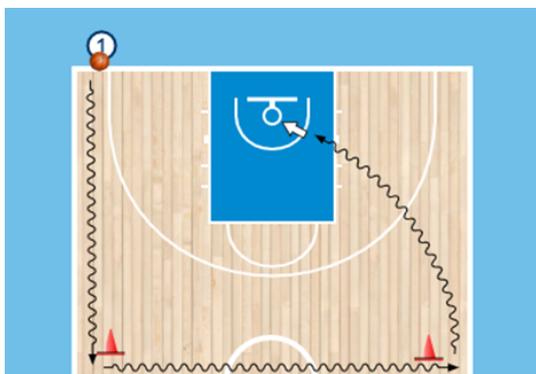


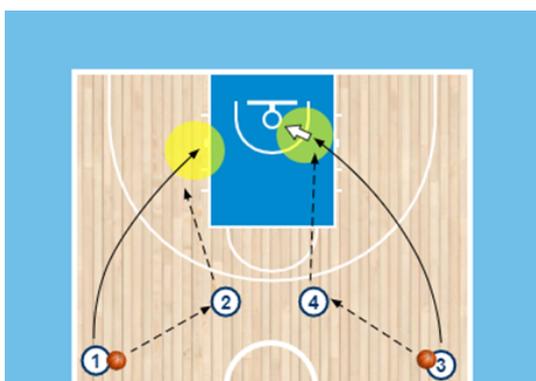
Les échauffements sont à faire en commun avant le match pour une durée d'environ 20 minutes.

- De octobre à décembre



1 est situé dans le corner du terrain.
Il remonte contourner un premier plot, puis le deuxième pour ensuite partir marquer un tir en course. Le deuxième joueur peut partir quand 1 est au premier plot.
On travaillera des 2 côtés en inversant ensuite la situation pour pouvoir tirer du côté gauche

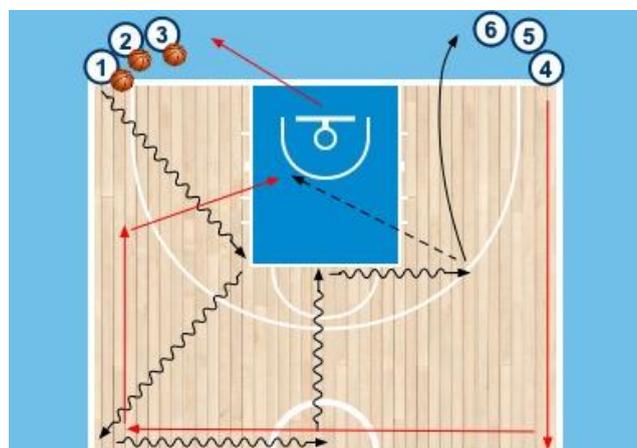
- De janvier à mars



1 est situé dans le corner de la médiane à gauche
2 est situé dans l'axe panier panier (matérialiser les espaces par des plots)
1 passe à 2
2 s'oriente
1 coupe vers le cercle
2 passe la balle à 1 qui prend son tir au bord de raquette à gauche
Idem de l'autre côté avec 3 & 4 mais c'est un tir en course.

On peut ensuite inverser les tirs afin de travailler à droite et à gauche

- De mars à mai



1 commence dans le corner du terrain.
Il dribble jusqu'au poste haut (coin de la raquette) puis continue son dribble jusque dans le coin de la ligne médiane.
Ensuite il dribble vers le rond central, au niveau de l'axe panier - panier jusqu'à la ligne des LF. Ensuite il s'écarte légèrement au niveau ici de la ligne à 3 points puis effectue la passe au joueur numéro qui lui aura effectué le déplacement en rouge sur le schéma. Il court jusqu'à la ligne médiane, puis court le long de cette ligne médiane pour aller à

l'opposé et descend jusqu'à la ligne à 3 points avant de couper au panier et de recevoir la passe du porteur de balle. Les joueurs changent ensuite de colonne.

Attention, il est peut être nécessaire de matérialiser le terrain par des plots si votre terrain ne possède pas toutes les lignes (raquette et 3 points)