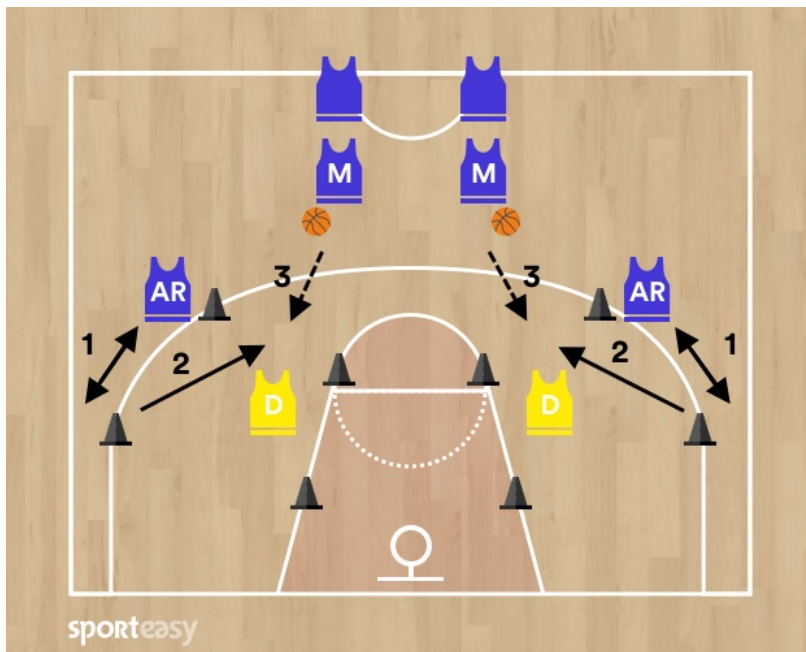


SE DÉMARQUER SUR L'EXTÉRIEUR

Identifier les opportunités et créer une action favorable

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Défenseur	Débutant	Séniors	2 ballons
Meneur	Moyen	Jeunes	8 plots
Arrière	Confirmé		2 chasubles

Exercice



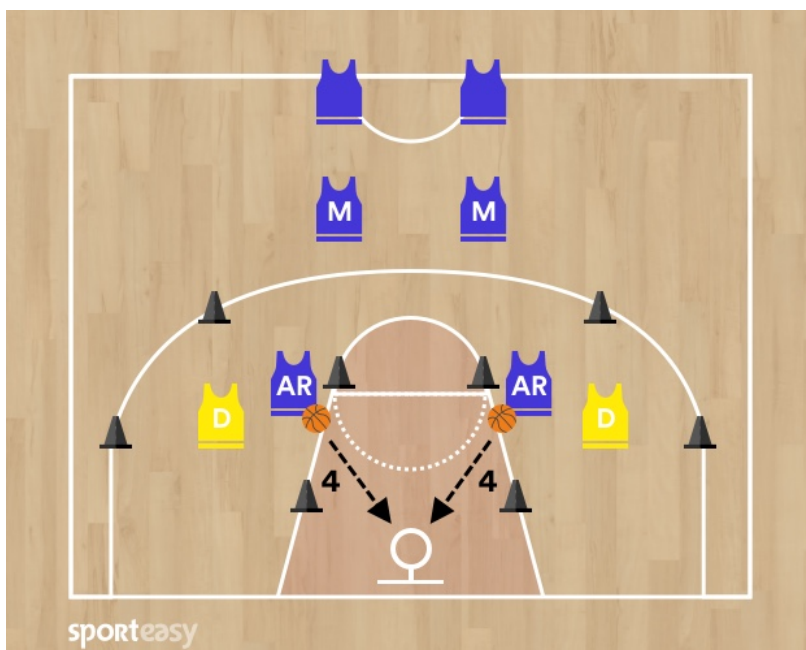
Effectif :

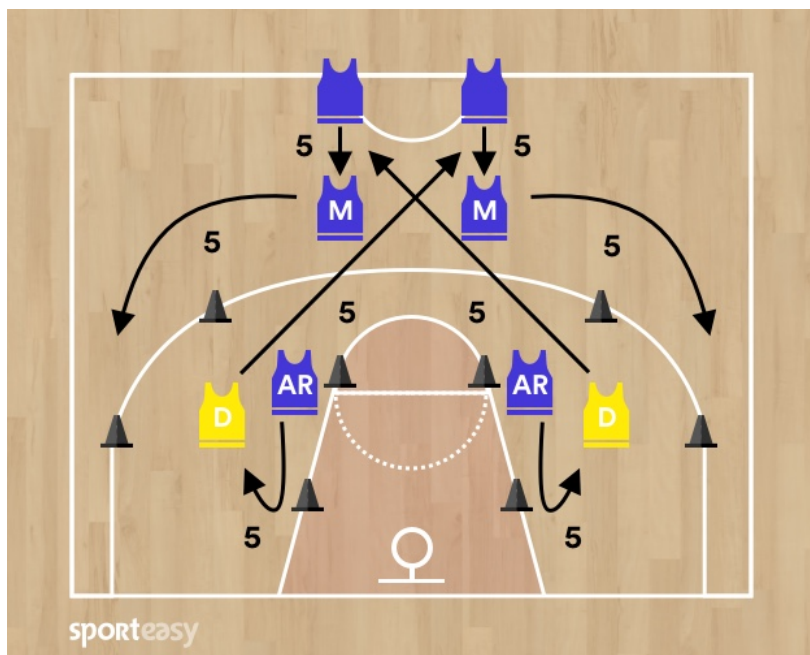
De 4 à 8 joueurs

Mise en place :

Sur un demi-terrain :

- formez deux groupes de deux joueurs, constitués chacun d'un meneur et d'un arrière et qui se placent de chaque côté de la zone ;
- placez deux plots de chaque côté à l'extérieur de la zone ainsi que deux autres plots à l'intérieur de la zone ;
- placez un défenseur face aux deux joueurs en attaque si l'effectif présent à l'entraînement le permet ;
- si 8 joueurs sont présents le jour de l'entraînement, placez un joueur en plus derrière l'arrière pour pouvoir facilement effectuer une rotation à la fin de l'exercice.





Déroulé :

1. L'arrière fait un aller-retour entre les deux plots disposés au sol.
2. Il vient ensuite demander la balle au meneur dans l'objectif de se démarquer (et d'échapper au défenseur si présent).
3. Une fois l'arrière démarqué, le meneur lui transmet le ballon.
4. L'arrière reçoit donc le ballon et doit shooter au panier avant les deux autres plots positionnés à l'intérieur de la zone. Si le tir est manqué, le joueur tente de nouveau le shoot jusqu'à réussir.

5. Le meneur prend ensuite la place de l'arrière, qui lui prend la place du meneur, sur le côté qu'il n'a pas encore travaillé. Ainsi, chaque joueur est censé travailler chaque poste et ce sur chacun des côtés.

Conseils additionnels :

- Être précis dans ses passes et bien transmettre la balle dans la zone de réception définie est important dans cet exercice.
- L'arrière doit venir demander la balle et changer de rythme dans ses appels, comme en situation de match.
- Si vous placez un joueur en défense face aux deux attaquants, ces derniers peuvent induire le défenseur en erreur en le faisant bouger dans la direction opposée.