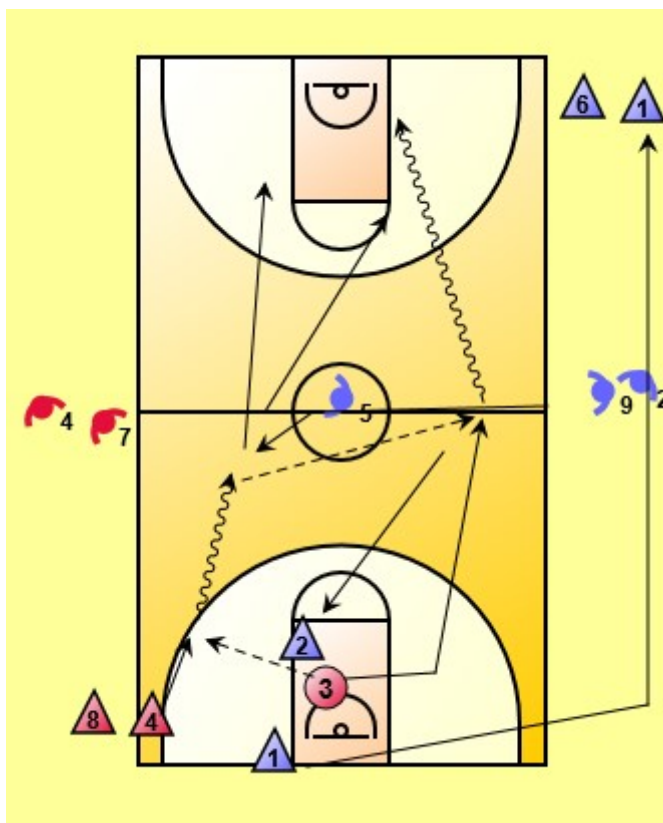


20-1 2c1



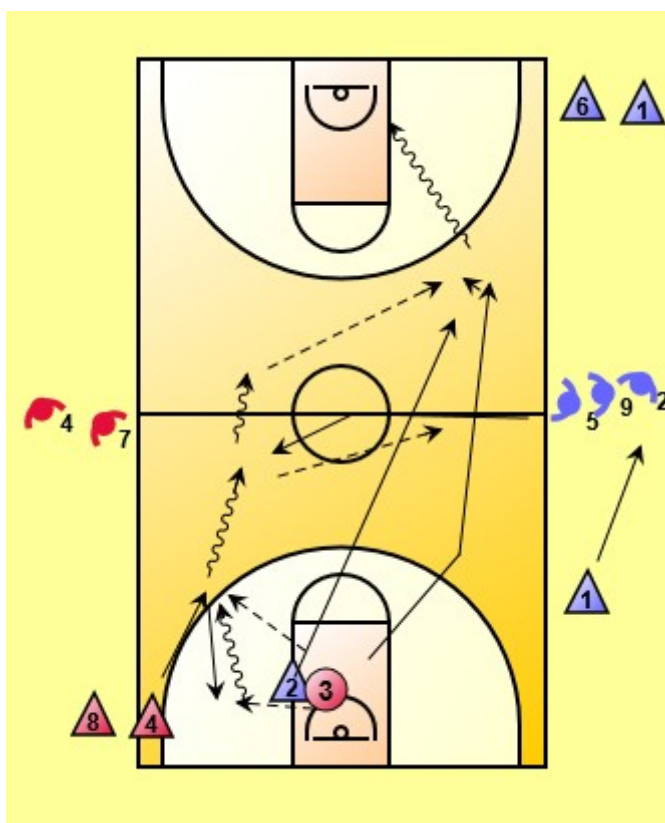
Variante une fois l'exercice maîtrisé, le joueur 2 gêne la sortie avant d'aller dans la colonne défenseur

-Le joueur 4 aide le joueur 3 en se plaçant en fonction du défenseur pour faciliter la passe de son coéquipier

-le joueur 5 se prépare à défendre

-Travail en temps ou en nombre de paniers à marquer

20-2 2C1 +1



-Variante : le défenseur qui gêne la sortie défend aussi après avant de changer de colonne à la fin de la séquence

-Transition Défense Attaque : Travail de récupération, sortie de balle et enchaînement d'action des attaquants

-Transition Attaque Défense : Travail de pression défensive après la fin de l'attaque du joueur 2