

19.2 – Orientation - Dextérité

N 2

N 3

Habiletés complémentaires	Analyse de la situation - Endurance
Consignes techniques	Principe de la passe à 10 avec une zone réservée. 2 équipes, 1 ballon. Utiliser le rond central ou l'arc de cercle de la raquette. 1 joueur dans la zone réservée, X ballons doivent lui arriver en passes. Dribble interdit. Quand ce nombre est atteint, l'équipe attaque pour une tentative de tir. Si le tir est réussi, le ballon va à la défense. Si le tir est manqué les équipes jouent le rebond. Celle qui a le ballon place un joueur en zone réservée et le jeu se poursuit. L'équipe qui marque le nombre de paniers défini en début de partie gagne. Les règles de basket pour la possession du ballon et la position dans la zone réservée sont à respecter. Travail défensif : couper les lignes de passes et mettre la pression sur le porteur du ballon.
Matériel	1 ballon – Des chasubles pour la moitié du groupe
Evolution	Interdire 2 passes d'affilées au même joueur. Se servir de l'axe panier/panier pour alterner les passes d'un côté et de l'autre de l'axe. Se servir de l'axe panier/panier et de la ligne médiane pour alterner les passes dans chaque ¼ de terrain.
Difficulté	Modérée à élevée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs – Capacités cognitives
Précautions particulières	Position : - Dos droit, limiter les torsions, - Tête droite, utiliser la vision périphérique. Attention au comptage des points. Contacts interdits.