

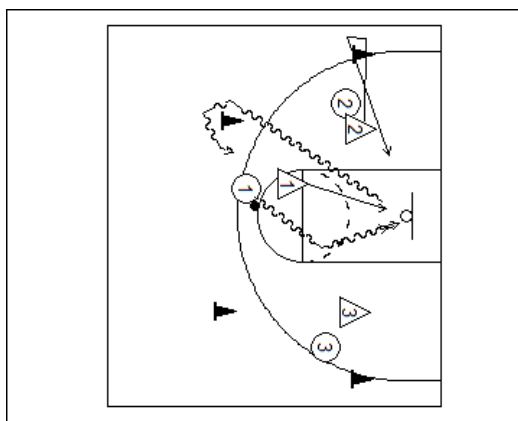
8.2 – Coopération – Analyse de la situation

N 3

Habiletés complémentaires

Prise de décision

Consignes techniques



3 attaquants et 3 défenseurs.
Utiliser les plots pour apprendre à occuper un maximum d'espace.
Faire des démarquages suites au contour du plot.
Chercher les passes dans la raquette.
Changement de possession sur panier marqué, sur interception ou sur perte de balle.
Lors du changement de possession les attaquants doivent tous passer derrière un plot différent avant de pouvoir aller vers le panier.
Dribbler pour se déplacer avec le ballon, même pour le changement de possession.

Matériel

1 ballon par équipe
Plots

Evolution

Les défenseurs doivent aller toucher la ligne de fond avant de défendre.
Limiter ou interdire le dribble.

Difficulté

Modérée

Travail

Membres inférieurs – Membres supérieurs – Capacités cognitives

Précautions particulières

Limiter le temps de jeu selon les capacités des joueurs.
Faire une ou des pauses boisson.