

**EXERCICE**

Prévoir un ballon pour un groupe de 3 ou 4 joueurs.

Pour cet atelier, le groupe occupera le quart de terrain.

Un attaquant est à côté d'un plot 2 mètres derrière la ligne à 3 points. Un défenseur dispose du ballon avec un pied dans la raquette, sur la passe du défenseur à l'attaquant, ce dernier joue son 1 vs 1 en partant en dribble.

1 ou 2 arbitres sont en place.

Le premier joueur à 10 points a gagné (2 points par panier, -1 pour un marcher).

La rotation est la suivante : l'attaquant devient défenseur, le défenseur devient l'arbitre et l'arbitre devient attaquant.

**Consignes aux joueurs**

Le défenseur passe la balle à l'attaquant qui la reçoit en l'air, s'arrête à hauteur de la ligne à 3 points et le 1 vs 1 commence. 3 dribbles maximum par attaquant.

**Consignes aux arbitres**

L'arbitre doit indiquer à voix haute le pied de pivot et siffler s'il y a « marcher » en utilisant le geste de la violation. Il doit aussi indiquer s'il y a faute.

**Ce que le jeune doit retenir :**

Le premier pied posé au sol est le pied de pivot.

Pour partir en dribble, le joueur doit lâcher le ballon avant de décoller son pied de pivot.

Pour tirer ou passer, le joueur peut décoller son pied de pivot, mais doit lâcher le ballon avant de reposer le pied au sol.

Différents arrêts : simultané (2 pieds en même temps) et alternatif (1 pied puis l'autre).

