

FONDAMENTAUX OFFENSIFS DU JOUEUR EXTERIEUR

APPUIS

Arrêts simultanés ou alternatifs

Pivoters: engagé, effacé et enroulé
Travail du tirage de coude
Position triple menace

Départs en dribble

Travail en JAB (balle côté pied libre)
Travail en swing (balle côté pied de pivot)
Départ croisé, direct et enroulé
Profondeur sur départ (traverser le défenseur)

DRIBBLES

Dribble de protection

Jambe opposée en protection, talon arrière

Dribble de pénétration

Engager épaule-hanche, centre de gravité bas

Dribble de contre-attaque

Alterné main droite et gauche, niveau poitrine

Dribble de recul

Pas de l'escrimeur

Dribble de fixation

Fréquence de dribble et appuis réduite

Dribble de changement de main

Dos, jambes, revers

DEMARQUAGES

Changement rythme et direction

Recherche du contact et alignement avec déf.

Démarquages rentrants

Curl, back-door

Démarquages sortants

In-out, V-cut, flair, appel de balle

Espaces de jeu

Engager appuis-bras (crawl) ou enrouler

TIR

Finition

Doigts dans le cercle
Alignement (pied, genou, coude)
Armer, passer sous la balle
Équilibre du tir

Stop-tir

Prise d'appuis (sim alt...)
Armer
Suspension ou plein pied

LF

Routine

Tir en course

Lay-up, push-up, lay-in, lay-back, pas décalé
Power, cloche pied, court-long/long-court,
1 appui, appuis décalés (exter-inter/inter-exter)

PASSES

Trajectoires

Directe, à terre, lobée

Lachés

2 mains, 1 main

Hauteur

Tête, poitrine, hanche

Type

Dans le dribble, skip (sur tête), base-ball,
ext/int (passe désaxée)

Espaces de jeu du joueur extérieur
(mouv issus de et à destination de)

