

Ouvrir un angle de passe, suite à une percussion en dribble (relation extérieur - intérieur)

Auteur : François Sence

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

Objectif prioritaire :

Réception - tir après s'être ouvert un angle de passe (briser l'alignement défensif)

Objectif(s) secondaire(s) : Dribble de percussion, passe après la percussion

Matériel : 1 ballon pour 2 joueurs

Situation de départ :

- 1 ailier avec ballon et son défenseur, 1 intérieur poste bas.
- Percussion du porteur de balle, l'intérieur ouvre un angle de passe (lancer-franc ou short corner)
- Passe et réception tir.

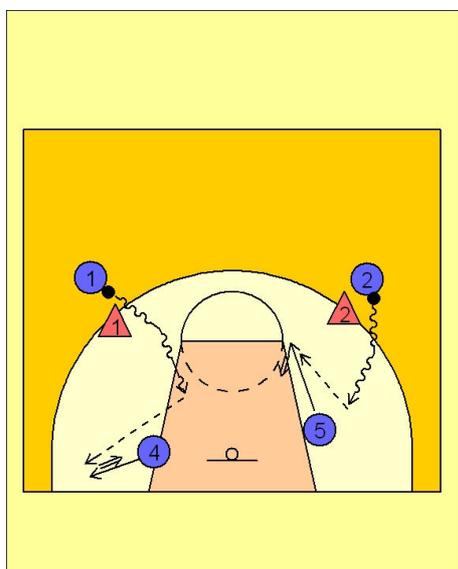
Consignes techniques et points clefs :

- Lecture de l'action du partenaire et des défenseurs.
- Réception jambes fléchies, prêt à tirer (préparer les mains)
- Percussion, surpassement des appuis, agressivité offensive, choix de passes (directe, à terre, lobée.)

Variables :

- Ajouter un deuxième défenseur.
- Jeu à thème, si le porteur de balle percute et marque dans la raquette (le panier vaut 6 points). L'objectif est d'obliger l'aide à l'opposé.
- Pour que le porteur ait un temps d'avance, lorsque le défenseur lui donne la balle main à main, il doit toucher le sol à 2 mains.
- Idem mais le défenseur doit simplement toucher le ballon avant de revenir défendre (aider-reprendre), dans ce cas de figure on travaille le un contre un avec défenseur en retard.
 - Attaquant : lecture de la défense, tir ou percussion.
 - Défenseur : multiplication des appuis
- 4 joueurs en carré les 2 joueurs ligne de fonds défendent sur le joueur de la diagonal opposé, même principe que sur l'exo précédent, pénétration avec panier à 6 points pour obliger l'aide.

Schéma(s) et descriptif(s) :



Thème 1 : percussion ligne de fond, ouvrir un angle de passe au niveau des LF.

Thème 2 : percussion dans l'axe, ouvrir un angle de passe dans le short corner.

Thème 3 : 2 c 2 à thème (voir variables)
Départ 1 ailier, 1 intérieur ou en carré

Objectif : manches de 12 points. 1^{ère} équipe à x manches.

Rotation : porteur - défenseur - attaquant non porteur