

Exercice du « 8 »

Auteur : Vincent Chetail

Source : <http://coachbob.free.fr>

Effectif minimum :

8

Matériel :

3 ballons

Déroulement :

Voir schéma 1

1 passe à 3 qui lui rend, 1 tire en course

3 reçoit la balle de 7 et la passe à 8
3 prend le rebond après le tir de 1

Rotations :

Voir schéma 2

1 va derrière 8

3 passe à 5 et va derrière 6

5 dribble jusque derrière 2

7 va derrière 4

Concours :

- Marquer X paniers sans qu'aucun des 3 ballons ne touche le sol (au lieu que 5 équilibre en dribble, 3 passe à 6 qui passe à 5 qui a couru se replacer)
- Marquer X paniers consécutifs sans qu'aucun des 3 ballons ne touche le sol

Variante :

À droite ou à gauche

Différents types de tirs :

- Lay up
- Lay back
- Power
- Tir sur un appui
- Tir à 45° avec la planche
- Tir au niveau des lancers francs

Schéma 1

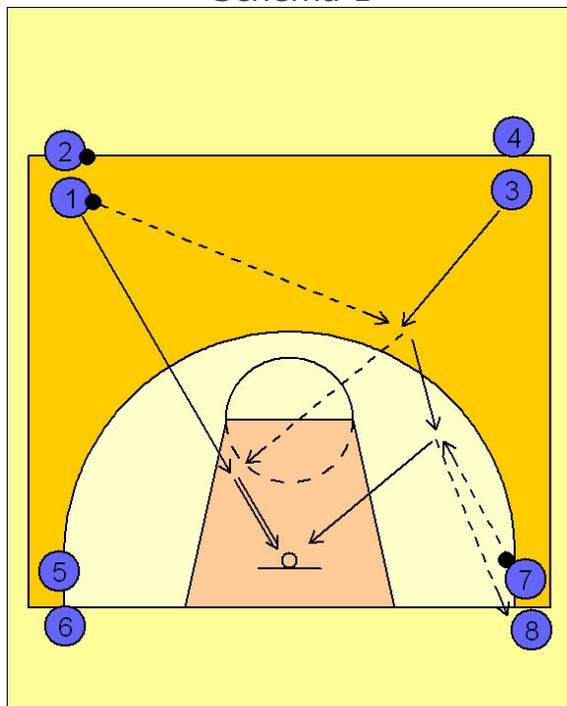


Schéma 2

