

Le jeu sans ballon sur flex et son exploitation dans le jeu rapide

Principes :

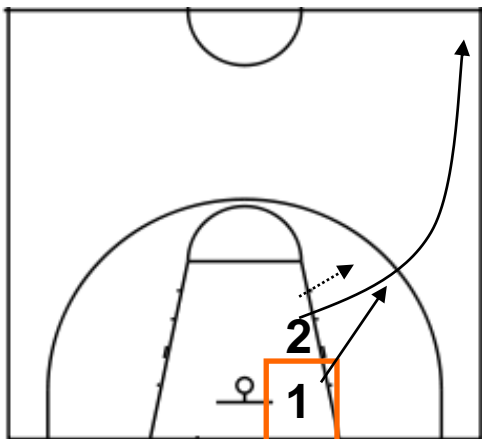
Laisser de l'espace au dribbleur, augmenter les distances d'aides

Hiérarchiser les actions : - 1 : tir

- 2 : dribble vers le panier

- 3 : passe

Etre menaçant dès la réception de balle

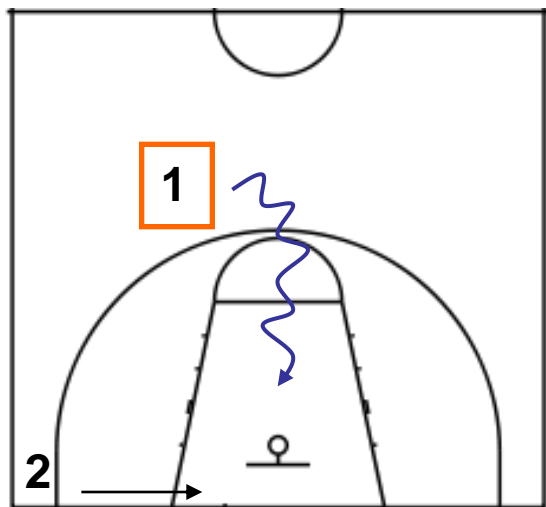


1 claquette et se présente pour recevoir la passe de 2 en dehors de « l'autoroute de la défense »

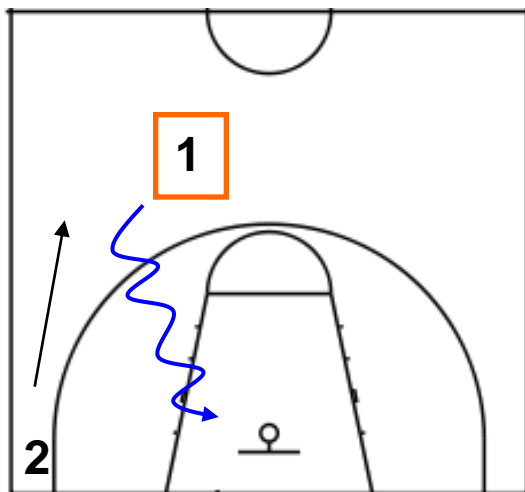
deux options pour 1 :

\$ passe à 2 qui joue en première intention le 1c0 ou qui se stoppe sur le spot d'arrière en étant dangereux (garder le dribble) dans ce cas 1 coupe dans la raquette et ressorts corner côté balle

\$ Garde le dribble jusqu'au spot arrière s'il n'a pas pu donner à 2 qui a couru dans le corner

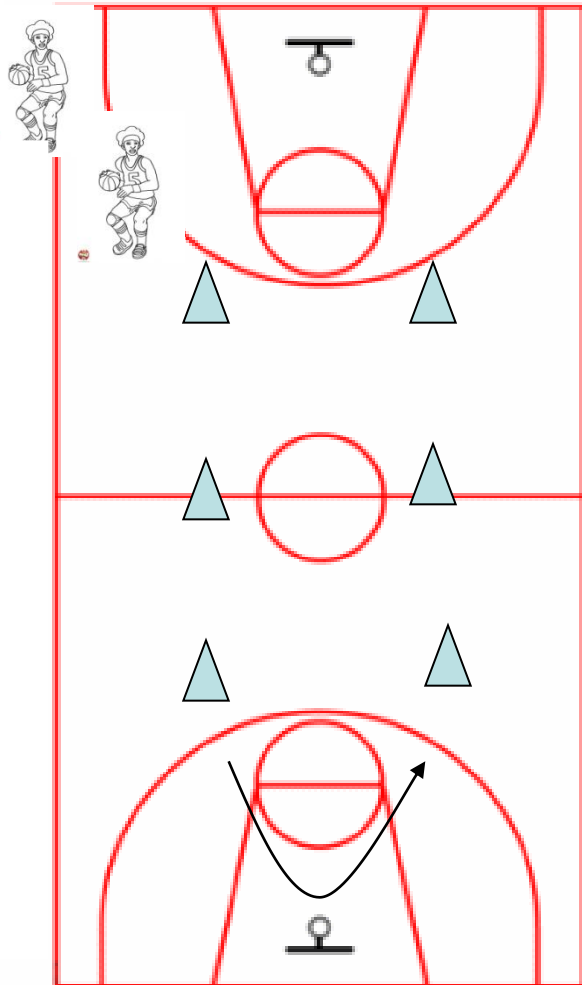


Si 1 attaque milieu : 2 rentre derrière le panier (ligne de fond)



Si 1 attaque extérieur 2 remonte

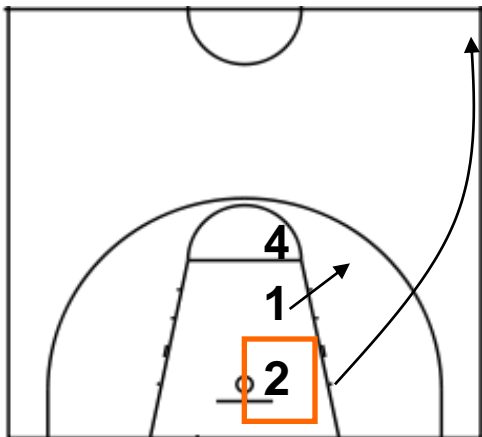
Fondamentaux techniques joueur extérieur



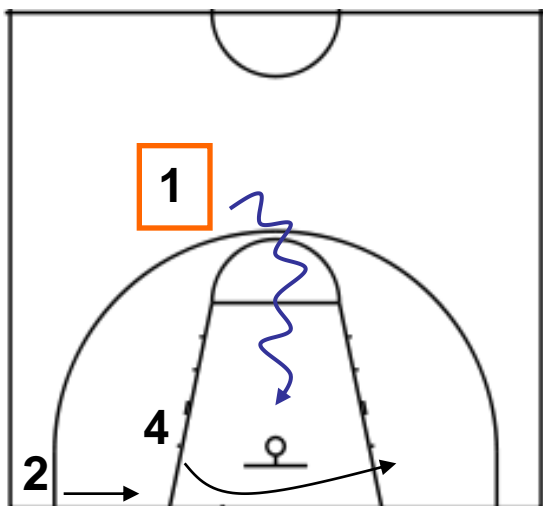
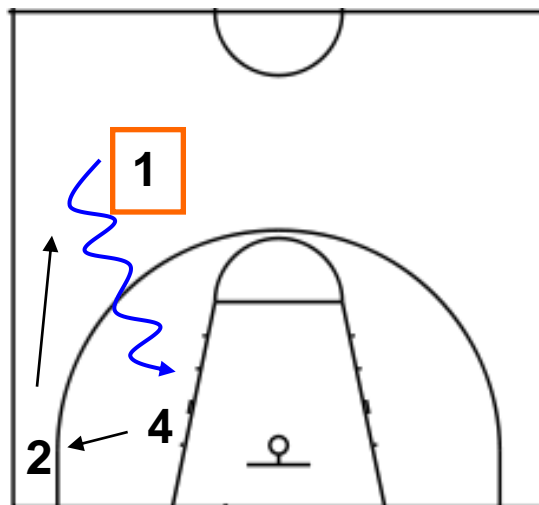
extérieur

\$ Changement de rythme balle en main, Attaquer en protégeant avec son épaule opposée, revenir se relever, changer de main et réattaquer.

\$ Piétiner donner fausses informations au défenseur

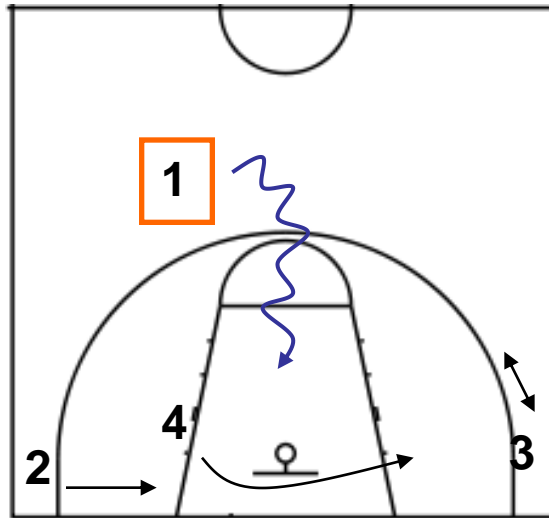
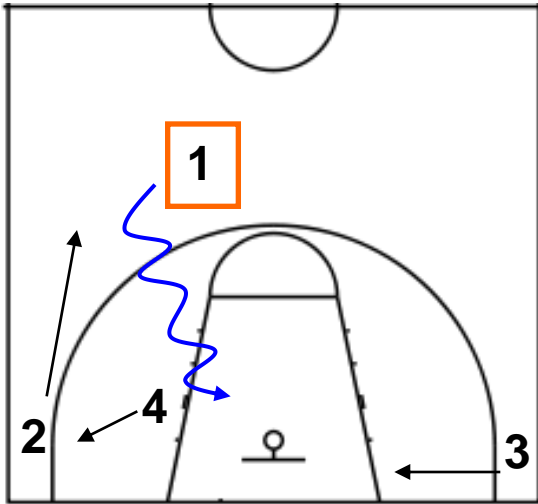
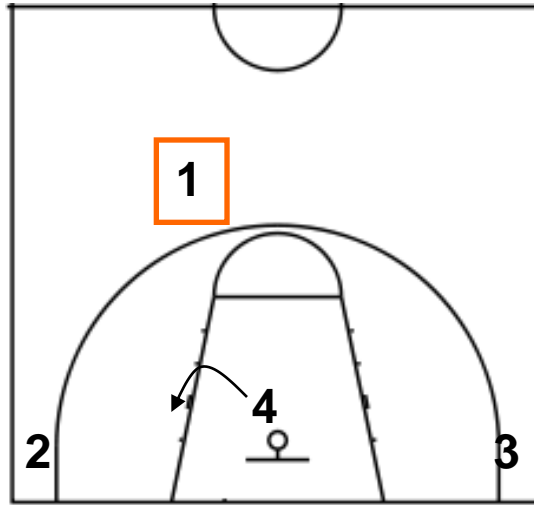
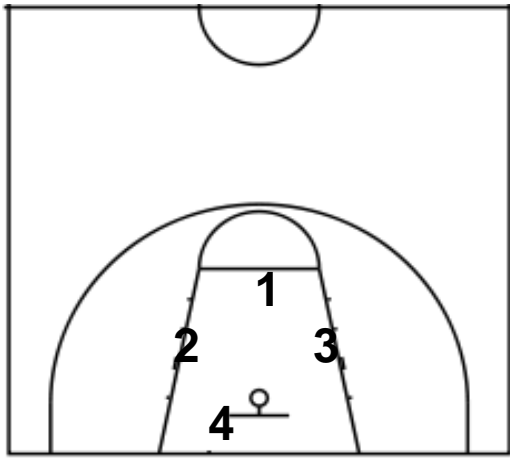


Départ claquette de 2 qui court en prenant la ligne de touche (marcher dessus)
 1 claquette puis se décale en dehors de l'autoroute de la défense

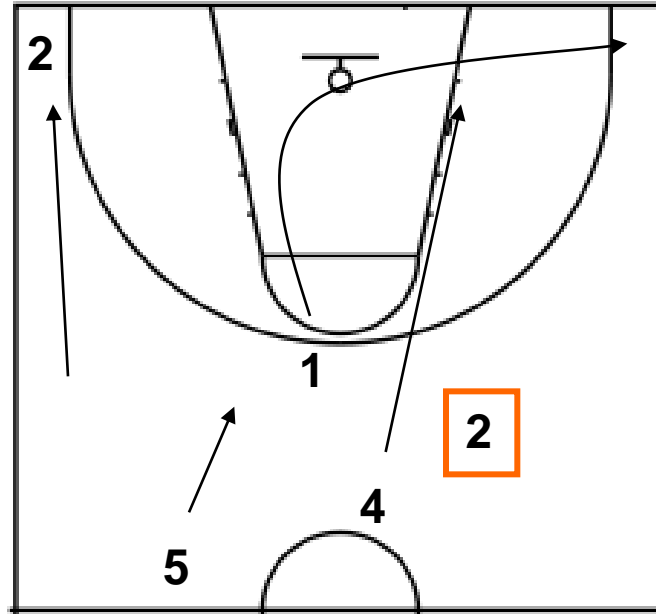
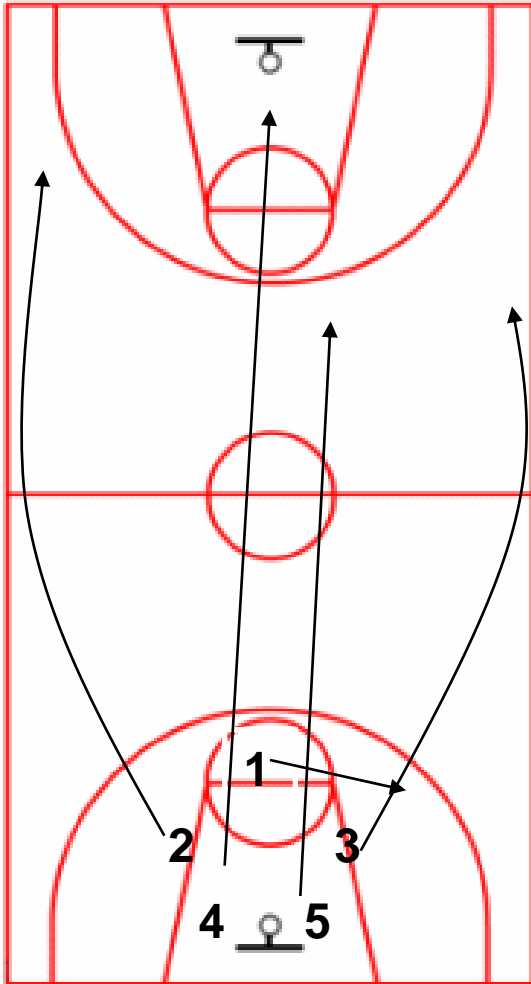


Si 1 fixe par le milieu : 4 prend la ligne de fond pour jouer dans le dos de son aide ; 2 rentre par la ligne de fond

Si 1 fixe par l'extérieur : 2 remonte spot d'arrière et 4 s'écarte corner



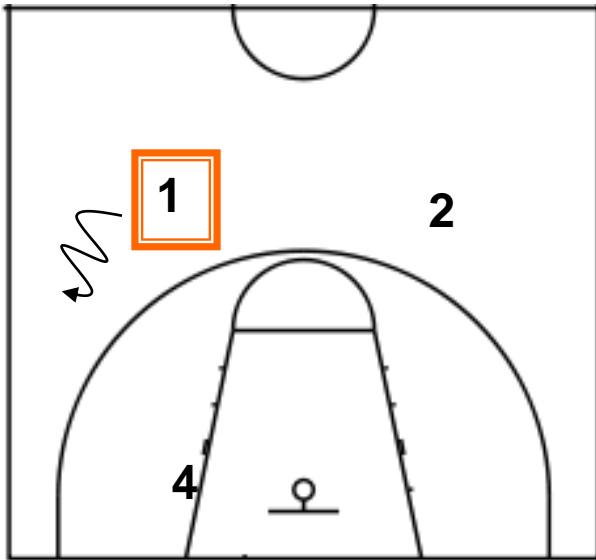
Idem que précédemment avec 3 qui ouvre un angle de passe corner (si 1 fixe par le milieu) ou qui rentre sur la ligne de fond (si 1 attaque par l'extérieur)



Trois possibilités pour 5 après son rebond, passe directe sur un ailier ou passe au 1 qui s'est écarté pour demander la balle et qui va donner à l'ailier qui court

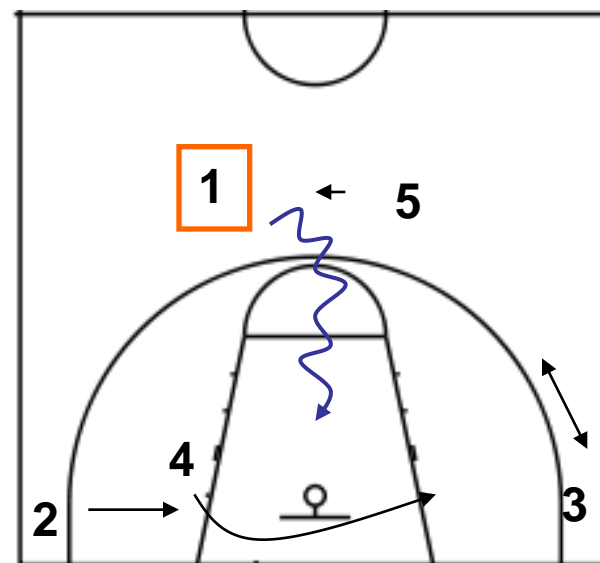
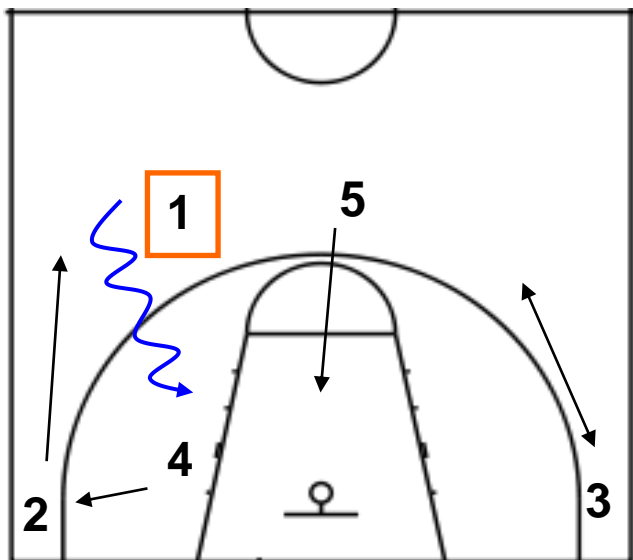
Dans ce cas si 3 n'a pas pu jouer le surnombre il s'arrête sur le spot arrière et 1 coupe corner

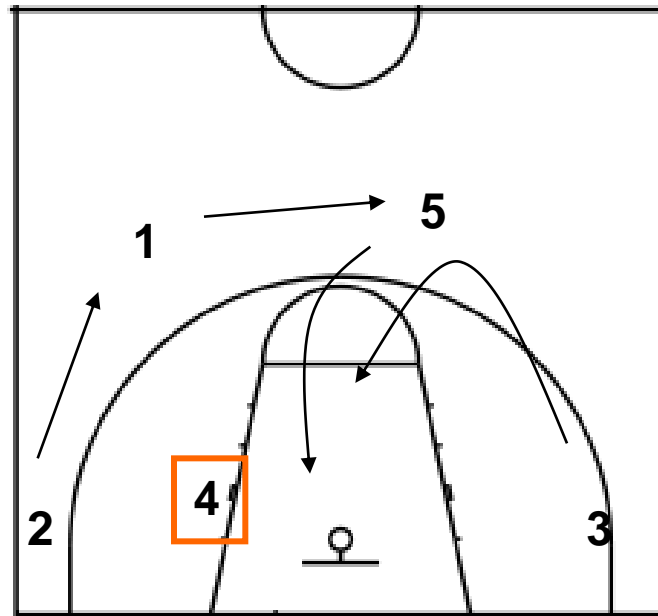
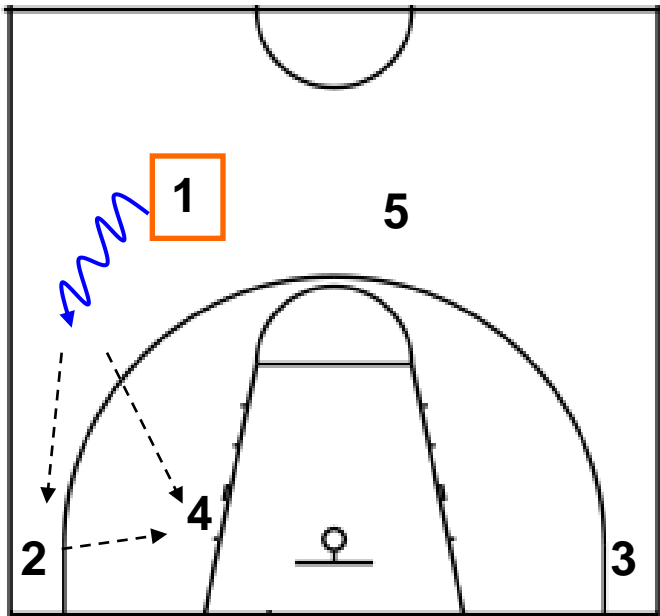
Fondamentaux techniques joueur interieur



- 1 dribble avec 2 ballons, se décale pour ouvrir un angle de passe,
- donne le premier ballon au joueur intérieur,
- ce dernier pivote et renverse pour le 2 dans la diagonale
- A la réception le joueur 2 enchaîne tir ou feinte de tir-dribble de décalage-tir
- 1 donne le deuxième ballon à 4 qui joue en réduction et enchaîne pivot-tir

On ne peut donner à 4, fixation du joueur en spot arrière

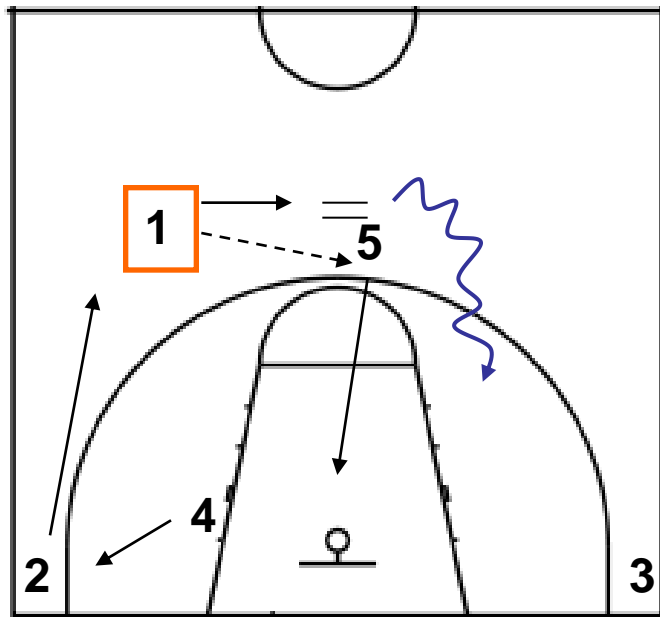




1 se décale pour donner à 4
ou passe par 2 ou passe par
5 pour du jeu en triangle.

4 reçoit la balle :
5 plonge en demandant la balle
et ressort poste bas opposé.
3 curl et ressort corner côté
balle
1 équilibre spot arrière
diagonale opposée
2 remonte et ouvre un angle
pour le retour de passe

S'il n'y a pas d'attaque du panier, au lieu d'un renversement simple, utilisons le 5 qui arrive quasiment dans l'axe pour jouer un main à main

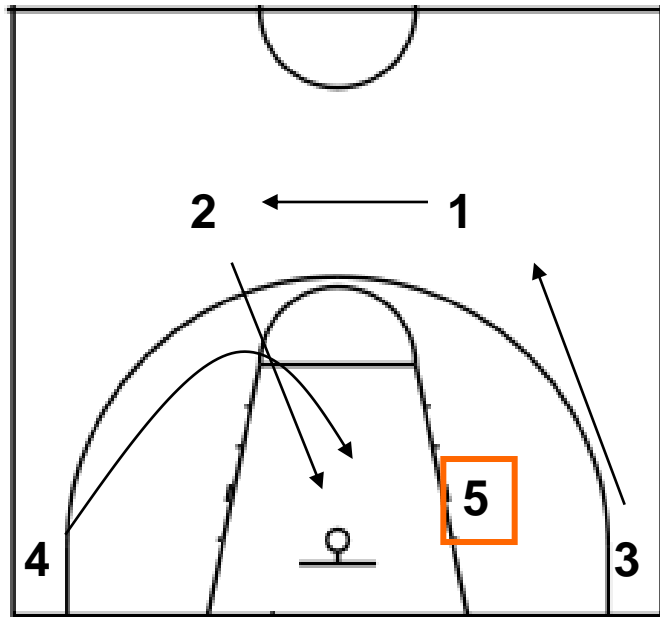


Toutes les exploitations du main a main

Si 1 attaque le panier :

- 5 plonge
- 3 reste très loin pour augmenter les distances d'aide coté balle puis remonte sur spot d'arrière s'il n'a pas eu la balle
- 4 s'écarte corner
- 2 remonte spot d'arrière

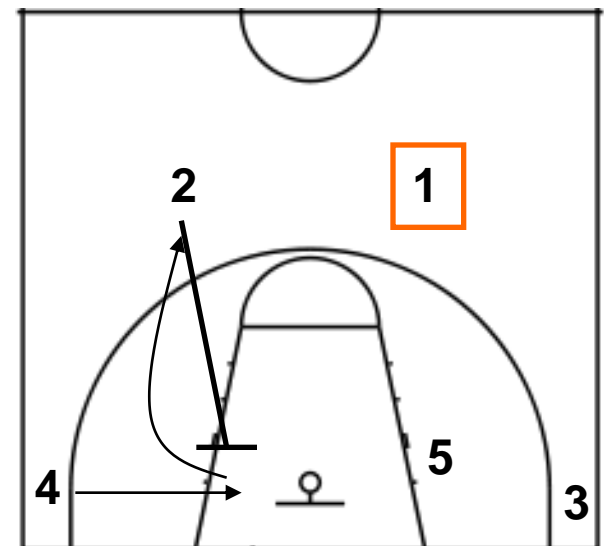
Si 1 n'a pas pu attaquer après son main a main



- 5 ressort poste bas coté balle, on essaie de jouer avec lui, Si il reçoit la balle : même organisation que celle exposée plus haut :
- 2 rentre très fort puis ressort opposé
 - 4 remonte puis curl et ressort coté balle
 - 1 équilibre diagonale opposée
 - 3 remonte spot arrière coté balle pour permettre le retour de passe

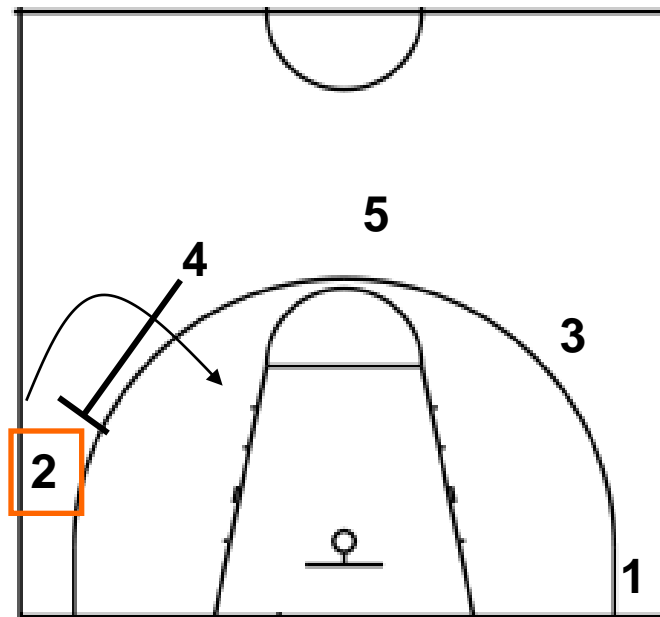
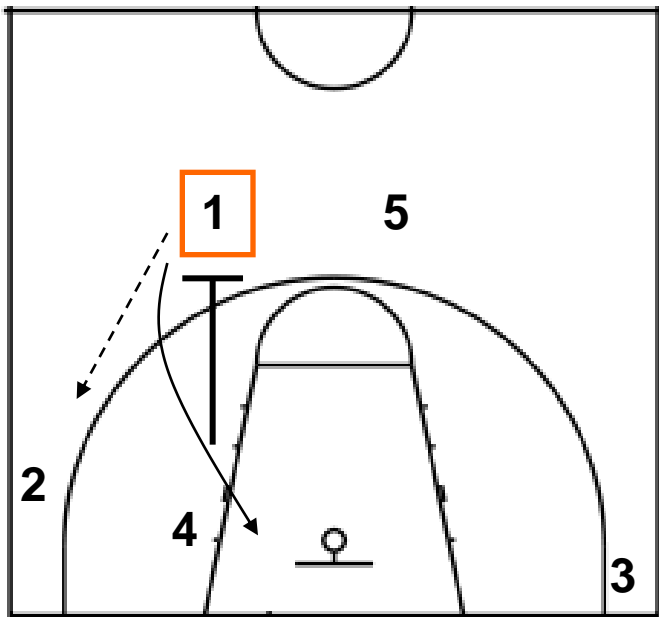
Si on ne peut pas donner à 5 :
2 demande la balle pou provoquer le « deny »
Et descend porter un écran à 4 qui est venu près du panier fixer son défenseur...

FLEX...



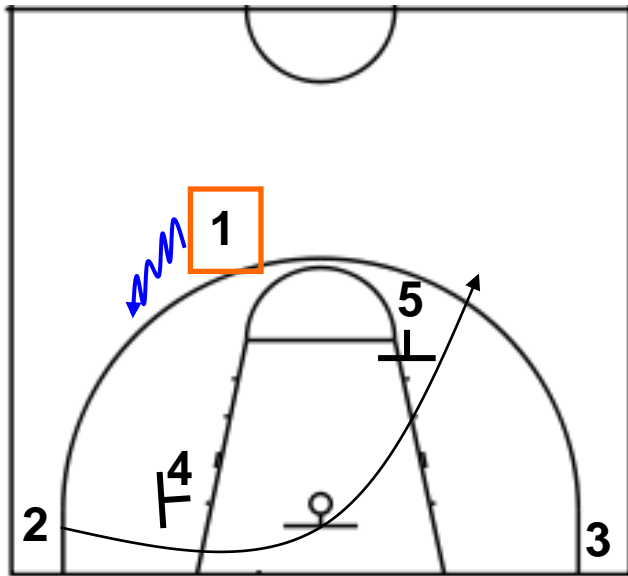
Formes d'entrées possible avec annonce :

Passes a 2, backpick pour 1



- 2 a un pick n roll avec tout le demi terrain d'ouvert
- 4 plonge
- 3 remonte
- 1 ressorts dans le corner

Entrée 2



4 ouvre après son écran et joue en réduction
2 marque une pause et demande la balle sous le
cercle
Puis remonte et selon la défense peut curler ou
flairer

On peut même ajouter un « pick the picker » de 4
sur 5 puis un pick sur 2 si on n'a pas pu donner a
5 et que la balle arrive sur 2

