

# Perfectionnement des démarquages du joueur intérieur

## Exercice 1 : Prise de position préférentielle au poste bas

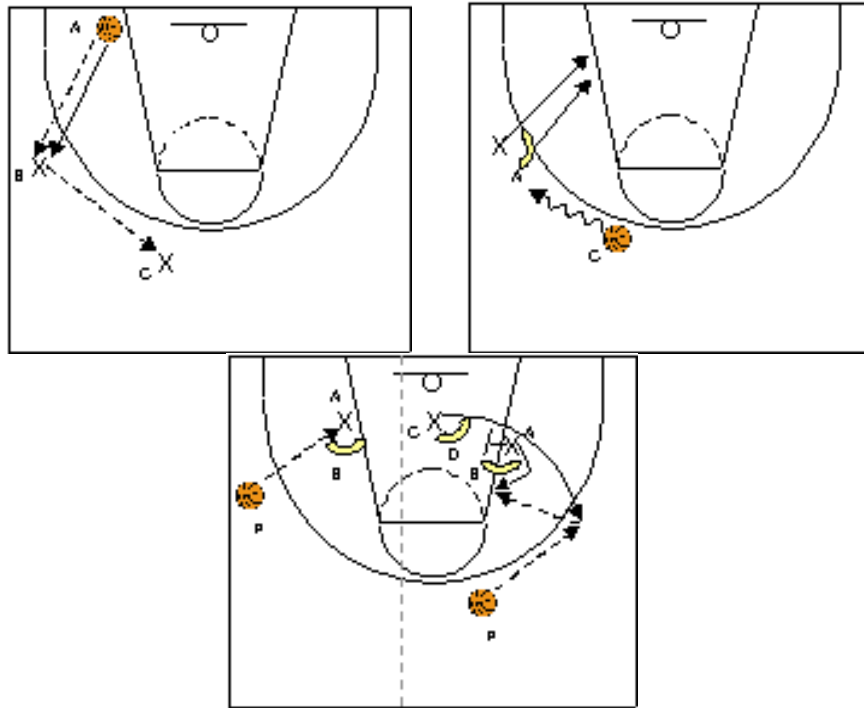
*Consignes* : 3 joueurs par quart de terrain.

- Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'ailier et va défendre sur lui ;
- L'ailier fait la passe à l'arrière, qui "chasse" alors l'ailier qui va au poste bas ou au poste médian prendre la position préférentielle. Jouer la relation extérieur-intérieur. Dès réception du ballon, le poste bas joue le 1 contre 1.

*Rotations* : A ⇒ D ⇒ P ⇒ A.

*Variations* : Le travail de la prise de position préférentielle peut également s'effectuer :

- avec un joueur intérieur placé directement au poste bas ;
- suite à la pose d'un écran d'un intérieur pour un ailier (ouverture après écran et prise de la position préférentielle au poste bas).

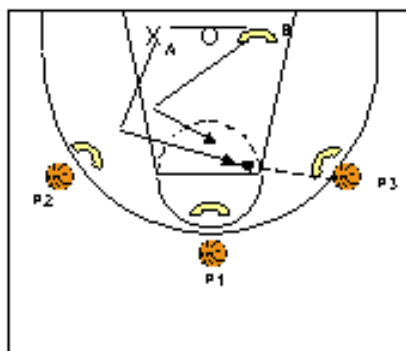


### Exercice 2 : Prise de position préférentielle dans la zone réservée

**Consignes :** 3 passeurs avec un ballon chacun, 3 défenseurs sur les passeurs, 1 colonne d'attaquants, 1 colonne de défenseurs.

- A se dirige avec son défenseur B vers l'un des passeurs ;
- Au signal de l'un des 2 passeurs (ou de l'entraîneur qui annonce le numéro du passeur), A change de direction et coupe au panier ;
- Le passeur concerné passe la balle au joueur intérieur qui a pris une position préférentielle dans la zone réservée.
- A joue ensuite le 1 contre 1 face à B , récupère le ballon et le redonne au passeur concerné.

**Rotations :** A passe ensuite dans la colonne des défenseurs et B dans celle des attaquants ; rotation des passeurs tous les 5 passages.



### Exercice 3 : Perfectionnement du démarquage flash de l'intérieur

**Consignes :** 3 passeurs extérieurs, 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- A prend une position préférentielle face à B au poste bas ou au poste médian côté ballon (ici en face de P1) et dispose de 5 secondes pour obtenir le ballon (A le rend alors aussitôt à P1);
- P1 renverse le ballon sur P2 qui le renverse sur P3 et simultanément, le défenseur B se positionne en aide (flottement défensif).
- Dès que P3 a le ballon, A coupe dans la zone réservée et cherche à prendre une position préférentielle pour recevoir le ballon en haut ou en bas selon la réaction défensive ;
- Lorsque A reçoit le ballon, A joue le 1 contre 1 face à B (attention à la règle des 3 secondes).

**Rotations :** P1 ⇒ P2 ⇒ P3 ⇒ B ⇒ A ⇒ P1.

