

MIKAN DRILL

TRAVAIL DES DIFFERENTS LACHES DE BALLE (protocole)

🏀 LE LAY UP



Le joueur est en possession d'un ballon et se place en bordure de raquette (schéma 1).

Le travail de lâcher de balle s'effectue sur un appui (schéma 2) pour une recherche maximale de verticalité (schéma 3).

L'élévation doit être la plus importante possible et se traduire par une montée du genou (schéma 5).

Le bras doit être tendu en fin d'exécution et la balle rouler sur toutes les parties de la main et terminer par les doigts, dans le but de donner un effet rétroactif au ballon.

Le poignet doit être cassé vers l'intérieur en fin d'exécution.

🏀 LE TIR CROCHET



Le joueur part sous le cercle.

La pose du dribble ce fait en même temps que celle de l'appuis droit (pour un tir à droite).

Le joueur recherche une verticalité maximale.



La balle doit être désaxée pour sortir au maximum du cylindre.

Les épaules restent parallèles à la planche.

La finition du geste s'effectue sur un mouvement de crochet du poignet et non de pousser. Le poignet est cassé dans la direction du tir.



Le joueur prend son rebond et enchaîne, sans dribble, la pose du pied gauche et le tir de la main droite.

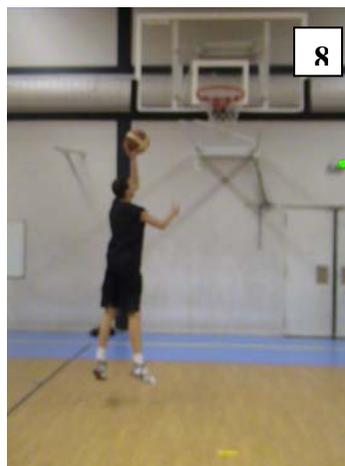
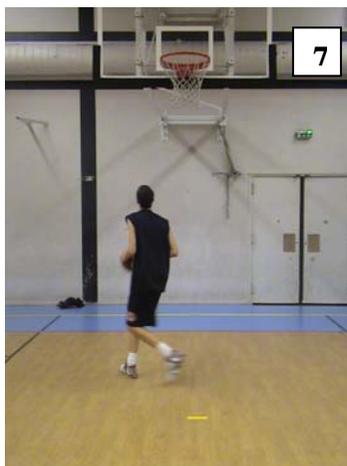
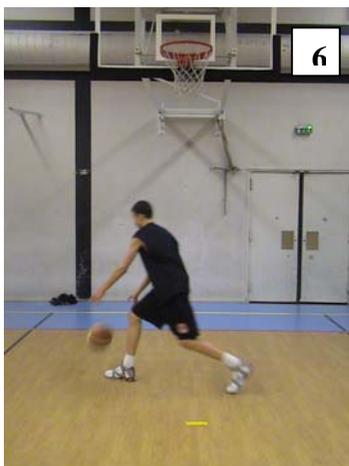
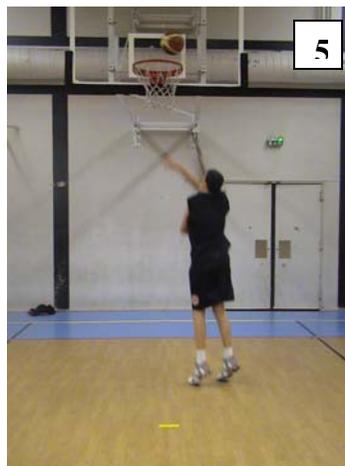
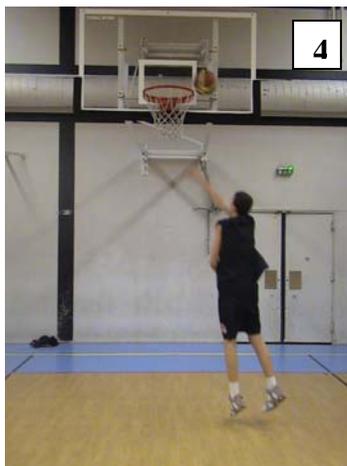
La verticalité du tir passe par une élévation du genou.



Le bras doit effectuer un mouvement légèrement circulaire avec pour finalité le poignet cassé, qui donne la rotation du ballon.



LE POWER



Le joueur part d'une situation proche du cercle.

Les appuis sont d'un écart légèrement supérieur à celui des épaules, parallèles à la planche.

Les coudes écartés pour protéger le ballon. La balle placée à côté de la tête, et ne doit jamais descendre au dessous de la ligne des épaules (schémas 1 et 2).

Le joueur monte le plus droit possible, en tenant la balle à une main, et en se protégeant avec l'autre (schéma 3).

La finition se fait par une poussée du ballon à la manière d'un tir extérieur ou d'un tir en course main haute (schémas 4 et 5).

Après son tir, le joueur prend son rebond, pose alternativement ses appuis (droite-gauche pour un tir à gauche / gauche-droite pour un tir à droite) pour un nouveau tir de l'autre côté du cercle (schémas 6, 7, 8)

LE LAY BACK



Le joueur est sous le cercle, les épaules parallèles à la planche (schéma 1).

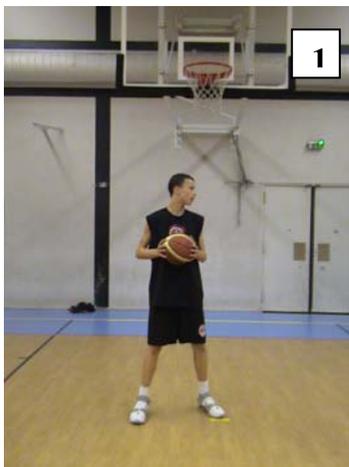
Il pause un appuis au sol (pied droit pour un tir main gauche / pied gauche pour un tir main droite)

Il cherche à effectuer un tir après un saut vertical en levant le genou correspondant à la main tireuse (schéma 2).

La balle est tenue à une main, le tir est pris après une extension complète du bras, et un fouetté de poignet vers l'intérieur (Schémas 3, 4,5 et 6).

Après son tir, le joueur prend son rebond et enchaîne la même action à l'opposé après la pose d'un appui. Cette exercice s'effectue sans dribble.

LE HOOK



Le joueur est dos au panier, les appuis de l'écart des épaules (Schéma 1).

Il effectue un pivot en engagé pour se retrouver de manière perpendiculaire à la planche. La balle est tenue au dessus de la ligne des épaules, les coudes écartés pour une bonne protection (Schéma 2).

Le tir s'effectue de manière crochetée et non pas poussé, après extension complète du bras et fouetté du poignet (schéma 3).

Après son tir, le joueur enchaîne un second tir en pivotant sur un autre appui (schémas 4 et 5).

La situation de départ se fait toujours dos au panier.

