



Échauffement avec un grand nombre

Matériels : 1 ballon pour 2, +8 joueurs, 2 plots (ou chaise).

Déroulé: A (avec ballon) part du milieu de terrain. Il va shooter au panier de droite.

B au niveau de la chaise opposée (chaise de droite) prend le rebond de A. B part à l'opposé avec la balle, A fait le tour de la chaise.

Évolutions:

1. Passe et va
2. Passe de A vers B, Main a main dans l'axe, Passe dans le Roll de B pour une finition.

