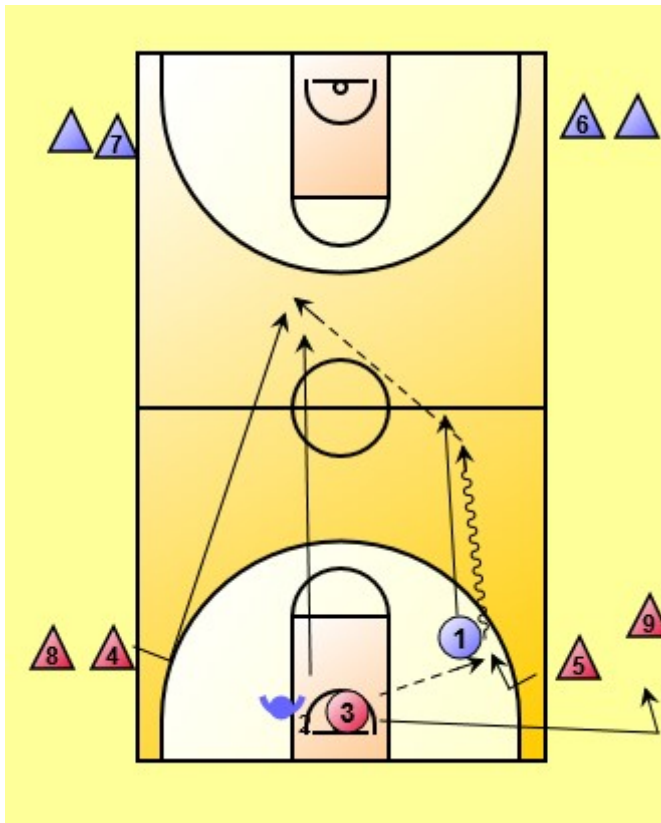
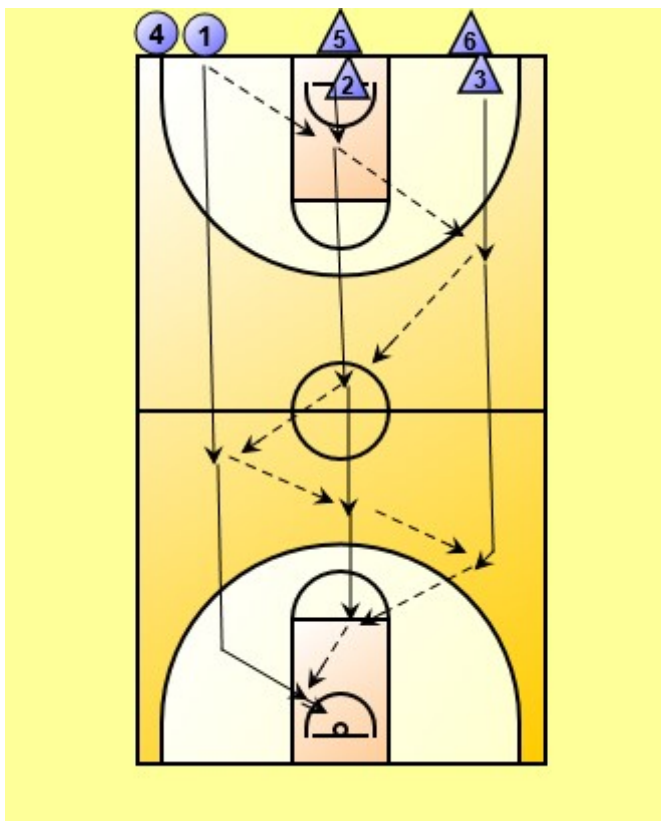


21-2 2c2



- Evolution : plus de défenseur retardé
- Travail des transitions défensives /offensives
- le défenseur la plus proche gêne la sortie
- L'autre anticipe sur quel joueur défendre en fonction du côté de la sortie de balle

22- 3C0 SAN DRIBBLE



- 3 colonnes / ballons dans la colonne de gauche
 - les 3 joueurs se font des passes jusqu'à un joueur choisisse d'effectuer un tir en course sans utiliser de dribble
 - L'exercice s'effectue sans dribble
 - Notion des 3 couloirs principaux
 - les passes se font obligatoirement vers l'avant
 - Apprendre à se repérer dans l'espace, prise d'information
 - En fonction du niveau, de la catégorie, possibilité de rapprocher un peu les colonnes
 - Apprendre à recevoir le ballon d'un côté et le passer de l'autre (joueur du couloir central)
 - l'exercice peut commencer avec le ballon dans la colonne du milieu
- Changer de colonne après chaque passage