

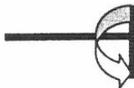
Signes conventionnels



Sommaire

- 1) Tableau des signes
- 2) Exercice 1
- 3) Exercice 2



X/O	Attaquant
O°	Attaquant avec ballon
	Défenseur
	Parcours du joueur
	Arrêt
	Pied de pivot
	Passe
	Tir
	Dribble

1,2,3,...	Joueurs
E/C	Entraîneur
P	Passeur
	Obstacles
	Tir en foulée
R	Rebond



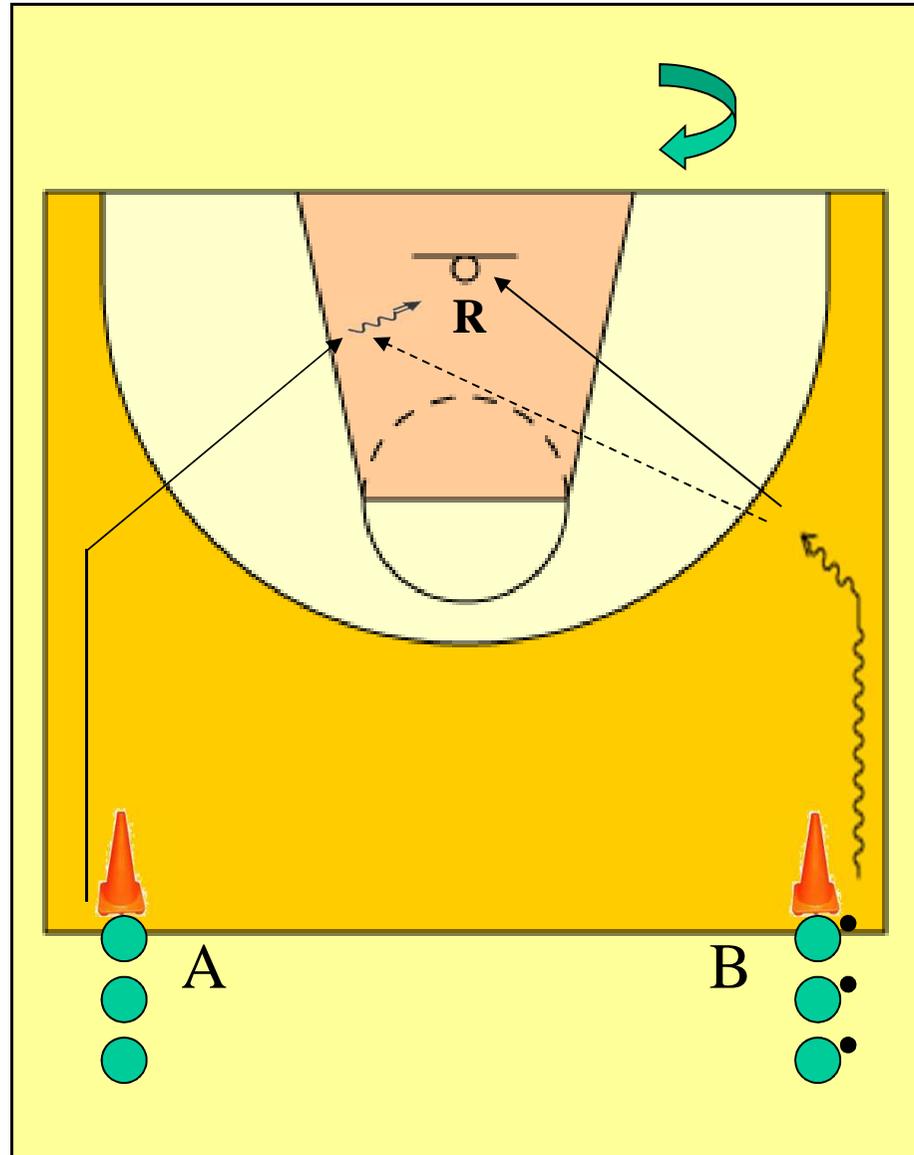
Consigne : faites le schéma de l'exercice suivant

- Deux colonnes, A et B. B avec ballons. A sans ballon.
- B dribble dans le couloir extérieur droite.
- Il fait un changement de direction avant la ligne des 3 points.
- A, lui, démarre en même temps que B dans le couloir extérieur opposé.
- Il fait un démarquage à hauteur de la ligne des 3 points et coupe au panier.
- B lui passe la balle. A tire en lay-up.
- B prend le rebond.
- Rotation : on change de colonne.



J'ai compris!

Corrigé exercice 1





Consigne : faites le schéma de l'exercice suivant

- 1 au milieu du terrain avec un ballon. 2 et 3 au milieu de la raquette.
- 1 dribble puis tire depuis la ligne des lancer-francs. Il va ensuite en défense sous le panier opposé.
- 3 prend le rebond. 2 sort dans le couloir extérieur gauche et demande la balle.
- 3 passe la balle à 2 qui dribble et monte la balle en contre-attaque toujours dans le couloir extérieur.
- 3 , lui, a pris le couloir extérieur opposé.
- Finition 2c1 (2 et 3 contre 1), avec passe de 2 à 3 et panier de 3 en deux pas.

J'ai encore compris!



