

# DÉMARQUAGE SIMPLE

Défendre l'écran sortant entre un intérieur et un ailier au poste bas

## POSTES

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

## NIVEAUX

Débutant  
Moyen  
Confirmé

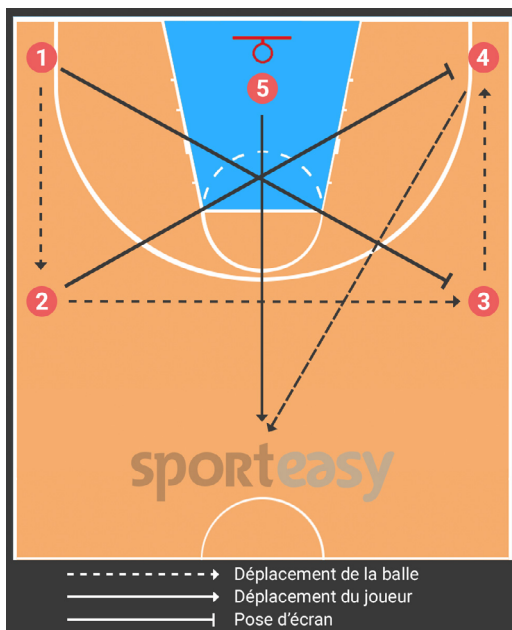
## CATEGORIES

Séniors  
Jeunes

## MATERIELS

Ballons

## EXERCICES

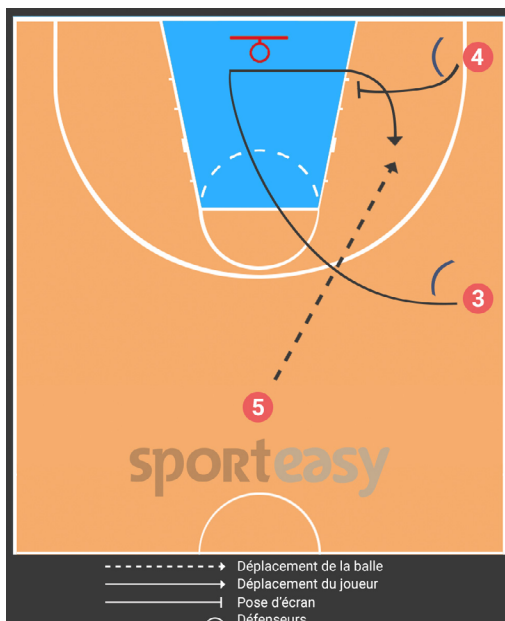


### Mise en place :

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<sup>eme</sup> passeur fait une passe et va, puis revient pour bénéficier de l'écran sortant. Le joueur placé sous le panier monte pendant la passe de 3 à 4, reçoit de 4, puis joue le rôle du meneur. Jouer 2 contre 2 + passeur.



### Rotation continuité :

Pour joueurs polyvalents : 1 prend la place de 2, 2 remplace 3, ... et 5 remplace 1.

Pour joueurs spécialisés : 1 et 3, et 2 et 4 inversent leurs rôles.