



Dextérité et rapidité

DEROULEMENT :

Deux joueurs vont dévoiler leurs qualités physiques sur ce petit jeu pour, soit prendre l'avantage en défense, soit prendre un avantage certain en attaque !

Dès le départ en dribble de l'attaquant, le défenseur devra sprinter jusqu'au rond central pour ensuite défendre son cercle ! Qui du porteur de balle ou du non porteur sera le plus rapide ?

OBJECTIFS :

- Dribble de contre attaque pour garder l'avance sur les défenseurs
- Changement rapide de direction et qualité des appuis
- Travail de finition à grande vitesse
- Travail de changement de rythme si le défenseur est plus rapide



CONSIGNES :

- Préparer la main opposée sur le changement de direction
- Pousser fort la balle après celui-ci
- Jouer sur la vitesse et aller le plus directement possible à l'anneau
- Passer dans la trajectoire du défenseur pour le freiner et le laisser dans son dos
- Adapter sa finition (lay-up et contrôle de ses appuis)
- Changer de rythme si le défenseur est en place

EVOLUTIONS :

- Jouer sur la largeur du slalom à effectuer pour ralentir le porteur
- Jouer sur la distance à parcourir pour le défenseur
- Jouer sur le couloir, utiliser pour effectuer l'exercice
- Exercice à effectuer à droite et à gauche

