



Catégorie : REBOND (Reb-16)

Déroulement

- ⚪ Les joueurs sont par groupes de trois, un joueur en dessous de l'anneau et le Coach a le ballon
- ⚪ Le Coach shoote ou lance le ballon en direction de l'anneau. Les trois joueurs se déplacent pour gagner le rebond offensif. Le joueur qui obtient le ballon marque un point si le panier est vide. Les tirs jusqu'au panier marqués sont admis.
- ⚪ On recommence la même opération avec les autres joueurs jusqu'au moment où l'un d'eux obtient le ballon. On recommence le drill avec trois autres joueurs.

Coaching point
 On peut aussi jouer avec les mêmes joueurs sans repasser la main au Coach. Chaque fois que le rebond est obtenu, on marque un point à chaque panier. Ce drill se continue jusqu'à ce que le ballon sorte de la raquette. A ce moment, on remet le ballon au Coach pour qu'il puisse le shooter.

On peut jouer jusqu'au moment où un joueur marque un point, ou durant un certain temps.