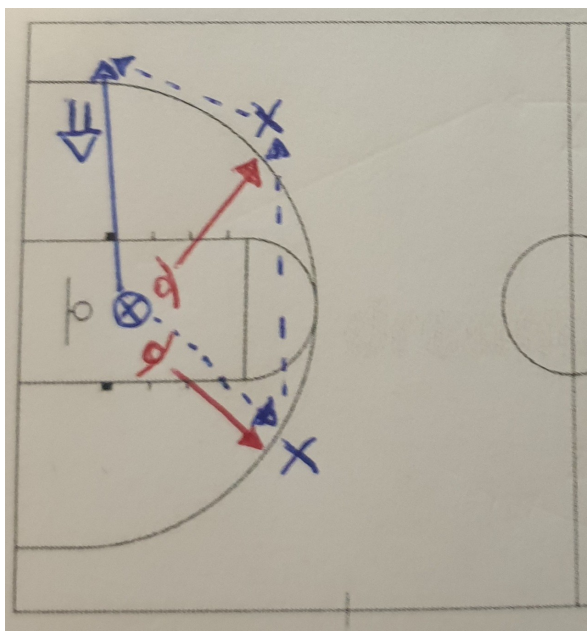




Paf paf

Objectif : Trouver l'extra passe

Extra passe



Effectif : 10 joueurs

20'

Matériel : 2 ballons

Déroulé :

1. 3 Attaquants : Porteur dans la raquette, les 2 autres autour des 3 points
2. 2 défenseurs : Dans la raquette, départ main sur le ballon face à la planche.
3. Départ donné par l'attaquant à la première passe

Règles :

1. Les attaquants doivent trouver un shoot ouvert en 3 passes minimum
2. Les défenseurs doivent arrêter l'action avec un « touché » sur porteur à 2 mains

Rotations :

1. Si panier marqué : Le trio repart à l'opposé
2. Si rebond défensif : Défenseur deviennent attaquant avec attaquant restant. Le shooteur et dernier passeur deviennent défenseurs.

Évolutions :

- Passage sur du 4c3
 - :Ajout de 2 dribbles pour l'équipe
 - + : Toucher le porteur 1 seule main

Réussite : Les joueurs arrivent à faire circuler la balle sans erreur.

Comportements attendus :

- Gestion de l'espace « poste clé »
- Vitesse de passe
- Lecture et anticipation du jeu des joueurs hors ballon.