

Atelier N°1 : dribble - tir en course

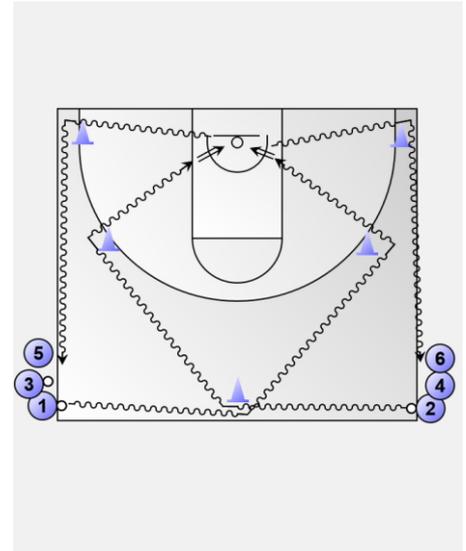
Matériel et disposition de départ :

- 3 ballons par équipe avec 2 ballons d'un côté et 1 ballon de l'autre côté.
- Le groupe d'une équipe est réparti en deux colonnes à 1 mètre de la ligne médiane et derrière la ligne de touche.
- 5 plots par demi-terrain.

Déroulement :

Durée : 3 minutes par manche

- Le joueur N°1 part en dribble et contourne le plot situé sur l'axe panier-panier puis le plot situé à 45° à 3 points sur la droite avant d'enchaîner un tir en course.
- Le joueur N°2 part en dribble à son tour lorsque le joueur N°1 a passé le 1er plot sur l'axe panier-panier.
- Après leur tir, les joueurs récupèrent leur ballon et vont contourner en dribble le plot situé près du corner avant d'aller dans la colonne opposée à son point de départ.



Comptage des points :

- Chaque panier marqué en respectant la règle du marcher (2 pas maximum après arrêt du dribble) = 1 point

Atelier N°2 : Passe - tir de plain-pied

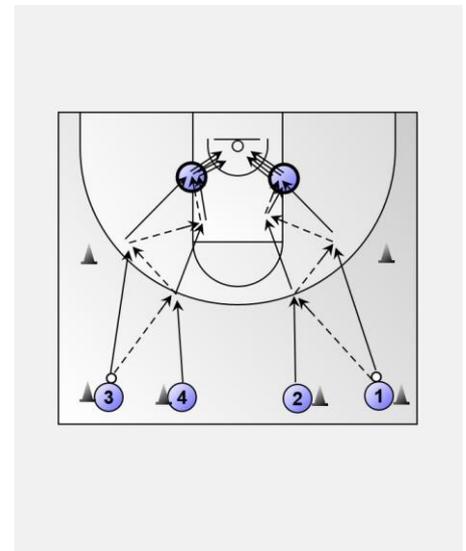
Matériel et disposition de départ :

- 2 ballons par équipe
 - 2 joueurs avec 1 ballon (côté droit et côté gauche de l'axe panier-panier)
 - 2 cerceaux par demi-terrain positionnés bordure raquette à 45°
 - 6 plots par demi-terrain
- Position de départ : 4 colonnes (représentées par un plot) situées 2 mètres devant la ligne médiane.

Déroulement :

Durée : 3 minutes par manche

- Les 2 joueurs enchaînent passe directe puis course vers l'avant dans l'espace qu'il souhaite (dribble interdit).
- L'objectif est d'éviter de faire tomber la balle par terre lors des passes et d'enchaîner une course vers l'avant après la passe.
- Lorsqu'un joueur reçoit la balle dans le cerceau, il peut tirer au panier puis il va prendre son rebond pour effectuer une passe pour son partenaire qui tire à son tour du cerceau.
- Le dernier tireur récupère son ballon.
- Lorsque les 2 joueurs ont tiré, ils contournent le plot du côté opposé à leur passage puis ils vont se repositionner dans la colonne qui leur correspond (avec ballon ou sans ballon).



Comptage des points :

- Chaque panier marqué = 1 point