

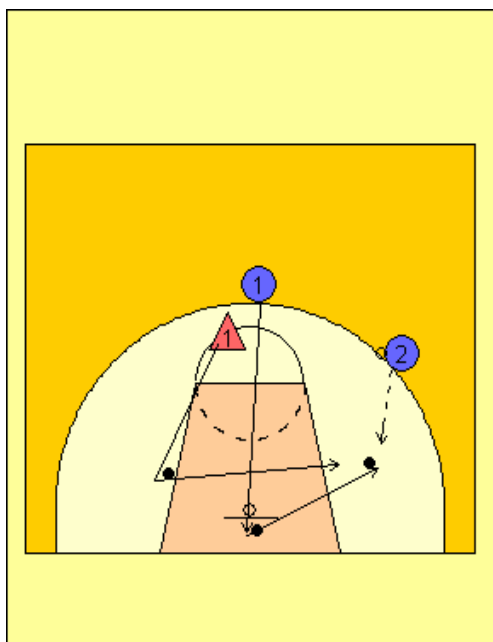
# Le Démarquage



Séance n°3

Catégorie : Minimes

Durée : 1h30



1

**OBJECTIF** : Démarquage en L.

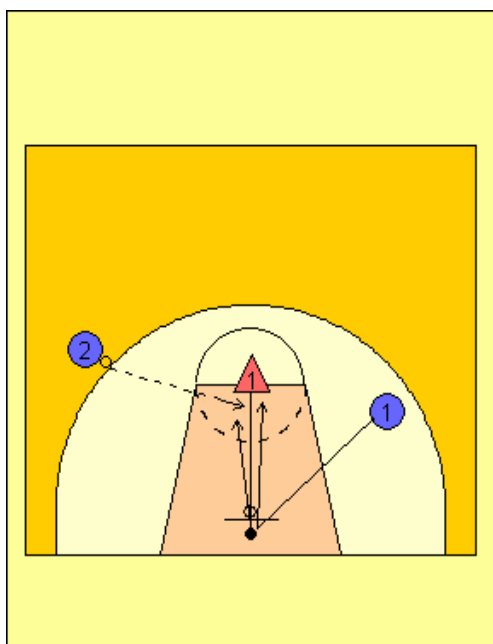
**DUREE** : 15 min.

**SITUATION** : 3 plots - 1 ballon - 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur.

**CONSIGNES** : ① part au plot sous le panier et ressort côté ballon. En même temps  $\Delta$  part au plot et va défendre sur ①. ② passe à ① qui tire ou qui part au panier (1 dribble autorisé). Jeu en 5 paniers. Changer de côté après chaque partie.

Rotation : ① devient  $\Delta$ ,  $\Delta$  devient ② et ② devient ①.

:



2

**OBJECTIF** : Démarquage de l'aile vers le poste haut.

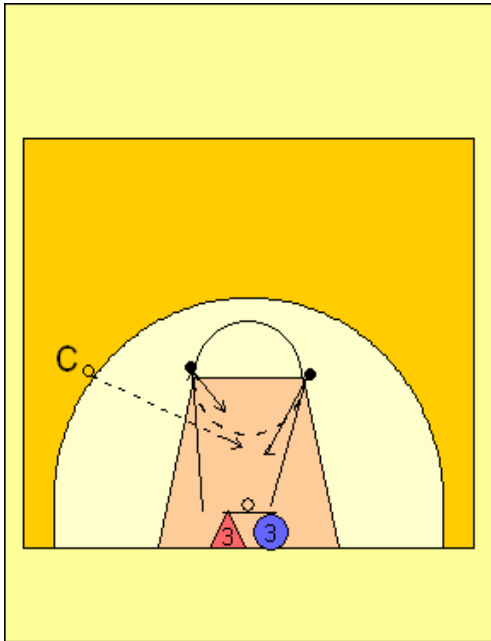
**DUREE** : 15 min

**SITUATION** : 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur - 1 ballon - 1 plot.

**CONSIGNES** : ① et  $\Delta$  partent au plot et remontent. ② passe à ①, puis un contre un en deux dribbles maximum. Jeu en 5 paniers.

Changer de côté après chaque partie.

Rotation : ② devient  $\Delta$ ,  $\Delta$  devient ①, ① devient ②.



**3**

**OBJECTIF** : Travail du back door.

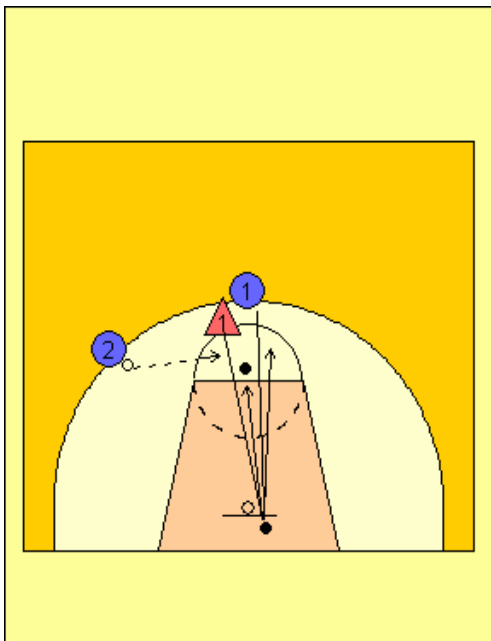
**DUREE** : 15 min

**SITUATION** : 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur - 1 ballon - 2 plots.

**CONSIGNES** : Au signal, les deux joueurs partent toucher leur plot respectif, puis ③ repart au panier. (C) passe la balle à ③. △ gêne la passe. Pas de dribble. Jeu en 5 paniers.

Changer de côté après chaque partie.

Rotation : (C) devient △, △ devient ③ et ③ devient (C).



**4**

**OBJECTIF** : Travail du back door + retour position initiale.

**DUREE** : 15 min.

**SITUATION** : 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur - 2 plots - 1 ballon.

**CONSIGNE** : ① part vers le plot en ligne de fond pour un back door et revient à sa position initiale s'il n'a pas eu le ballon. △ conteste la passe en restant du côté des plots vers le ballon. 2 dribbles autorisés. Jeu en 10 paniers.

Rotation : ① devient △, △ devient ② et ② devient ①.

**5**

**OBJECTIF** : Jeu sans dribble.

**DUREE** : 10 min.

**SITUATION** : Match

**6**

**OBJECTIF** : Jeu libre.

**DUREE** : 15 min.

**SITUATION** : Match.

**6**

**OBJECTIF** : Retour au calme.

**DUREE** : 5 min.

**SITUATION** : Etirement.

