



Exercice 5 : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons (sauf le 1er), 2 plots.

-A contourne le plot 1 et appelle le ballon. B passe à A qui tire, effectue le rebond et se replace en fin de colonne. Après sa passe, B enchaîne du côté opposé, contourne le plot 2 et demande le ballon.

C passe à B qui tire, etc.

-A chaque passage, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés);

-effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ;

- travailler avec des contrats collectifs ou individuels.

Variantes :

-même principe, mais A va se placer sous le cercle, contourne le plot 1 en appelant la balle, reçoit et tire.

-le passeur coupe et ressort à l'opposé de sa passe pour recevoir le ballon et tirer.

