



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 → 2 2. 2 → 3 3. 3 → 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 à 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
