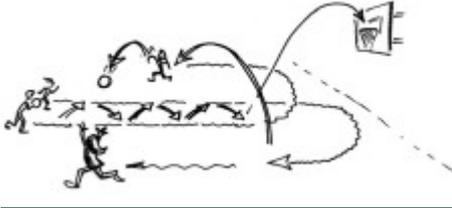


# Basketball: Tic tac

Après une succession de passes rapprochées, ponctuées d'un tir et d'un rebond, les joueurs repartent dans l'autre sens en effectuant de longues passes. Cet exercice améliore la précision des passes en mouvement.



Toujours courir dans le sens de la course.

Mouvement à deux. Les deux joueurs partent de la ligne de fond et traversent le terrain en passes rapprochées (sans dribble). Arrivés sous le panier, tir en puissance (épaules parallèles au panier). Celui qui n'a pas tiré prend le rebond, les joueuses se croisent et partent dans l'autre sens en effectuant de longues passes par-dessus les élèves du couloir central.

**Indication:** Ne pas courir latéralement (pas chassés) mais rester dans le sens de la course.

## Variantes

Conclusion par un tir en course ou à mi-distance.

## plus difficile

- Passes à terre à l'aller, éventuellement dans le dos pour les plus avancés.
- Avec des défenseurs qui gênent la passe dans chaque cercle.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**