

## Ecrans directs

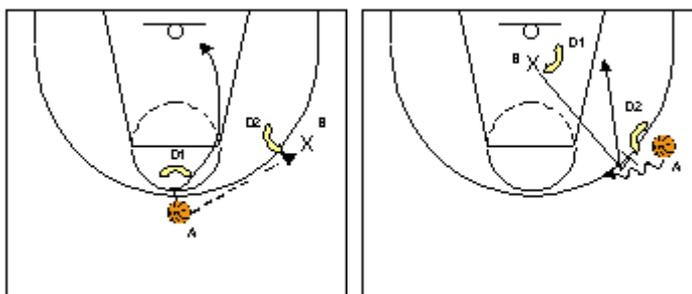
### Exercice 1 : Perfectionnement du pick and roll en secteur 3

**Consignes :** 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

▶A passe à B et joue le passe et va ; A stoppe sous le cercle, puis va poser un écran sur le porteur de balle B. B enchaîne alors un pick and roll avec A.

**Rotations :** Séries de 3 attaques puis rotations attaquants - défenseurs.

**Variantes :** Varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, aider et trapper, passer en dessous.



### Exercice 2 : Perfectionnement du pick and roll en secteur 2

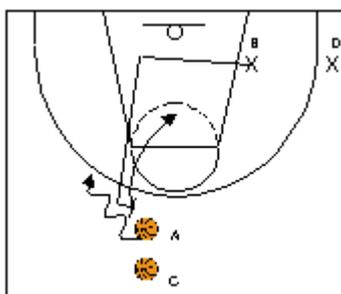
**Consignes :** 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

▶B, positionné au départ en poste bas, coupe dans la zone réservée, aiguille puis porte un écran au défenseur de A (DA) ;

▶A enchaîne un pick and roll avec B qui ouvre après son écran en coupant dans la zone réservée.

**Rotations :** A > DA > B > DB > A.

**Variantes :** On peut également varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.

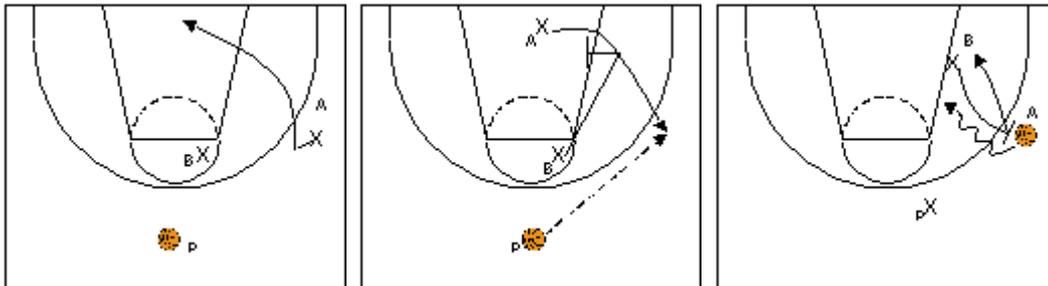


### **Exercice 3 : Perfectionnement du pick and roll en secteur 3**

**Consignes :** 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 passeur avec ballon.

- ▶ Le passeur joue le rôle de meneur ; A sprinte vers le panier et stoppe sa course sous le cercle ;
- ▶ B va porter un écran pour A en secteur médian ; A ressort dans l'aile (secteur 3) en sprintant et en utilisant l'écran de B ;
- ▶ P passe à A ; A reçoit alors un écran de B et enchaîne un pick and roll avec B.

**Variantes :** Lorsque les mouvements sont correctement maîtrisés, on rajoute des défenseurs sur A, B et C. On peut également varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, aider et trapper, passer en dessous.



## Ecrans indirects

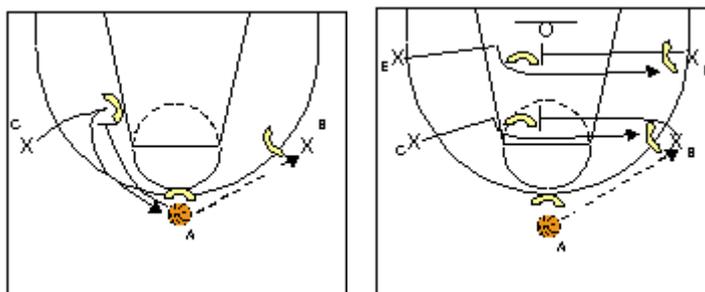
### Exercice 1 : Perfectionnement de l'écran sur non porteur horizontal

**Consignes :** 3 attaquants, 3 défenseurs ou 5 attaquants, 5 défenseurs.

►Jeu 3 contre 3 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; B passe à C et va poser un écran sur le défenseur de A, etc.

►Jeu 5 contre 5 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; dans le même temps, D va poser un écran inverse sur le défenseur de E ; B passe ensuite à C ou à E, et va porter un écran au joueur le plus proche, etc.

**Rotations :** 3 phases obligatoires de poses d'écrans avant de pouvoir tirer, puis les attaquants changent de rôle avec les défenseurs.



### Exercice 2 : Perfectionnement de l'écran pour un porteur d'écran

**Consignes :** 3 attaquants, 1 passeur, 2 ballons.

►P et A ont un ballon ;

►A passe à C et coupe vers le panier en profitant d'un écran de B ; P passe à A qui tire ;

►C passe ensuite à P et va faire un écran pour B en bordure de la zone réservée ; B, après sa sortie d'écran, reçoit une passe de P en tête de raquette et tire.

**Rotations :** A > B > C > P > A.

**Variantes :** Lorsque les mouvements sont correctement maîtrisés, on rajoute des défenseurs sur A, B et C.

