



## Attaque individuelle : La croisée des chemins

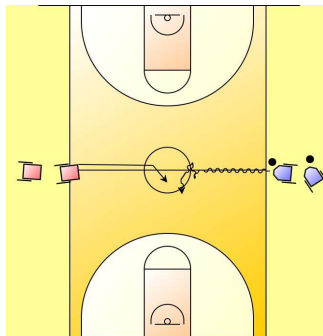


FIGURE 1

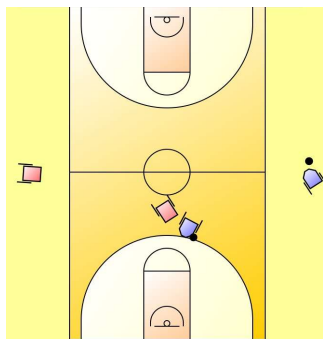


FIGURE 2

**OBJECTIF :** Maintenir l'avantage d'une fraction de seconde lors de l'attaque grâce à la position de puissance.

### Instructions :

1. L'attaquant et le défenseur s'alignent au centre du terrain. (Figure 1)
2. L'attaquant (le joueur avec le ballon) initie le jeu.
3. L'attaquant dribble avec les deux roues dans le cercle central, feinte (ou non) et ensuite choisit une direction pour attaquer. Il doit décider la direction avant de quitter les limites du cercle. (Figure 1)
4. Le défenseur doit entrer complètement dans le cercle, puis réagir pour jouer de la défense. (Figure 2)
5. Des points sont attribués pour les défenses et les attaques réussies.
6. Changer de côté du terrain une fois le score cible atteint.

### Règles de l'activité :

- Options de score : un point pour un panier ou une défense réussie ou encore un point pour un bon lancer et un point supplémentaire si ce lancer est réussi.
- Jouez jusqu'à un score cible, vous devez absolument réussir votre dernier panier pour gagner.

### Points clés pour les entraîneurs :

- Attaquant : une fois qu'il a pris avantage, il doit rester en position de puissance dans la trajectoire du défenseur et utiliser diverses feintes.
- Défenseur : il doit observer le haut du corps de l'attaquant pour savoir où il va.

### Variations :

- Exigez le dribble de la main non dominante si l'attaquant est en avance sur le score.
- Ajoutez un ballon au défenseur pour lui rendre la tâche plus difficile.
- Permettez au défenseur de débiter avant l'attaquant.

### Mental :

- Les attaquants visualisent leur prochain mouvement lorsqu'ils attendent en ligne.
- L'attaquant doit utiliser une attention externe étroite lorsqu'il lance.