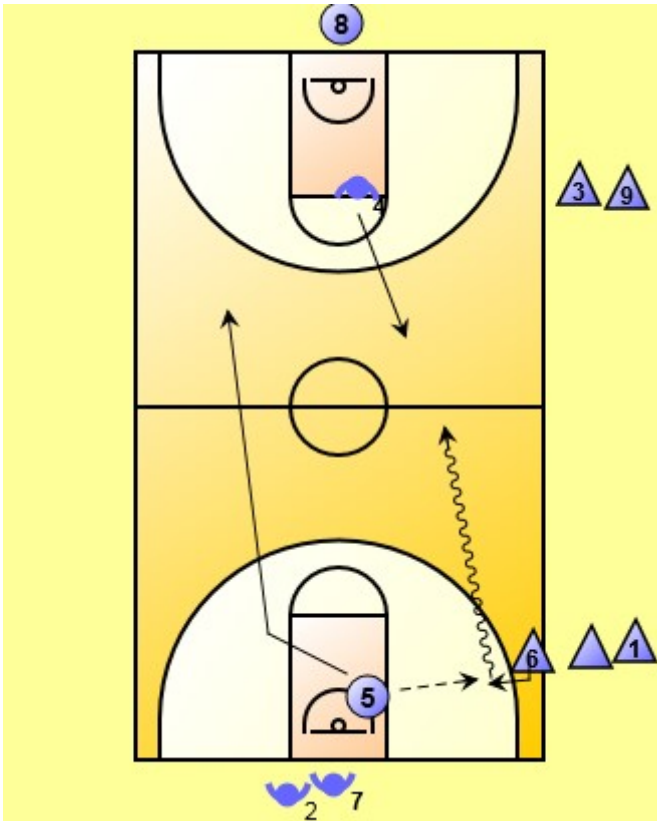


## 19-1 CONTINUATION AVEC LA SORTIE DE BALLE



-Continuité pas de remise en jeu si panier encaissé : le défenseur 5 récupère le ballon, exécute une sortie de balle sur le joueur 6 qui rentre dans le terrain pour recevoir le ballon

-les 2 attaquants se replacent dans les 2 colonnes, alternativement de défenseur en attente et de meneur de jeu

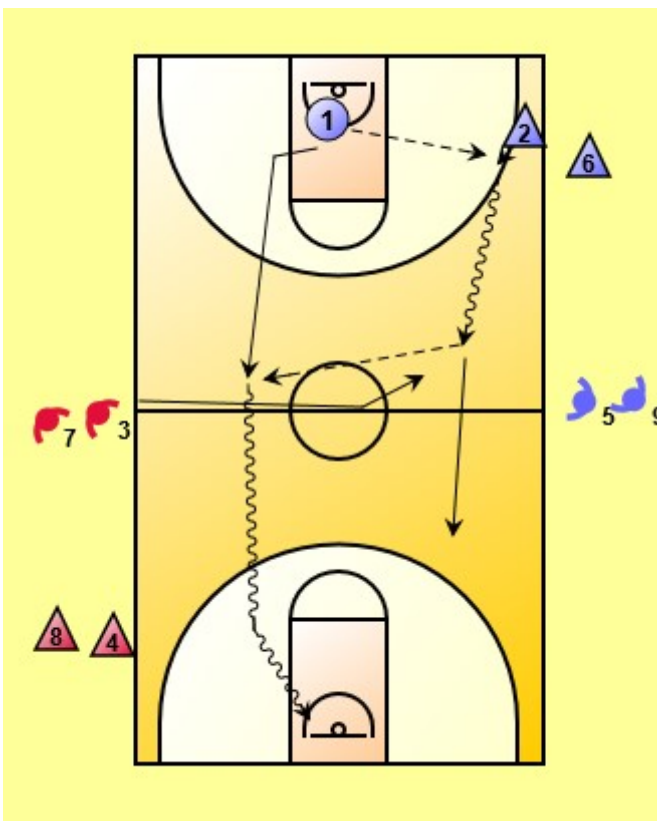
- Les 2 joueurs enchaînent en direction de l'autre panier ou le défenseur 2 monte défendre sur le porteur

-Travail au temps ou au nombre de paniers marqués

-Corriger la qualité de sortie de balle (du rebond à l'orientation des épaules, à la qualité de passe etc.) ET que le joueur 6 vienne dans la zone des 3 points chercher le ballon et éviter qu'il ne parte directement en direction du panier adverse

Variante : à la fin de l'attaque, le passeur gêne la sortie de balle avant de rejoindre la colonne défenseur.

## 20- 2C1 DEFENSE DE COTE RETARDEE / 2 EQUIPES



-2 équipes / 2 colonnes par équipes : défenseur et meneur

-Pas de remise ne jeu

-lancement de l'exercice : le joueur 1 passe au meneur 2 et vont en direction du panier adverse

-le défenseur 3 au moment de la passe doit traverser le rond central et défendre sur le porteur de balle

Une fois l'attaque terminée, le passeur 2 va dans la colonne défenseur et le joueur 1 dans la colonne meneur