

SITUATION D'ADRESSE A DEUX JOUEURS - LE PITTINO GAME

Notes de B. Grosgeorge

Cet exercice a été imaginé par Pittino et il a fait école dans les universités américaines, et c'est Johan RAT qui l'a démontré et expliqué au cadres du CFBB il y a plus de 3 ans.

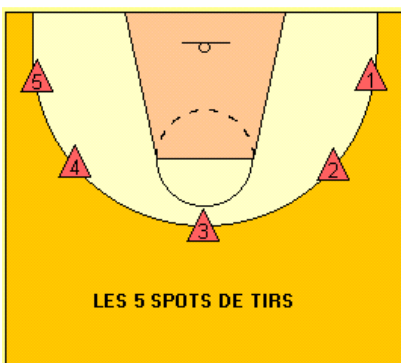


Fig. 1 : 5 emplacements (spots) au-delà de la ligne de 3 points servant de point de départ aux

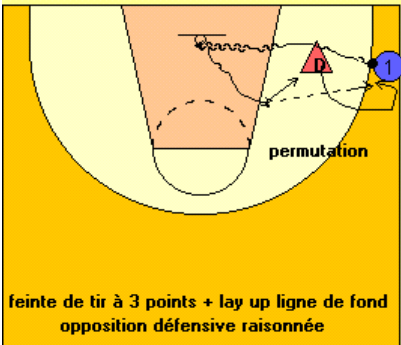


Fig. 2 : Tir à 1 point en course après réception de balle sur le spot départ en dribble (et 1 ou 2

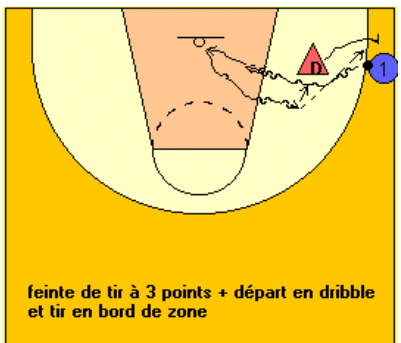


Fig. 3 : Tir en jump shoot à 2 points après réception de la balle sur le spot et un départ en

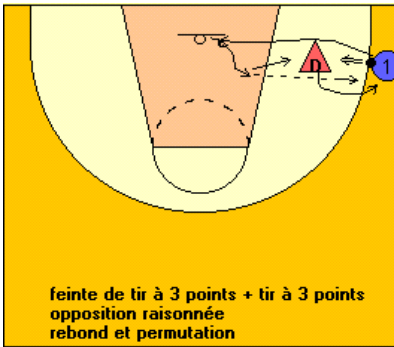


Fig. 4 : Tir à 3 points sur réception de passe du

Les tirs se font en alternance au sein de la paire de joueurs :

- le passeur marque la position défensive, bras levés après sa passe avant d'aller lui-même tirer.
- le tireur doit anticiper la réception de passe (fléchi, mains «prêtes» ...) et réaliser ses tirs «comme en match» en restant dans son «couloir». Les départs en dribbles, pour les tirs à 1 point et 2 points doivent être variés (à gauche, à droite, direct, croisé ...) et précédés d'une feinte.

Le joueur de la doublette qui gagne est celui qui réalise le plus de points, le maximum étant à 30 points.

Ce test peut être réalisé d'une façon différente, chaque joueur enchaînant les 15 tirs.

Ce test est intéressant si, MENTALEMENT et PHYSIQUEMENT, les tirs sont effectués avec beaucoup d'AGRESSIVITE, et de VITESSE dans la préparation du tir ...