

Transition : 2 contre 1 - par Équipes en Continu

FIGURE 1

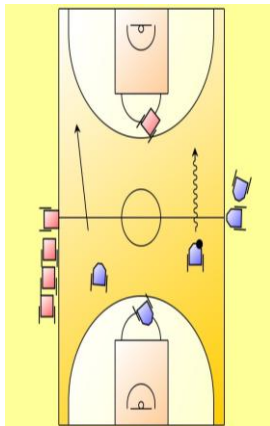


FIGURE 2

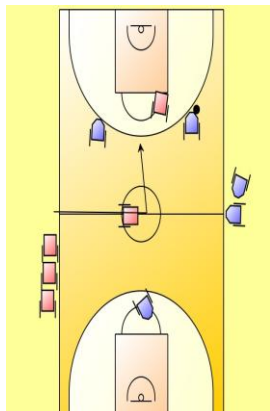
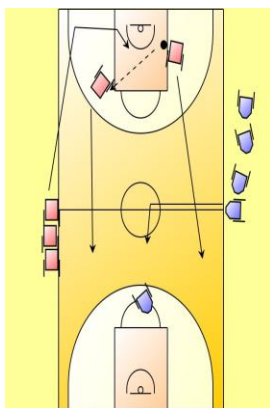


FIGURE 3



OBJECTIF : Compter un panier rapidement dans une situation de 2 contre 1.

Mise en place : Divisez le groupe en équipes égales sur les côtés opposés du terrain (un minimum de 4 personnes par équipe est plus efficace). Placez un défenseur de chaque équipe à chaque extrémité.

(Figure 1)

Instructions :

1. Deux joueurs bleus commencent par attaquer le défenseur rouge. (Figure 1)
2. Une fois que le ballon a franchi la ligne du milieu, le premier joueur rouge de la ligne (défenseur en soutien) touche à la ligne du cercle central et tente ensuite de venir aider le défenseur seul de son équipe. Cela garantit un court moment où les attaquants ont un avantage de 2 contre 1. (Figure 1)
3. Un seul lancer est autorisé, ou jusqu'à ce qu'une perte de balle se produise. Immédiatement après, les deux joueurs en rouge repartent dans l'autre sens contre un défenseur bleu en attente.
4. Pendant ce temps, les deux attaquants bleus initiaux sortent du terrain, et un défenseur rouge se met en position. (Figure 2)
5. Lorsque les 2 attaquants rouges traversent le centre, un défenseur bleu en soutien (premier de la ligne) touche le cercle central et tente d'aider en défense. (Figure 3)
6. Les deux joueurs bleus repartent ensuite dans l'autre sens, 2 contre 1, et le schéma se répète.

Règles de l'activité :

- Une seule tentative de lancer est autorisée.
- Faire une passe d'*outlet* après le rebond (pas de dribble).
- Mélangez les joueurs dans les lignes pour pas qu'ils effectuent tout le temps le même rôle.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent passer le ballon au joueur le plus en avant à tout moment.
- Les deux attaquants doivent rester large aussi longtemps que possible pour créer de l'espace.
- Les joueurs doivent utiliser des feintes pour lire les intentions du défenseur.
- Les défenseurs doivent jouer le point de convergence tout en s'assurant que la plus grande menace ne puisse pas prendre un bon lancer.
- Les défenseurs en soutien doivent communiquer lorsqu'ils reviennent en arrière du jeu.

Variations :

- Modifiez les critères pour que le défenseur en soutien entre en jeu (par exemple, sur le signal de l'entraîneur ou lorsque le deuxième joueur franchit la ligne du milieu, etc.)
- Exigez que les quatre roues soient complètement dans le cercle central avant que le joueur en soutien puisse intervenir.
- Restreignez les attaquants à n'utiliser que des passes, aucun dribble.
- Accordez des points supplémentaires pour les objectifs liés au processus (comme rester large ou obtenir un layup ouvert).

MENTAL :

- Utilisez une attention externe large jusqu'au moment de lancer, puis changez pour une attention externe étroite.
- Pendant que vous attendez en ligne, respirez et utilisez des mots clés pour vous concentrer.