

Echauffement « DUELS »

auteur : Vincent Chetail

source : <http://coachbob.free.fr>

Effectif : minimum 10 joueurs

Déroulement :

Les joueurs 1 et 2 sont porteurs de balles, les joueurs 3 et 4 non porteurs de balle.

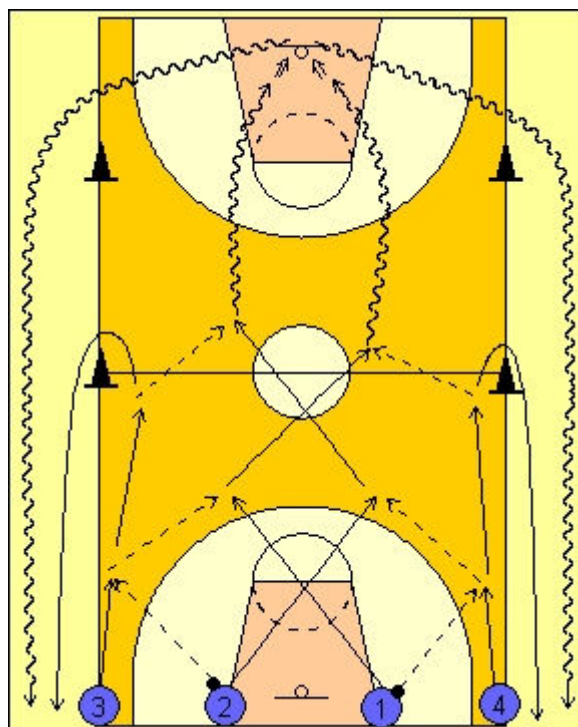
1 passe à 4 et coupe à l'opposé pour recevoir l'autre ballon de la part de 3. 2 passe à 3 et coupe à l'opposé pour recevoir l'autre ballon de la part de 4. 1 et 2 changent donc de place après chaque passe.

Une fois la ligne médiane franchie, les deux porteurs de balle vont marquer le plus vite possible tandis que les deux autres disputent un sprint sur le retour après avoir contourné les deux plots ligne médiane.

Points :

- 🏀 Panier marqué 2 points,
- 🏀 Panier marqué en 1^{er} = BONUS de 5 points,
- 🏀 Sprint gagné : 5 points.

Vainqueur : 25 points



Attention :

Cet exercice est un exercice de fin d'échauffement en raison des nombreux sprints. Pour des raisons de sécurité, il ne faut donc surtout pas le placer en tout début de séance sur des organismes froids.