

Fréquence recommandée :

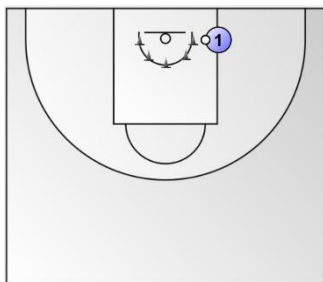
- Vidéo routine de dribble : Tous les jours (c'est 15 minutes maximum)
- Séance complète : 2-4 fois par semaine

Séance d'entraînement individuel pour les vacances

Séance basée sur les fondamentaux, conçue pour ceux qui souhaitent s'entraîner l'été (durée ~1h-1h30). Les exercices sont modifiables selon vos envies/besoins, n'hésitez pas à me poser des questions.

Mets de l'intention sur chaque exercice. Sur les dribbles et les finitions : change de rythme, sois précis.

Échauffement : gestuelle de tir et dribble



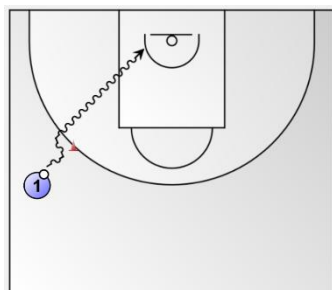
1. Tirs proches du panier : **5 switches (ou 10 si tu veux prendre le temps)** à chaque spot (2x à 0°, 2x à 45° et 1x à 90°)

Travaille ta gestuelle : fléchis, regarde le cercle, casse le poignet, garde les bras en l'air pour te corriger

2. Routine de dribble (dribble fort, c'est dur mais il faut s'accrocher) : [Routine de dribble \(5min\)](#)
3. Tirer 10 lancers-francs et noter le nombre de paniers marqués

Finition

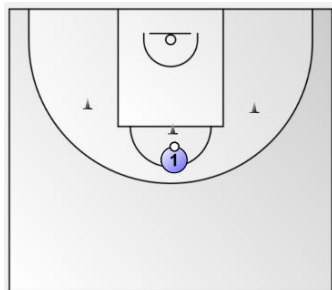
Le départ se fait à 45° avec un enchaînement de deux dribbles au niveau du plot (ex. cross + dans le dos).



Pour chacune des finitions, **10 côté droit/main droite** et **10 côté gauche/main gauche** :

1. Layup
2. Floater, j'attaque le milieu ([Vidéo floater](#))
3. Reverse ([Vidéo reverse](#))
4. Bonus : Pro Hop ([Vidéo - Pro Hop 1](#) / [Vidéo - Pro hop 2](#))

Tir



Pour chaque variante, il faut **marquer 5 tirs** sur les trois spots :

1. Auto-passe, arrêt simultané et/ou alternatif puis tirer
2. Enchaînement deux dribbles et tirer (ex. cross + dans le dos)
3. Arriver en dribble, arrêt simultané et/ou alternatif puis tirer

Contrainte : Si tu rates 3 tirs d'affilée, tu reprends ton compte à 0 et si c'est trop simple baisse à 2 tirs d'affilée.

Fin d'entraînement

1. Routine de dribble : [Routine de dribble \(5min\)](#)
2. Gainage (1min + 1min de repos) x5 = 10min
3. Tirer 10 lancers-francs et noter le nombre de paniers marqués

Bon courage mais profitez aussi des vacances !

Jo.