

**Travail Individuel – VIDEO – SPECIAL DECONFINEMENT**

**COMMISSION TECHNIQUE ET JEUNES**

***Formation Physique***

Circuit Training Basket :

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

Agilité 1  : <https://www.youtube.com/watch?v=qaZItOFlARE&list=PLU8ZGiR6KYwmDaJ6u-0b8eFNRsJPRLIMn&index=1>

Agilité 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=0sxwut5R940&t=67s>

Echelle de Rythme : <https://www.youtube.com/watch?v=gXkt1txOunI&list=PLU8ZGiR6KYwmDaJ6u-0b8eFNRsJPRLIMn&index=2>

Circuit PMA : <https://www.youtube.com/watch?v=20L74kkHyXs&list=PLU8ZGiR6KYwmDaJ6u-0b8eFNRsJPRLIMn&index=4>

SITE FICHE RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

<https://darebee.com/>

***Applications et Sites à consulter***

APPLICATION BASKET :

Homecourt :

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

<https://www.macadambasket.com/coolkicks/produits/equipements/homecourt-application-travailler-basket-maison>

Evolve Basket App :

<https://www.youtube.com/watch?v=sniz5EYA3vc>

Travail video : HUDL Technique

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

SITES Internet :

Yonne Basket : le coin technique

<https://www.yonnebasketball.org/le-coin-technique>

Basket Formation :

<https://www.basketformation.net/>

***Les Warm-ups NBA***

Stephen Curry Routine : Indispensable !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=5mQGA1_7yTk>

CJ Mac Collum Routine : Dominante Dribble <https://www.youtube.com/watch?v=VIOqCU4lKDk>

Kyrie Irving Routine : lâcher de près

<https://www.youtube.com/watch?v=bDXsKxu4omg>

***Fondamentaux individuels***

Skills Dribble  : <https://www.youtube.com/watch?v=BSzSt1NWAwU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Zix5EP74jTs>

Mikan Drills :

<https://www.youtube.com/watch?v=HaLql0ueNpY&t=162s>

Steve Nash workout :

<https://www.youtube.com/watch?v=3r22EfyJxqQ>

Tulsa : <https://www.youtube.com/watch?v=3ZpVIeybJDg>

Big Men workout :

<https://www.youtube.com/watch?v=TwLmRpkJByc&list=PLU8ZGiR6KYwmDaJ6u-0b8eFNRsJPRLIMn&index=10>