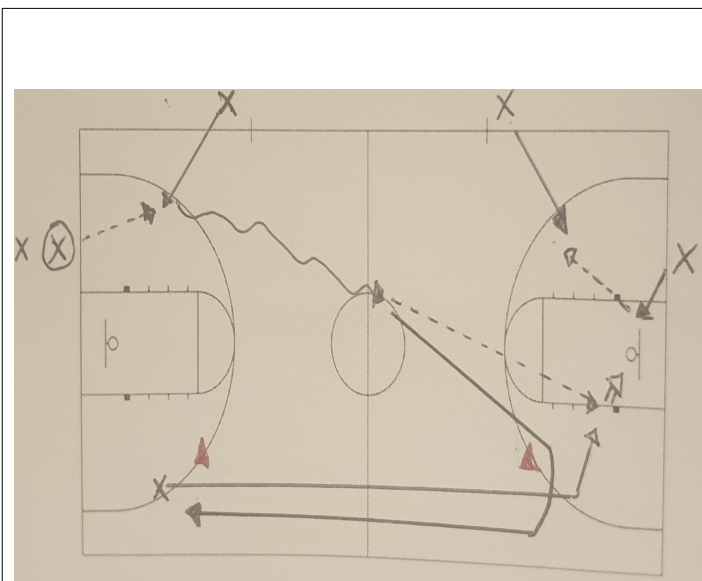




Run width

Objectif : Occupation des couloirs latéraux

Échauffement



Effectif : 8 minimum

15'

Matériel : 1 ballon / 2 plots

Déroulé :

1. Départ ballon en RMJ.
2. Sortie de balle en passe sous les LF.
3. Joueur à l'opposé sans ballon court dans le couloir extérieur.
4. Le porteur dribble vers l'axe.
5. Passe (longue) pour un « attraper/tir en course »

Rotations :

1. Le dernier passeur continue sa course vers le couloir extérieur.
2. Rebond (joueur colonne basse) → Suit sa passe direction la colonne SDB.
3. Sortie de balle enchaîne la passe

Évolutions :

- Passage des deux cotés

+ : Interdiction du dribble

- : Écartement des plots (Augmentation du temps de SDB)

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