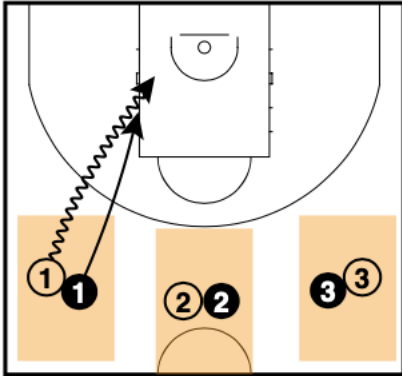
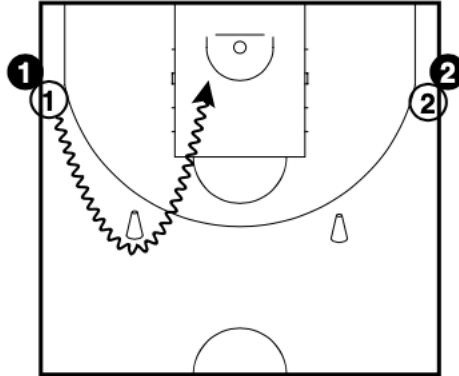


1 c 1 avec retard défensif : situation n°1



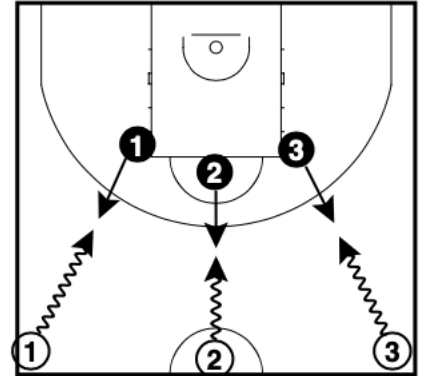
3 spots 45°D/G et axe
Sur chaque demi terrain un seul groupe travail, être dans l'alternance.
Si possibilité, répartir les groupes sur des paniers latéraux pour augmenter le nombre de passages.
Définir une zone de jeu au départ (zone orange).
Attaquant et défenseur démarrent côté à côté.
L'attaquant dribble et se déplace dans la zone (avant/arrière/côté), mettre de l'incertitude.
Le défenseur a pour objectif de rester au contact à côté du porteur de balle.
Lorsqu'il l'a décidé l'attaquant part en dribble pour aller tirer.
Le défenseur essaye de repasser devant et contester le tir.
Objectif : gestion du contact dans le dribble (volonté de couper la route du défenseur, ne pas s'écarter) et dans les finitions près du cercle.

1 c 1 avec retard défensif : situation n°2



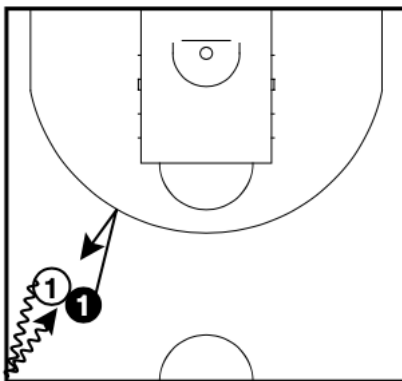
Situation de départ attaquant avec le ballon qui dribble sur place et le défenseur derrière lui.
Partir en alternance colonne 1 et 2.
Lorsqu'il le décide l'attaquant part en dribble, il doit contourner le plot avant d'aller tirer.
Le défenseur a pour objectif de repasser devant l'attaquant et contester le tir, il doit également contourner le plot.
Gestion du contact de 1 dans son déplacement en dribble.
Capacité à garder le défenseur dans son dos (prise d'infos, jeu de contact, varier les rythmes, mettre de l'incertitude).
Gestion d'un éventuel contact dans la finition, gérer le retour du défenseur adapté la finition.

1 c 1 dans le cadrage/débordement : situation n°1



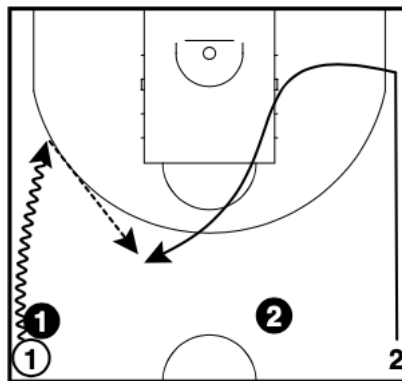
3 spots 45°D/G et axe
Sur chaque demi terrain un seul groupe travail, être dans l'alternance.
Si possibilité, répartir les groupes sur des paniers latéraux pour augmenter le nombre de passages.
A1 dribble sur place, quand il le décide il part en dribble (main gauche côté G, main droite côté D, au choix dans l'axe) signal pour D1 de mettre au minimum deux appuis au dessus de la ligne à 3 points.
Arriver dans le dribble lancé, cadrer le joueur mettre de l'incertitude et déborder.
Capacité à franchir en limitant les dribbles, gestion du contact.

1 c 1 dans le cadrage/débordement : situation n°2



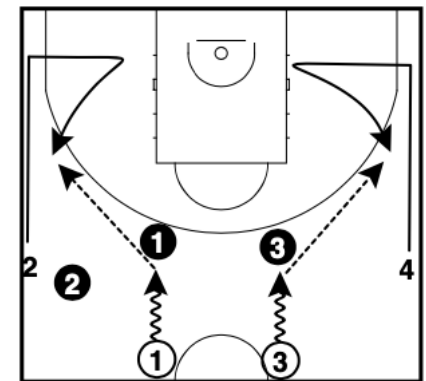
3 spots 45°D/G et axe
Sur chaque demi terrain un seul groupe travail, être dans l'alternance.
Si possibilité, répartir les groupes sur des paniers latéraux pour augmenter le nombre de passages.
Situation de départ A1 dribble dos au cercle et D1 face au cercle sont côté à côté et cherchent à se déstabiliser l'un et l'autre.
Lorsqu'il le décide A1 part en dribble toucher la ligne médiane avant de se diriger vers le panier. D1 met un pied sur la ligne à 3 points avant de défendre.
Arriver dans le dribble lancé, cadrer le joueur mettre de l'incertitude et déborder.
Capacité à franchir en limitant les dribbles, gestion du contact.

1 c 1 dans le démarquage en venant de l'opposé



En fontaine sur 1/2 terrain.
Le porteur de balle descend le ballon à 45° sous pression défensive aménagée.
2 sprint sous la pointe puis rentre dans la zone intermédiaire, contacter son défenseur afin de ressortir dans le démarquage côté ballon sur le spot arrière.
Après le passage 1 enchaîne la même situation avec le groupe en attente et ainsi de suite.

1 c 1 dans le démarquage côté ballon



En alternance sur 1/4 de terrain.
Le porteur de balle descend en dribble sur le spot arrière sous pression défensive aménagée.
2 sprint sous la pointe puis rentre dans la zone intermédiaire, contacter son défenseur afin de ressortir à 45° pour recevoir le ballon.