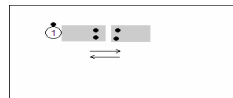


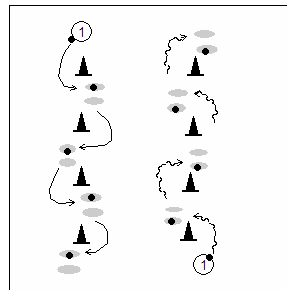
Atelier 1

Sauts avant- arrière des lattes puis tir. Garder position de tir + écart appuis largeur épaules pendant le saut.



Atelier 2

Arrêts simultanés sur trampoline A-R. Garder position de tir pendant le saut.

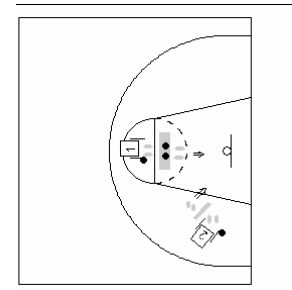


Atelier 3

Travail de l'engagé pied intérieur en arrêt alternatif puis armer du tir. A= sans dribble R= avec 1 dribble. Dynamique sur l'engagé et jambes fléchies.

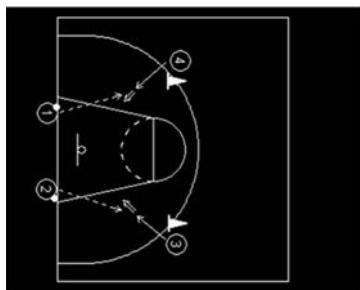
Atelier 4

S1 : 2 appuis sur banc-2 appuis après banc puis tir.
S2 : Sauts latéraux par-dessus latte puis tir. Garder position de tir + écart appuis pendant le saut. Equilibre dans le tir.



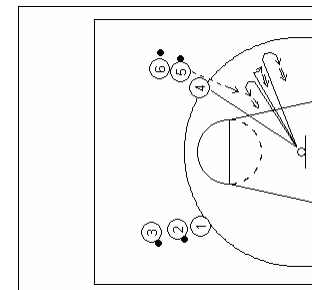
Atelier 5

Tir extérieur après arrêt simultané. Verticalité et équilibre dans le tir.



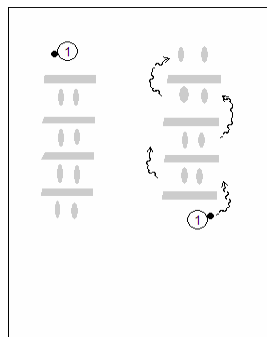
Atelier 7

Tir extérieur après démarquage :
- en engagé (pied intérieur en 1^{er})
- en effacé (pied fort en 2^{ème})
- en enroulé.



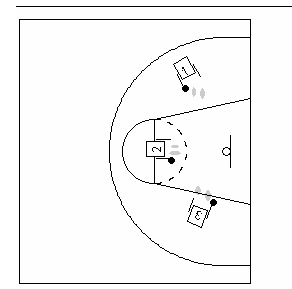
Atelier 6

Arrêt simultané puis armer du tir. A=sans dribble R= avec 1 dribble. Ramener le ballon en position basse avant chaque saut.



Atelier 9

Trépigner sur place puis arrêt alternatif. L'objectif est d'armer vite son tir (passer sous la balle) et de rebondir au sol.

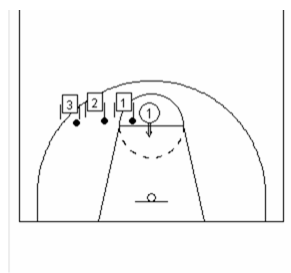


Atelier 8

S1 : arrêts simultanés par-dessus lattes puis ¼ de tour – retour – tir. Garder position de tir + écart appuis largeur épaules pendant le saut.
S2 : coordonner dribble-arrêts simultanés-tir.

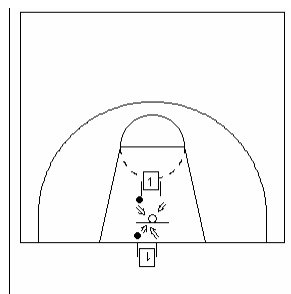
Atelier 11

Préparer l'assiette de tir et enchaîner réception-tir. Le tireur sautille pendant ses X tirs (tirs avec fatigue).



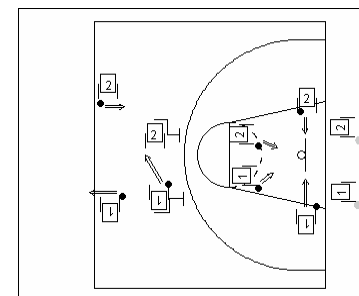
Atelier 12

- tirs crochets de face avec appuis croisés
- tirs lay back appuis coisés ou direct sous la planche.



Atelier 13

- tir allongé
- tir/2 sur chaise
- tir 1 main départ bras tendu
-tir sur la tranche
- médecin ball



Atelier 10

Trépigner sur place sans ballon et enchaîner réception de balle-tir. Varier les distances et les angles de passe.

