

Sortie de balle Utilisation des couloirs

Auteur : Vincent Chetail

Source : <http://coachbob.free.fr>

Effectif minimum :

8 (le mieux est de fonctionner à 11)

Déroulement :

6, porteur de balle, effectue la sortie de balle sur 4 qui prend de la vitesse en contournant le plot au moment où 6 se saisie de la balle. Au même moment, 3 court dans le couloir latéral pour recevoir la balle de 4 et tirer en course après un ou deux dribbles.

Il en est de même pour 5, 1 et 2.

Rotations :

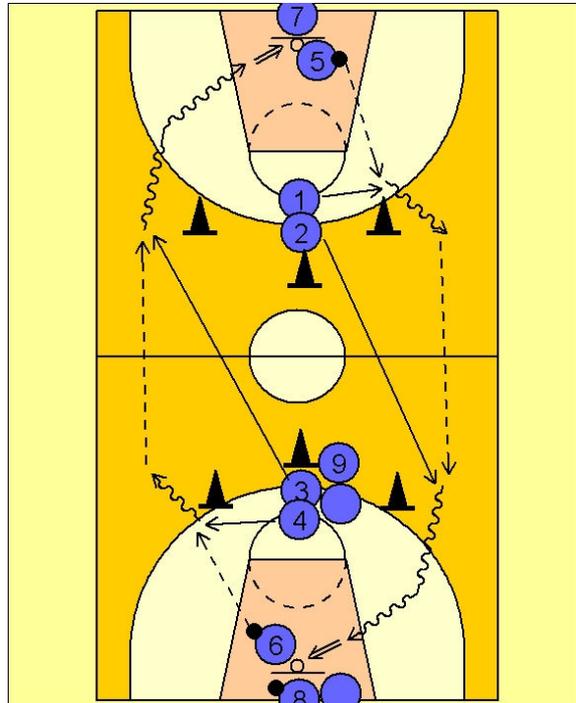
6 prend la place de 4 (sortie de balle)
4 prend la place de 2 (course large)
3 prend la place de 7 (attente puis rebond)

Evolutions :

- ✚ Gêner la sortie de balle
- ✚ Limiter le dribble de relance à 1 ou même l'interdire
- ✚ Varier les finitions (tir en course, tir extérieur)

Variante :

Ajouter un défenseur sur le tireur : le joueur qui vient de tirer doit défendre sur celui qui va tirer sur le même panier : voir schéma ci-contre



Variante :

