Suivant la position des joueurs
 - b. Le nombre d'écrans (single, stagger ..)
 - c. La direction, l'orientation de l'écran (diagonal, horizontal, ...)

- **Entraînement n°5 (15 joueurs CDF, 2H00) : Fastbreak et transition**

Avant la vitesse l'équipe doit s'occuper de la balle, ne pas la perdre, CA oui mais sous contrôle. 4 couloirs de course, lorsqu'on est dans un couloir on ne change pas de couloirs, jamais 2 dans le même couloir, pas de passes diagonales. 1 ne va jamais dans la raquette, il reste toujours en soutien et se prépare à organiser. RO : 2 joueurs toujours au rebond

Shooting Drills

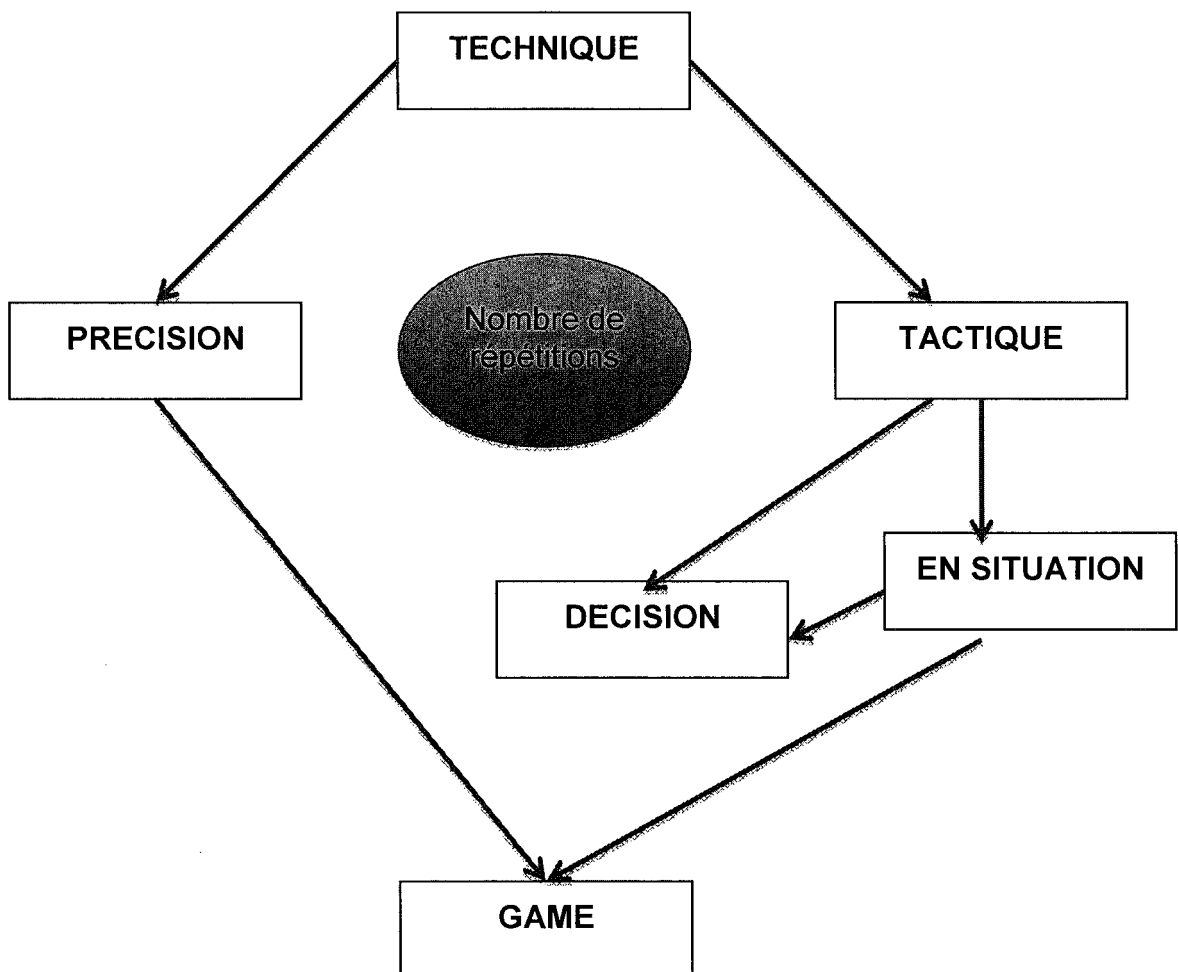
CA et Transition
Exercices de Shoot



1. Reprise du travail sur les entrées vues précédemment, 5c5 à l'aller, retour 5c0, lors des traversées, on respecte les couloirs, travail sur poing (cf photocopies)
2. 4c2 + 2, 2 joueurs rentrent en défense quand la balle passe le milieu de terrain (passent par le rond central : le 1^{er} défend la balle, le 2nd s'adapte à la passe.
 - a. Attaque :
 - i. Passes correctes
 - ii. On ne peut pas couper au panier avant ligne des LF
 - iii. Vite sans se précipiter
 - iv. Agressif en dribble par la ligne de fond pour l'ailier, pas vers le milieu
3. Du 1c1 au 5c5 : passe sur joueur devant, garder les couloirs, utilisation des relais, la balle doit circuler
4. 5c5 A/R : 2 équipes ensemble par binôme au niveau des LF, 1 équipe est désignée attaquante, l'autre en défense, jeu 5C5 quand la balle est récupérée sur le thème de la transition
5. Même exercice, sauf départ différent, les 2 équipes sont dans la raquette, l'équipe qui prend le rebond attaque
6. Même exercice, mais départ sur attaque placée puis 1 A/R, 1^{ère} attaque = 1 pt, 2^{ème} attaque = 2 pts, 3^{ème} attaque = 3 pts

- Discussion sur le shoot :

- Le shoot n'est pas uniquement technique mais aussi mental, confiance en soi, personnalité, les exercices de tirs sont très importants
- Répétition des tirs, beaucoup, beaucoup,...
- Les shoots de dernière seconde, peut être de la chance mais aussi beaucoup de travail (challenge relevé à l'entraînement)
- Toujours regarder la cible lors des situations de tirs

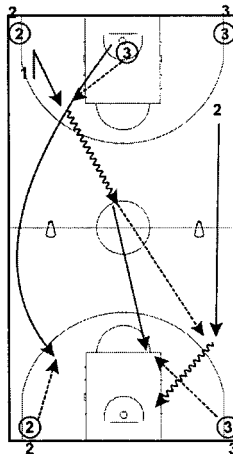


- **Entrainement n°6 (15 joueurs CDF, 2H00) : Shooting drills**

1. Echauffement en 3c0 : celui qui fait le lay-up rebond et repart avec les 2 autres ailiers, réception 1^{ère} passe après démarquage, 1 seul dribble après réception, puis pas de dribble, tout le monde compte, 100 tirs en 4'30

Shooting Drills

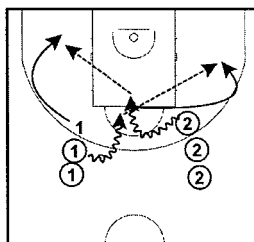
100 tirs en 4'30
Exercices de Shoot



2. 2c0 : 2 colonnes, tout le monde a des ballons sauf le premier d'une colonne, drive fort pour le lay-up, passe au joueur sans ballon qui shoote, le joueur passeur devient de suite shooteur suivant, il se replace en course arrière puis slide très vite. Etre très dynamique, passe à 1 main, puis 2 mains, variation des tirs, sans dribble, puis après dribble, puis tir à 3 points.

Shooting Drills

Shoots avec passing 2c0
Exercices de Shoot

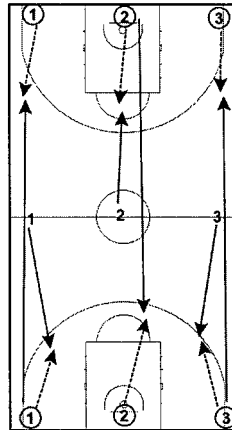


3. 1 colonne de shooteurs, 1 de rebondeurs, rotation de shooteurs à rebondeurs, le rebondeur récupère la balle et fait passe au shooteur qui prend le tir ; le tireur doit être prêt à tirer, appelle la balle. Ne pas compter les paniers marqués si pas appel de balle, se préparer pour recevoir la balle. Peut être fait sous forme de compétition ou de travail de la gestuelle.

4. Même exercice avec tirs de l'aile à 3 points, 7 paniers marqués, rebond à l'opposé.
5. Par équipe de 3 dans la longueur du terrain, le passeur devient shooteur à l'opposé, 1^{ère} équipe à 5 paniers marqués, variation des tirs

Shooting Drills

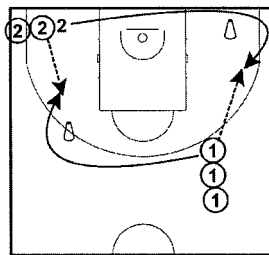
Shoots par 3 tout terrain
Exercices de Shoot



6. Cascades de tirs : 2 colonnes, tout le monde a un ballon sauf le 1^{er}, le premier joueur sort d'un côté, reçoit la balle du passeur, qui une fois la passe faite coupe de l'autre côté pour recevoir la balle pour tirer

Shooting Drills

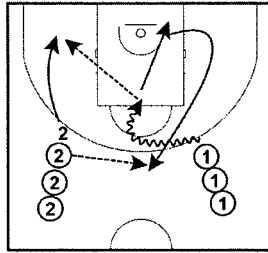
Cascades de tirs
Exercices de Shoot



7. Cascades de tirs : 2 colonnes, tout le monde a un ballon sauf le 1^{er}, le joueur avec ballon drive et passe à un joueur se déplaçant dans l'aile, après sa passe il remonte pour curler et recevoir la balle pour un tir, les joueurs changent de colonnes, même exercice avec flair au lieu de curler.

Shooting Drills

Cascade Tirs 2
Exercices de Shoot

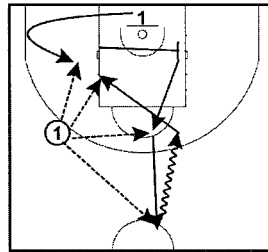


1 tire et passe pour 2 qui tire, 1 après sa passe rebondit pour un tir

8. Enchaînement de 4 tirs par le même joueur, 2 ballon pour 3, 1 shooteur, 1 rebondeur, 1 passeur : 1 sortie à l'aile, écran opposé et remonté au poste pour tir, recul pour recevoir balle, attaquer en dribble plus shoot, dernier tir en post-up

Shooting Drills

Enchaînement 4 tirs
Exercices de Shoot

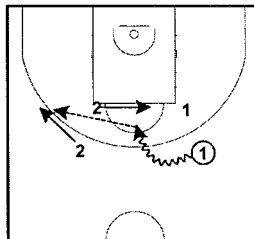


Enchaînement de 4 tirs, court, pick the packer, shoot après dribble, post up

9. Le 21, 1^{ère} équipe à 21 points, 1 ballon pour 2, shooteur prend son rebond et passe au joueur suivant qui shoote. Arriver à 21 points pile.
10. Shoot en opposition, 2c2, le dribbleur attaque l'intérieur du terrain pour déclencher l'aide du 2^{ème} défenseur, il passe la balle à l'autre attaquant qui tire. Travail pendant 1 minute, rotation rebond - Attaque – défense, travail en duo.

Shooting Drills

2c2 Shoot après aide
Exercices de Shoot



1 drib, 2 court aider, 1 passe à 2 qui shoote

11. Même exercice avec un départ de l'aile, alterner les départs
12. 3c3 avec objectif de tirs, pas de passes dans la raquette, on ne peut aller dans la raquette qu'avec des dribbles, réception prêt à tirer, 1 seul tir par attaque, pas de rebond, 1^{ère} équipe à 5 points, les perdants 10 pompes par point manquant
13. 4c4 sous 1 panier, puis 4c4 sur un aller, 3 dribbles max par équipe pour traverser le terrain, l'équipe qui gagne sur le retour (panier marqué ou rebond défensif) revient attaqué sur l'équipe en attente. Mêmes règles que sur l'exercice précédent, pas d'écran et rebond offensif possible

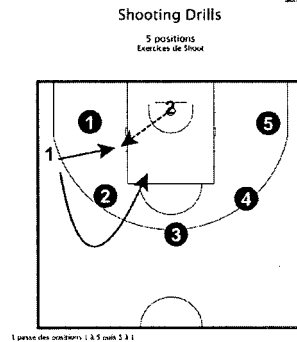
- **Entrainement n°7 (6 joueurs CDF, 2H00) : fondamentaux du tir**

1. Par 2, 1 ballons pour 2, face à face :
 - a. Faire rouler la balle vers l'autre, la récupérer sur le côté en se plaçant en attitude de tirs par un sursaut latéral, idem an appuis alternatifs, être en position triple menaces, ne pas être sur l'ensemble du pied mais plus sur le devant, écartement des appuis dans la position où on se sent mieux après quelques sauts
2. 1 joueur présente un ballon dans ses mains, le joueur sans ballon arrive pour prendre la balle et fait un arrêt comme un shoot, mais reste au sol, à la 4^{ème} tentative, on tire, travail des appuis simultanés et alternatifs. Même exercice mais le joueur qui présente la balle la montre au dernier moment en la présentant à Droite au gauche
3. Chaque joueur a un ballon (les joueurs n'aiment pas cet exercice car c'est ennuyeux mais nécessaire) : travail 1 dribble départ croisé + 1 arrêt position de tir en partant du milieu pour aller au bord raquette et prendre un tir à 45°. Sur dribble main droite, pousser balle devant dans l'axe de l'épaule du tir, si dribble main gauche, le dribble va légèrement vers la droite pour aller plus vite, dernier dribble plus fort.
4. Même exercice avec un travail départ direct
5. Par 3 (un tireur, 1 rebondeur, 1 passeur, 2 ballons) : le tireur va de droite à gauche, reçoit la balle du passeur pour tir, à la réception le coach annonce si tir avec dribble, sans dribble, avec reverse
6. Travail de la gestuelle :
 - a. Pour aligner le poignet/coude : travail 1 main avec medecine ball (2kgs pour 14 ans, pour les 12 ans 1kg) coude au niveau des yeux lors du final de tir, travail lancer contre la planche
 - b. Travail assis sur chaise, dos droit sur dossier, shoot assis sans se pencher en avant

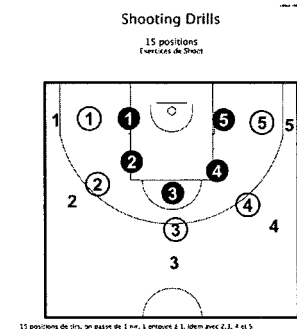
- c. Utiliser jambes mais sans sauter, importance du gainage, position triple menaces, ne pas descendre le ballon sous la taille, même sur réception passe
- d. Exercice de l'échelle, on marque on s'éloigne, on rate on se rapproche du panier, en 10 tirs aller le plus loin possible
- e. Tirs proche raquette (pour un meneur, c'est comme un lay-up), marquer 5 paniers consécutifs, toujours rester en position triple menaces, travail en jump shoot, dans le tir « être en confort »
- f. Tour du monde, 11 positions, changer de position après chaque panier marqué
- g. 1 ballon pour 2, 1 tireur et 1 rebondeur, 6 paniers marqués par duos, 2 tirs par position (3 positions différentes : 2 proches raquettes, 2 en position intermédiaire, 2 à 3 points)

7. Travail de la précision des tirs :

- a. 2 joueurs, 2 ballons, 5 positions, quand je marque je change de balises (positions de 1 à 5 puis de 5 à 1), réception en rentrant dans la balle



- b. 1 ballon pour 2, 15 positions à marquer dans un ordre défini, variation sur les ordres de tirs



- c. 1 ballon pour 2, 10 tirs du même endroit en jump stop, le dernier est obligatoirement marqué, le passeur peut envoyer des mauvaises passes
- d. 1 ballon pour 2, 5 paniers marqués, quand on rate on court jusqu'à la ligne médiane, si on marque on reste et on retire