



Explication de l'exercice :

Les 4 joueurs commencent d'un côté du terrain :

- **Rouge** a le ballon, au coup de sifflet **vert, bleu** et **jaune** se mettent à courir.
- **Rouge** fait la passe à **jaune**, puis continue ça course en faisant le tour du cône
- **Jaune** fait la passe à **bleu**, puis continue ça course pour récupérer le rebond
- **Bleu** fait la passe a **vert**, puis continue ça course pour faire le tour du cône
- **Vert** part faire un double pas et pars faire le tour du cône
- **Jaune** récupère le rebond et fait la passe a **Rouge**, puis va se placez en mod défense au milieu du terrain
- **Rouge** fait la passe à **bleu**, puis continue sa course pour aller récupérer le rebond
- **Bleu** shoot au 3 point, puis retourne au centre du terrain en mode défense
- **Rouge** récupère le rebond, pars faire le tour du cône, puis envoie une longue passe a **Vert** sans que **jaune** et **bleu** ne l'intercepte.
- **Vert** réceptionne la passe et shoot à 3 points.

Cet exercice permet de travailler en phase 1 (l'attaque/remonter de balle en 3 passes), en phase deux (la contre-attaque normale en 2 passes) et en phase 3 (la contre-attaque rapide en une passe)

La course de vert et rouge sont très cardio.

Info utile : *Vert (représente un pivot) ; Bleu (représente un ailier) ; Jaune (représente un meneur) ; Rouge (représente un pivot/ailier)*

Légende : Cercle Vert, Bleu , Jaune , Rouge sont le départ des 4 joueurs

Triangle orange = Cône

Flèche direction = Course des joueurs

Flèche pointillé = Passe

Cercle creux = Shoot 3 point