

Objectif : Aspects techniques spécifiques

♦ Le démarquage consiste à se libérer d'un adversaire de façon à pouvoir recevoir une passe. L'ensemble des démarquages exige qu'il y ait eu des changements de rythme et de direction, une bonne utilisation des appuis ainsi qu'une lecture de jeu correcte.

♦ Le démarquage simple (démarquage en V)

Ce démarquage consiste à amener le défenseur sur une ligne de passe près du panier afin de revenir à l'aile après un changement de rythme et de direction surprise.

♦ Le démarquage en back-door (démarquage en C)

Ce démarquage consiste à amener le défenseur vers la ligne de passe extérieure afin de repartir vers le panier et recevoir le ballon près de celui-ci.

♦ Le démarquage en L

Dans ce type de démarquage, le joueur part du bas de la raquette en faisant mine de la traverser, puis remonte brusquement au poste haut pour recevoir la balle à hauteur de la ligne de lancer-francs.

♦ Le démarquage en triangle

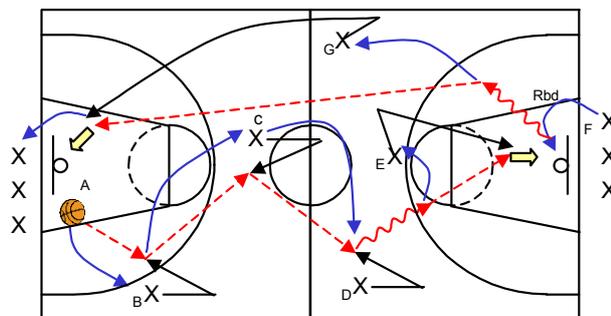
On fait appel à ce type de démarquage lorsque le défenseur possède un bon temps de réaction et ne se laisse pas fixer par l'avant-bras intérieur de l'attaquant. Dans un premier temps, l'attaquant amène son défenseur vers le panier. Par la suite, l'attaquant prend le dessus à l'aide d'un pivot intérieur ou extérieur afin d'obtenir le contact lui permettant de fixer le défenseur et d'échapper brusquement à son adversaire avec un bon changement de rythme. C'est l'appui intérieur qui exerce la poussée vers l'extérieur.

Objectif : Perfectionnement des démarquages à vide

Consignes : 8 joueurs minimum ; 2 ballons.

♦ Faire progresser le ballon de A à D par enchaînement de passes au joueur le plus proche (qui s'est démarqué préalablement).

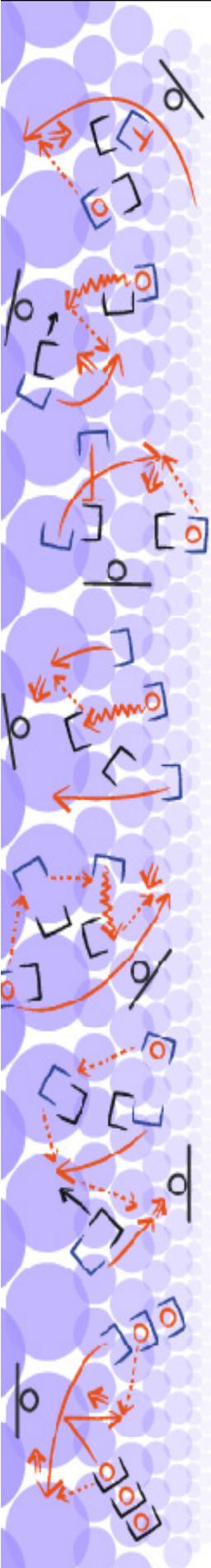
♦ L'avant dernier joueur D fixe en dribble puis fait la passe au dernier joueur E qui s'est démarqué en backdoor; E tire en course et va dans la file d'attente. Le 1^{er} joueur F de cette file prend le rebond et fait une passe de baseball à G qui s'est également démarqué et qui termine par un tir en course.



Rotations : Chaque joueur prend la place de celui à qui il a passé le ballon : travail en continuité.

Le deuxième ballon rentre en jeu lorsque D a fait sa passe à E.

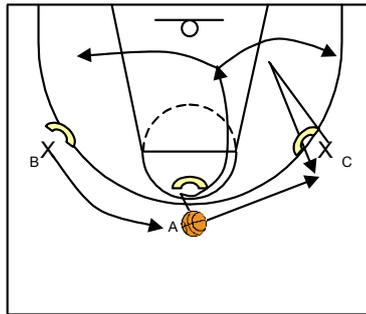




Objectif : Perfectionnement du démarquage en passe et va

Consignes : 3 contre 3 sur demi-terrain.

- ♦ Jouer en 3 contre 3 en employant des procédures de démarquages simples (individuels). Chaque panier marqué à la suite d'un démarquage en passe et va compte 3 points. Les paniers marqués autrement sont comptabilisés selon les règles habituelles de jeu.
- ♦ Chaque interception compte 1 point s'il n'y a pas contrôle de la balle et 2 points s'il y a contrôle.

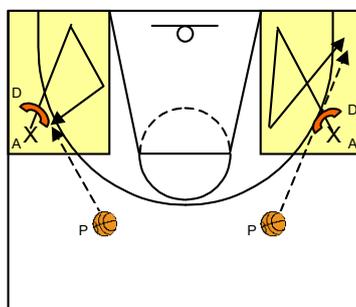


Rotations : 5 possessions par équipe. L'équipe qui aura additionné le plus de points gagne.

Objectif : Savoir se démarquer dans un espace restreint

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur et 1 passeur avec ballon par quart de terrain.

- ♦ L'attaquant sans ballon doit tenter de recevoir le ballon dans l'espace délimité par les lignes de touche, de fond, de la zone et la prolongation de la ligne des lancer-francs.
- ♦ Dès réception de la balle, jouer le 1 contre 1.



Rotations : 3 réceptions pour l'attaquant ou 3 interceptions pour le défenseur, puis rotation A ⇒ D ⇒ P ⇒ A.

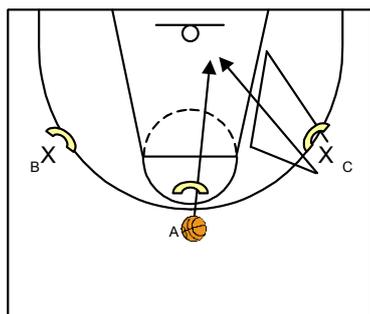
Variantes :

- ♦ Autoriser les passes dans la zone restrictive de façon à favoriser le démarquage en backdoor.

Objectif : Perfectionnement du démarquage en backdoor

Consignes : 3 contre 3 sur demi-terrain.

- ♦ Jouer en 3 contre 3 en employant des procédures de démarquage simples (individuels). Chaque panier marqué à la suite d'un démarquage en backdoor compte 3 points. Les paniers marqués autrement sont comptabilisés selon les règles classiques.
- ♦ Chaque interception compte 1 point s'il n'y a pas contrôle de la balle et 2 points s'il y a contrôle.



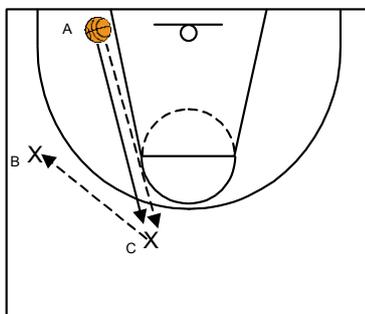
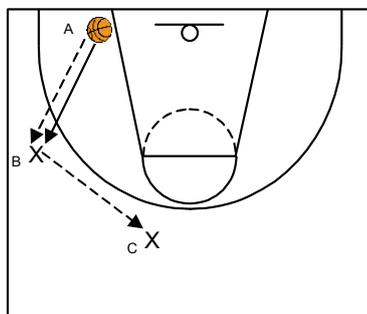
Rotations : 5 possessions par équipe. L'équipe qui aura additionné le plus de points gagne.

Variantes : interdire l'utilisation du dribble.

Objectif : Perfectionner les démarquages : ailiers / arrières

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 et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).

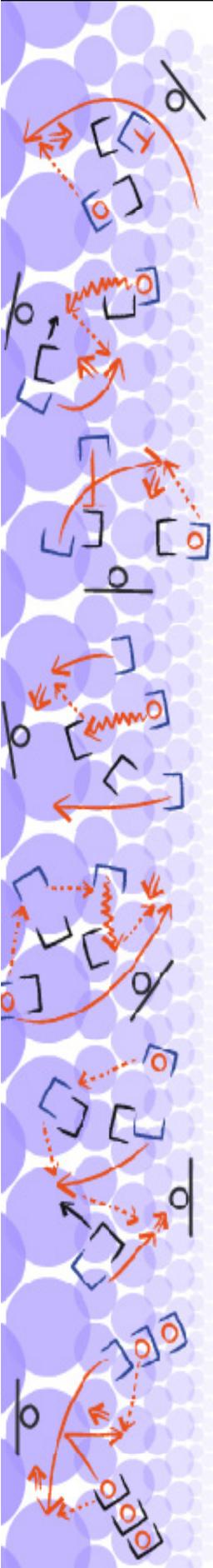


Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ A.

Variantes :

- ♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'arrière et va défendre sur lui ;
- ♦ L'arrière fait la passe à l'ailier et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).

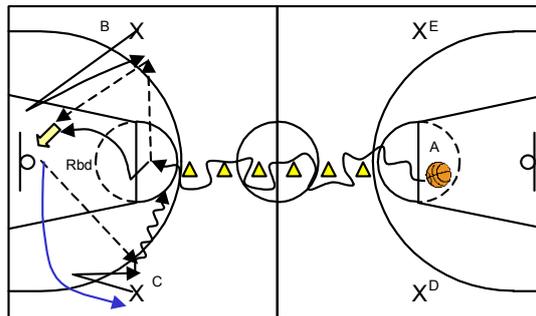




Objectif : Coordination démarquage / disponibilité du porteur

Consignes : 1 joueur avec ballon derrière la ligne des lancer-francs ; 1 joueur de chaque côté de la prolongation de la ligne des lancer-francs ; 6 plots.

- ♦ Le joueur avec ballon progresse en dribble entre les plots, tandis que les joueurs sans ballon situés en zone amorcent leur travail de démarquage.
- ♦ Le porteur de balle fait la passe à l'un des ailiers, aiguille et coupe vers le panier pour recevoir le ballon et tirer. Il récupère le rebond, fait la sortie de balle sur l'autre ailier et va dans cette même colonne. Le récepteur de la balle devient porteur de balle.



Aspects techniques : Le porteur régule sa vitesse de progression en fonction du futur récepteur, qui adopte une attitude de triple menace dès réception du ballon.

Variantes : Ajouter des défenseurs sur les ailiers.

Objectif : Perfectionnement du démarquage en V / backdoor

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur avec ballon.

- ♦ A doit recevoir 3 fois le ballon pour pouvoir, au 4^{ème} démarquage, jouer le 1 contre 1 ;
- ♦ B doit tenter d'intercepter le ballon et défendre son panier ;
- ♦ Pour se démarquer, A peut toucher un des 2 plots : B est alors obligé de faire de même pour pouvoir continuer à défendre.
- ♦ Panier marqué : 2 points ; interception : 2 points ; le duel se joue en 10 points.

