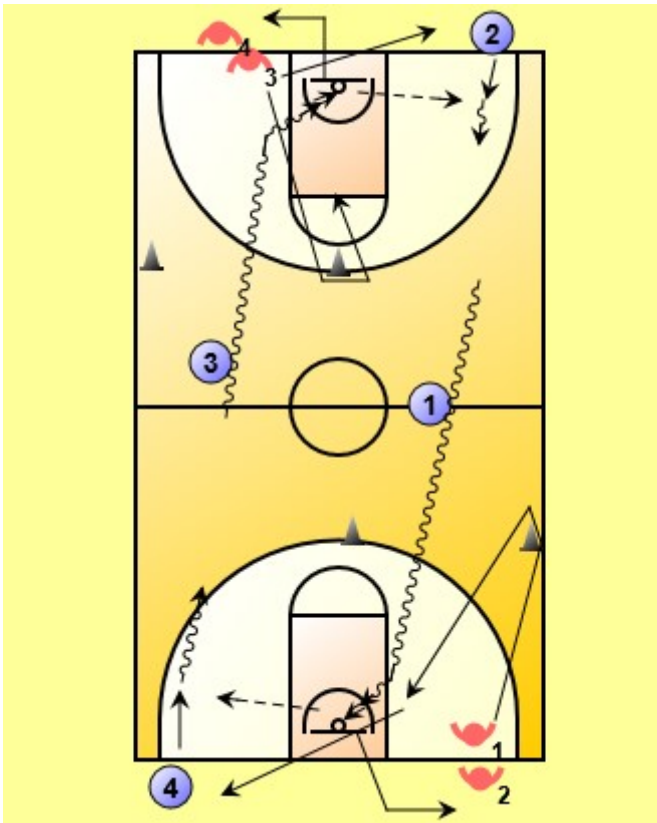


12- 1C1 DEFENSE RETARDEE



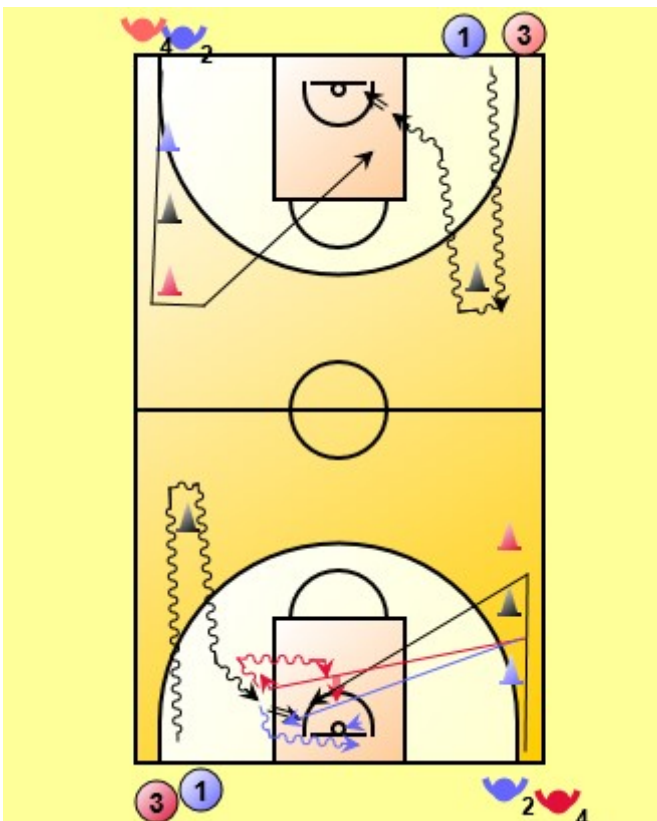
-Evolution de l'exercice précédent en y rajoutant un défenseur qui se met en route et contourne un des 2 plots au moment où l'attaquant sort de la zone des 3 points

-Possibilité de modifier l'emplacement des plots en fonction du niveau des joueurs

-L'attaquant 3 après avoir passé au joueur de la colonne attaquant 2 se met dans la colonne des défenseurs derrière 4 / le défenseur 3 va dans la colonne attaquant en attente

-

13- 1C1 DEFENSE RETARDEE / PLUSIEURS OPTIONS DE TIRS



-2 colonnes par demi terrain

-1 colonne attaquant / 1 colonne défenseur

-Le départ est donné par l'attaquant qui dribble et contourne le plot avant d'aller en direction du panier pour effectuer un tir, en fonction du plot que le défenseur aura choisi, lui de contourner

-L'attaquant doit choisir d'exécuter le tir adapté en fonction de la proximité du défenseur, ainsi que le dribble adapté

-LAY UP / LAY BACK/ DECALLE / POWER / FLOTTEUR /TIR A 45°.

-DRIBBLE DE CONTRE ATTAQUE / DE PROTECTION DE RECUIL CHANGEMENT OU PAS DE DIRECTION

-Changer de colonne