



**Catégorie : FASTBREAK**

**Déroulement**

- 🏀 Quatre files de joueurs par postes sur le terrain. Une file de meneurs (1) avec ballons; deux files d'ailiers (2 et 3) sur les lignes latérales à hauteur d'une ligne des lancers francs (2 près du cône a et 3 près du cône b); une file de pivots pour les rebonds (5).
- 🏀 Le premier joueur de la file 1 shoote pour recevoir la première passe de contre-attaque. Le premier joueur 5 effectue le rebond et cède la première passe. Les premiers joueurs 2 et 3 ne démarrent que lorsque le ballon est dans les mains du premier joueur 5. La première passe se fait toujours du même côté. Donc, ce sera le premier joueur de la file 1 qui passe au premier 2, qui remet au premier 1, qui prolonge à l'arrière, qui remet au premier 1, qui cède au premier 2 (qui est passé derrière le cône c) pour le lay-up. Le premier joueur 5 fait le rebond, donne le ballon à 1 qui s'est démarqué; celui-ci prolonge à l'arrière qui a tourné les cônes d, e, f et c. 3 remet à 1 qui prolonge à 2 qui est passé derrière les cônes e et d. Le système se répète au retour.
- 🏀 Après le drill, les joueurs restent dans les files 1 et 5, tandis que 2 et 3 inversent leurs positions.

**Coaching points**

- 🏀 On peut demander d'effectuer deux ou trois aller-retour.
- 🏀 On peut aussi demander, à certaines traversées, de jouer avec le trailer (5) qui effectue alors son propre rebond.

## Catégorie : FASTBREAK (Fb-038)

### Déroulement

- ⦿ Cinq files de joueurs à une baselin. Les meneurs sont au milieu avec ballon.
- ⦿ Le meneur effectue toujours le même travail, à savoir : rebond, dribble jusqu'aux bords de la ligne médiane et première passe (toujours du même côté du terrain, donc ici vers la gauche en allant, vers la droite en revenant). Les joueurs qui suivent les sidelines (ici au début, 4 et 5) sont concernés directement par la traversée. En allant, 5 passe à 4 qui prolonge vers 5 pour un lay-up. Les joueurs qui étaient dans le centre retournent sur l'aile (2 par exemple derrière le cône d) et va recevoir la première passe. Il va ensuite passer à 3 (qui est par exemple derrière le cône e) pour un lay-up. Les joueurs qui reviennent de la première traversée (4 et 5) reviennent dans le couloir central, 4 en contournant le cône (b) et 5 le troisième par rapport à lui, 5 le cône c. Dans la troisième traversée, 5 va recevoir la première passe et donner à 4 pour un lay-up. Dans la quatrième traversée, 3 reçoit la première passe et cède à 2 pour un lay-up. On va retrouver dans les positions de départ. La variante suivante peut démarrer.

### Coaching points

- ⦿ On peut réaliser un aller-retour, chaque joueur effectuant alors deux lay-ups.
- ⦿ Il est à remarquer que 4 et 5 réalisent des lay-up à droite, tandis que 2 et 3 les réalisent à gauche. Il importe donc que les joueurs changent de files entre deux passages (par exemple : 3 et 5 changent de place entre eux même pour 2 et 4).

