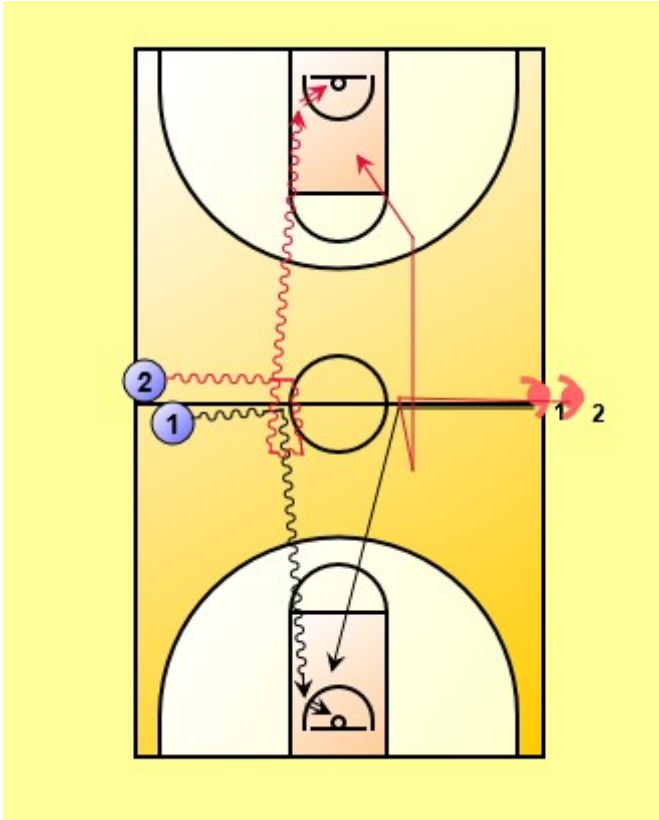


9-1 1C1 DEFENSE RETARDEE (NIVEAU MOYEN)



-Même déroulement sauf que les 2 joueurs attaquant et défenseur se dirigent jusqu'au rond central sans y rentrer

-le porteur de balle choisit le côté où il va se diriger (il n'a pas le droit aux feintes)

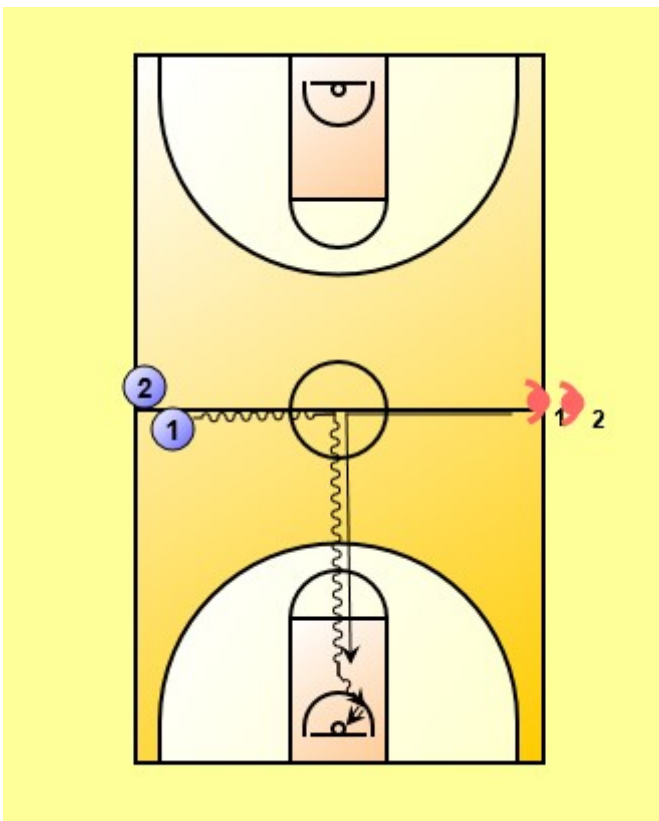
-il a la possibilité de changer de direction 1 fois s'il s'aperçoit qu'il ne garde pas l'avantage pour effectuer son tir en course

Si c'est le cas le défenseur n'a pas le droit de passer par le rond central

Inverser les rôles à la fin du passage

Le groupe suivant enchaîne

9-2 1C1 DEFENSE RETARDEE (NIVEAU EXPERT)



Même déroulement sauf que les 2 joueurs rentrent dans le rond central, ce qui demande à l'attaquant de bien maîtriser posture, dribble, maîtriser la proximité du défenseur lors du dribble et du tir (protection de la main du tir, gainage...)

- l'attaquant doit rester devant le défenseur en lui coupant sa trajectoire de course et effectuer plus facilement son tir en course