

Perfectionnement des écrans sur non porteur

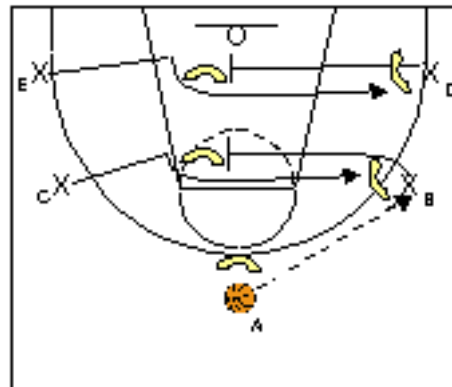
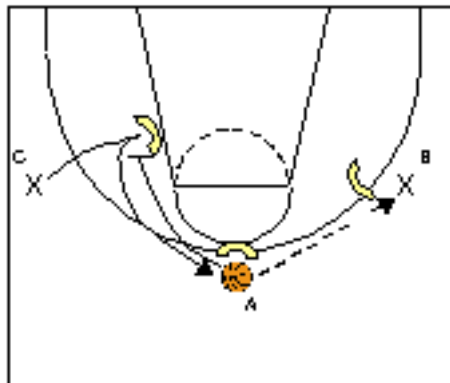
Exercice 1 : Perfectionnement de l'écran sur non porteur horizontal

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs ou 5 attaquants, 5 défenseurs.....

◆ Jeu 3 contre 3 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; B passe à C et va poser un écran sur le défenseur de A, etc.....

◆ Jeu 5 contre 5 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; dans le même temps, D va poser un écran inverse sur le défenseur de E ; B passe ensuite à C ou à E, et va porter un écran au joueur le plus proche, etc.

Rotations : 3 phases obligatoires de poses d'écrans avant de pouvoir tirer, puis les attaquants changent de rôle avec les défenseurs.



Exercice 2 : Perfectionnement de l'écran pour un porteur d'écran

Consignes : 3 attaquants, 1 passeur, 2 ballons.****

- ◆ P et A ont un ballon ; ◆ A passe à C et coupe vers le panier en profitant d'un écran de B ; P passe à A qui tire ;
- ◆ C passe ensuite à P et va faire un écran pour B en bordure de la zone réservée ; B, après sa sortie d'écran, reçoit une passe de P en tête de raquette et tire.

Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ P ⇒ A.

Variantes : Lorsque les mouvements sont correctement maîtrisés, on rajoute des défenseurs sur A, B et C.

