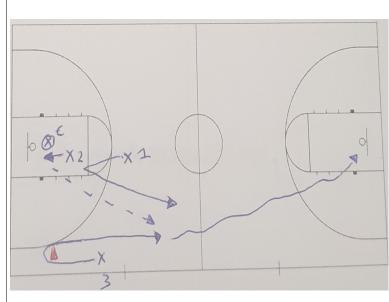




Let's go

Objectif : Relance de la contre attaque

Sortie de balle



Effectif : X Groupes de 3 joueurs 15'

Matériel: 1 ballon pour 3.

Déroulé:

- 1. E (Entraîneur) envoie le ballon contre la planche
- 2. 2 le récupère au rebond et fait une longue passe à 3
- 3. Dès le tir de E, 1 touche la ligne de lancer franc pour défendre
- 4. le tir de 3 se fera sans dribble au préalable ou avec dribble, en course ou en suspension selon les consignes du coach.

Rotations:

- 1. $1 \to 2$
- 2. $2 \rightarrow 3$
- 3. $3 \to 1$

Évolutions:

> Enchaîner l'exercice à 2 contre 1

Option - : Éloigner 1 (création du retard défensif)

Réussite:

- 1. Vitesse dans la sortie de balle
- 2. Panier marqué sous pression défensive

Comportements attendus:

- Qualités des passes (vers l'avant, dans les mains)
- Diversité technique face a l'adversité (Exploitations des différentes passes, Feintes ...)
- Projection rapide vers l'avant (Orientation du corps)
- Trajectoire courte dans le jeu direct
- Contrôle du geste technique sous la pression