

## Tactiques d'équipe : Arches d'Or

FIGURE 1

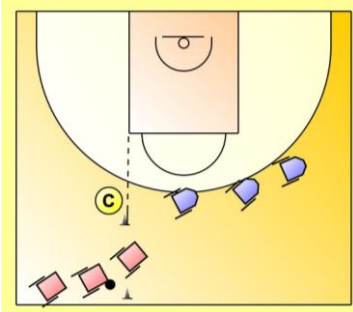


FIGURE 2

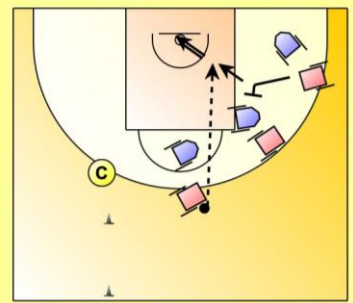
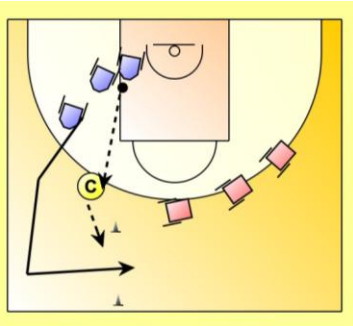


FIGURE 3



**OBJECTIF :** Lire les coupes, désavantages, écrans, seals ou options de picks et réagir autant à l'attaque qu'en défense.

**Mise en place :** Divisez vos joueurs en équipes de 2 contre 2 (avec ou sans l'entraîneur comme passeur), 3 contre 3 ou 4 contre 4.

### Instructions :

1. Les attaquants commencent au centre et passent à travers l'arche des cônes vers la zone d'attaque. (Figure 1)
2. Les défenseurs se positionnent à l'extérieur de la ligne des 3 points en formation ligne. (Figure 1)
3. Jouez la séquence pendant un certain temps.
4. En cas de rebond défensif ou de panier marqué, la défense fait une passe au coach et effectue rapidement la transition en passant à travers l'arche. L'équipe qui était en attaque s'installe rapidement en défense de ligne.
5. L'entraîneur fait une passe aux attaquants et décide lequel aura le ballon.
6. L'activité se poursuit ensuite à une vitesse et une intensité élevée.

### Règles de l'activité :

- Il s'agit d'une activité très dynamique - dès que la défense obtient un rebond, elle se dirige vers l'entraîneur et passe rapidement à travers l'arche des cônes.
- Les défenseurs doivent s'engager dans une position défensive agressive de 1 contre 1.
- Les défenseurs doivent se positionner rapidement au-dessus de la ligne des 3 points en défense de ligne et reconnaître (et possiblement éviter) les désavantages.
- Comptez les points : Attribuez des points pour les paniers réussis et pour les processus souhaités (par exemple, faire un pick avec *roll* ou couper à travers un double espace).

### Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent feinter d'abord pour prendre de vitesse leur adversaire direct.
- Les joueurs doivent reconnaître le joueur le plus éloigné du panier et le communiquer.
- Les joueurs doivent exécuter des coupes en J et créer des doubles espaces.
- Les joueurs doivent se positionner pour couvrir le chemin lors des picks et des seals.

### Variations :

- Jouez la possession (panier réussi reste en attaque) ou jouez la perte de ballon (panier réussi devient en défense).
- Intégrez les rebonds offensifs dans le comptage des points. Concentrez-vous sur des types d'attaques spécifiques, comme n'autoriser que des picks.

### Mental :

- Utilisez la visualisation entre chaque répétition pour planifier la prochaine feinte.
- Utilisez une attention externe large pour identifier les espaces entre les défenseurs.
- Les joueurs doivent communiquer leurs intentions.