

Perfectionnement des écrans sur porteur (écrans directs)

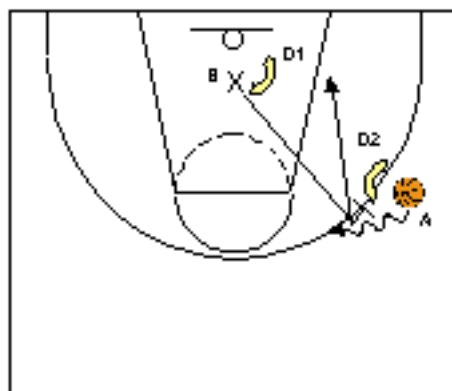
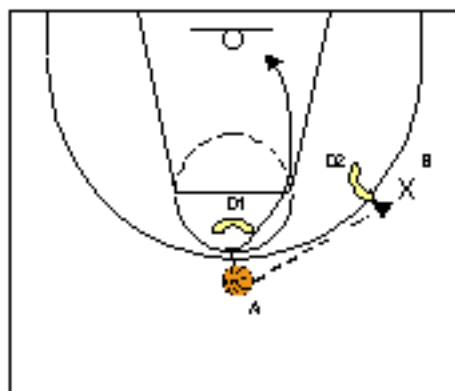
Exercice 1 : Perfectionnement du pick and roll en secteur 3

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon...

♦ A passe à B et joue le passe et va ; A stoppe sous le cercle, puis va poser un écran sur le porteur de balle B. B enchaîne alors un pick and roll avec A.

Rotations : Séries de 3 attaques puis rotations attaquants - défenseurs.

Variantes : Varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, aider et trapper, passer en dessous.



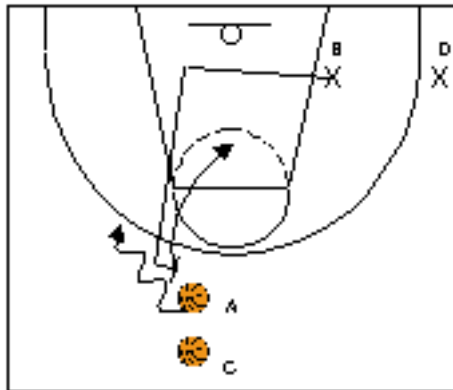
Exercice 2 : Perfectionnement du pick and roll en secteur 2

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ B, positionné au départ en poste bas, coupe dans la zone réservée, aiguille puis porte un écran au défenseur de A (DA) ;
- ♦ A enchaîne un pick and roll avec B qui ouvre après son écran en coupant dans la zone réservée.

Rotations : A ⇨ DA ⇨ B ⇨ DB ⇨ A.

Variantes : On peut également varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.



Exercice 3 : Perfectionnement du pick and roll en secteur 3

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 passeur avec ballon.....

- ♦ Le passeur joue le rôle de meneur ; A sprinte vers le panier et stoppe sa course sous le cercle ;
- ♦ B va porter un écran pour A en secteur médian ; A ressort dans l'aile (secteur 3) en sprintant et en utilisant l'écran de B ;
- ♦ P passe à A ; A reçoit alors un écran de B et enchaîne un pick and roll avec B.

Variantes : Lorsque les mouvements sont correctement maîtrisés, on rajoute des défenseurs sur A, B et C. On peut également varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, aider et trapper, passer en dessous.

