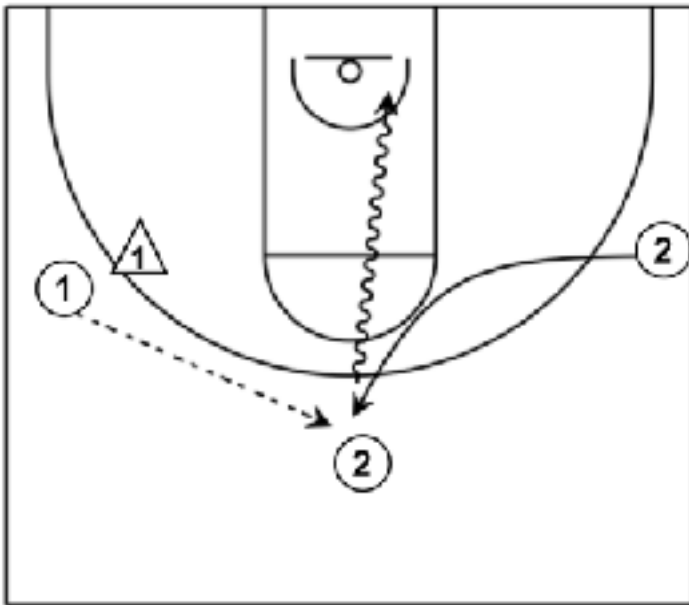


Exercice de démarquage U13/U15



Objectif :

1 à un ballon et dribble avec un défenseur devant lui

2 se démarque dans l'axe du panier dans le bon timing

1 fait en sorte de passer le ballon au joueur 2 dans le bon timing de son arrivé malgré la défense

Le défenseur doit s'adapter au cours de l'échauffement, plus l'échauffement avance plus il doit mettre de la pression 1 ne peut pas aller au panier il doit se débarrasser de la pression défensive avant de passer le ballon

Évolution possible :

- Mettre un défenseur sur le joueur 2
- Mettre 2 défenseur
- Faire une fixation à 2 (après la passe à 2, 1 se met en mouvement avec le drive de 2)

Consigne technique:

- Ne pas faire une passe à un joueur arrêté mais dans le bon timing de démarquage
- Se démarquer avec un changement de rythme
- Varier les finitions au cercle

Conclusion :

La défense aménagée* lors de l'échauffement est importante pour le développement des joueurs afin qu'ils s'entraînent avec des conditions de compétition.

Défense aménagée : défense augmentant au fur et à mesure que l'échauffement avance.