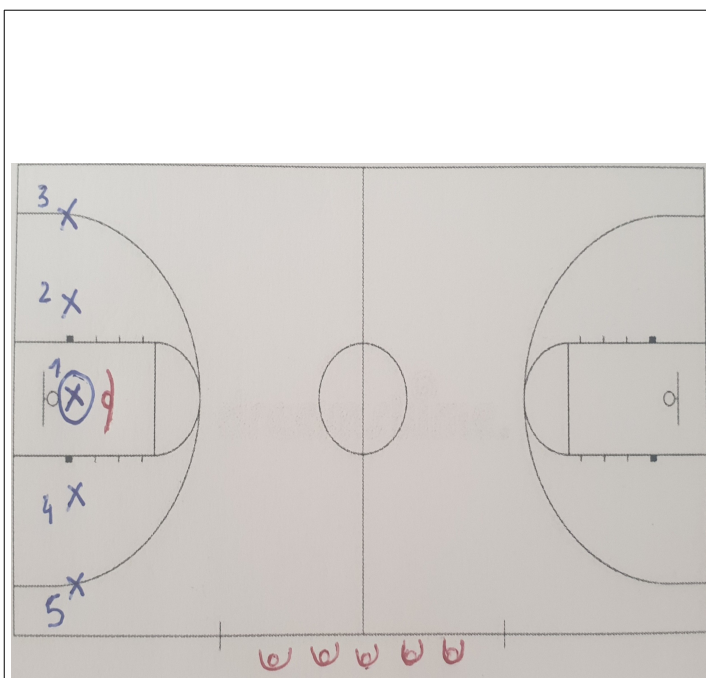




Le five

Objectif : Exploiter le surnombre rapidement

Surnombre



Effectif : 2 équipes de 5 joueurs

20'

Matériel : 1 ballon

Déroulé :

1. Les 5 joueurs sur le terrain jouent la contre attaque à 5 contre 0 → Panier marqué.
Départ du (des) défenseur main sur le ballon
2. Défenseur entre en jeu. → 5C1 → Panier marqué.
3. Défenseur entre en jeu. → 5C2 → Panier marqué.
4. Défenseur entre en jeu. → 5C3 → Panier marqué.
5. Défenseur entre en jeu. → 5C4 → Panier marqué.
6. Défenseur entre en jeu. → 5C5 → Panier marqué.
si les défenseurs s'emparent du ballon (interception ou rebond défensif), on arrête l'exercice à ce niveau. Les attaquants repartent en LDF.

Rotations :

1. 1 passage en Att/ 1 passage en défense/...

Évolutions :

- + : Départ des défenseurs ligne de LF → Médiane → ...
- - : Faire partir les défenseurs derrière les attaquants

Réussite : Prise de tir ouvert à chaque action. Création du jeu rapide

Comportements attendus :

- Détection du surnombre
- Qualités des passes (vers l'avant, dans les mains)
- Ouverture d'angle de passe pour se rendre disponible
- Projection rapide vers l'avant (Orientation du corps, geste technique « attraper-jouer »)
- Exploitation de l'espace
- Course avec ballon sans dribble