

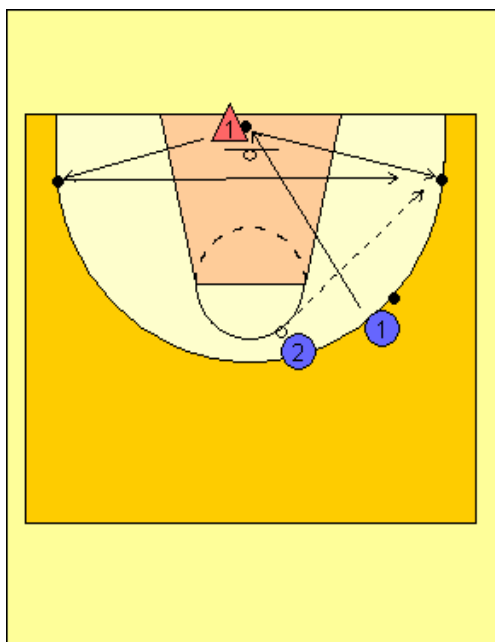
# Le Démarquage



Séance n°3

Catégorie : Benjamin(e)s

Durée : 1h30



1

**OBJECTIF** : Démarquage en L.

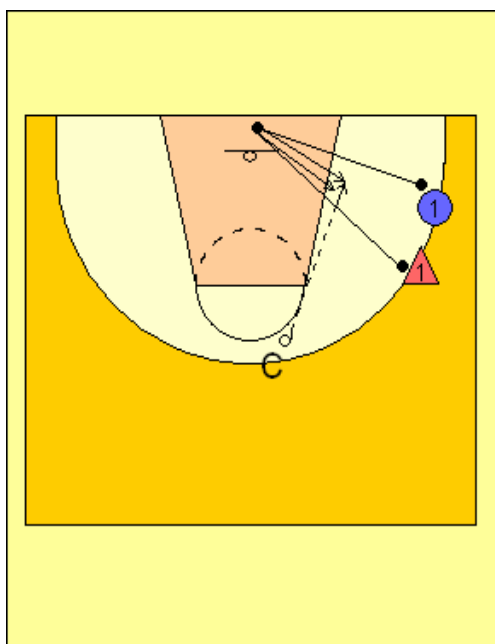
**DUREE** : 15 min.

**SITUATION** : 4 plots - 1 ballon - 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur.

**CONSIGNES** : Au signal **1** et  $\Delta$  partent à leurs plots respectifs. **2** passe à **1** qui prend un tir extérieur ou va faire un tir en course selon l'attitude du défenseur. Jeu en 10 points.

Rotation : **2** devient **1**, **1** devient  $\Delta$  et  $\Delta$  devient **2**.

:



2

**OBJECTIF** : Travail du v cut.

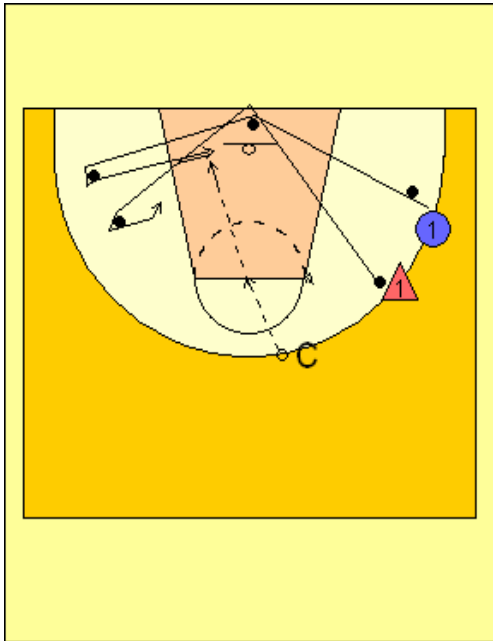
**DUREE** : 15 min

**SITUATION** : 1 passeur (C) - 1 attaquant - 1 défenseur - 1 ballon - 3 plots.

**CONSIGNES** : **1** part au plot suivi de  $\Delta$ . (C) passe la balle à **1** qui doit marquer en deux dribbles maximum. Jeu en 5 paniers.

Rotation : (C) devient  $\Delta$ ,  $\Delta$  devient **1**, **1** devient (C).

Changer de côté après chaque partie.



**3**

**OBJECTIF** : Démarquage en C + back door.

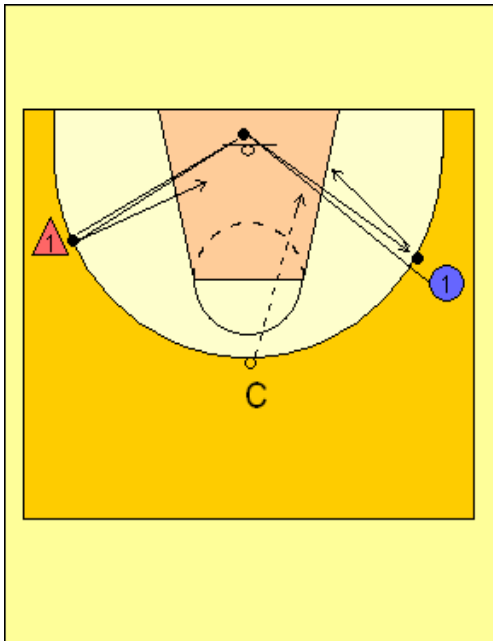
**DUREE** : 15 min

**SITUATION** : 1 passeur (C) - 1 attaquant - 1 défenseur - 1 ballon - 5 plots.

**CONSIGNES** : ❶ part derrière le plot du panier puis au plot opposé. Idem pour Δ. ❶ joue le back door et (C) lui fait la passe. Jeu en 10 paniers.

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

Changer de côté après chaque partie.



**4**

**OBJECTIF** : Enchaînement du v cut + back door.

**DUREE** : 15 min.

**SITUATION** : 1 passeur - 1 attaquant - 1 défenseur - 3 plots - 1 ballon.

**CONSIGNE** : Au signal, ❶ part au panier en même temps que le défenseur. Les deux joueurs remontent à leur plot respectif et repartent dans la raquette. (C) passe direct à ❶ pour un tir power. Δ essaye de contrer.

Le premier joueur qui réussit 5 paniers a gagné.

Rotation : Le passeur devient attaquant. L'attaquant devient défenseur. Le défenseur devient passeur.

Changer de côté après chaque partie.

**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.

