

Perfectionnement des démarquages du joueur extérieur

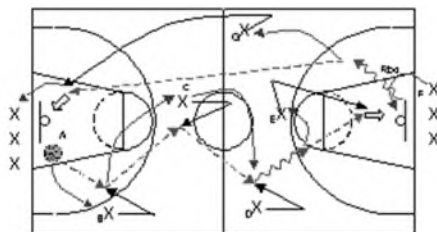
Exercice 1 : Perfectionnement des démarquages à vide (sans opposition)

Consignes : 8 joueurs minimum ; 2 ballons.
....

♦ Faire progresser le ballon de A à D par enchaînement de passes au joueur le plus proche (qui s'est démarqué préalablement).

♦ L'avant dernier joueur D fixe en dribble puis fait la passe au dernier joueur E qui s'est démarqué en backdoor; E tire en course et va dans la file d'attente. Le 1er joueur F de cette file prend le rebond et fait une passe de baseball à G qui s'est également démarqué et qui termine par un tir en course.

Rotations : Chaque joueur prend la place de celui à qui il a passé le ballon : travail en continuité. Le deuxième ballon rentre en jeu lorsque D a fait sa passe à E.



Auteur : Josep Martin

Exercice 2 : Perfectionnement des démarquages des joueurs extérieurs

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.
....

♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'ailier et va défendre sur lui ;

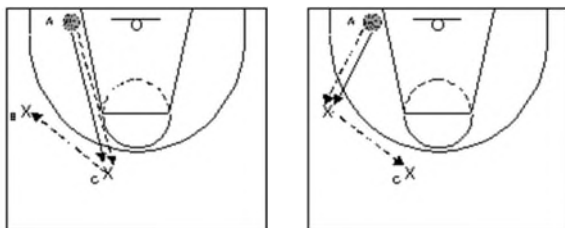
♦ L'ailier fait la passe à l'arrière et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).

Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ A.

Variantes :

♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'arrière et va défendre sur lui ;

♦ L'arrière fait la passe à l'ailier et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).



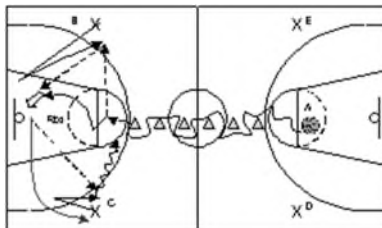
Exercice 3 : Coordination démarquage - disponibilité du porteur de balle

Consignes : 1 joueur avec ballon derrière la ligne des lancer-francs ; 1 joueur de chaque côté de la prolongation de la ligne des lancer-francs ; 6 plots.

- ♦ Le joueur avec ballon progresse en dribble entre les plots, tandis que les joueurs sans ballon situés en zone amorcent leur travail de démarquage.
- ♦ Le porteur de balle fait la passe à l'un des ailiers, aiguille et coupe vers le panier pour recevoir le ballon et tirer. Il récupère le rebond, fait la sortie de balle sur l'autre ailier et va dans cette même colonne. Le récepteur de la balle devient le porteur de balle.

Variantes : Ajouter des défenseurs sur les ailiers.

Aspects techniques : Le porteur régule sa vitesse de progression en fonction du futur récepteur, qui adopte une attitude de triple menace dès réception du ballon.



Auteur : Josep Martin

Exercice 4 : Perfectionnement du démarquage simple (en V) ou en backdoor

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur avec ballon.

- ♦ A doit recevoir 3 fois le ballon pour pouvoir, au 4ème démarquage, jouer le 1 contre 1 ;
- ♦ B doit tenter d'intercepter le ballon et défendre son panier ;
- ♦ Pour se démarquer, A peut toucher un des 2 plots : B est alors obligé de faire de même pour pouvoir continuer à défendre.
- ♦ Panier marqué : 2 points ; interception : 2 points ; le duel se joue en 10 points.

