

## 1. Tir en course (Lay-up Drill)

### Description :

Le joueur part du milieu du terrain, dribble vers le panier, réalise un tir en course (main droite ou gauche). On alterne les côtés. Peut être réalisé en file indienne pour gagner en rythme.

**Objectif** : finition en mouvement, coordination, confiance sur les lay-ups.



### Schéma à dessiner :

- Un terrain vu de haut.
- Un joueur part du milieu, flèche vers le panier.
- Représentation du tir en course côté droit puis gauche.

---

## 2. Échelle de shoot à 5 spots

### Description :

Tirer depuis 5 positions autour de la raquette : coin gauche, aile gauche, tête de raquette, aile droite, coin droit. On fait 2 tirs par position (ou jusqu'à marquer 2 fois), puis on tourne.

**Objectif** : travail de shoot à mi-distance, précision depuis différentes zones.

### **Schéma à dessiner :**

- Panier avec 5 positions marquées en demi-cercle.
  - Nombres ou lettres pour identifier les zones.
  - Flèches entre chaque position.
- 

### **3. Shoot après passe (Spot & Shoot)**

#### **Description :**

Un joueur fait la passe, l'autre est en position pour recevoir et shooter directement. Alternner les rôles. On peut ajouter un cône à contourner avant de recevoir.

**Objectif :** shoot en réception rapide, rythme, coordination avec coéquipier.

### **Schéma à dessiner :**

- Deux joueurs (Passeur + Shooter).
  - Flèche pour la passe.
  - Flèche vers le panier pour tir.
  - Optionnel : cône à contourner.
-

## 4. Tir sous pression (Compétition 1vs1)

### Description :

Un joueur attaque avec 2 dribbles maximum pour se créer un tir face à un défenseur. L'autre défend sans contact excessif. On alterne les rôles à chaque tir.

**Objectif** : tirer avec opposition, gérer la pression, prise de décision rapide.

### Schéma à dessiner :

- Deux joueurs en 1vs1 devant le panier.
- Zone délimitée (demi-cercle ou rectangle).
- Flèche de mouvement de l'attaquant, position du défenseur.