

DÉMARQUAGE SIMPLE

Lire la réaction défensive et tirer profit d'une situation d'écran sortant

POSTES

Le meneur
L'arrière
L'ailier
L'ailier fort
Le pivot

NIVEAUX

Débutant
Moyen
Confirmé

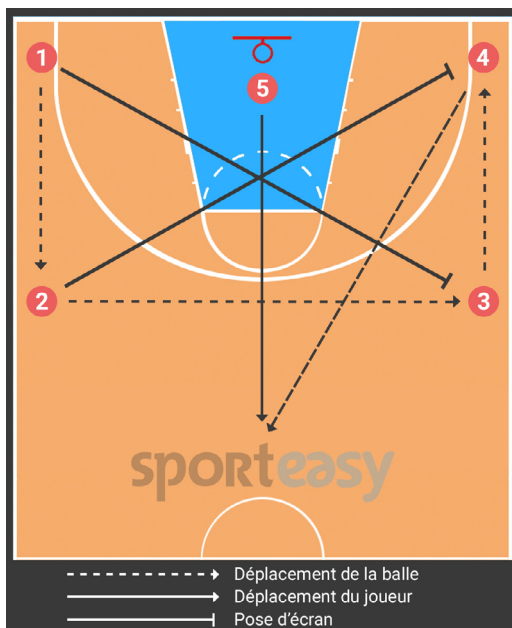
CATEGORIES

Séniors
Jeunes

MATERIELS

Ballons

EXERCICES

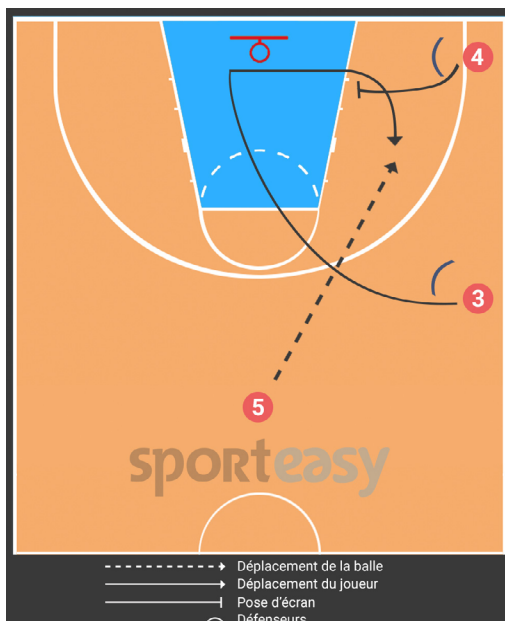


Mise en place :

5 joueurs situés aux emplacements prévus par l'illustration. La balle est au point numéro 1.

Déroulement :

Faire circuler chronologiquement la balle. Les 2 premiers passeurs vont défendre sur le vis-à-vis placé dans leur diagonale. Le 3^{ème} passeur fait une passe et va, reste au poste bas opposé pour bénéficier de l'écran de son coéquipier. Le joueur placé sous le panier monte pendant la passe de 3 à 4, reçoit de 4, puis se décale en dribble pour déclencher l'écran entre les pivots. Joueur 2 contre 2 + passeur. Varier les choix défensifs (passer par-dessus, par-dessous, rester dans l'écran).



Rotation continuité :

1 prend la place de 2, 2 remplace 3, 3 remplace 4, 4 remplace 5 et 5 remplace 1.