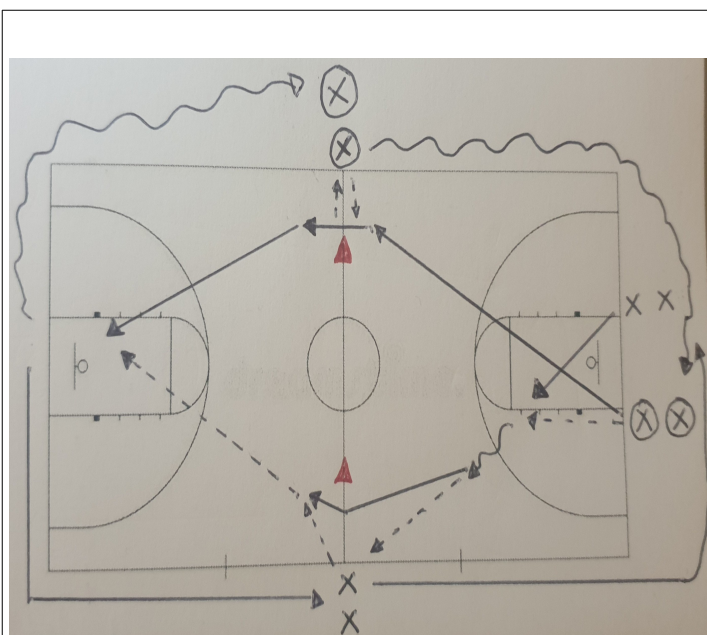




Long pass

Objectif : Préparation du jeu rapide

Échauffement



Effectif : 8 minimum

15'

Matériel : 5 ballons / 2 plots

Déroulé :

1. Création de multiples duos.
2. Passe puis départ en croisé.
3. Joueur à l'opposé sans ballon court dans le couloir extérieur.
4. Le porteur dribble vers le joueur latéral pour « passe et va ».
5. Idem à l'opposé sans ballon.
6. Passe du porteur pour son duo initial, pour un « attraper/tir en course »

Rotations :

1. Les joueurs latéraux rejoignent la colonne basse correspondante.
Porteur / Non porteur.
2. Duo initial
 1. Shooteur devient non porteur
 2. Rebondeur devient porteur

Évolutions :

- + : Interdiction du dribble → Challenge panier marqué, ballon tombé ou perdu
- : Distances des plots (Augmentation du temps d'interprétation) / Longueur des passes

Réussite : Contrat de 20 paniers marqués → 70 % de passes (longues) réussies

Comportements attendus :

- Adaptions des courses
- Qualités des passes (vers l'avant, dans les mains)
- Projection rapide vers l'avant (Orientation du corps, geste technique « attraper-jouer »)
- Exploitation de l'espace
- Régularité de la réussite du tir en course