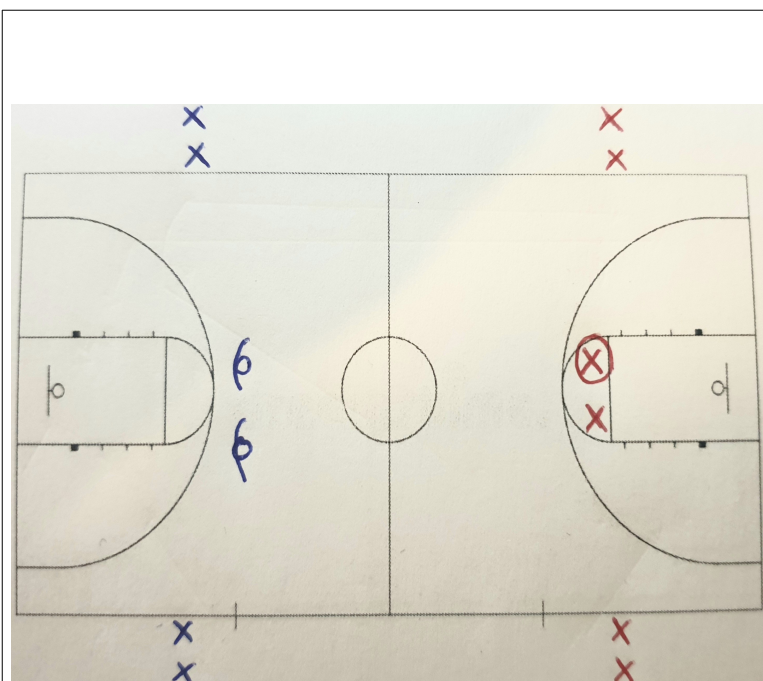




2 contre 2 en continuité

Objectif : Relance de la contre attaque

Sortie de balle



Effectif : 2 équipes de 6

20'

Matériel : 1 ballon

Déroulé :

1. 2 attaquants en Z. Arrière avec le ballon
2. 2 défenseurs en Z. Arrière
3. 2 contre 2 tout terrain
4. Panier marqué ou interception
→ Sortie de balle pour nouveau duo
5. 2 att deviennent def
6. Ainsi de suite...

Rotations :

1. Attaque → Défense → Sortie de balle → Attaque ...

Évolutions :

Option +: Faire descendre la sortie de balle très basse

Réussite :

1. Vitesse dans la sortie de balle
2. Panier marqué sur chaque action

Comportements attendus :

- Qualités des passes (vers l'avant, dans les mains)
- Projection rapide vers l'avant (Orientation du corps)
- Trajectoire courte dans le jeu direct
- Contrôle du geste technique sous la pression
- Fixation défensive sur le 2 contre 1