



Cours un  
Objectifs

Joueur  
Développement  
Programme d'études

Compétence  
progressions

Jeu  
stratégies



Obtenir  
Commencé

3 dimensions  
encadrement

Défenses

Infractions

# Objectifs du cours

1. Découvrez comment créer un programme d'élite grâce à un entraînement de mini-basket de premier ordre.
2. Apprenez à enseigner le *Programme de développement des joueurs américains*
3. Apprenez à commencer à entraîner des enfants avec excellence.
4. Commencez à développer un playbook dynamique.
5. Apprenez de bonnes stratégies de jeu de mini-basket
6. Découvrez comment devenir un coach transformationnel en trois dimensions.





Commencé

Obtenir

encadrement

3 dimensions

Défenses

Infractions



Jeu  
stratégies

Compétence

progressions

Joueur

Développement

Programme d'études

Cours un  
Objectifs

## Huit catégories de compétences

- Manipulation du ballon et dribble
- Jeu de jambes et contrôle du corps
- Passer et recevoir
- Rebondir
- Dépistage
- Tournage
- Défense d'équipe
- Infraction d'équipe



# Basket-ball américain *Programme de développement des joueurs*

Niveaux de compétences de développement des jeunes

Performance

Avancée

Fondamental

Introduction



# Niveau d'introduction

- 3-9 ans
- Enseigner les habiletés motrices de base
- Enseigner les compétences de coordination
- Jouer au basket une à deux fois par semaine
- Pratiquer d'autres activités sportives
- Jouez dans des compétitions de groupe pour acquérir des compétences
- Introduire mais ne pas mettre l'accent sur les compétences d'équipe
- Ne jouez pas à 5 contre 5



# Niveau fondamental

- 8-13 ans
- Apprenez toutes les compétences de base
- Apprenez les techniques de base du basket-ball
- 70% de compétences individuelles de base
- 30% de compétition de jeu
- Enseigner les concepts de poste
- Ne pas attribuer de positions aux joueurs
- Divisez la compétition entre le jeu spécial (1x1, 2x2, 3x3, 4x4) et le jeu 5x5
- Évitez de vous concentrer sur 5x5 jusqu'à la fin du niveau



# Niveau avancé

- 12-17 ans
- Construire une base aérobie
- Renforcez votre force vers la fin du niveau
- Au début du niveau, fournissez 60% d'entraînement et 40% de compétition avec des jeux spéciaux et 5x5
- Plus tard dans le niveau, fournir un entraînement 50:50 à la ration de compétition
- Organiser des pratiques axées sur l'équipe
- Attribuer des postes





# Niveau de performance

- 15-18 ans
- Maximiser la forme physique et la préparation à la compétition
- Fournir un ratio entraînement/compétition de 25:75
- La compétition comprend des pratiques axées sur l'équipe et d'autres préparations spécifiques

# Basket-ball américain

Compétences de développement des jeunes aux niveaux



<https://www.usab.com/youth/development/youth-development-skill-levels.aspx>

# Niveau d'introduction

|                        |   |                         |                    |                   |   |          |
|------------------------|---|-------------------------|--------------------|-------------------|---|----------|
| Manipulation du ballon | Passes/<br>Réception  | Tournage                | Jeu de jambes      | Attaque de rebond | La défense                                |          |
| Piano<br>Dribble       | poitrine et<br>poussée de rebond<br>passe   | Former<br>tournage      | Régler ses comptes | Encaisser<br>pas  | Déplacer le<br>Balle<br>travail en équipe | Position |
| Échelle                | Côté-centre-côté  | Lay-up<br>jeu de jambes | Le saut s'arrête   | Jeux              | S'ouvrir<br>Pieds rapides                 |          |
|                        | Passes aériennes Pas de ballon<br>les drapages  |                         | Pivotant           |                   | 3 sur 0<br>Écrans<br>Houblon              |          |
| Zigzag                 | Passer sous<br>pression   | Lay-up                  |                    |                   | Règles<br>Liquidier                       |          |
| Balise de dribble      | tissage 3 personnes   |                         |                    |                   | Gagner en premier<br>dribble              |          |
| Dribble de vitesse     |   |                         |                    |                   | Règles                                    |          |
| Crabe/<br>Aile         |   |                         |                    |                   |   |          |
| Dribble<br>Assommer    |   |                         |                    |                   |   |          |
| Règles                 | <a href="https://www.usab.com/youth/development/youth-development-introductory-level.aspx">https://www.usab.com/youth/development/youth-development-introductory-level.aspx</a> |                         |                    |                   |   |          |

# Niveau fondamental

| Manipulation de balle   | Passer/Recevoir  | Tournage   | Jeu de jambes  | Rebondir  | Dépistage  | La défense  |
|---|--|--|--|---|--|---|
| Stationnaire<br>Traverser<br><br>Croix de retraite<br>plus de<br><br>crabe<br><br>Zigzag<br><br>Triple menace | <b>Passer 2</b><br>joueurs<br><br>Attraper pour être<br>menace<br><br>3 contre 2, 2 contre 1<br><br>Quatre coins<br><br>CT complet<br>pose de passage-<br><b>UPS</b> | Forme à une main<br>tournage<br><b>Tir de</b><br>un passe-partout<br>Perceuse Mican<br><b>X lay-up</b><br>Forme à deux mains<br>tournage<br><b>sans saut,</b><br>avec saut, sur un<br>sauter<br>Lancer franc<br>routine<br><b>Tirer sur un</b><br>passer—deux étapes<br><b>et hop</b><br>Prise de vue sous<br>pression<br>Tournage<br>Jeux | Houblon<br>Pieds rapides<br>Couper la hanche<br>Montrer et aller,<br>secouez et ratissez,<br><b>traverser</b><br>étape<br>Pivoter avec<br><b>sors</b><br>Étape pivot<br><b>par</b><br><b>Garde et</b><br>dribble | <b>La boîte</b><br>exercices<br><b>Lancer franc</b><br><b>rebondir</b><br>Remise en place<br>se déplace<br><b>Attaque-</b><br>réactions sur<br>défensive<br><b>rebonds</b><br>Sortie de rebond<br>lay-up<br>Fermer la boîte<br>dehors | Paramétrage et utilisation<br><b>l'écran</b><br>Types de coupes,<br>réactions aux coupures<br>Cercles de dépistage<br><b>3 sur 0 écran</b><br>loin avec rouleau<br>Lay-up de porte dérobée<br><b>lire l'écran</b><br>Ramassage latéral et<br>rouler<br><b>médiateur et</b><br>rouler<br><b>Choix parfait</b><br>et rouler<br>Boule de perfectionnement<br>écran et rouleau | <b>Revoir</b><br>Houblon,<br>clôture, gagner<br>premier dribble<br>Arrêter la balle<br><b>Refuser l'aile</b><br>Refuser, aider<br>pistolet, double<br>vers le bas |

<https://www.usab.com/youth/development/youth-development-foundational-level.aspx>

# Niveau avancé

| Manipulation du ballon   | Passer/Recevoir  | Tournage   | Jeu de jambes  | Rebondir  | Dépistage  |
|--|--|--|--|---|--|
| <p><b>Dribble croisé</b><br/> <b>Faux dribble croisé</b><br/>           Crossovers avec résistance 5 minutes<br/>           d'entraînement de manipulation de<br/>           balle MVP<br/>           Crossover jam de manipulation de balle<br/>           Manipulation de balle avancée<br/>           entraînement combo tueur<br/>           Mouvements complets du court parties 1, 2 et 3</p> <p>Routine de manipulation de balle partie<br/>           1 et 2 deux balles<br/>           tissage 5 personnes<br/>           3 lignes 2 boules<br/>           Conduire devant un<br/>           adversaire Zig Zag pratique<br/>           Échauffement en zigzag<br/> <b>Zigzag 1x1</b><br/>           3 sur 0 passe et écran loin<br/>           curl lay-up<br/>           3 sur 0 passe et écran loin lay-up<br/>           de la porte arrière et pop de<br/>           l'écran<br/> <b>Routine de dribble à</b><br/> <b>2 balles</b><br/>           Conseils pour conduire au<br/>           panier Panne Eurostep<br/> <b>8 exercices de</b><br/> <b>dribble électriques</b><br/>           Finition autour du panier</p> | <p><b>En bas et prêt</b><br/>           cercles qui passent<br/>           Réussir les échauffements</p> <p><b>Passé avancée</b><br/>           un pass supplémentaire</p> <p>3 astuces pour<br/> <b>passer au toucher</b></p> <p><b>Art à 1 main</b><br/>           qui passe<br/> <b>Passer sous</b><br/>           perceuses à pression</p> | <p>Flotteurs<br/>           Pick and roll et tir<br/> <b>perceuse</b><br/> <b>Tir rapide</b><br/>           tournage<br/>           Lay-up pour boucler<br/>           tournage<br/>           Glissades défensives<br/> <b>en coups</b><br/>           Sept place quatre<br/>           traînée<br/> <b>Large broche</b><br/>           séries<br/> <b>Tireurs ultimes</b><br/>           entraînement<br/>           tir aux États-Unis<br/>           exercices<br/> <b>Sept</b><br/>           Hors du dribble</p> | <p><b>Garder le</b><br/>           dribbleur<br/>           3 façons de<br/>           améliorer votre<br/> <b>rapidité</b><br/>           Gagner le rebond<br/> <b>Marche avancée</b><br/>           dehors<br/> <b>Rip Série</b><br/>           Piqueur latéral et rouleau<br/>           Piqueur central et<br/>           rouler<br/>           Conduire au panier</p> | <p>Rodman<br/> <b>rebondir</b><br/>           Guide ultime des 5 étapes pour introduire un message<br/>           jouer le pouvoir<br/> <b>effronté</b><br/> <b>Secrets de la</b><br/>           avantages<br/> <b>Défensive</b><br/> <b>Rebondir</b><br/>           Remettre les mouvements<br/>           Réactions d'attaque</p> | <p>Pick and Roll et<br/>           exercice de tir<br/>           pour introduire un message<br/>           dépistage<br/> <b>Attaque avancée</b><br/>           multiple sans position<br/> <b>écrans</b><br/>           Bordereau de présélection<br/>           écran de boule d'écran<br/> <b>Pick and roll perfectionnant</b></p> |

# Niveau de performance

| Manipulation du ballon   | Passer/Recevoir  | Tournage   | Jeu de jambes  | Rebondir  | Dépistage  |
|--|--|--|--|---|--|
| <p>Hésitation demi-tour</p> <p>Poussée combinée rapide</p> <p>Hors Combo Croix</p> <p>Plus de croquant</p> | <p>Laissez-passer</p> <p><b>progression</b></p> <p>2 exercices faciles pour améliorer les passes et casser la pression</p> | <p>3 façons de faire des 3</p> <p><b>7 habitudes de tir de garde</b></p> <p>Flotteur en 3 parties</p> <p><b>50 Faire 1 Miss</b></p> <p>Conduite de championnat</p> <p>Sélection de 7 coups</p> <p>Routines de coups francs</p> <p>Tirer au lancer franc</p> <p><b>Pro</b></p> <p>Avant-match Ray Allen</p> <p>Routine</p> <p><b>Tir à 3 cerceaux</b></p> <p>Percer</p> | <p><b>Dribbleur de garde</b></p> <p>Balayage de la coupelle</p> <p><b>Jab à pivot inversé</b></p> <p>Déchirure</p> <p>Quatre lignes rapide</p> <p>Pieds</p> <p><b>Défendre au carré</b></p> <p>Joueur</p> <p><b>L'art de surjouer</b></p> <p>Garder en mouvement</p> <p>Joueur</p> <p><b>O. Rebond</b></p> <p>Sortie/Dribble</p> | <p><b>Couper et chasser</b></p> <p>exercice de rebond</p> | <p>Écran à billes</p> <p><b>patience</b></p> <p>5 étapes pour présenter le poste</p> <p>dépistage</p> <p><b>Monte Williams</b></p> <p>conduit perceuse</p> |

<https://www.usab.com/youth/development/youth-development-performance-level.aspx>

Cours un  
Objectifs

Joueur  
Développement  
Programme d'études

Critique  
Compétences

Jeu  
Stratégies



Obtenir  
Commencé

3 dimensions  
encadrement

Défenses

Infractions



100

## Cinq progressions de compétences critiques

- Formulaire de prise de vue PTL ASAP
- Couper la hanche
- Attaquez les finitions du panier
- Écrans à billes
- La boîte





## Formulaire de prise de vue PTL ASAP

Pincez.....Index Doigt et Pouce pour Coq  
Suivi

Tournez.....pieds dans la direction « Dix » ou « Deux »

Verrouiller.....Coude, yeux et épaules

Ajouter.....Autre main sans pousser le bouton-  
pression.....Coude vers l'avant



Ajustez.....La puissance et la portée avec les BFF

(Plier ; flotter les pieds vers l'avant) Tirez

..... vers le haut à gauche et à droite

# Rebond défensif 10S

- Voir qui boxer
- Commencer le contact avec le joueur pour sortir
- Arrêtez le joueur de boxer
- Traverser
- Sceller le joueur à boxer
- Reculer
- Pousser le joueur à boxer
- Restez en position pour vérifier les tireurs de périmètre
- Traquez le basket
- Fixez le ballon de basket sous le menton

# Déplacements de périmètre

- Attaquez les finitions du panier - Layup, Jump Stops, Euros, Luhungas - 25 minutes
  - bosses
  - Exercice de descente
- Couper la hanche en attaquant - 25 minutes
  - Fendez les hanches
  - Passer par le défenseur
  - Utiliser l'épaule comme une lance
  - Épingler le défenseur avec le coude
  - Tirez latéralement
  - Ligne de base d'attaque

## Compétences de passage

- Enseigner la correction positive
- **Cible W**
- Position de triple menace
- Pousser le défenseur vers l'avant
- Pouce vers le bas
- Un pas en avant
- Recevoir avec Jump Stop ou One-two Step
- Passe de rebond  $\frac{3}{4}$  de distance
- Des passes droites instantanées
- Faux, aucun regard ne passe, contourne, traverse la défense contre la pression

# Stratégies de transition

- Tissage à trois joueurs
- 3 sur 2 ; 2 sur 1 perceuse
- Exercice 2 contre 2 sur tout le terrain
- Piège Perceuses
- Pratiques de rotation arrière
- Pause Caroline
- Pause Dribble Drive



Cours un  
Objectifs

Joueur  
Développement  
Programme d'études

Compétence  
progressions

Jeu  
Stratégies

Infractions

Défenses

3 dimensions  
encadrement

Obtenir  
Commencé



## Premières infractions

- Quatre Profond
- Sous-marin
- tonnerre
- Dribble Drive 4 Out
- Écran à billes
- 11
- 1, 2, 3, 4 entrant
- Cercle
- **Même**
- Brise-presse
- Deuce rebondir et nager



Cours un  
Objectifs

Joueur  
Développement  
Programme d'études

Compétence  
progressions

Spécial  
situations

Infractions

Défenses

3 dimensions  
encadrement

Obtenir  
Commencé





# Premières défenses

- Refuser l'homme x l'homme
- Pack Ligne Homme x Homme
- 1-3-1
- Match-up 2-3
- 1-2-2 Diapositive
- 1-2-1-1 Appuyez sur
- 2-2-1 Appuyez sur
- 1-2-2 Presse demi-terrain
- Presse complète Man x Man

# Exercices de progression M2MDefense

1. Pieds rapides

2. Houblon

3. Zigzag

4. Arrêtez la perceuse Dribbler 1x1

5. Double équipe

6. Clôturer

7. Gagnez le rebond

8. Refuser les ailes

9. Interrupteur de saut

10. Défendez le Top Slasher : Élargissez ou sautez

11. Refuser le coupeur

12. Coque squelette 1x5 : refuser, aider, élargir, doubler vers le bas, faire pivoter vers le bas, empêcher les coupures, verrouiller, récupérer

# Exercices de progression M2MDefense

13. Poteau bas et haut : refuser, aider, saut de ligne de base, haie, interrupteur, avant de poteau bas, croix de poteau haut, équipe double, défendre la ligne de base, coup de coupe, parler
14. Défendre les écrans de poste à l'intérieur
15. Défendre les coutures : 2x2, 3x3
16. Défendre le pick and roll : basculer, faire le tour, combattre, couvrir, récupérer
17. Défendre les écrans
18. Défendre les écrans arrière
19. 4x4 Shell Drill: Contrôlé, Rotations, balle ramassée, éviter les coupures, vivre
20. 5x5 Shell Drill avec des défenseurs de poste
21. Verrouillage et sécurité sur les entrées
22. Rotation du foret arrière
23. Boxe

# Exercices de clôture

[Exercice de clôture du presse-papiers de l'entraîneur](https://www.coachesclipboard.net/DefenseCloseOutDrill.html)

<https://www.coachesclipboard.net/DefenseCloseOutDrill.html>

[Gagnez l'exercice de rebond](https://www.usab.com/basketball/media/videos/2015/09/win-the-bounce.aspx)

<https://www.usab.com/basketball/media/videos/2015/09/win-the-bounce.aspx>



# Défendre les liens de forage

## Refuser la balle

<https://www.usab.com/basketball/media/videos/2017/11/foundational-team-defense-nier-la-balle.aspx>

## Exercice d'obus de défense

<https://www.coachesclipboard.net/DefenseShellDrill.html>

## Perceuse à coque 4x4

<https://www.youtube.com/watch?v=t9GWqQI-XVM>

## M2MDrille

<https://www.coachesclipboard.net/M2MDrills.html>

## Défendre Pick and Roll

<https://www.coachesclipboard.net/BasketballDefensePicknRoll.html>

## Rotation défensive hors pénétration

<https://www.youtube.com/watch?v=wGQtKri65Zw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wGQtKri65Zw>

# Arrêtez le dribbleur

Lorsque vous protégez un adversaire qui fait avancer le ballon sur le terrain, procédez comme suit :

- Ramasser
- Mener
- Influence
- Fermer la porte

# Progression de la presse

- Pieds rapides
- Houblon défensif
- 2 contre 1
- 3 contre 2
- 4 contre 3
- 5 contre 5
- 1-2-2 Terrain complet et demi-terrain
- Rupture de presse
- Brise-presse



Obtenir  
Commencé

3 dimensions  
encadrement

Défenses

Infractions



Jeu  
Stratégies

Compétence  
progressions

Joueur  
Développement  
Programme d'études

Cours un  
Objectifs



# 3 dimensions

encadrement

<https://3dinstitute.com>



# Aperçu

## Questions aux entraîneurs

- Qui suis-je en tant qu'entraîneur ?
- Pourquoi je coache ?
- Comment entraîner l'ensemble du joueur - corps, esprit, émotions et esprit ?
- Qu'est-ce que ça fait de jouer pour moi ?

## Avantages pour les joueurs du coaching en 3 dimensions

- Les joueurs acquièrent des compétences plus rapidement
- Des joueurs plus créatifs
- Les joueurs sont plus motivés
- Les joueurs sont plus confiants
- Les joueurs se fixent de meilleurs objectifs
- Les joueurs ont des liens plus forts
- Les joueurs gèrent bien les erreurs
- Les joueurs ont de meilleures attitudes
- Les joueurs se concentrent sur ce qui est le plus important

# Aperçu Suite

## Coachs transformationnels ou transactionnels

- L'entraîneur place les besoins des joueurs avant les siens.
- L'entraîneur est conscient de l'influence.
- L'entraîneur utilise l'autorité pour avoir un impact sur la vie de chaque joueur.
- **Le coach a un objectif (écrit) pour lequel il/elle coache.**
- Le coach construit des relations durables.
- L'entraîneur jette une vision.

### Transactionnel :

- L'ego de l'entraîneur dépend de la performance de l'équipe.
- L'entraîneur motive avec la méthode « la carotte et le bâton »
- Gagner est le résultat le plus important.

# Deuxième dimension du coaching

Question : Qu'est-ce que ça fait d'être coaché par moi ?

La deuxième dimension du coaching est la psychologie.

- Dérange
- Émotions

Répercussions :

- Motivation
- Confiance
- Émotions
- Liens d'équipe
- Établissement d'objectifs

# 2e dimension du coaching

Deux types de motivation

Motivation extrinsèque (de l'extérieur du joueur)

- Facteurs externes
- Menace de punition
- Postes
- La récréation
- Bourses potentielles
- Trophées

Motivation intrinsèque (de l'intérieur du joueur)

- Intérêt et plaisir de jouer au jeu lui-même.
- Vient de l'intérieur.

# 2<sup>sd</sup> Coaching Dimensionnel

Des clés pour renforcer la confiance des joueurs.

- Rappel des succès passés
- Trouvez des moyens de leur montrer que les autres réussissent
- Prononcez des mots d'encouragement axés sur les progrès et non sur les résultats.

# 2<sup>sd</sup> Coaching Dimensionnel

Des clés pour aider les joueurs à contrôler leurs émotions.

- Aidez les athlètes à prendre conscience des effets des émotions.
- Aidez les athlètes à prendre le contrôle de leurs émotions et à pratiquer les bonnes réponses.
- Encouragez l'excitation et la joie, qui améliorent l'attitude et l'effort.
- Apportez le terrain de jeu dans les pratiques.
- Gardez les émotions utiles désagréables courtes.

# 2<sup>sd</sup> Coaching Dimensionnel

## Stratégies de liaison d'équipe

- Construisez des relations individuelles.
- Rassembler l'équipe en dehors des pratiques et de l'environnement sportif
- Créez des opportunités pour les coéquipiers de se servir les uns les autres.

## Stratégies d'établissement d'objectifs

- Concentrez les objectifs sur le processus et non sur les résultats ou la performance.
- Formulez des défis en utilisant des mots d'action positifs et non négatifs.



# 2<sub>sd</sub> Stratégies dimensionnelles

- Salle à manger
- Un mot
- Pleins feux sur l'exercice
- Taguez vous l'êtes

# 3<sup>rd</sup> Coaching dimensionnel

## Coacher le cœur :

Enseigner à la fois la grandeur et la bonté  
(amour, justice, gentillesse).

- Le carburant est le travail acharné, la persévérance, le travail d'équipe, qui peuvent renforcer à la fois le bien et le mal.
- La grandeur avec le caractère moral est le beau jeu.
- La grandeur peut devenir une ambition égoïste sans caractère moral.
- La grandeur sans caractère moral deviendra mauvaise et violente.

# 3<sup>rd</sup> Coaching Dimensionnel

## 3<sup>rd</sup> Attributs de dimension

- Valeurs fondamentales
- Identité
- **But**
- Personnage
- Importance
- Estime de soi

[Coaching 3D 3ème Dimension](#)

# 3<sup>rd</sup> Coaching dimensionnel

Connaissez vos valeurs fondamentales les plus élevées.

- Garde-corps qui gardent la voie.

Sachez qui vous êtes dans et en dehors du sport.

- Non basé sur les performances.
- Le sport est ce que nous faisons, pas qui nous sommes.

# 3<sup>rd</sup> Coaching dimensionnel

Rédigez une déclaration d'objectif transformationnel

- Utiliser un mot d'action
- Cibler les personnes à impacter
- Affirmer la cause avec les valeurs fondamentales les plus élevées

# Capter le coeur

Créez une équipe où tout le monde connaît son rôle et sa valeur pour l'équipe.

- L'estime de soi n'est pas égale à la performance.
- Aidez les amitiés à grandir.
- Aidez les athlètes à savoir qui ils sont, pas en fonction de ce qu'ils font.
- Résistez à montrer de la partialité envers les meilleurs joueurs.
- Inspirez les sauvegardes à valoriser leurs rôles.
- Utilisez les occasions d'enseigner que la valeur n'est pas liée à la beauté ou à la performance.

# Stratégies de 3e dimension

- Afficher l'énoncé de l'objectif transformationnel
- Question à poser aux parents
- Visites à domicile
- Journaux
- Mettre en place
- **Suivez le guide**
- Lettres de banquet aux parents

# Vision de coaching 3D

Découvrez le potentiel de la mission des coachs internationaux 3Dimensional.

Voyez la promesse d'avoir un mentor dans l'entraînement des progressions de basket-ball.

Dessinez une vision passionnante de ce que sera votre vie de coach dans 5 ans.





Obtenir  
Commencé

3 dimensions  
encadrement

La défense

Infraction



Cours un  
Objectifs

Joueur  
Développement  
Programme d'études

Compétence  
progressions

Livre de jeu

# Enseignez ce bonbon 16 avant d'utiliser des ballons de basket

1. Balise des emplacements des tribunaux

2. Commandez le sprint

3. Le crabe

4. Retraite

5. Jeu de jambes superposé sur la

marche d'escalier

6. Pieds rapides

7. Coupes de houblon

8. Ouvrir/fermer la porte

9. PTL dès que possible

10. Arrêt de saut

11. Pivots

12. Coupez la hanche

13. Arrêt plongeur

14. Euro houblon

15. Jeu de jambes Mikan

16. Roche croisée

## Premiers exercices avec des ballons de basket

- USA Basketball Level One Ball Handling, Passing. Lay-up, exercices de rebond avec compétition
- Crabe Dribbling 3 up 2 crossovers arrière
- PTL ASAP Form Shooting avec Compétition
- Zig zags glissants défensifs avec houblon
- Clôture
- 1 contre 4 Shell Drill Défense
- Exercices de passes complètes avec compétition