



Exercice 10 : Perfectionnement du dribble de pénétration

Consignes : 1 attaquant avec ballon ; 1 défenseur ; 1 plot.

-Exercice 1 : le porteur de balle se déplace du 1er au 2ème plot en faisant des dribbles latéraux ; arrivé au 2ème plot, il fait un dribble de pénétration, un double pas agressif et monte poser le ballon en lay-up le plus haut possible ; même chose entre 2ème et 3ème plot, etc.

-Exercice 2 : l'attaquant va contourner un plot suivi par son défenseur qui exerce une pression maximum (distance inférieure à une longueur de bras); l'attaquant, qui se déplace en dribbles latéraux entre les plots, pénètre en surpassant son défenseur (l'attaquant choisit son couloir de jeu et change à chaque passage).

-Exercice 3 : Un attaquant B au poste bas opposé ; l'attaquant A progresse en dribbles latéraux et arrivé au plot suivant exécute un dribble de pénétration ; le défenseur qui est placé sur l'axe panier-panier tente de stopper la pénétration ; l'attaquant A joue le panier ou fait une passe à B.

