



Exercice 6 : 3 contre 0 puis 3 contre 1 ou 3 contre 2

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

-2 joueurs se placent dans la zone de rebond, le 3ème se positionnant sur la ligne des lancer-francs.

L'entraîneur se place au centre de la raquette.

-L'entraîneur lance le ballon contre la planche, à droite ou à gauche. Le joueur qui prend le rebond (ici 1), fait la sortie de balle sur le joueur 3 qui s'est décalé dans l'aile dans le prolongement de la ligne des lancer-francs.

-Dès qu'il s'est aperçu qu'il n'était pas concerné par le rebond, le joueur 2 sprinte le long de la ligne de touche, et lorsqu'il arrive au niveau de la ligne à 3 points, coupe vers le panier pour recevoir une passe de 3 qui s'est avancé en partant en dribble dès réception du ballon (3 peut dribbler le long de la ligne de touche ou dans le couloir central).

-Rajouter un ou deux défenseurs (qui gênent au choix, soit la sortie de balle, soit la réception de la première passe, soit la montée du ballon, soit la réception de la 2ème passe).

