

## Perfectionnement des démarquages du joueur intérieur

### Exercice 1 : Prise de position préférentielle au poste bas

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, qui "chasse" alors l'ailier qui va au poste bas ou au poste médian prendre la position préférentielle. Jouer la relation extérieur-intérieur. Dès réception du ballon, le poste bas joue le 1 contre 1.

Rotations : A ⇒ D ⇒ P ⇒ A.

Variations : Le travail de la prise de position préférentielle peut également s'effectuer :  
♦ avec un joueur intérieur placé directement au poste bas ;  
♦ suite à la pose d'un écran d'un intérieur pour un ailier (ouverture après écran et prise de la position préférentielle au poste bas).



### Exercice 2 : Prise de position préférentielle dans la zone réservée

Consignes : 3 passeurs avec un ballon chacun, 3 défenseurs sur les passeurs, 1 colonne d'attaquants, 1 colonne de défenseurs.  
.....

- ♦ A se dirige avec son défenseur B vers l'un des passeurs ;
- ♦ Au signal de l'un des 2 passeurs (ou de l'entraîneur qui annonce le numéro du passeur), A change de direction et coupe au panier ;
- ♦ Le passeur concerné passe la balle au joueur intérieur qui a pris une position préférentielle dans la zone réservée.
- ♦ A joue ensuite le 1 contre 1 face à B, récupère le ballon et le redonne au passeur concerné.

Rotations : A passe ensuite dans la colonne des défenseurs et B dans celle des attaquants ; rotation des passeurs tous les 5 passages.



### Exercice 3 : Perfectionnement du démarquage flash de l'intérieur

Consignes : 3 passeurs extérieurs, 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.  
.....

- ♦ A prend une position préférentielle face à B au poste bas ou au poste médian côté ballon (ici en face de P1) et dispose de 5 secondes pour obtenir le ballon (A le rend alors aussitôt à P1);
- ♦ P1 renverse le ballon sur P2 qui le renverse sur P3 et simultanément, le défenseur B se positionne en aide (flottement défensif).
- ♦ Dès que P3 a le ballon, A coupe dans la zone réservée et cherche à prendre une position préférentielle pour recevoir le ballon en haut ou en bas selon la réaction défensive ;
- ♦ Lorsque A reçoit le ballon, A joue le 1 contre 1 face à B (attention à la règle des 3 secondes).

Rotations : P1 ⇨ P2 ⇨ P3 ⇨ B ⇨ A ⇨ P1.

