



Exercice 1 : Travail du 2 contre 1 en continuité

Consignes : 2 colonnes, 1 ballon, 1 défenseur sous chaque panier.

-A1 et B1 attaquent contre D1 ; après réussite du panier ou rebond défensif, le tireur (par exemple B1) devient défenseur et le défenseur D1 repart en attaque avec B2 contre D2 ;
l'autre joueur A1 se place dans la colonne d'où est issu B2.

Variante : le défenseur D2 est obligé de toucher la ligne médiane avec le pied avant de défendre ; il peut le faire dès que D1 rentre en possession du ballon (remise en jeu sur panier marqué ou rebond défensif).

