

Catégorie : UN CONTRE UN (1c1-030)

Déroulement

- ① Une file d'attaquants avec ballon (1) et une file de défenseurs (X1) à un coin de terrain. Une file de défenseurs (X2) au milieu de la baseline opposée à la file d'attaquants (2) également à l'opposé à l'autre bout de la ligne des lancers-francs.
- ① Zig zag drill entre le premier 1 et le premier X1 jusqu'à la ligne médiane. A ce moment, le premier de la file X2 monte à la ligne des lancers-francs, reçoit la passe du premier de la file 1 et lui enlève le ballon pour disputer le premier un contre un. Quand l'un contre un est terminé, le premier X2 joue le rebond et l'obtient passe au premier joueur de la file 2. Celui-ci part vers le panneau opposé pour le deuxième un contre un contre le premier X1 qui a d'abord touché la balle avant de remonter en défense.
- ① Après le premier un contre un, 1 va dans la file X2 et X2 va dans la file 1. Après le deuxième un contre un, X1 va dans la file 1 avec ballon, tandis que 2 va dans la file X1.

Coaching points

- ① Rappeler le respect des consignes : X2 ne démarre de la baseline que quand 1 et X1 arrivent à la ligne médiane; X1 ne met le pied sur la baseline de départ avant de commencer l'un contre un; etc ...

