

Echauffement Parcours en passes

Auteur : Vincent Chetail
Source : <http://coachbob.free.fr>

Effectif minimum : 10 joueurs

Déroulement :

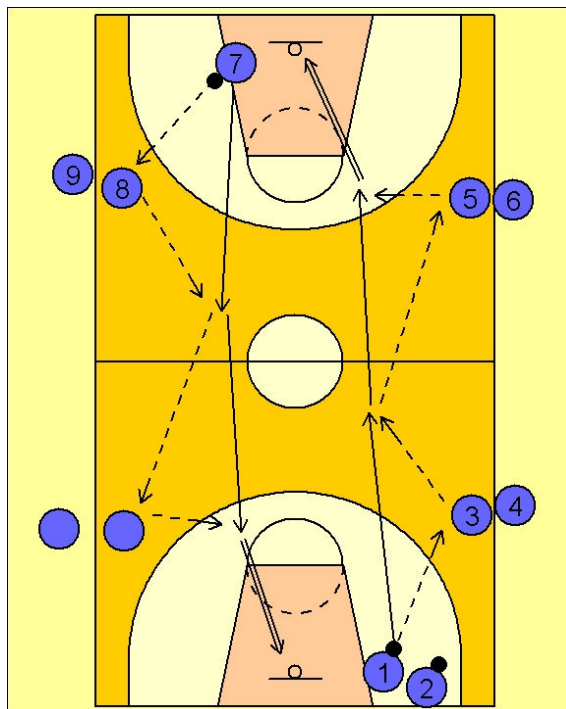
1 passe à 3 et court dans le couloir latéral, 3 lui rend puis 1 en fait de même avec 5 et enfin 1 effectue un tir en course.

Dans le même temps, 7 passe à 8 et court dans le couloir latéral, 8 lui rend puis 7 en fait de même avec 6 et enfin 7 effectue un tir en course.

Après sa passe, 3 va se placer derrière 6. après sa passe, 5 prend le rebond et enchaîne de l'autre côté avec 9. Après son tir, 1 va se placer de l'autre côté dans la colonne des passeurs (colonne de 8 et 9).

Concours collectif :

Marquer 40 paniers sans qu'aucun ballon ne touche le sol.



Variantes :

- ✚ Ajouter défenseur sur le dernier passeur
- ✚ A droite et à gauche
- ✚ Tir en course, power et tir extérieur, jeu posté
- ✚ Passe et écran porteur de balle : voir schéma ci-contre
- ✚ Concours individuels ou collectifs

