



A.B.

Catégorie : FAST BREAK (Fb)

Déroulement

- ☉ Deux équipes de joueurs sont disposées à l'écart de la ligne médiane. Pour débuter le drill, on place deux joueurs de l'équipe 1 à une baseline.
- ☉ Dès le premier dribble ou la première passe de l'équipe, les deux premiers joueurs de l'autre équipe vont en défense du côté opposé. Dès qu'un joueur franchit la ligne médiane, le troisième joueur va placer un pied dans le rond central afin de rejoindre ses coéquipiers. On joue ainsi jusqu'à ce que les deux, plus un si le dernier joueur a eu le temps de rejoindre ses coéquipiers avant la fin de la phase.
- ☉ Les deux premiers joueurs ont terminé leur attaque et se replacent à l'arrière de la ligne des 1, tandis que les trois autres joueurs qui étaient en défense attaquent vers le panier. Le joueur qui place le pied dans le rond central va ensuite aller chercher le ballon derrière la ligne médiane. Et ainsi de suite.

Coachins point :

- ☹ On peut évidemment varier la difficulté de ce drill par équipes.
- ☹ Insister beaucoup sur les lignes notées 2 au moment où peuvent démarquer les défenseurs. La réaction pour le troisième défenseur est d'être prêt à aller chercher le ballon dans le rond central avant de se joindre à ses coéquipiers.



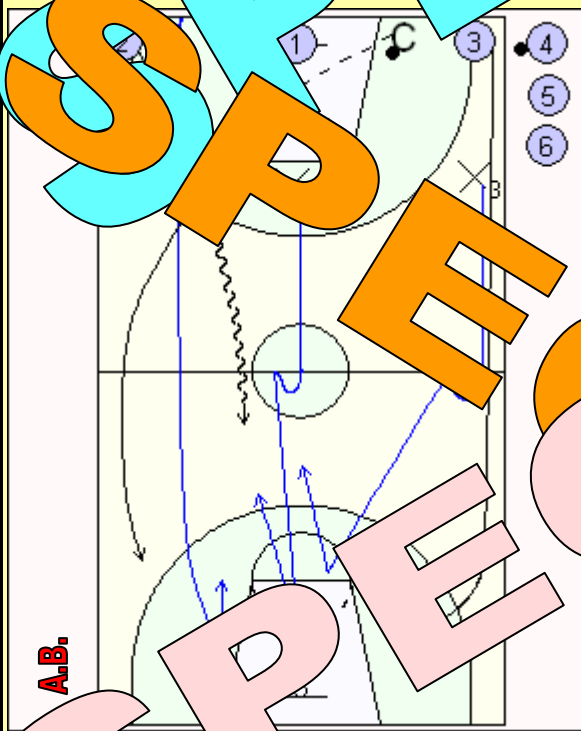
SPECIEMENT

SPECIEMENT

SPECIEMENT

SPECIEMENT

ASAK (Fb-076)



- ⊗ Les joueurs se déplacent en trois contre deux. Les trois premiers attaquants (1, 2 et 3) démarrent à la basquette. Face à eux, à hauteur de la ligne des lancers-francs, se trouvent les trois défenseurs (4, 5 et 6). Les joueurs 1, 2 et 3 sont en attente à la basquette.
- ⊗ Le Coach transmet le ballon à l'attaquant X1 (ici : X2). Celui-ci passe au joueur 1 (ici : X1). C'est le signal du départ du jeu. Le joueur 1 (ici : X1) va à hauteur de la ligne des lancers-francs et les deux autres attaquants essaient de terminer en trois contre deux par des coups de bords latéraux. Les défenseurs qui ont perdu le ballon du Coach (donc ici : X2) effectuent le repli défensif immédiat, tandis que les autres défenseurs essaient de terminer en trois contre deux. Les attaquants essaient de terminer en trois contre deux par des coups de bords latéraux. C'est ensuite le retour vers la basquette en trois contre deux + un; l'attaquant qui a perdu le ballon (ici : X2) touchera d'abord la basquette avant de retourner à la basquette.
- ⊗ 1, 2 et 3 reprennent le jeu, X1 et X2 à hauteur de la ligne des lancers-francs, X3 et X4 se déplacent vers les nouveaux attaquants. X1, X2 et X3 jouent en file d'attente.

Coaching points

- 👤 Exiger une grande vitesse d'exécution pour un maximum d'attaques en trois contre deux et le retour du troisième défenseur.