

CAHIER D'ENTRAINEMENT BASKET 🏀 – 1^{er} cycle lycée

Notre team :

Player	ROLES TENUS DANS LE CYCLE			
	Arbitre	Feuille de match	Règlette scores	Affichage score du match

Summer camp : (2 matchs 3 contre 3, 2x6')

Tirs en position favorable : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Résultat du tournoi : /8 points

Mes années « college » ...

Montée de balle : PB (porteur de balle) s'orienter vers la cible ; je suis tout.e seul.e j'avance en dribblant ; un.e partenaire est devant libre, je lui passe la balle ; je suis marqué.e par un défenseur, je cherche un partenaire libre si possible vers l'avant et j'enchaîne un déplacement vers l'avant après ma passe. NPB (non porteur de balle) : j'apporte des solutions à mon.a partenaire qui a le ballon de préférence vers l'avant et pas dans le couloir de jeu direct (espace entre le PB et le panier) ; au besoin si le PB est bloqué, je donne une solution derrière lui en soutien

Tirer en position favorable →



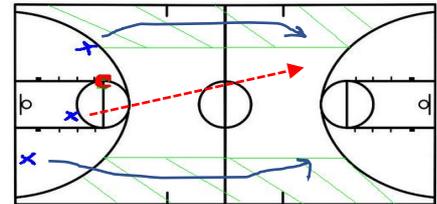
Saison régulière : (2 matchs 3 contre 3, 2x6')

Tirs en position favorable : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Résultat du tournoi : /8 points

Le jeu en High school :

Jouer la contre-attaque : le moment clé est le passage de la défense à l'attaque. Dès la récupération (interception, rebond, touche, panier marqué) le PB décide rapidement : il lance la contre-attaque par une passe longue dans la course de son (ses) partenaire(s) qui courent dans les couloirs latéraux ; si la passe n'est pas possible, il prend le dribble de contre-attaque dans le couloir central pour jouer un surnombre.



Play off : (2 matchs 3 contre 3, 2x6')

Tirs en position favorable : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Situations de contre-attaque : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Résultat du tournoi : /16 points

Finals : (2 matchs 3 contre 3, 2x6')

Tirs en position favorable : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Situations de contre-attaque : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Résultat du tournoi : /16 points