



## Exercice 2 : 3 contre 0 en continuité

Consignes : 3 colonnes, 1 ballon, 4 plots à 45°

-A, B, C attaque le panier sur une même vague. B (au milieu) fait la passe à A (à gauche), C court dans son couloir extérieur. A passe le ballon à B qui enchaîne une passe à C. Attaque du panier en 3 passes. C tir au panier.

Rotations : -C (shooteur) poursuit sa course dans le couloir opposé.

-B (dernier passeur) prend le couloir du shooteur.

-A (premier passeur) prend le rebond et enchaîne la passe OBLIGATOIREMENT sur le shooteur C.

Variantes : Même exercice en 3 passages.

1<sup>er</sup> : 3 passes / 2<sup>ème</sup> : 2 passes / 3<sup>ème</sup> : 1 passe

