



LES COURSES POURSUITES

DEROULEMENT :

Sur tout terrain, nos jeunes joueurs vont devoir enchaîner les courses poursuites et les tirs en course à grande vitesse, en passant rapidement de défenseur à attaquant. Dans cet exercice, savoir garder son temps d'avance et finir correctement au cercle seront les enjeux majeurs.

2 joueurs en haut, le porteur donne le départ → 1c1.

Si le tir est marqué, remise en jeu ligne de fond du défenseur sur le joueur 3 qui devra recevoir sous la ligne des lancers. Si le panier est raté, passe immédiate sur le joueur 3 toujours sous la ligne des lancers → 1c1 entre 3 et l'attaquant de la première course poursuite.

A vos marques ! Prêts ? Partez !



OBJECTIFS :

- Passer vite du statut d'attaquant à celui de défenseur et inversement
- Travailler le dribble de contre attaque
- Finir en lay-up (main placée sous le ballon)
- Savoir adapter sa finition au retour du défenseur.

CONSIGNES :

- pousser son ballon devant sur le dribble : « pousser courir pousser courir »
- bien se freiner sur ses appuis pour finir correctement et déposer le ballon en lay-up.
- S'adapter avec les finitions suivantes : tir puissance, lay-back
- Changer vite de statut entre attaque et défense
- Courir vite et repasser devant l'attaquant

EVOLUTIONS :

- Jouer sur la distance de retard du défenseur au départ avec un système de plot : c'est l'attaquant qui choisira. Plus le défenseur partira proche de lui, plus son panier aura de valeur (barème de point)
- Varier à droite et à gauche
- Même chose avec départ dans l'axe

