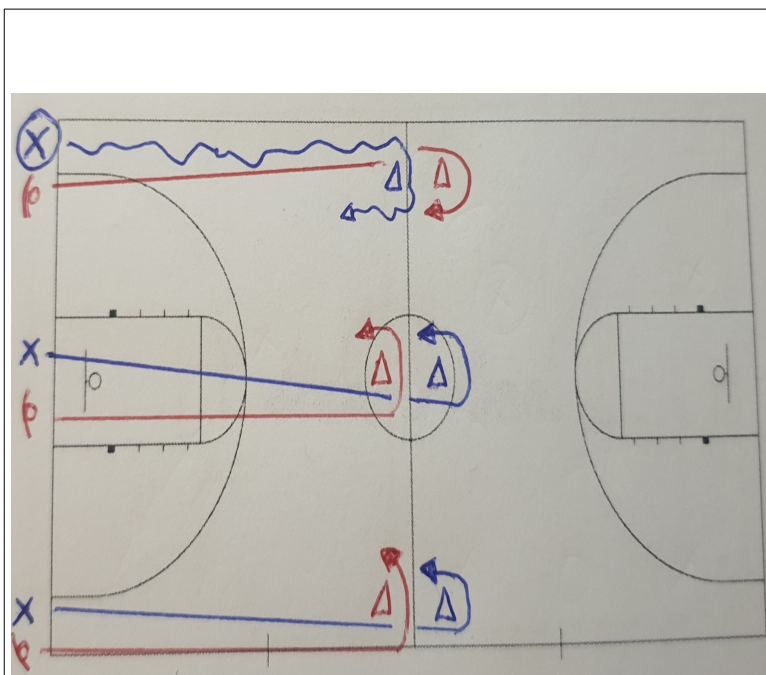




3 contre 3 avec retard défensif

Objectif : Exploiter le retard défensif

Retard def



Effectif : 9 joueurs et +

20'

Matériel : 1 ballon

Déroulé :

1. 3 contre 3 en ligne de fond
2. Faire le tour du plot de sa couleur
3. Exploiter l'action selon les rotations défensives

Rotations :

- Changement de statut à chaque passage
- Départ du ballon à droite et gauche

Règle :

- 1^{ère} équipe en 20 pts
- Points « normaux » si panier marqué
- +1 si interception ou ballon perdu
- 0 point si rebond défensif

Adaptation :

- Distances de plots

Réussite :

1. Position de tir ouverte
2. Fixation du défenseur
3. Circulation de balle rapide

Comportements attendus :

- Qualité des passes
- Agressivité balle en main
- Spacing
- Lecture du jeu
- Spontanéité dans les tirs