



## Catch and shoot

*Matériels* : 1 ballon pour 2, 2 joueurs minimum, 2 chaises.

*Déroulé*: A (avec ballon) part de la ligne de fond, angle raquette. B « epaule-epaule ».  
A donne le top départ quand il fait la passe à E (Entraîneur).

A et B font le tour de leur chaise respective. E fera la passe à A pour une attaque en 1 dribble maximum. B devra défendre le plus vite possible.

### *Évolutions:*

1. Varier le nombre de dribble
2. Espacement des chaises.

