

« Stop & Start Drill »

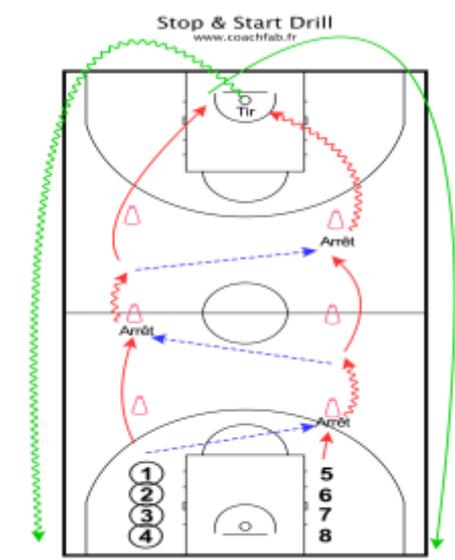
THEME : FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

RUBRIQUE : Perfectionnement des appuis / départs / arrêts



DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> • 2 colonnes au fond de terrain en position d'arrière dont 1 avec ballons. • 1 terrain entier.
DEROULEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Le joueur sans ballon 5 se déplace vers le 1^{er} plot. • Il reçoit la passe de 1 et s'arrête en simultané derrière le 1^{er} plot. • Il réalise un départ croisé vers l'extérieur, réalise deux dribbles et passe à 1 qui a avancé au plot 2. • C'est au tour de 1 de réaliser un arrêt et un départ en dribble. Et ainsi de suite. • Au bout du terrain, 5 réalise un Lay-up après ses deux dribbles.
ASPECT LUDIQUE/COMPETITIF	<ul style="list-style-type: none"> • Exiger un nombre de paniers marqués (individuel). • Exiger un nombre de paniers marqués à la suite (ex : 5 lay-up à la suite). • Revenir à 0 en cas de marcher au départ.
CONSIGNES TECHNIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • Attrapé du ballon dans un sursaut de réception en position semi-fléchie. • Contact solide au sol (la totalité de la semelle) et arrêt en un temps. • Ballon en protection sur le côté (hanche). • Départ croisé, épaule opposée au départ orientée vers l'avant. • Le ballon passe sous le genou lors du croisement des appuis tout en conservant l'attitude semi-fléchie. • Recherche de profondeur dans le premier dribble.
EVOLUTION VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> • Travail des deux côtés. • Arrêt simultané et départ direct. • Arrêt simultané, feinte de départ direct et départ croisé (« jab step »). • 1 contre 1 après la dernière passe.

1



2

