

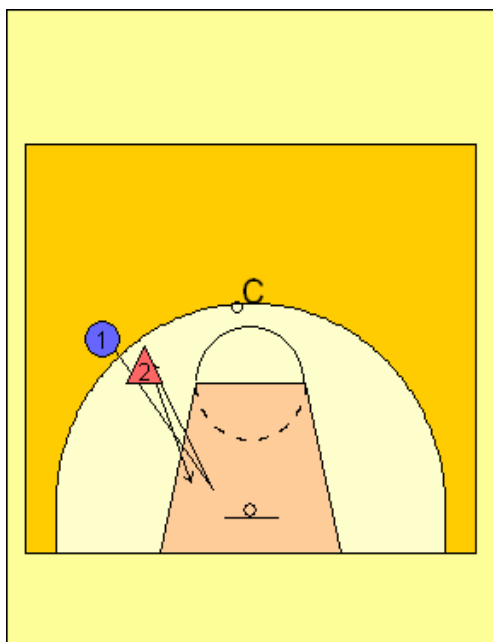
Le Démarquage



Séance n°3

Catégorie : cadet(te)s

Durée : 1h30



1

OBJECTIF : Démarquage back door + v cut.

DUREE : 15 min.

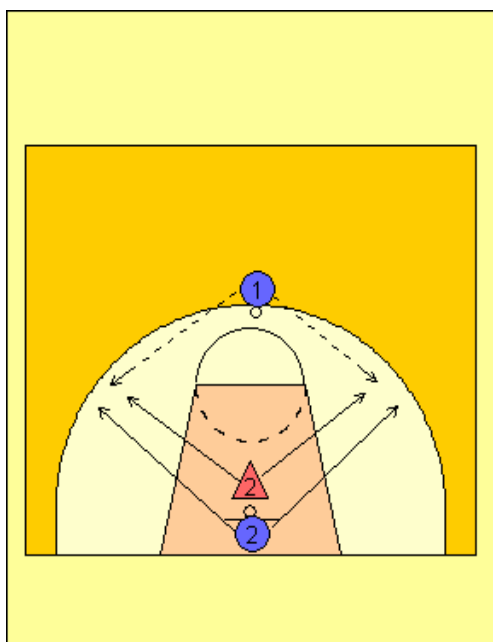
SITUATION : 1 ballon - 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur.

CONSIGNES : ❶ part en back door sous le panier puis remonte s'il n'a pas eu le ballon. Un contre un en un dribble. Jeu en 5 paniers.

Changer de côté après chaque partie.

Rotation : ❶ devient Δ , Δ devient (C) et (C) devient ❶.

:



2

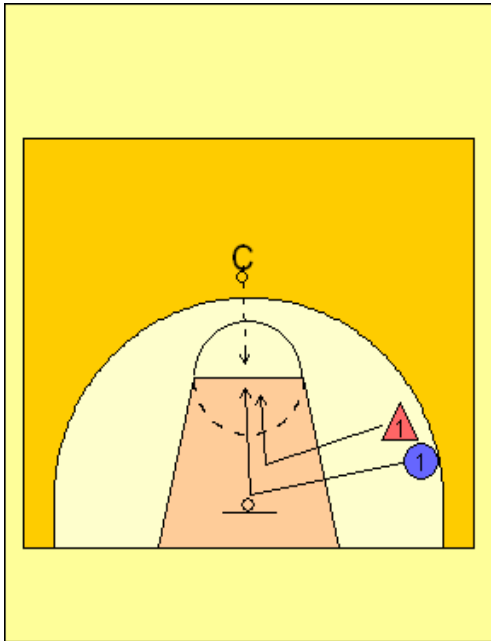
OBJECTIF : Travail en démarquage vers les ailes.

DUREE : 15 min

SITUATION : 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur - 1 ballon.

CONSIGNES : ❷ effectue une feinte avant de monter sur une aile. Δ conteste la passe. ❷ doit recevoir le ballon vers la ligne à 3 points. Un contre un en deux dribbles. Jeu en 10 paniers.

Rotation : ❶ devient Δ , Δ devient ❷ et ❷ devient ❶.



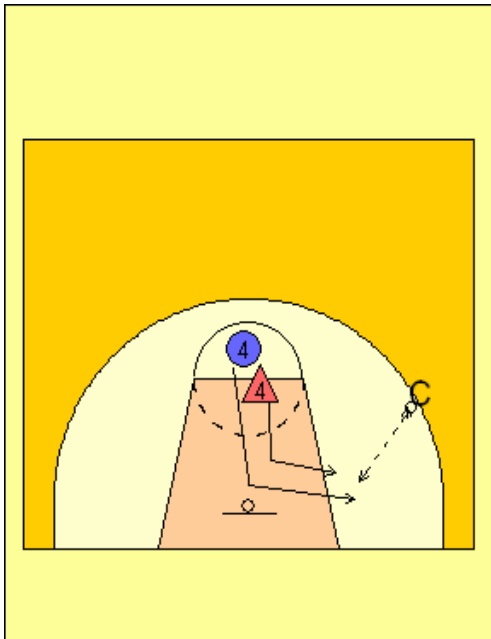
3

OBJECTIF : Démarquage pour ailier fort.

DUREE : 15 min

SITUATION : 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur - 1 ballon.

CONSIGNES : ❶ et Δ partent sous le panier et luttent en remontant vers le poste haut. (C) passe à ❶. Un contre un en dribble. Jeu en 5 paniers. Changer de côté après chaque partie. Rotation : (C) devient Δ, Δ devient ❶ et ❶ devient (C).



4

OBJECTIF : Démarquage pour intérieur.

DUREE : 15 min.

SITUATION : 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur - 1 ballon.

CONSIGNE : ❷ descend en poste bas côté bas côté ballon et lutte avec Δ pour la prise de position préférentiel. (C) passe à ❷. Un dribble autorisé panier intérieur, raquette obligatoire. Jeu en 5 paniers. Changer de côté après chaque partie. Rotation : (C) devient Δ, Δ devient ❷ et ❷ devient (C).

5

OBJECTIF : Jeu sans dribble.

DUREE : 10 min.

SITUATION : Match

6

OBJECTIF : Jeu libre.

DUREE : 15 min.

SITUATION : Match.

6

OBJECTIF : Retour au calme.

DUREE : 5 min.

SITUATION : Etirement.

