

« X Passing Drill »

THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

RUBRIQUE : Perfectionnement de la passe



<p>DISPOSITIF</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 demi-terrain. • Minimum 4 joueurs. • Minimum 1 ballon.
<p>DEROULEMENT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 passe à 2 et se déplace dans le demi-cercle de la raquette. Il reçoit la passe de 2 et passe à 3. • 2 se déplace dans le demi-cercle tandis que 1 le remplace. • 3 passe à 2 qui transmet à 4. • 2 remplace 3 qui coupe vers le panier pour recevoir la passe de 4 et tirer en course. • 4 prend le rebond et vient derrière 5. • 3 après son tir prend la place de 4. • Et ainsi de suite.
<p>ASPECT LUDIQUE/COMPETITIF</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exiger un nombre de paniers marqués (collectif/individuel). • Exiger un nombre de paniers marqués à la suite (ex : 20 paniers à la suite). • Exiger un nombre de paniers marqués en un temps donné (ex : 10 par minute). • Compétition entre 2 équipes sur chaque demi-terrain.
<p>CONSIGNES TECHNIQUES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les passes sont directes « poitrine-poitrine ». • Poussée et extension complète des deux bras. • Finition paumes de mains tournées vers l'extérieur. • Les ballons sont donnés en anticipant la course du receveur. • Passe du tir à rebond (raquette).
<p>EVOLUTION VARIANTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Travail de l'autre côté. • Tir extérieur à 45°. • Tir à 3 points. • Slides défensifs sur les déplacements de remplacement.

1



2

