

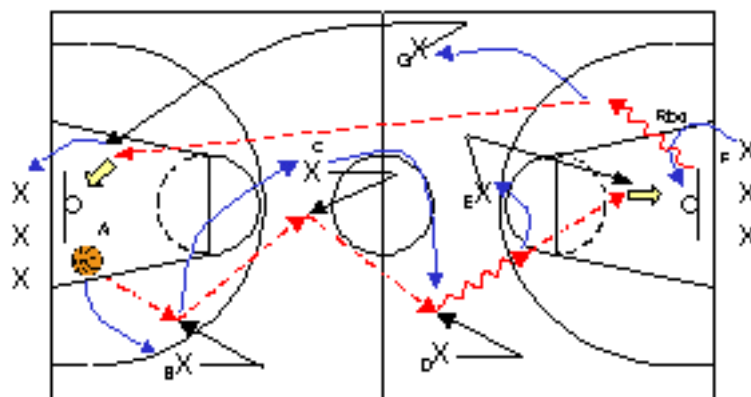
Perfectionnement des démarquages du joueur extérieur

Exercice 1 : Perfectionnement des démarquages à vide

Consignes : 8 joueurs minimum ; 2 ballons. ****

- ◆ Faire progresser le ballon de A à D par enchaînement de passes au joueur le plus proche (qui s'est démarqué préalablement).
- ◆ L'avant dernier joueur D fixe en dribble puis fait la passe au dernier joueur E qui s'est démarqué en backdoor; E tire en course et va dans la file d'attente. Le 1er joueur F de cette file prend le rebond et fait une passe de baseball à G qui s'est également démarqué et qui termine par un tir en course.

Rotations : Chaque joueur prend la place de celui à qui il a passé le ballon : travail en continuité. Le deuxième ballon rentre en jeu lorsque D a fait sa passe à E.



Auteur : Josep Martin

Exercice 2 :

Perfectionnement des démarquages des joueurs extérieurs

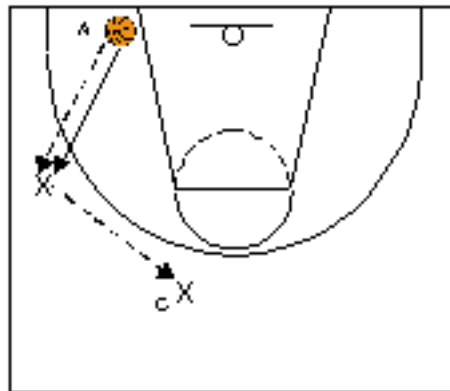
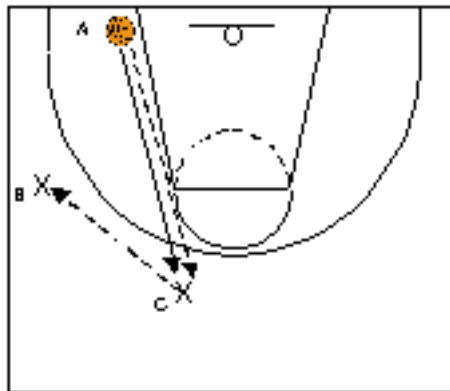
Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

- ♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'ailier et va défendre sur lui ;
- ♦ L'ailier fait la passe à l'arrière et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).

Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ A.

Variantes :

- ♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'arrière et va défendre sur lui ; ♦ L'arrière fait la passe à l'ailier et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).



Exercice 4 :

Perfectionnement du démarquage simple (en V) ou en backdoor

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur avec ballon.

- ♦ A doit recevoir 3 fois le ballon pour pouvoir, au 4ème démarquage, jouer le 1 contre 1 ;
 - ♦ B doit tenter d'intercepter le ballon et défendre son panier ;
 - ♦ Pour se démarquer, A peut toucher un des 2 plots : B est alors obligé de faire de même pour pouvoir continuer à défendre. ♦
- Panier marqué : 2 points ; interception : 2 points ; le duel se joue en 10 points.

