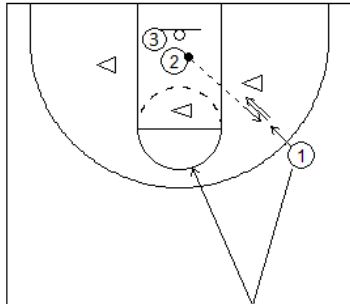


4.2 - Anticipation – Coordination

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Dextérité
Consignes techniques	Groupe de 3 : 1 joueur, 1 passeur et 1 rebondeur. Le joueur (1) se présente vers un premier plot et reçoit le ballon du passeur (2) puis tire. Le rebondeur (3) prend le rebond et fait la passe au passeur (2). Le joueur (1) va toucher la ligne médiane et enchaîne sa course vers un second plot réceptionne une passe et tire. Il recommence vers un troisième plot. Le tireur devient passeur, le passeur devient rebondeur et le rebondeur devient tireur. Les 3 joueurs doivent passer dans chaque rôle. 
Matériel	Par groupe de 3 joueurs : 1 ballon – 3 plots
Evolution	Varié la distance de tir. Augmenter le nombre de tirs. Mettre en place un concours de tir : celui qui a le score le plus élevé gagne. Par groupe de 2 avec 1 joueur et 1 passeur-rebondeur.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs – Membres supérieurs
Précautions particulières	Pour les tirs, appuis et corps face au cercle. Pour les passes, appuis et corps face au coéquipier. Faire les groupes par niveau de jeu ou affinité. Travail de respiration sur : - La réception de balle et la passe, - La réception de la balle et le tir.