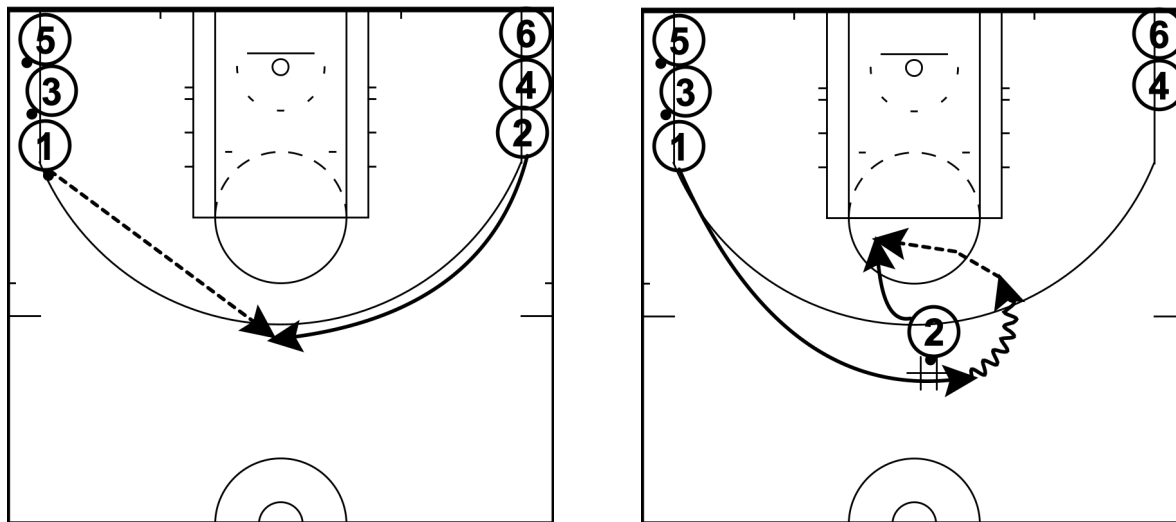


[Lien pour la vidéo](#)



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

L'exercice a pour objectif de développer les capacités de passes (la « pocket pass ») après une passe en « hand off » (de la main à la main).

POSITIONNEMENT DE DEPART

Les joueurs sont répartis en deux files – d'un côté les joueurs ont un ballon, de l'autre côté les joueurs n'ont pas de ballon.

EXPLICATIONS

Le premier joueur de la file sans ballon se démarque vers le top de la raquette. Il reçoit le ballon de la part du premier joueur avec ballon. Après sa passe le joueur vient chercher le ballon en « hand off » (une passe de la main à la main). Juste après la passe le joueur qui a reçu le ballon « tourne le coin » et après un dribble, il réalise la passe à son coéquipier qui joue un « roll » et qui après avoir reçu le ballon va terminer par une finition à l'anneau.

COACHING POINTS

- ☐ Sprint pour aller chercher le ballon.
- ☐ Épaule vers l'anneau pour le joueur qui va donner la « hand off pass ».
- ☐ Tourner le coin avec le regard au-dessus de l'épaule.
- ☐ Réaliser la « pocket pass » (passe à rebond dans un petit espace), après un dribble

VARIANTES

- Ballons dans l'autre file aussi et le passeur reçoit un ballon après sa passe pour prendre un shoot ou pour une finition à l'anneau.