



1c1 à GOGO

DEROULEMENT :

1 voleur, 2 gendarmes, et seulement 2 issues pour s'échapper ! Lorsque le voleur qui se trouve dans le rond central le décide, il part vers le panier de son choix pour essayer de marquer avant d'être rattrapé. Les deux gendarmes placés à cheval sur la ligne médiane ne peuvent partir à sa poursuite que lorsque le voleur a posé son premier dribble. Le voleur peut à tout moment choisir de repartir vers l'autre cercle.

OBJECTIFS :

- Dribble de contre attaque pour garder l'avance sur les défenseurs
- La finition en lay-up
- Travail sur les feintes de départ et le pied de pivot



CONSIGNES :

- Créer l'incertitude chez les défenseurs pour pouvoir les surprendre
- Garder l'avance grâce à l'utilisation du dribble de contre attaque
- Garder l'avantage par l'utilisation du lay-up sur la finition
- Changer rapidement de direction si les défenseurs ont su réagir

EVOLUTIONS :

- Se servir des cercles de chaque raquette également et faire la même situation en se servant des panneaux latéraux pour augmenter le nombre de passage
- Enchaîner 3 1contre 1. exemple : le défenseur le plus proche sur la première action (sur l'image, le joueur 3) repart en 1c1 sur le 2^{ème} défenseur (ici le joueur 2). Dès que le 2^{ème} défenseur récupère le ballon il repart sur le cercle opposé pour jouer son 1c1 face au joueur 1.
- obliger le dribble avec la main faible sur la première action

