



Attaque individuelle : Dribble 1 contre 1

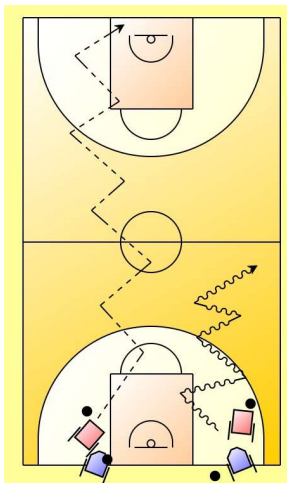


FIGURE 1

OBJECTIFS : Faire tourner le fauteuil, attaquer le dos du défenseur et protéger le ballon.

Mise en place : Regrouper les joueurs en paire en fonction de leur vitesse et de leur agilité. Chaque joueur a un ballon.

Instructions :

1. Désignez un couloir étroit si vous le souhaitez, sinon utilisez toute la largeur du terrain. (Figure 1)
2. L'attaquant tente de déjouer et dépasser le défenseur avec des mouvements 1 contre 1. Encouragez les attaquants à être créatifs. (Figure 1)
3. Continuez pendant un temps fixé, puis changez les rôles.

Règles de l'activité :

- Rester à l'intérieur des limites désignées du couloir, si applicable.
- Le défenseur crie « aide » lorsqu'il est battu pour reprendre le jeu où il est rendu.
- Il est possible de permettre au défenseur de taper le ballon de l'attaquant pour le lui faire perdre.

Points clés pour les entraîneurs :

- Rappeler aux joueurs le principe du « ballon - corps - défense ».
- Les joueurs doivent faire tourner le fauteuil du défenseur et attaquer son dos. Ils doivent attaquer lorsque la tête du défenseur est en train de tourner.

Variations :

- Variez l'espace : utilisez des couloirs désignés pour la largeur ou commencez au centre du terrain et allez jusqu'à la ligne de fond ou jusqu'à la clé.
- Exigez l'utilisation uniquement de la main non dominante pour dribbler.
- Pour les premières manches, n'autorisez pas le défenseur à faire perdre le ballon de l'attaquant.
- Autorisez les attaquants à lancer au panier lorsqu'ils arrivent au bout du terrain.
- Permettez aux attaquants de taper le ballon du défenseur.
- Utilisez aussi les terrains perpendiculaires s'il y a trop de joueurs, même que l'encombrement peut forcer les joueurs à garder la tête haute et aussi être une bonne progression vers l'utilisation d'un joueur d'un autre terrain comme pick.
- Permettez au défenseur de faire l'exercice sans ballon.

Mental :

- Simple : observez pour lire l'angle du fauteuil du défenseur et aussi l'angle anticipé. Attaquez ensuite son dos.
- Avancé : traitement et décisions en parallèle.
- Concentration large et externe sur la position du défenseur.
- Concentration interne sur la gestion du ballon.