

WORK OUT CONFINEMENT 1

JOUR 1 – Dextérité et Renforcement musculaire

1 – Routine de dribble

[Lien 1 – CLIQUER](#)

Suivre les consignes de la vidéo

2 – Dextérité à 2 ballons

[Lien 2 – CLIQUER](#)

Répétition de chaque exercice 30 secondes

3 – Renforcement musculaire

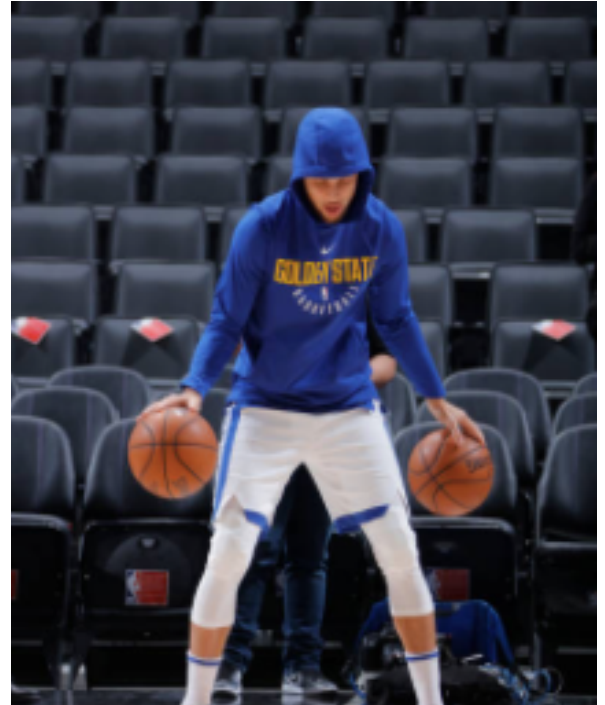
[WORK OUT – CLIQUER](#)

2 Répétitions avec 1min30 de repos U13

3 Répétitions avec 1min30 de repos U15/U17 et plus

BONUS – SHAMMGOD MOVE

[BONUS 1 – CLIQUER](#)



CURRY WARM UP



JOUR 2 – Mécanique de tir et Technique de course

1 – Technique de course et Gainage

[Lien 3 – CLIQUER](#)

Sur les consignes du PDF

2 – Développer sa technique de Tir

[Lien 4 – CLIQUER](#)

Décomposer le tir et Faites à votre guise sur les éléments techniques à parfaire

BONUS – FLOATER / TEAR DROP

[BONUS 2 – CLIQUER](#)

JOUR 3 – Catch & Go, CROSS et Renforcement musculaire

1 – Départ en dribble – Tirage –

Lien 5 – CLIQUER

Faire évoluer l'exercice avec le Claquer – enchaîner un dribble dans l'attraper / changement de direction –

Faire évoluer l'exercice avec l'Engager – enchaîner dans le sens de déplacement – ICI DANS L'AXE

Faire évoluer l'exercice avec le Spin – enchaîner un reverse suite à l'attraper –

2 – LE CROSS OVER

Lien 6 – CLIQUER

3 – Renforcement musculaire

WORK OUT – CLIQUER

2 Répétitions avec 1min30 de repos U13

4 Répétitions avec 1min30 de repos U15/U17 et plus



BONUS – REGULARITE ADRESSE EXTERIEUR

BONUS 3 – CLIQUER