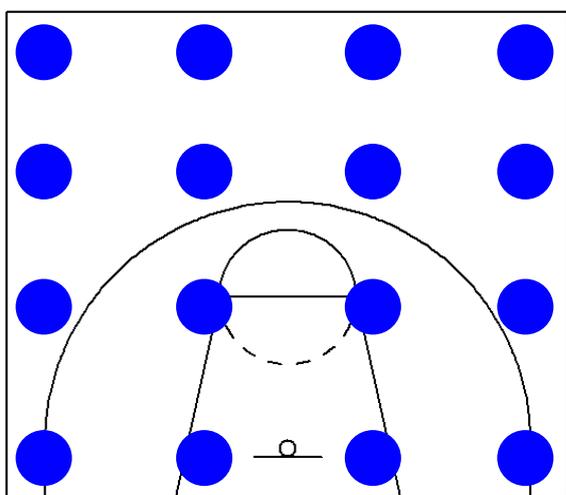


Puissance4

<http://coachbob.free.fr>

Inspiré du jeu de société, cet exercice est excellent pour développer le jeu sans ballon, le jeu de passe, la coopération, le timing et le spacing... Il peut s'utiliser à tous les niveaux de jeu, de l'école de basket aux seniors...

16 spots de jeu



Mise en place :

16 spots de jeu sur le demi terrain.
2 équipes de 4 joueurs chacune.
1 équipe en attaque (avec un ballon), l'autre en défense.

Objectifs :

L'objectif de l'attaque est de faire une ligne de 4 joueurs (horizontalement, verticalement ou en diagonale, soit 10 combinaisons possibles).
L'objectif de la défense est d'empêcher l'attaque de faire une ligne.

Déroulement :

Dribble interdit.
Si un défenseur est sur un spot, un attaquant ne peut pas y aller.

Variantes :

- Donner un temps limite de 1 minute, 30 secondes ou 24 secondes pour réussir une ligne.
- Avec les plus jeunes, on peut ne pas utiliser de ballon pour les attaquants. Ce qui facilitera leur vitesse de déplacement.
- Jouer dans la transition, c'est-à-dire : après x (de 1 à 3) ligne(s) réussie(s), l'équipe attaquante joue contre-attaque sur le panier opposé.
- La défense peut intercepter les passes et donc attaquer...

Mise en garde :

Il existe une combinaison défensive qui bloque toute possibilité de ligne pour l'attaque. Afin d'éviter cela, on peut introduire les règles suivantes :

- Interdit de rester plus de 3 secondes sur un spot pour un défenseur.
- Si 3 attaquants sont alignés et qu'un défenseur est le quatrième sur la ligne, l'attaque doit obligatoirement tenter de faire un autre alignement.

Puissance4