

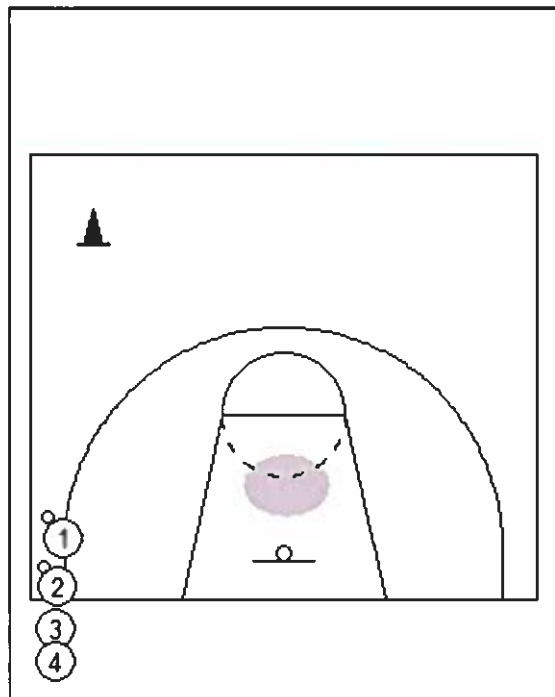
Atelier n°1

(le rallye infernal)

Ce petit atelier sera répété pendant 1 minute et 30 secondes, chaque panier marqué comptera 1 point chacun!

A la fin de cette minute et 30 secondes, il y aura la même chose de l'autre côté!

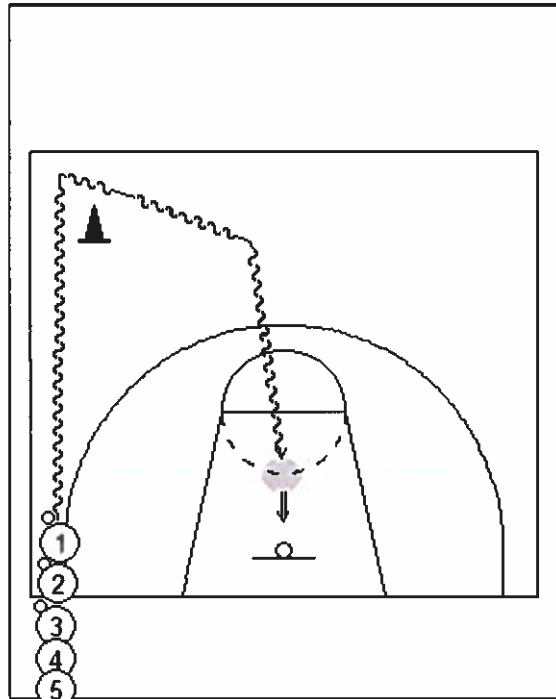
Dessin n°1:



Déroulement

- 1) Les joueurs sont dans un corner en colonne.
- 2) Les trois premiers joueurs ont un ballon chacun.

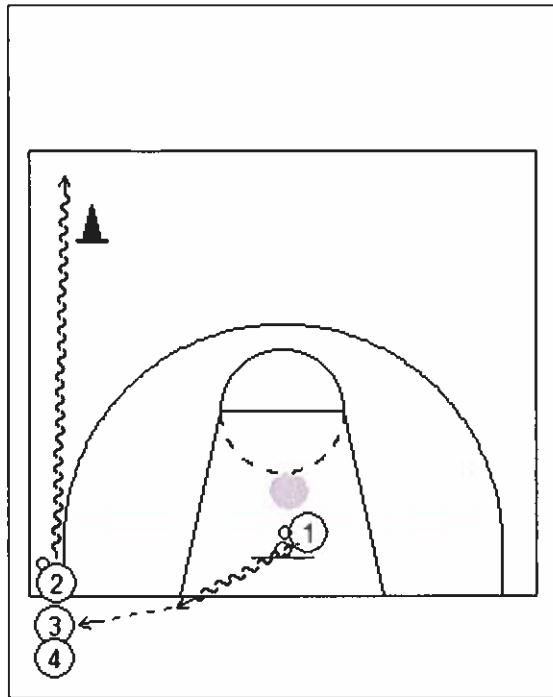
Dessin n°2:



Déroulement:

- 1) Le premier joueur de la colonne démarre en dribble, pour aller contourner le plot qui est devant lui.
Ensuite, le joueur dribble dans le couloir central jusqu'à la pastille ou cerceau ou plot, et prend un tir.
- 2) Le joueur n°2, lui, pourra commencer son rallye lorsque le joueur n°1 sera rentré dans la raquette!

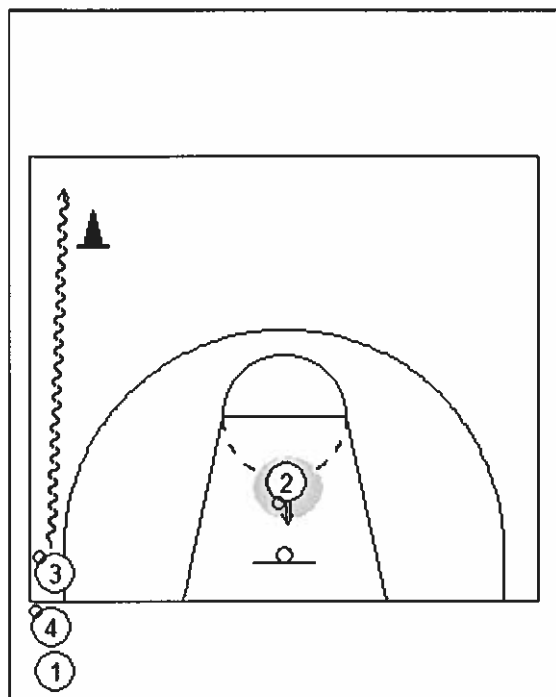
Dessin n°3:



Déroulement

- 1) Une fois qu'il a shooté (que le panier soit réussi ou manqué) le joueur n°1 récupère son rebond.
- 2) Ensuite il va faire la passe au joueur n°4 qui est en attente dans la colonne (ou dans les stands).
- 3) Pendant ce temps le joueur n°2 s'est élancé à son tour pour réaliser son tir!

Dessin n°4:



Déroulement

- 1) Après avoir fait la passe au joueur n°4, le joueur n°1 va se mettre dans la colonne (en dernière position et cela même si il s'agit du meilleur joueur...).
- 2) Le joueur n°2, lui, va suivre le même parcours.
- 3) Il en est de même pour le joueur n°3 et etc..

Au bout d'1min30, on déplace le plot de côté et on fait le même exercice ! Je vous rappelle qu'il est nécessaire de compter tous les paniers car il s'agit d'un concours entre les deux équipes.

L'équipe qui remporte l'atelier commencera le match avec 5 points d'avance.

Je tiens à vous rappeler que si l'on vous demande de faire cet atelier, ce n'est pas pour vous ennuyer, cette organisation a pour but de donner une chance à chaque joueur (qu'il soit débrouillé ou très débutant) de marquer SON panier !!!