

15.7 - Force - Précision

N 3

Habiletés complémentaires

Endurance

Consignes techniques

Relais- Deux équipes - 1 ballon par équipe.

Le joueur 1 se met en face de la colonne de son équipe avec le ballon.

Il doit faire une passe avec retour de passe à chaque coéquipier.

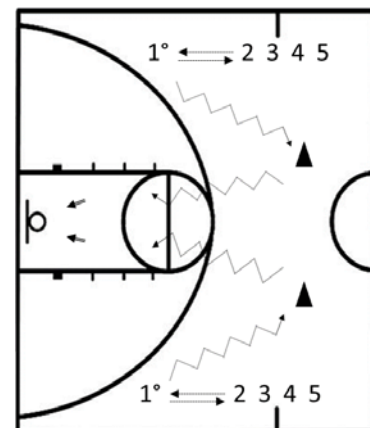
Dès que le joueur 2 a fait le retour de passe, il doit rester en position fléchie jusqu'à la dernière passe. Idem pour les autres joueurs.

Après la dernière passe :

- Le joueur 1 fait le tour du plot en dribblant et va marquer,
- Le dernier joueur de la colonne, slalom entre ses coéquipiers pour prendre la place du joueur 1.

Rotation : 1 devient 2, 2 devient 3, ...

Match au temps oU aux points.



Matériel

1 ballon traditionnel par équipe
2 plots.

Evolution

Augmenter la distance entre le joueur 1 et ses coéquipiers.

Varié le type de ballon (ballon initiation, ballon traditionnel, medecine-ball pour les passes).

Varié la distance de tir.

Difficulté

Modérée à élevée

Travail

Membres supérieurs – Membres inférieurs

Précautions particulières

Lors de la passe :

- Gagner son corps,
- Se grandir,
- Ne pas amener le ballon derrière la tête.

En cas de douleurs aux membres supérieurs, limiter le nombre de répétitions, la distance des passes, adapter le type de ballon.

En cas de douleurs aux membres inférieurs ne pas se baisser, mais se décaler pour permettre la passe.