

Le un contre un 4

Sport : Basketball
Habiletés développées : Un contre un

Nb participants : 3 et +
Durée : 5 à 10 minutes
Matériel requis : 2 Ballons
Intensité : Modérée à élevée
2 Cônes
Lieu(x) : Gymnase
1 Panier

Objectif de l'éducatif

Perfectionner le dribble de percée.

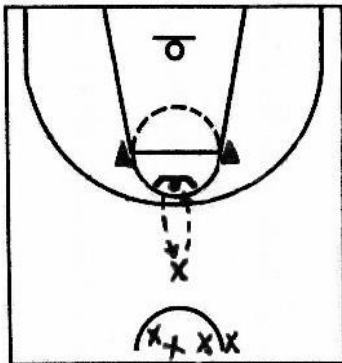
Déroulement de l'éducatif

Un défenseur et les attaquants sont placés comme sur le schéma. L'attaquant donne la balle au défenseur qui lui rend. Puis, il doit passer entre les deux cônes pour pouvoir marquer. Le joueur qui vient d'attaquer passe ensuite en défense.

Variantes

- Jouer en parallèle sur l'autre demi-terrain pour augmenter le nombre de joueurs en action.
- Imposer un type de tir.

Schéma



Source : Projet Aqua (Améliorer la Qualité de l'Animation)
Université de Sherbrooke