

**EXERCICE****« Les portes »**

Un ballon par groupe de 3 (un attaquant, un défenseur, un arbitre). L'exercice se déroule dans la longueur du terrain.

Les groupes progressent les uns après les autres en jouant sur le demi-terrain en longueur. 3 portes sont placées sur le terrain.

On peut rendre l'exercice plus difficile en ne donnant pas de consignes particulières pour le franchissement des portes (l'ordre ou le nombre à franchir).

**Consignes aux joueurs**

L'attaquant doit obligatoirement passer dans les portes les unes après les autres avant de pouvoir aller tirer au panier.

**Consignes aux arbitres**

L'arbitre doit se déplacer et veiller à ce que les contacts soient réglementaires pendant la montée du ballon. Il doit intervenir si nécessaire par la voix ou siffler les fautes.

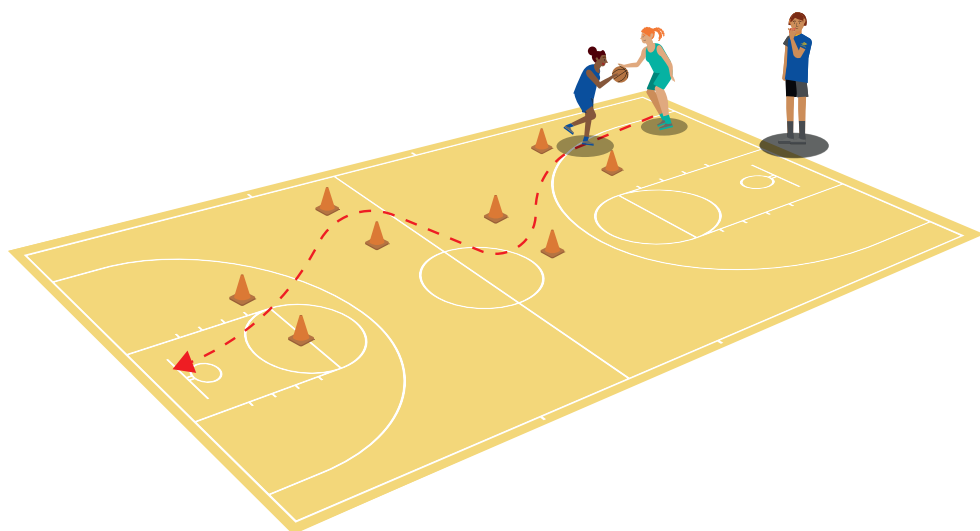
**Ce que le jeune doit retenir :**

Le défenseur peut bouger où il veut. Il peut recevoir un contact s'il se déplace en arrière ou latéralement.

Le contact doit se faire sur le torse, sans chercher à utiliser ses bras.

Le défenseur doit être face à l'attaquant et avoir établi au préalable une position légale de défense.

Si le défenseur défend bien, il ne fait pas faute !



X Les Portes

