

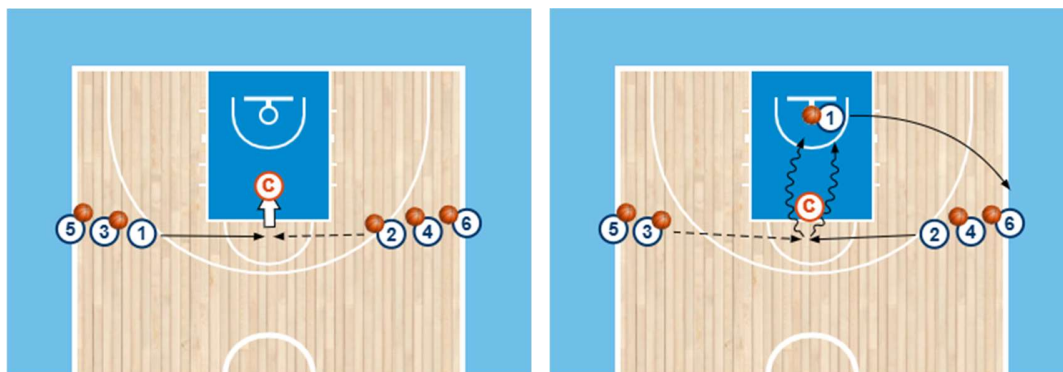
EXERCICES MÉTHODOLOGIQUES A

ATTAQUE 1-1 AVEC LE BALLON



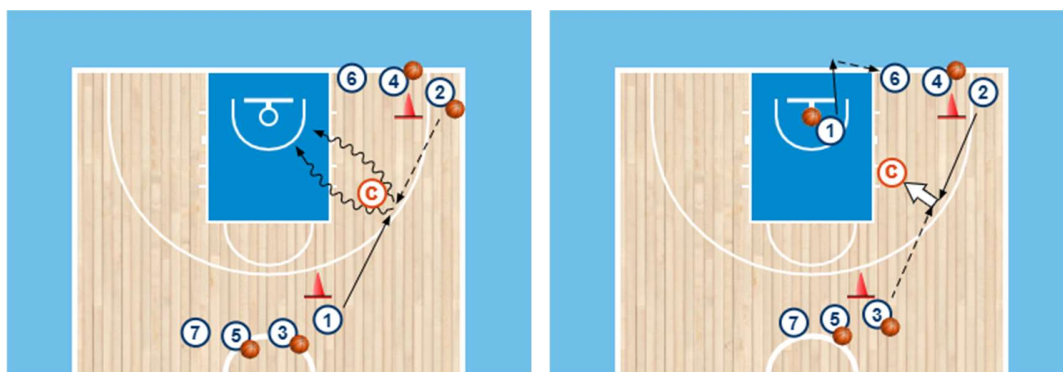
1 Formes d'entraînement 1-0 après une passe : bases

1.1 1-0 Zip Central (1)



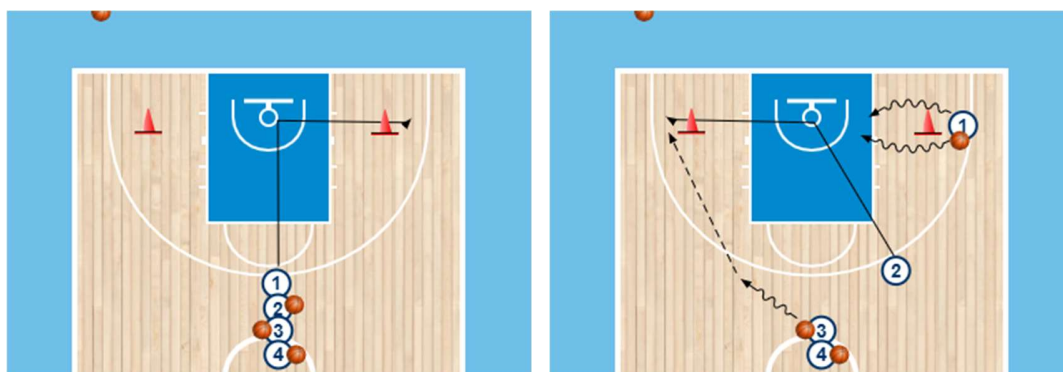
1-0 selon les instructions du coach ou au choix du joueur (tir ou drive à gauche/droite)

1.2 1-0 Zip Wing (2)



1-0 Selon les instructions du coach ou au choix du joueur (tir ou drive à gauche/à droite)

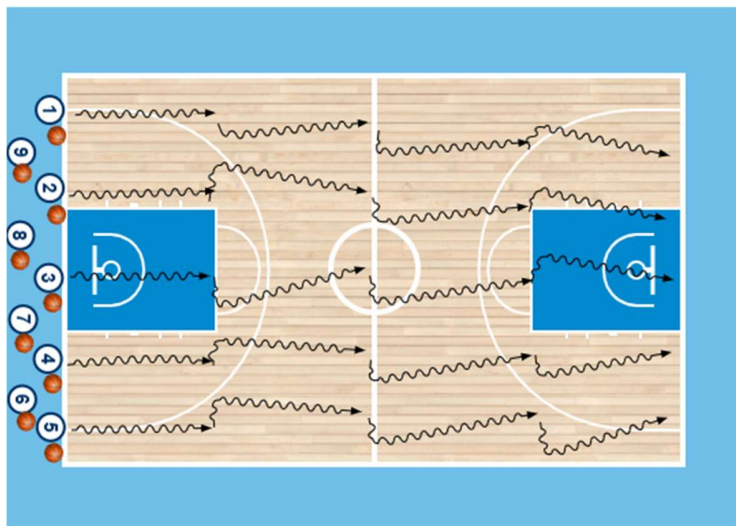
1.3 1-0 Corner (3)



1-0 selon les instructions du coach ou au choix du joueur (tir ou drive à gauche/à droite)

2 Formes d'entraînement 1-0 avec ballon: bases

2.1 1-0 Dribble Stop&Go (4)

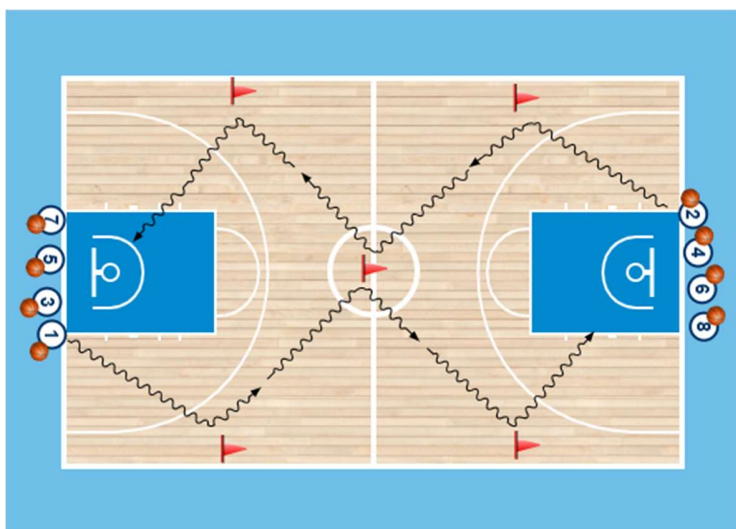


1-0 avec ballon

Selon les instructions de l'entraîneur ou au choix du joueur

(Début avec changement de main/direction après double arrêt ou arrêt avec deux pas, sans interrompre le dribble)

2.2 1-0 Changements de dribble (5)



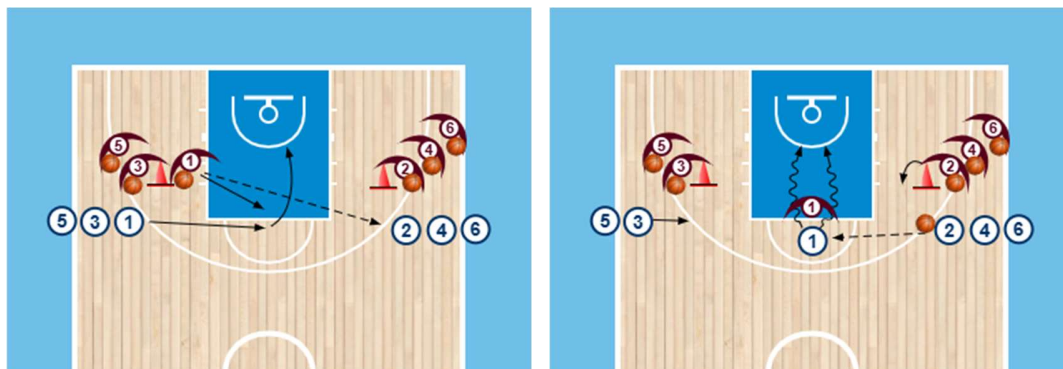
1-0 avec ballon

Selon les instructions de l'entraîneur ou au choix du joueur

(Changement de main/direction sans arrêter de dribbler)

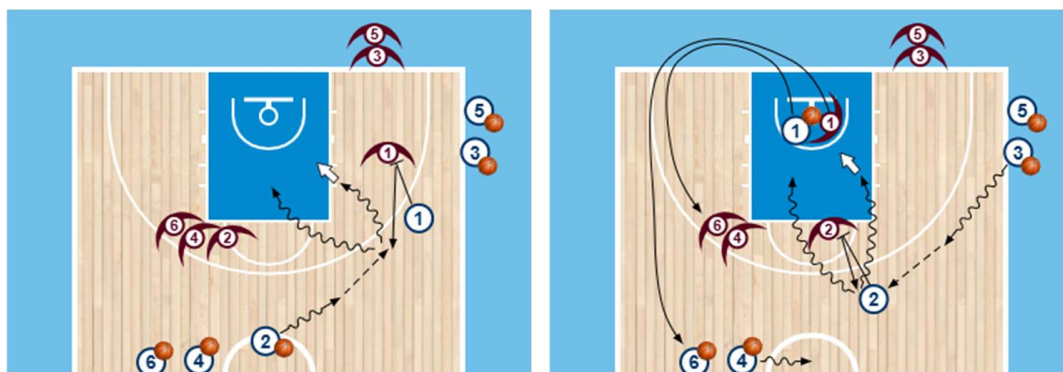
3 Formes d'entraînement 1-1 après une passe

3.1 1-1 Zip central (continuation) (6)



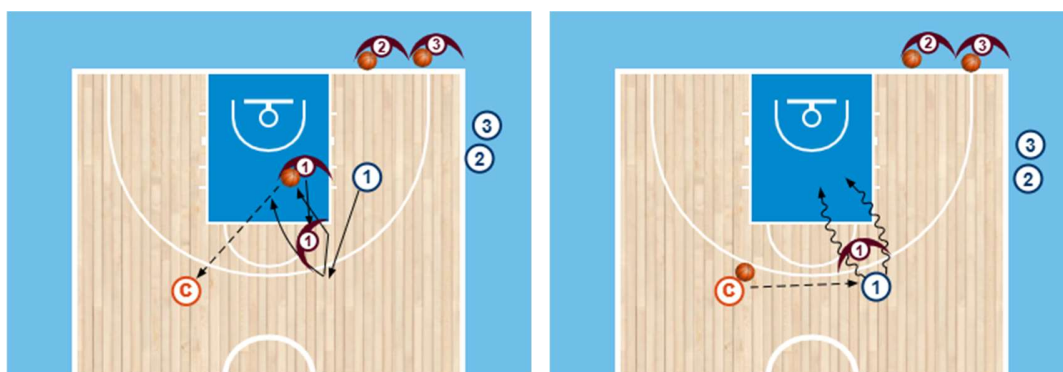
1-1 après passe : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/droite)

3.2 1-1 Zip Wing (continuation) (7)



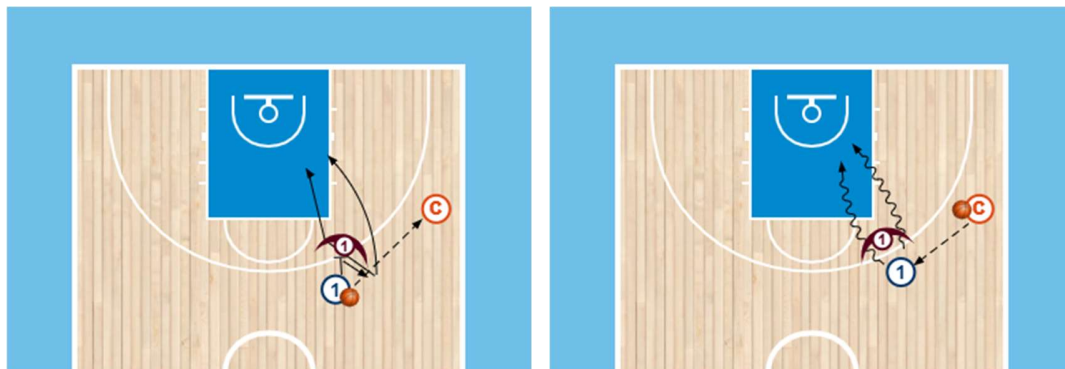
1-1 après passe : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/à droite)

3.3 1-1 Guard (Pass Guard) (8)



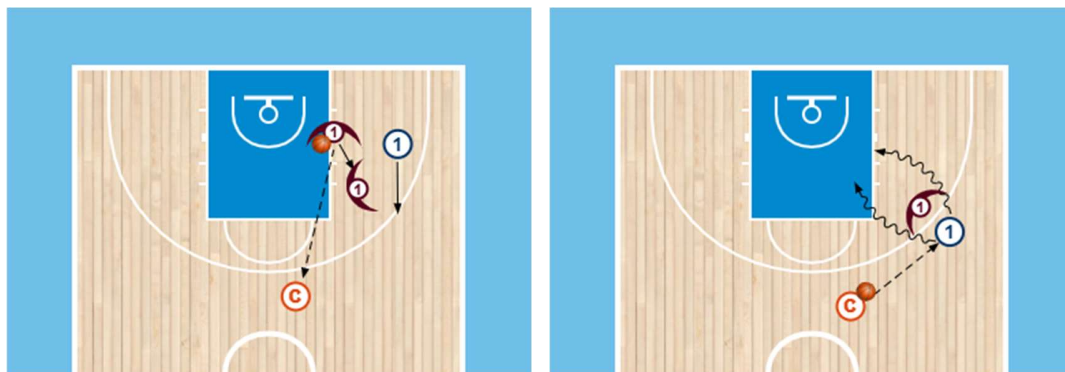
1-1 après passe : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/à droite)

3.4 1-1 Guard (Pass Wing) (9)



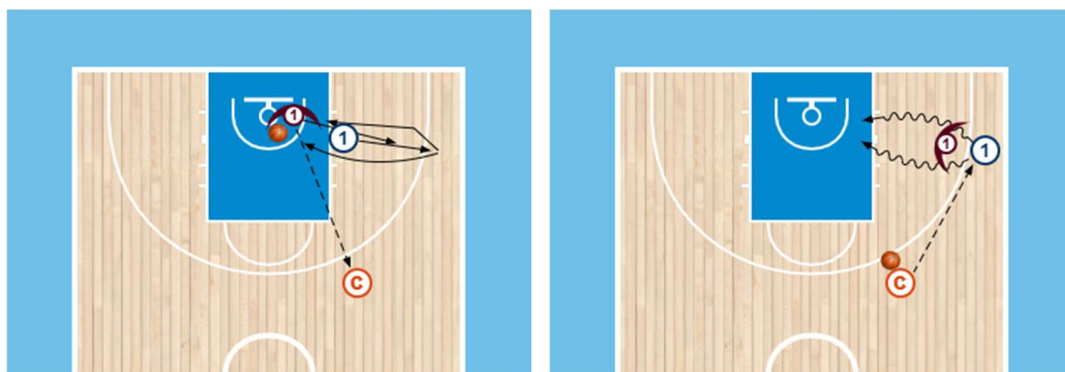
1-1 après passe : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/droite)

3.5 1-1 Wing (Pass Guard) (10)



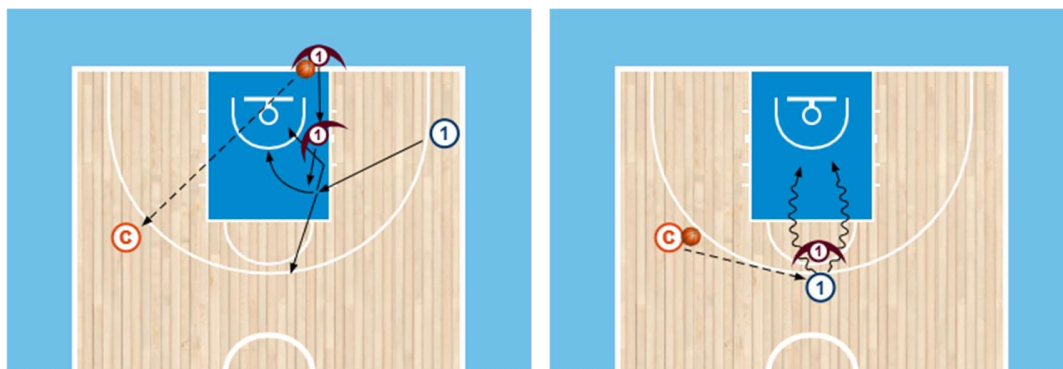
1-1 après une passe : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/à droite)

3.6 1-1 Corner (Pass Guard) (11)



1-1 après une passe : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/à droite)

3.7 1-1 Corner (Pass opposite Wing) (12)



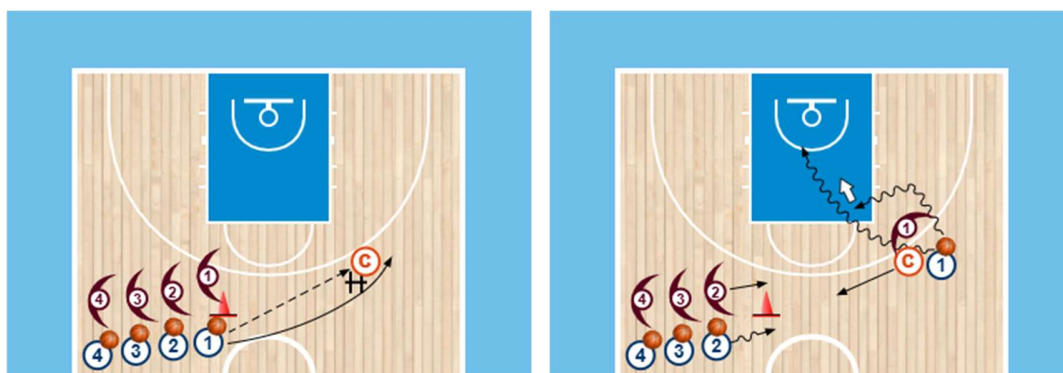
1-1 après passe : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/à droite)

3.8 1-1 Continuité 3 positions (13)



1-1 après passe : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/à droite)

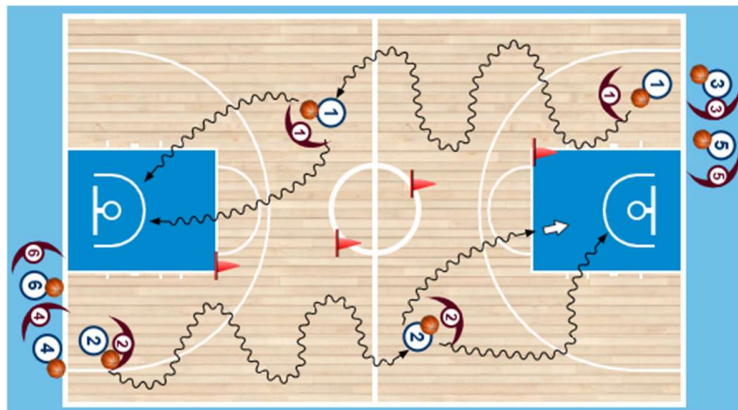
3.9 1-1 après un Hand-off (14)



1-1 après un Hand-off : lire la défense et faire le bon choix (tir ou drive à gauche/à droite)

4 Formes d'entraînement 1-1 avec ballon (en dribblant)

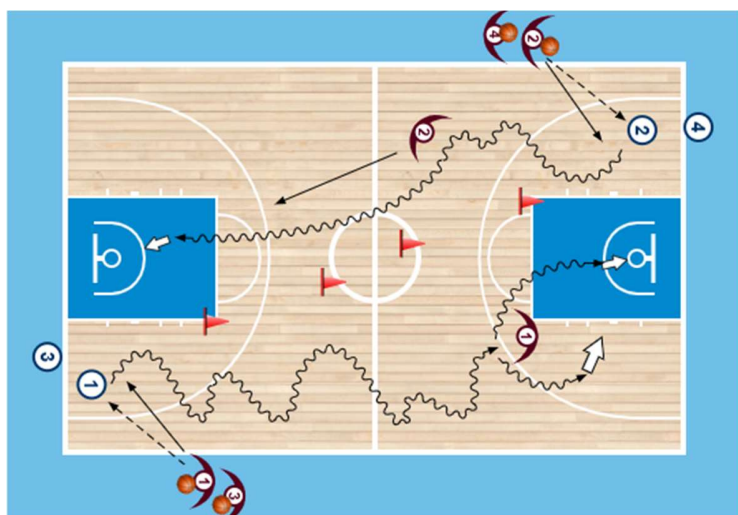
4.1 1-1 tout terrain, défense demi-terrain (15)



1-1 à partir d'un dribble

(S'entraîner ensemble jusqu'au milieu, duel 1-1 à partir de la ligne médiane)

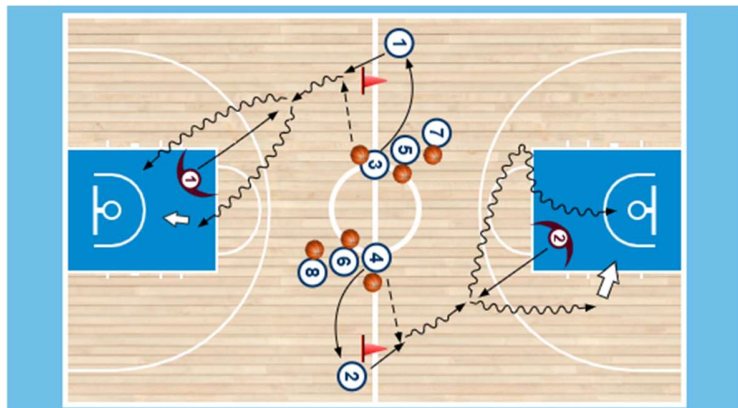
4.2 1-1 tout terrain, défense tout terrain (16)



1-1 à partir d'un dribble

(Duel 1-1, plein terrain)

4.3 1-1 Wing à partir d'un dribble (17)

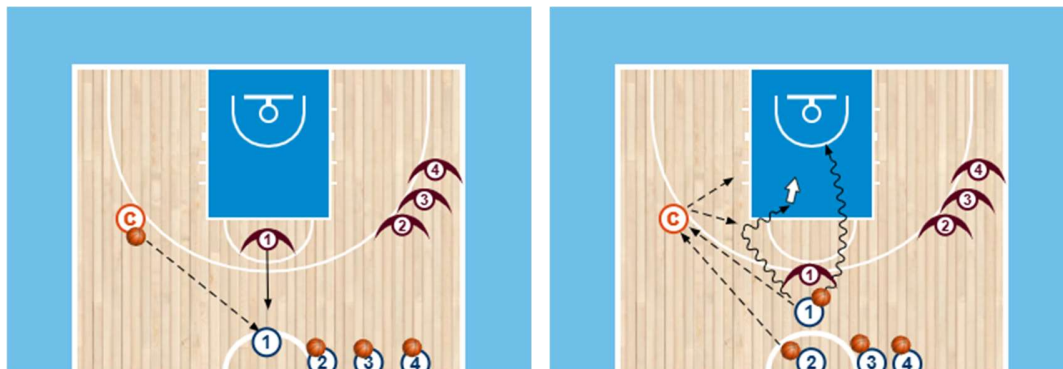


1-1 dribbler immédiatement après la passe, lire la défense et choisir la bonne option (tir ou drive à gauche/droite)

(Duel 1-1, demi-terrain)

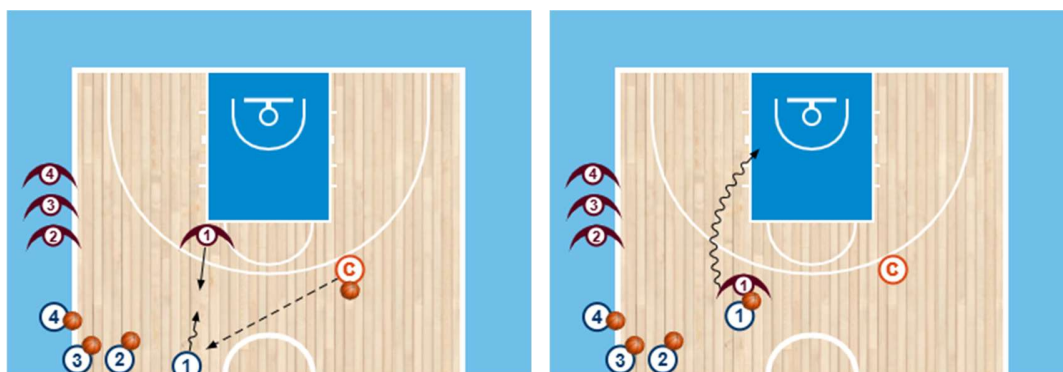
L'attaque devient défense lorsque la défense remporte le duel
La défense reste en défense si l'attaque remporte le duel

4.4 1-1 du Top-Guard avec passeur Wing (18)



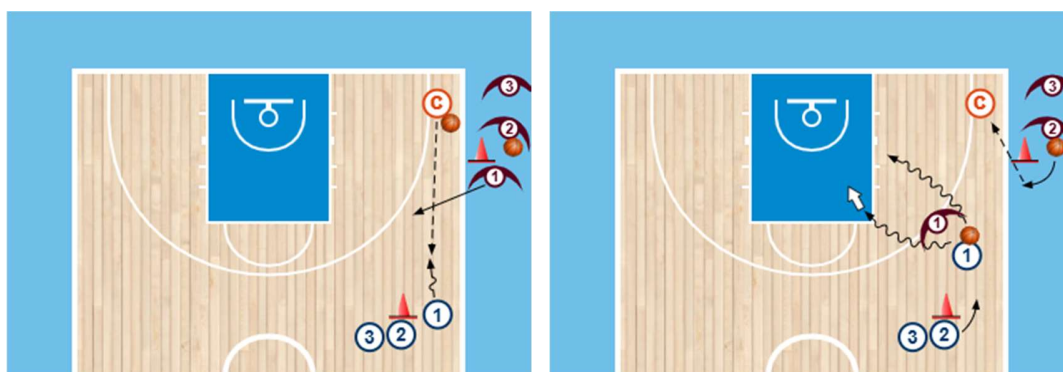
1-1 après la passe, dribbler immédiatement, lire la défense et choisir la bonne option (tir ou drive à gauche/à droite)

4.5 1-1 du 2-Guard avec Passeur Guard (19)



1-1 après la passe, dribbler immédiatement, lire la défense et choisir la bonne option (tir ou drive à gauche/droite)

4.6 1-1 Wing avec passeur Corner (20)



1-1 après la passe, dribbler immédiatement, lire la défense et choisir la bonne option (tir ou drive à gauche/à droite)