

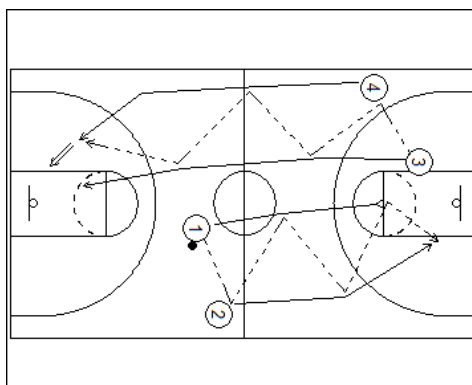
9.7 – Coordination - Coopération

N 3

**Habiletés
complémentaires**

Mobilité

Consignes techniques



Déplacements : marche ou course (lente, modérée, rapide).

Les 2 joueurs se passent le ballon sans dribbler.

Après chaque passe il faut avancer pour se rapprocher du panier sans être trop loin du porteur de balle pour que celui-ci puisse à nouveau transmettre le ballon.

Après le tir, les joueurs changent de rôle.

Matériel

1 ballon pour 2

Evolution

Varier les tirs (lay-up, mi-distance, ...).

Varier les passes (au sol, à une seule main, ...).

Varier la distance de course (départ milieu du terrain, ligne de lancer franc opposée, ligne de fond).

Difficulté

Modérée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs

Précautions particulières

Appeler la balle avec la main.

Corps face au panier.

Epaule dans sens de la course.

Utiliser la vision périphérique.

Faire les binômes par niveau ou par affinités.