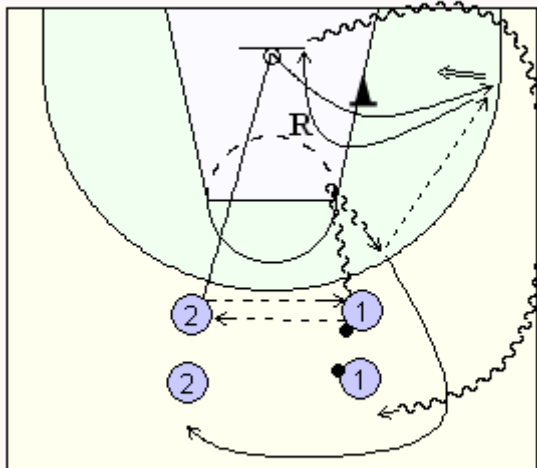




PRE-TACTIQUES ATTAQUE DE ZONE DEFENSE

(Inspiration : Stan HACQUARD)



1

Deux exercices pré-tactiques contre la zone, inspirés de Stan HACQUARD, coach au niveau des équipes nationales françaises.

Deux files de joueurs.

1 passe à 2, qui lui remet le ballon.

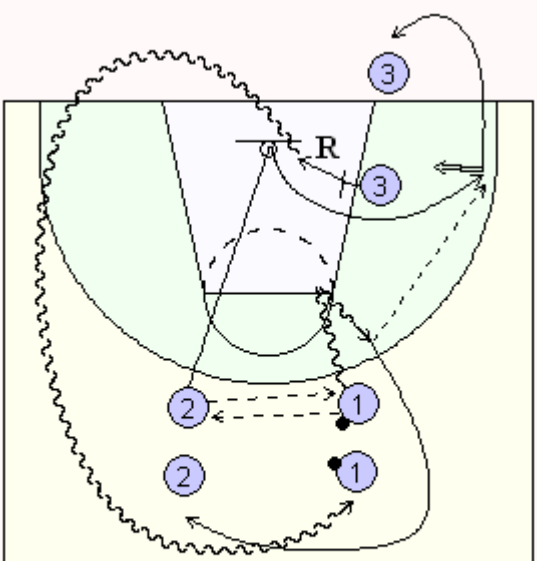
2 descend sous l'anneau et ressort en passant au-dessus du cône pour un shoot.

Pendant ce temps, dribble de pénétration de 1, suivi d'un back dribble et d'une passe à 2.

Rebond de 2 qui va en dribble dans la file 1.

1 va en 2.

Les deux joueurs peuvent aller vers l'autre panneau et changer de file à cet endroit.



2

Il y a maintenant trois files de joueurs.

Le cône est remplacé par un joueur (3) qui place l'écran sur zone pour isoler 2.

Après le shoot de 2, celui-ci va dans la file 3.

Le rebond est effectué par 3 qui va en dribble en 1, tandis que 1 va en 2.



Barbieux André Basketball Coach

Rue de Ciply, 380, 7033 - CUESMES



et : 065/520631 - : 0475/879914



: andre.barbieux@skynet.be



: <http://www.coachbarbieux23.com>

