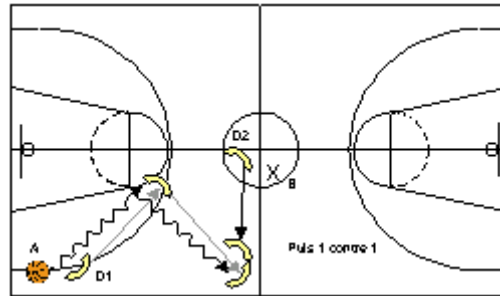


Perfectionnement des prises à 2 (trappes)

Exercice 1 : Perfectionnement du timing dans la prise à 2

Consignes : A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B.

- ◆ D1 cherche à orienter A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2 : D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement).
- ◆ Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque l'entraîneur en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A cherche alors à se démarquer face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2.

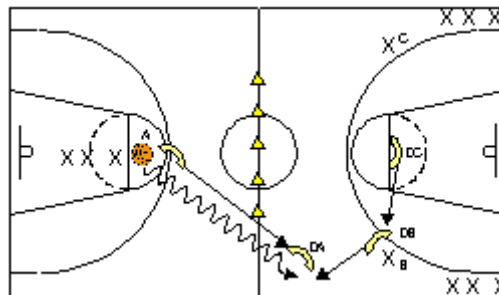


Exercice 2 : Mise en place d'une trappe et de la première rotation

Consignes : 3 colonnes de joueurs, 4 ou 5 plots interdisant le franchissement de la ligne médiane par l'axe central.

- ◆ Travail d'orientation, de prise à 2 et de rotation défensive.
- ◆ DA oriente A à droite ou à gauche ;
- ◆ DB ou DC viendra faire une prise à 2 sur A, l'autre assurera la rotation, puis 3 contre 3 ;
- ◆ Les joueurs attaquants et défenseurs, après panier ou rebond défensif, se replacent dans les trois colonnes.

Variantes : On peut dans un premier temps interdire la passe directe de A vers C et obliger A à passer la ligne médiane en dribblant.



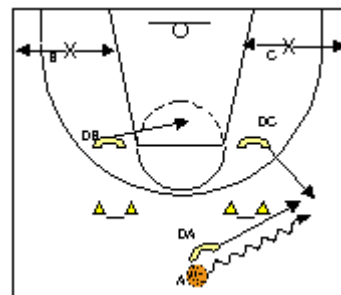
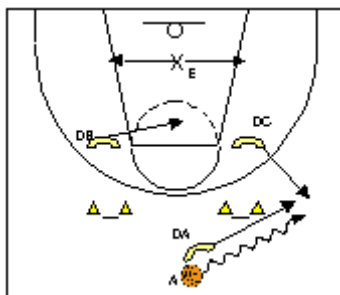
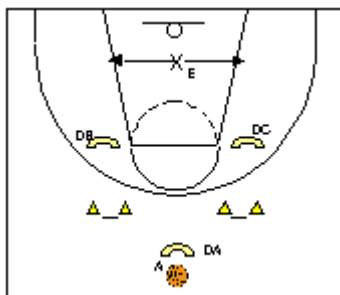
Auteur : J.P. De Vincenzi

Exercice 3 : Mise en place d'une trappe et de la première rotation

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

- ◆ A attaquant a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. DA a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à DB ou DC d'effectuer une prise à 2.
- ◆ Options 1 : E est un joueur réceptionneur ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à E.
- ◆ Options 2 : B et C sont des joueurs réceptionneurs ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à B ou C.
- ◆ Le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à E (ou à B ou C).

Variantes : Dans un 1er temps, E (ou B et C) sera fixe ; dans un 2ème temps, E (ou B et C) pourra se déplacer le long de la ligne de fond.



Exercice 4 : Mise en place d'une trappe et lecture de jeu

Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs ; A1, A2, A3, B4, B5 sur un demi-terrain et B1, B2, B3, A4, A5 sur l'autre demi-terrain.

- ◆ Les attaquants A1, A2 et A3 attaquent à 3 contre 2 face à B4 et B5 . w Lorsque B4 et B5 récupèrent le ballon (rebond défensif, interception ou remise en jeu suite à un panier marqué), ils doivent le transmettre à B1, B2 ou B3 qui se situent sur l'autre demi-terrain, et ceci sans dépasser la ligne médiane.
- ◆ C'est alors B1, B2 et B3 qui attaquent contre A4 et A5, etc.
- ◆ Le surnombre favorable aux défenseurs doivent leur permettre d'effectuer des prises à deux sur le porteur de balle.

Rotations : Match en 10 points puis on échange progressivement les rôles entre attaquants et défenseurs.

