

SA : Tir / Tir en course

Echauffement match

FSP 2 / 3



Par groupe de 5 ou 6 avec 2 ballons :

Il y a 2 colonnes, chacune démarre à un plot vers le milieu du terrain.

1 colonne est pour les PB qui vont aller dribler jusqu'au panier et tirer, l'autre colonne est pour les NPB qui partent en même temps que les PB et vont récupérer le rebond des PB qu'il soit marqué ou non puis ils changent de côté pour changer de colonne. Les rebondeurs remontent en dribble et font la passe au joueur en attente, les tireurs remontent dans la colonne des rebondeurs en courant.

- FSP 2 : Tir en course avec 2 pastilles pour matérialiser les 2 appuis ou une ligne en caoutchouc qui matérialise la fin du dribble et la prise de la balle à 2 mains avant de faire son tir en course.
- FSP 3 : Les joueurs peuvent choisir entre un tir en course et un tir à mi-distance