



Routine Main à Main et PNR

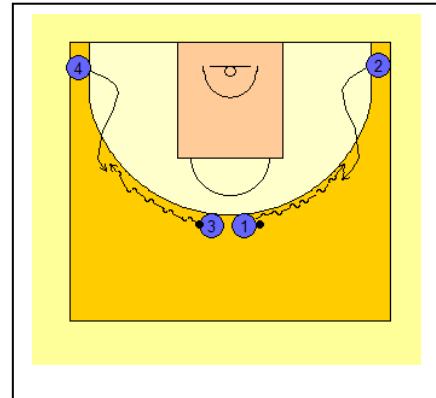
Objectifs : Améliorer les dribbles et tirs autour des Main à Mains et Pick and Roll

Contrat à fixer sur Chaque Thème :

ALTERNER JEU A DROITE ET JEU A GAUCHE

Chaque série est entrecoupée par des Lancers-Francs :

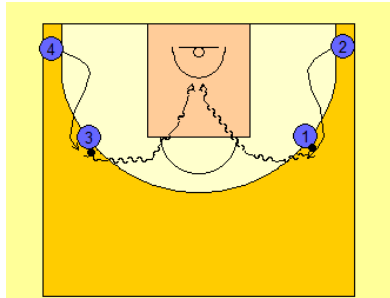
- 3/3 en U15
- 2/2 en U13



Main à Main à 45°

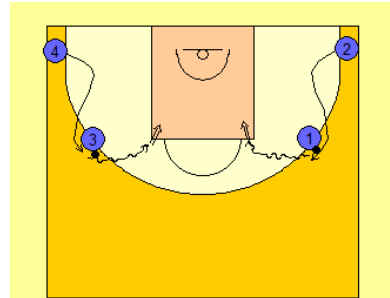
Serie 1 : Catch and Play

Finition : Floater ou crochet



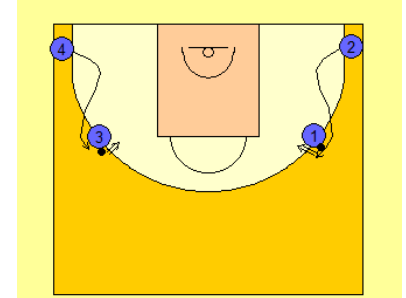
Serie 2 : Catch and Play + Pull up

1 dribble + stop tir



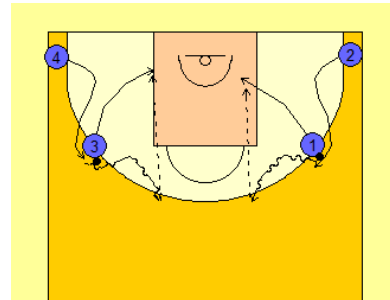
Serie 3 : Catch and shoot

Se cacher derrière et tir



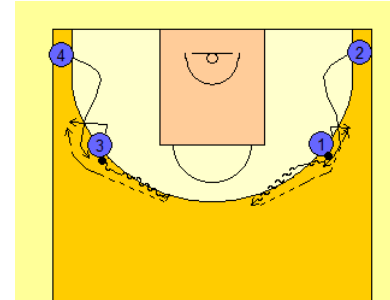
Serie 4 : ROLL IN

Ouverture vers le cercle



Serie 5 : POP OUT

Ouverture extérieur



Serie : SHORT ROLL

Ouverture extérieur

