



## **TRANSITION OFFENSIVE**

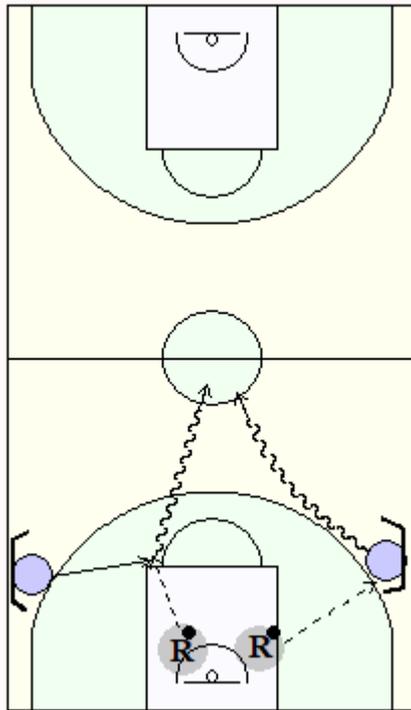
*Coach Daniel GOETHALS*

### Deuxième partie

5) Des consignes :

a) Sortie de ballon.

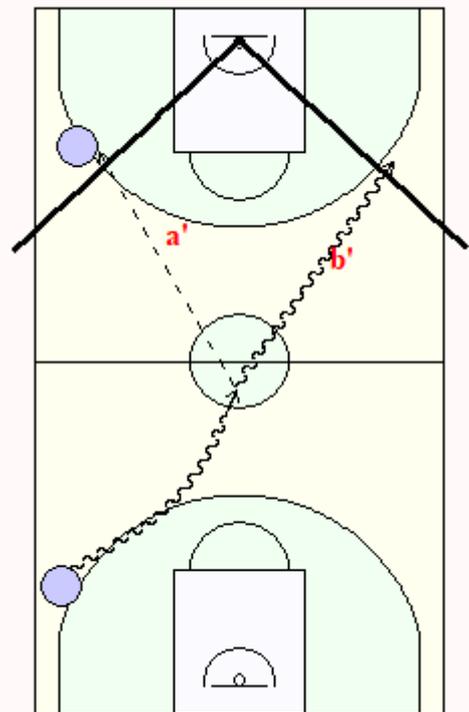
Recevoir face au jeu, dos parallèle à la sideline (voir tout le jeu !)



b) Directement dribbler dans le centre

a') passer le ballon AVANT le milieu du terrain

b') Si pas possible décaler d'un côté à 45 degrés.



**Barbieux André Basketball Coach**

Avenue du Champ de Bataille, 239, 2/3, 7012 - FLENU

et : 065/520631 - : 0475/879914

@ : andre.barbieux@skynet.be

www : <http://www.coachbarbieux23.com>





# TRANSITION OFFENSIVE

Coach Daniel GOETHALS

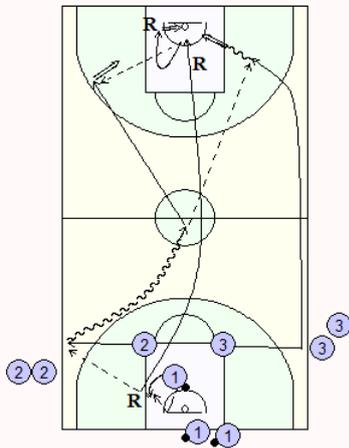
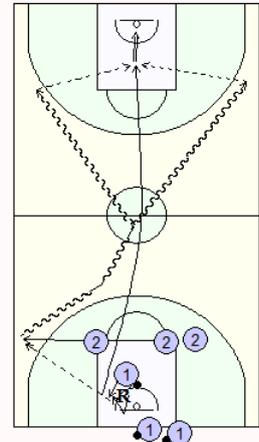
## 6) Des drills

### a) Drill par deux

Le joueur 1 fait le rebond, la première passe sur l'aile et fonce vers le côté opposé.

Le joueur 2 dribble dans le centre; du milieu, il dribble vers la gauche ou la droite et passe à 1 pour le lay-up.

Rebond de 2 et changement de file.



### b) Drill par trois.

Trois files de joueurs; une à la baseline avec ballons et 2 de chaque côté du terrain à hauteur de la ligne des lancers-francs.

Les trois premiers joueurs prennent place : 1 devant le panneau avec le ballon et les deux autres aux extrémités de la ligne des lancers-francs.

Le joueur 1 lance le ballon vers le panneau pendant que 2 et 3 écartent le long des lignes latérales. Rebond de 1 et première passe à 2 qui part dans le centre en dribble tandis que 3 a foncé dans son couloir.

Avant qu'il n'arrive à la ligne médiane, 2 passe à 3 pour un lay-up. Rebond du trailler qui passe à 2 écarté dans la l'aile. Shoot de 2. Nouveau rebond du trailler 1 qui effectue un dernier shoot.

1 va en 2, 2 en 3 et 3 en 1 avec le ballon.

### c) Drill collectif.

Trois contre deux continu.

On termine en ayant droit à un seul shoot!

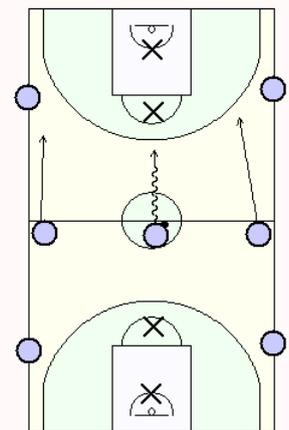
Chaque panier vaut un point pour le joueur qui marque.

Que le panier soit marqué ou pas, les 5 joueurs vont au rebond.

Celui qui gagne le rebond reçoit également un point; et c'est lui qui repart vers le côté opposé avec les deux joueurs en attente pour le trois contre deux suivant.

Et ainsi de suite.

Fixer la durée du drill ou stopper lorsqu'un joueur a X points.



**Barbieux André Basketball Coach**

Avenue du Champ de Bataille, 239, 2/3, 7012 - FLENU

et : 065/520631 - : 0475/879914

@ : andre.barbieux@skynet.be

www : http://www.coachbarbieux23.com

