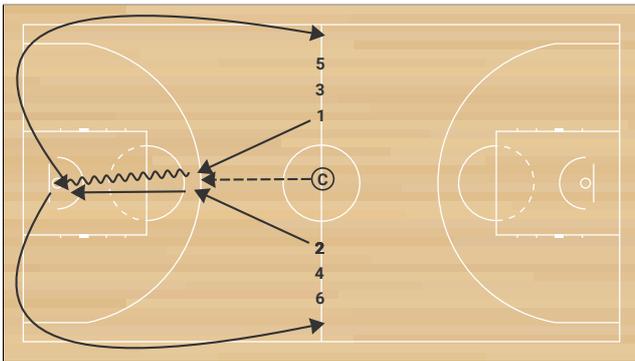


EB-E-3 - Duel intense entre 2 joueurs sur demi-terrain avec possession et panier

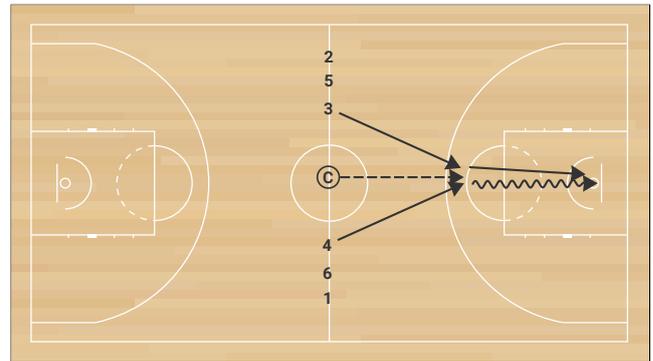
Développez la combativité et les compétences de vos joueurs grâce à cet exercice dynamique. Favorisez la rapidité, la défense et la prise de décision dans un défi intense. Parfait pour renforcer l'esprit d'équipe et encourager une agressivité positive sur le terrain.

Phase 1



Le **coach (C)** décide d'un côté du terrain pour faire rouler la balle. Le premier des deux joueurs à récupérer la balle devient attaquant, l'autre défenseur. L'attaquant marque 1 point par panier réussi, et le défenseur gagne 1 point en cas de panier manqué.

Phase 2



Répétez l'exercice en changeant de côté ou en conservant le même côté.