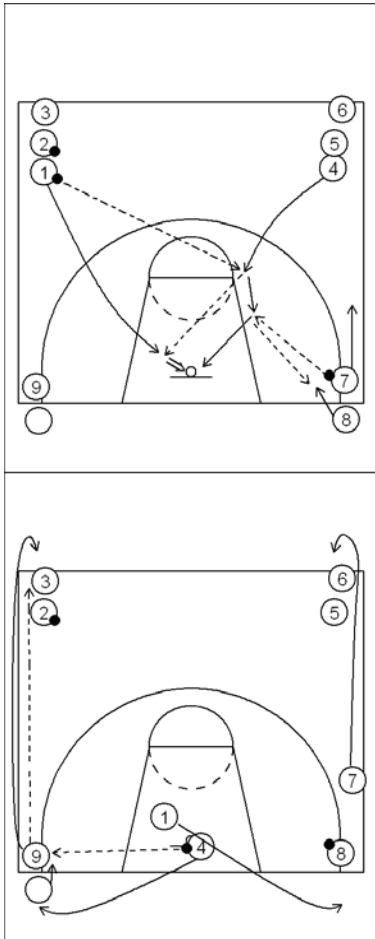


Exercice 1 - Le « 8 » »



Objectif :

- 🏀 Faire beaucoup de passes
- 🏀 Marquer des tirs en courses
- 🏀 Concentration

Mise en place :

2 colonnes de 3 joueurs ligne médiane, dont une avec 2 ballons.

2 colonnes de 2 joueurs dans les coins du terrain, dont une avec un ballon à l'opposé des autres porteurs de balle.

Déroulement :

1 passe à 4 qui lui rend, 1 va tirer en course

7 passe à 4, qui passe à 8

4 prend le rebond sur le tir de 1 puis passe à 9

Rotations :

1 va derrière 9

4 va derrière 10

7 va derrière 6

9 va derrière 3

Critères de réussite :

Toutes les passes sont faites à deux mains.

Contrat :

Marquer 15 lay-ups et 15 power à droite puis en faire de même à gauche.