

Exercice 1 : Perfectionner la visée en présence d'opposition

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon.

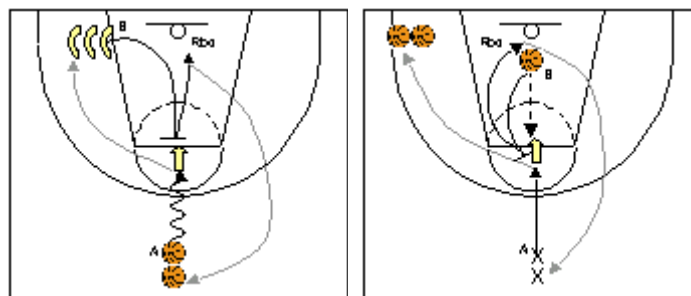
▶ A part en dribble, trois dribbles maximum ;

▶ Le défenseur B démarre sur le premier dribble et tente de gêner le tir (le défenseur ne doit pas rentrer dans le cylindre de l'attaquant et vice-versa).

Variantes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons.

▶ Le passeur B fait une passe à terre au tireur A, qui court, et enchaîne réception + tir.

▶ Après sa passe, le passeur monte au devant du tireur et se place face à lui, les pieds au sol et les bras levés.



Exercice 2 : Améliorer la vitesse d'exécution du tir

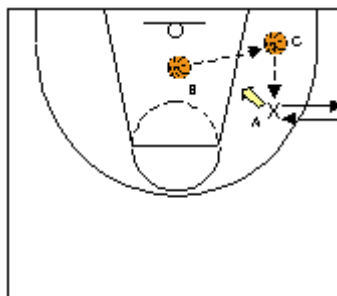
Consignes : 2 ballons pour 3 joueurs, 1 rebondeur, 1 passeur, 1 tireur.

▶ A tire et va toucher la ligne de touche puis revient, reçoit une passe de C, puis va toucher à nouveau la ligne de touche, etc.

▶ B assure le rebond et redonne les ballons au passeur.

▶ Le but est de faire le plus grand nombre de tirs en 30 secondes : 3 répétitions par joueur avant de tourner (A->B->C).

Variantes : il est possible de répartir les tireurs tout autour de la ligne à 3 points et d'utiliser aussi bien la ligne de touche que la ligne médiane pour les déplacements du tireur entre 2 tirs.



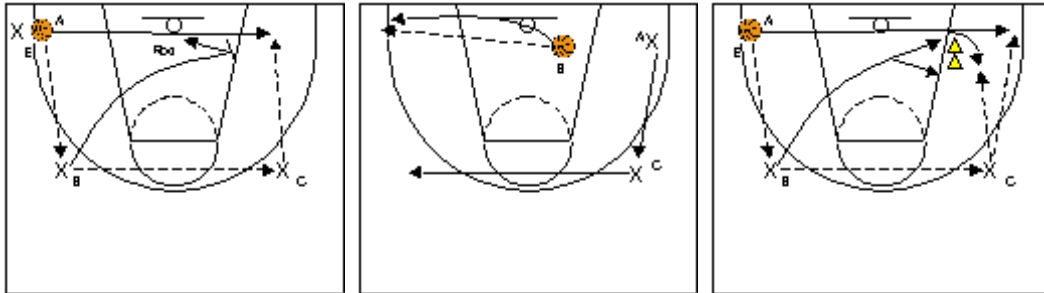
Exercice 3 : Perfectionnement du tir avec opposition

Consignes : 1 joueur avec ballon à un angle de la ligne de fond, 2 joueurs en position d'arrières ; 1 joueur relais derrière le porteur.

► Le porteur A fait une passe au 1er arrière B puis coupe à l'opposé. Le 1er arrière B fait la passe au 2ème arrière C et va défendre sur A. Le 2ème arrière C fait la passe à A pour un tir.

► La rotation est la suivante : B -> E -> A -> C -> B.

Variantes : idem mais un obstacle (par exemple, 2 plots) placé au poste moyen permet au coupeur de travailler son démarquage sans ballon.



Exercice 4 : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

Consignes : 3 plots; 2 joueurs A et B, 1 ballon.

► A prend un tir du poste haut, coupe dans la zone réservée et va réclamer le ballon après avoir contourné le plot P1 ;

► B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;

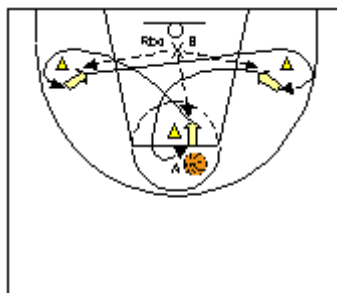
► Après son tir A coupe la zone réservée et contourne le plot P2 ;

► B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;

► Après son tir, A coupe la zone réservée contourne le plot P3 ;

► B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau.

Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



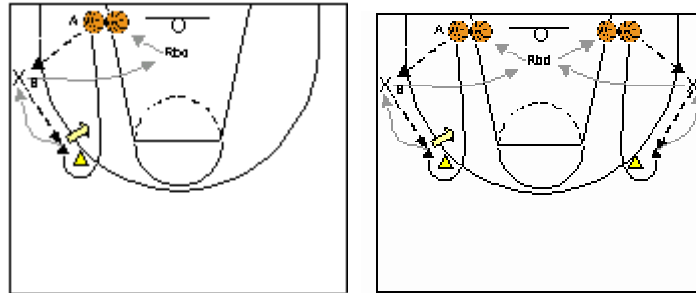
Exercice 5 : Perfectionnement des appuis avant le tir

Consignes : 2 joueurs minimum ; 1 ballon minimum et 1 ou 2 plots.

▶ A passe à C, remonte contourner le plot, reçoit de C et tire ;

▶ Après le tir, A prend la place de C qui assure le rebond (il reshoot si le tir est raté) et se replace dans la colonne de départ, etc.

▶ Si le nombre de joueurs est suffisant, il est possible de faire symétriquement et simultanément le même exercice sur l'autre quart de terrain (les joueurs changent de colonne après le rebond).



Exercice 6 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir

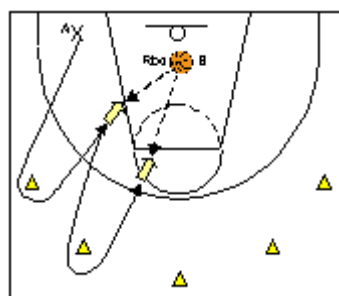
Consignes : 3 à 5 plots ; 1 ballon pour 2 joueurs (tireur + rebondeur - passeur).

▶ A contourne l'un des plots, reçoit le ballon de B en mouvement et tire.

▶ A va contourner un autre plot pendant que B prend sa charge du rebond (il reshoot si le tir est raté), etc.

▶ A tirera à des endroits différents à chaque réception de passe.

Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



Exercice 7 : Travail du tir en cas de passe poste haut -> ailier

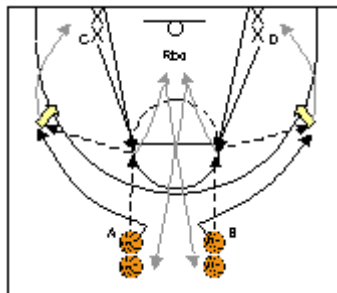
Consignes : 8 joueurs minimum, 1 ballon pour 2 joueurs.

► C et D montent au poste haut. A et B leur passent le ballon, aiguillent, se présentent dans les ailes respectives, reçoivent les ballons de A et B et tirent ;

► Après leur tir, A et B se replacent dans les colonnes des passeurs du même côté que leur colonne de provenance ; C et D, après leur passe à A et B, vont au rebond, récupèrent les ballons, et remontent en dribble dans les colonnes opposées.

► L'exercice continue suivant le même mouvement.

Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



Exercice 8 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 1 plot, 4 joueurs minimum, 2 ou 3 ballons minimum.

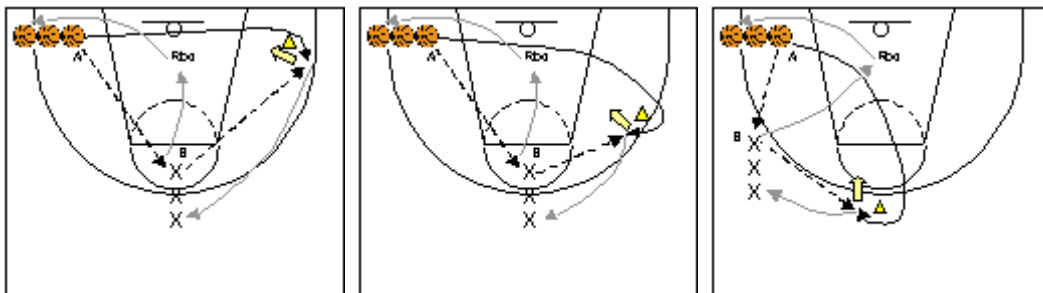
► A passe à B, coupe dans la zone réservée, contourne le plot ;

► B passe à A qui tire, et va se placer ensuite dans la colonne des passeurs ;

► B va au rebond, récupère le ballon et va se placer dans la colonne opposée.

► l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

Variantes : Il est possible de varier la position du plot et de la colonne de passeurs, afin de simuler toutes les relations de passes possibles lors d'une sortie d'écran.

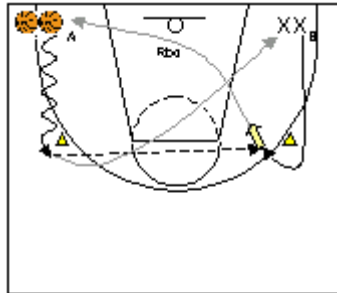


Exercice 9 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir

Consignes : 2 plots, 1 ballon pour 2 joueurs, 2 colonnes ligne de fond.

- ▶ A dribble jusqu'au plot et passe à B qui court en même temps jusqu'à l'autre plot, le contourne et reçoit le ballon de A.
- ▶ B tire, récupère le rebond et se replace dans la colonne opposée.
- ▶ A, après sa passe se replace dans la colonne opposée.

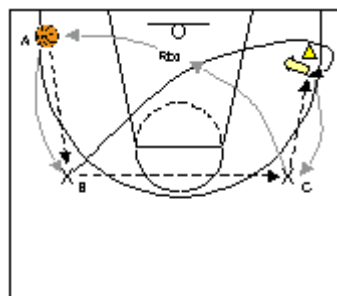
Variantes : selon les besoins de l'entraîneur, faire varier la position des plots.



Exercice 10 : Perfectionnement de l'enchaînement réception + tir

Consignes : 3 joueurs minimum ; 1 ballon pour 3 ; 1 plot.

- ▶ A passe à B qui passe à C qui repasse à B qui a coupé dans la zone réservée ;
- ▶ B tire. A, après sa passe, prend la place de B. C va au rebond et se replace dans la colonne de départ. B, après avoir tiré, prend la place de C.

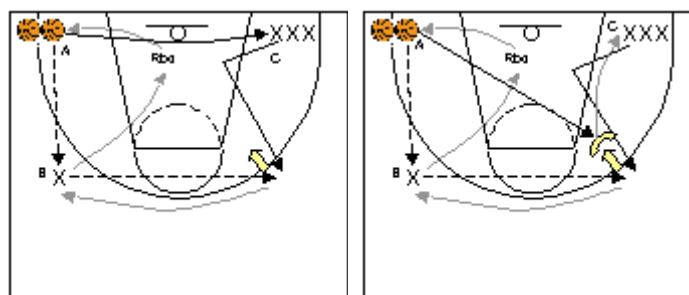


Exercice 11 : Perfectionner la visée en présence d'opposition

Consignes : 1 colonne avec ballons dans un coin, 1 colonne sans ballon dans l'autre coin; un joueur sans ballon dans l'aile.

- ▶ A passe à B et traverse la zone réservée pour se placer dans l'autre colonne ;
- ▶ C se démarque durant la passe de A à B puis reçoit le ballon de B dans l'aile et tire ;
- ▶ B prend le rebond et rejoint la colonne des joueurs avec ballon ; C prend la place de B après avoir tiré.

Variantes : même situation et mêmes rotations, mais A va gêner le tir de C avant de rejoindre la colonne opposée. Si A reste fléchi lorsqu'il défend, C tire immédiatement ; si A se redresse, C part en dribble puis tire.



Exercice 12 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

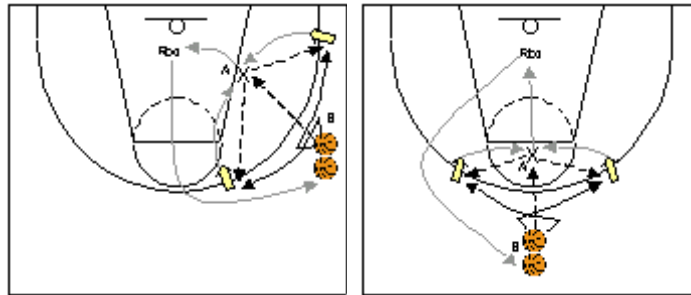
Consignes : 3 joueurs minimum ; 2 ballons pour 3.

▶A en position de poste médian ;

▶B passe à A, aiguille et demande le ballon en position d'ailier ou d'arrière ;

▶A passe à B qui tire et prend la place de A qui assure le rebond avant de retourner dans la colonne.

Variantes : A en position de poste haut ; dans ce cas, les 2 tirs sont des tirs de joueurs arrières.



Exercice 13 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

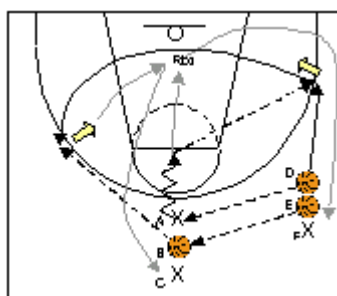
Consignes : 6 joueurs minimum ; 2 ballons pour 3.

▶D passe à A, A dribble vers le poste haut (fixation), et passe à D qui tire.

▶A prend le rebond de D, passe à E qui a lui même passé à B et A vient se placer dans la colonne de droite.

▶D coupe à l'opposé après son tir, reçoit une passe de B et tire.

▶D prend son rebond, passe à C et vient se placer dans la colonne centrale.



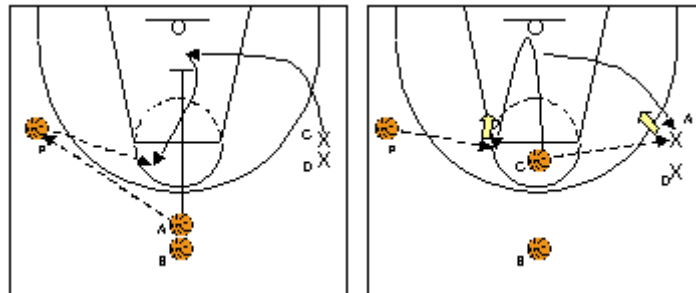
Exercice 14 : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 5 joueurs minimum dont un passeur.

- ▶ P a un ballon posé à côté de lui ;
- ▶ A passe à P, puis va porter un écran pour C qui a marqué un temps d'arrêt sous le cercle avant de remonter poste haut ;
- ▶ P passe à C et A descend sous le cercle avant de remonter dans l'aile ;
- ▶ C passe à A qui tire et prend son rebond ; C descend sous le cercle, remonte, reçoit une passe de P, tire et prend son rebond.

Rotations :

- ▶ A donne la balle à P et vient se placer dans la colonne de droite ;
- ▶ C donne la balle à B et vient se placer dans la colonne centrale ;
- ▶ le passeur P est statique.



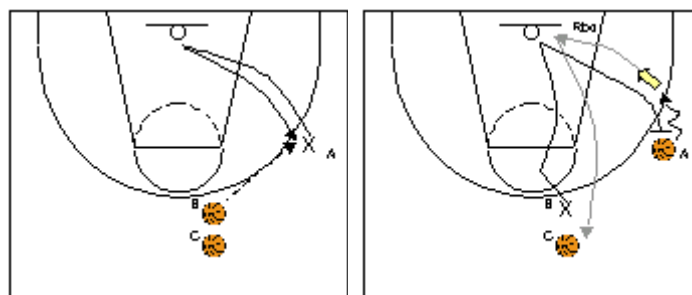
Exercice 15 : Travail du tir à partir du pick and roll

Consignes : 3 joueurs minimum.

- ▶ A se démarque (sprint + stop sous le cercle + sprint) et reçoit une passe de B ;
- ▶ Après sa passe, B aiguille, joue le passe et va, stoppe sous le cercle, puis va porter un écran direct pour A ;
- ▶ A effectue une feinte de départ du côté opposé à celui de la pose de l'écran, puis effectue un départ en dribble et tire (2 dribbles maximum). L'écran peut être posé à droite comme à gauche.

Rotations : A prend son rebond après son tir et se replace dans la colonne ; B prend la place de A.

Variantes : On peut faire simultanément cet exercice sur l'autre quart de terrain. Dans ce cas, A se replace dans la colonne opposée après son rebond.

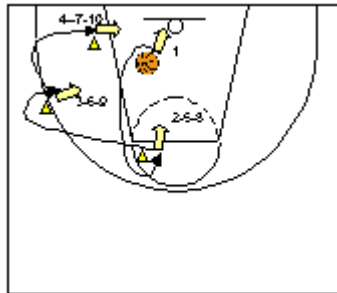


Exercice 16 : Perfectionnement de la vitesse de déplacement

Consignes : 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

► Le tireur commence par un lay-up, avant de tirer après 3 déplacements : 1 tir en s'éloignant du passeur, 1 tir après un déplacement horizontal, 1 tir après s'être rapproché du panier. Cet enchaînement de 3 tirs est répété 3 fois de suite.

► Cet exercice doit être réalisé en moins de 30 secondes pour que sa réalisation soit proche des conditions de match.



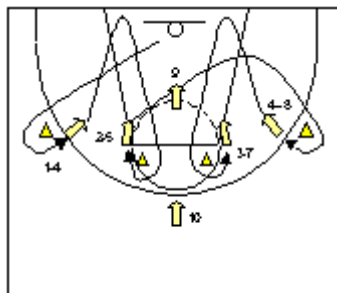
Exercice 17 : Perfectionnement de la vitesse de déplacement

Consignes : 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

► Le tireur commence par un déplacement en diagonale avant son 1er tir, revient toucher la zone réservée avec un pied, effectue un déplacement vertical avant son 2ème tir, enchaîne un déplacement horizontal avant son 3ème tir, puis un déplacement vertical avant son 4ème tir ;

► Le tireur réalise 2 fois cet enchaînement avant d'exécuter 1 tir au milieu de la zone réservée, puis 1 tir à 3 points.

Variante : cet exercice peut se réaliser sous la forme d'un concours, avec 4 ballons, 2 passeurs et 2 rebondeurs. Chaque joueur doit inscrire un panier à chaque " spot ". S'il réussit son tir, il passe au spot suivant. S'il échoue, il doit toucher une ligne avant de retenter un tir.



Exercice 18 : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er} de la colonne).

▶A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;

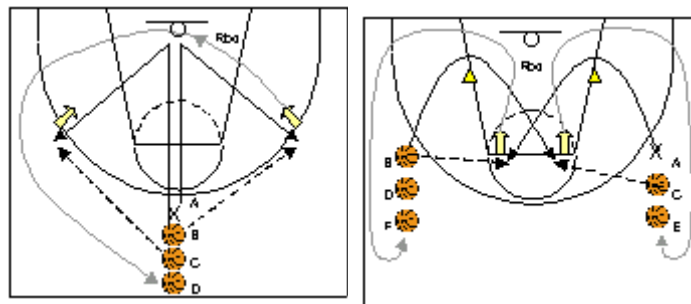
▶B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;

▶Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;

▶C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc. Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : feinte de tir, départ direct + tir ; feinte de tir, départ croisé + tir ; feinte de départ + tir.

Variantes : 2 colonnes de joueurs, 2 plots.

▶On peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas (simulation d'un démarquage en L).



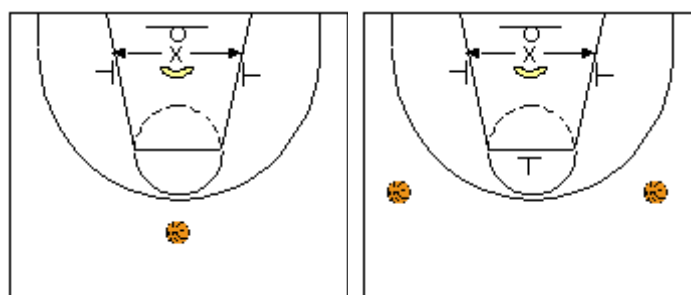
Exercice 19 : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 ballon pour 5, 1 tireur, 1 défenseur, 1 passeur, 2 joueurs écrans.

▶Le tireur peut utiliser à sa guise les 2 joueurs écrans pour se démarquer, réceptionner et tirer. Le joueur effectue 3 à 5 passages successifs avant que les joueurs changent de rôle.

▶Le tireur n'a pas le droit au dribble : pour plus de facilités, on peut imposer au défenseur de passer obligatoirement au dessus de l'écran et demander au joueurs écrans d'être actifs (à la limite de la faute).

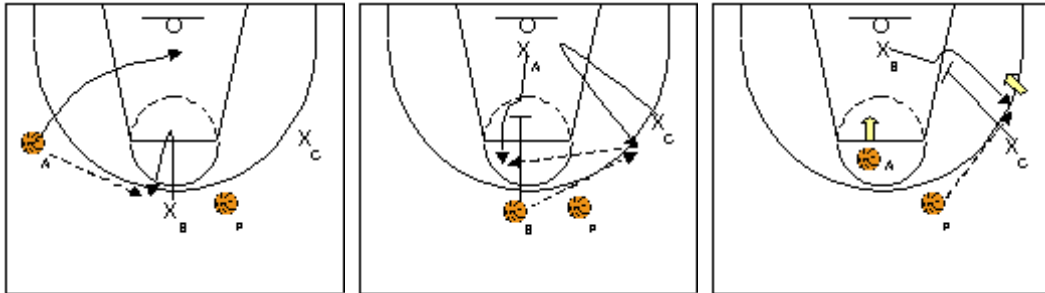
Variantes : 1 ballon pour 7, 1 tireur, 1 défenseur, 2 passeurs, 3 joueurs écrans. Même exercice que le précédent, mais la présence de 3 joueurs écrans permet au tireur de multiplier les possibilités de démarquage (déplacements horizontaux, verticaux et en diagonale).



Exercice 20 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 3 joueurs + un passeur, 2 ballons.

- ▶A passe à B et coupe au panier ;
- ▶B fixe le panier puis passe à C qui se démarque, puis pose un écran dans la zone restrictive à A ;
- ▶A reçoit le ballon de C et tire ;
- ▶C porte un écran à B pour un tir extérieur, après avoir reçu la balle du passeur.



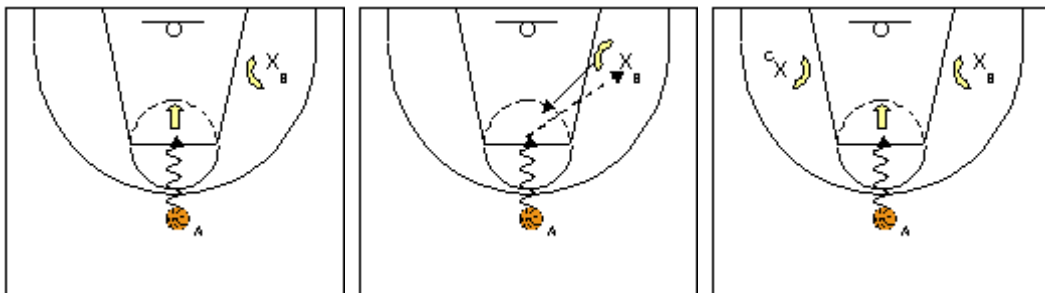
Exercice 21 : Perfectionnement du tir après fixation

Consignes : un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans le coin.

- ▶A part en dribble, s'arrête à la ligne des lancer-francs et tire ou passe à B, selon la position et la réaction du défenseur.

Variantes : un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans chaque coin.

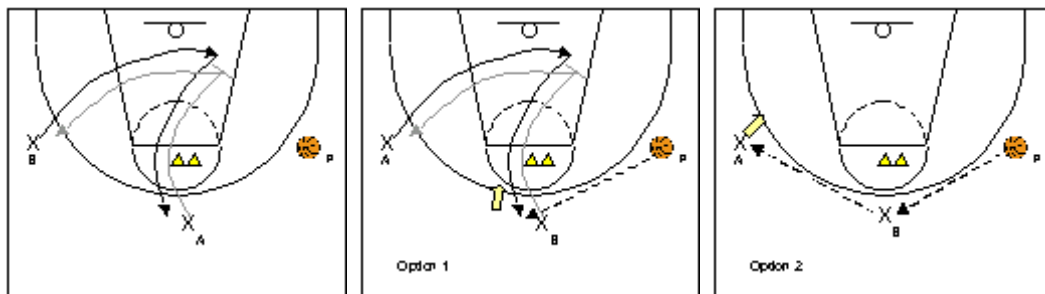
- ▶A part en dribble, s'arrête à la ligne de lancer-francs et tire ou passe à B ou à C, selon la position et la réaction des défenseurs.



Exercice 22 : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 2 joueurs et un passeur avec 2 ballons ; 2 plots.

- ▶ B coupe dans la zone réservée, passe sous le cercle et se positionne pratiquement au poste bas opposé ;
- ▶ A coupe dans la zone réservée et porte un écran pour B ;
- ▶ B ressort dans l'axe panier-panier au delà de la ligne à trois points et A ressort dans l'aile opposée au passeur ;
- ▶ Option 1 : P passe à B qui tire ;
- ▶ Option 2 : P passe à B qui transfère à A qui tire ;
- ▶ Et on recommence le même mouvement avec A et B, pour utiliser le 2ème ballon du passeur.



Exercice 23 : Exercices basés sur l'esprit de compétition

▶ **Exercice 1 :** 2 équipes de 2 joueurs ; 1 ballon par joueur.

▶ Cet exercice est un défi entre 2 équipes de 2 joueurs chacune. Chaque joueur doit réussir son tir pour passer au spot suivant. Lorsqu'un joueur a réussi ses tirs aux différents spots, son partenaire peut lui succéder. L'équipe qui gagne est celle qui a réussi à marquer sur les différents spots avant l'autre dans l'ordre précisé sur le schéma.

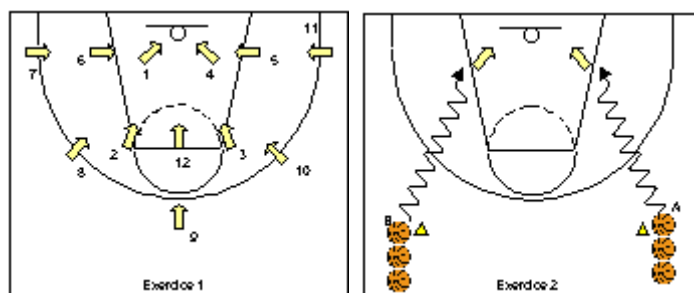
▶ **Exercice 2 :** 2 équipes de 3 joueurs minimum ; 1 ballon par joueur.

▶ Au départ du concours, qui se fait sur un temps donné (par exemple 3 min), chaque joueur dribble vers le panier et prend un tir à 2 points, récupère son ballon et retourne dans sa colonne ;

▶ Si le tir à 2 points est réussi, le prochain tir pris par ce joueur sera un tir à 3 points ;

▶ Si le tir à 2 points est manqué, le prochain tir pris par ce joueur sera un tir en course à 1 point ;

▶ Dans tous les cas de figure, le 3ème tir sera un tir à 2 points, etc.



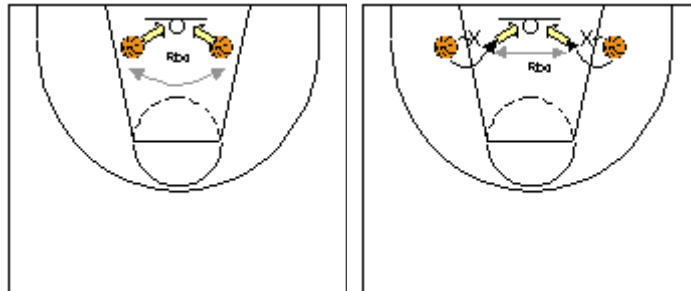
Exercice 1 : Travail du tir à proximité du panier

Consignes : 1 ballon par joueur.

Le joueur exécute une série de 10 tirs consécutifs en alternance gauche / droite. Le joueur utilise si nécessaire un dribble fort. A chaque série, le joueur changera la finition de son tir :

- ▶ lay-up
- ▶ lay-back
- ▶ tir en suspension
- ▶ tir crochet
- ▶ power lay-up

Variantes : Une variante consiste à poser deux ballons par terre en bordure de la zone réservée. Le joueur saisit le ballon dos au cercle, pivote, tire, puis récupère le ballon et le remet à sa place avant de changer de côté.



Exercice 2 : Travail du tir avec réception dos au panier

Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

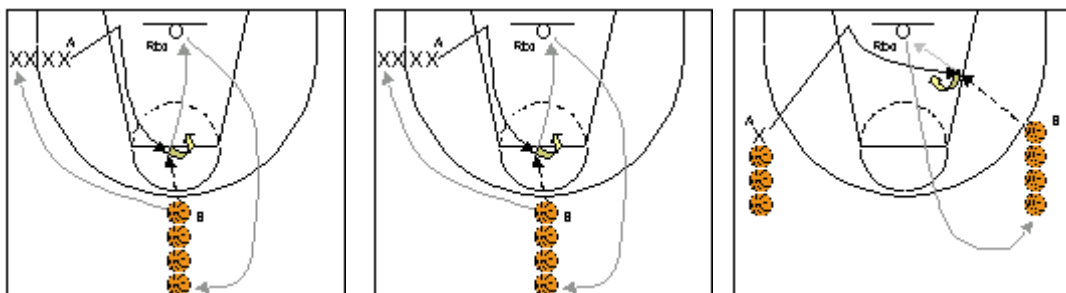
▶ A fait un aiguillage ligne de fond, puis se présente au poste bas opposé, au poste haut ou au cœur de la zone réservée ;

▶ B passe à A et change de colonne ;

▶ A exécute un des enchaînements suivants :

- feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé, départ direct et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé, feinte de tir, départ croisé et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule,
- enroulé avec dribble entre les appuis, et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule, enroulé avec dribble entre les appuis, feinte de tir, pas croisé et tir (généralement depuis le poste bas).

▶ A récupère son ballon après son tir et change de colonne.

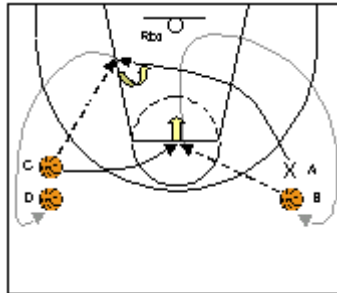


Exercice 3 : Travail du tir en situation de poste bas et de poste haut

Consignes : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon par joueur (sauf pour A).

- ▶ A vient au poste bas opposé, reçoit le ballon de C, pivote et tire ;
- ▶ Après sa passe, C vient au poste haut, reçoit le ballon de B et tire (arrêt simultané ou alternatif) ;
- ▶ Le joueur qui vient de tirer prend son rebond et va se placer dans la colonne opposée.

Variantes : Il est possible, après la réception du ballon, de pratiquer différents enchaînements à base de feintes, de départs en dribble (directs, croisés), de pivotés ou d'enroulés.

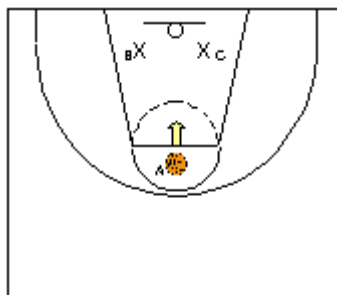


Exercice 4 : Travail du tir du joueur intérieur après rebond offensif

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- ▶ A, initialement en possession du ballon, tire un lancer-franc. Le joueur qui récupère le ballon au rebond joue le 1 contre 1 (tir de près) contre les 2 autres joueurs ;
- ▶ si A réussit le lancer-franc, on lui redonne le ballon : il joue alors le 1 contre 2 (A contre B et C) ;
- ▶ le joueur qui réussit à marquer contre les 2 autres garde le ballon pour le lancer-franc ;
- ▶ lorsqu'un joueur tire, tous les 3 jouent le rebond ; si le panier est raté, celui qui récupère le ballon joue à 1 contre 2 et ainsi de suite jusqu'à ce que le panier soit marqué.

Variantes : on peut autoriser ou non l'utilisation du dribble (dans tous les cas, un dribble au maximum).

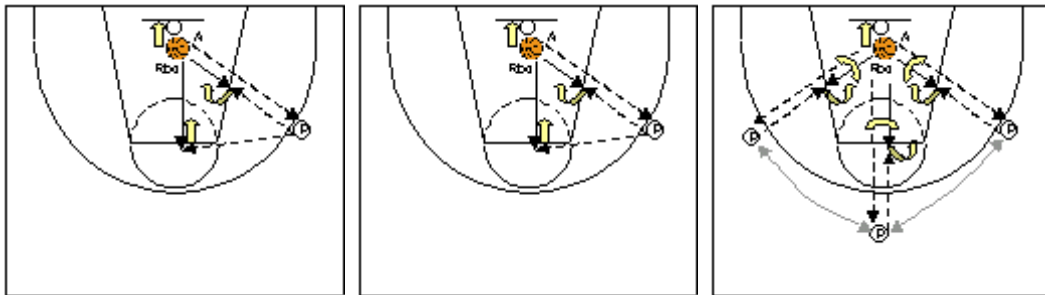


Exercice 5 : Travail du tir après réception dos au panier

Consignes : 1 attaquant avec ballon ; 1 passeur.

- ▶ A tire contre la planche, prend son rebond et passe à P ;
- ▶ A prend une position préférentielle en poste médian, reçoit le ballon de P, pivote et tire ;
- ▶ A prend son rebond et passe à P ;
- ▶ A se déplace ensuite au poste haut, reçoit le ballon de P et tire ;
- ▶ A répète deux ou trois fois cet enchaînement, puis change avec P ;
- ▶ A peut également enchaîner des tirs poste bas - poste haut - poste bas, le passeur P se déplaçant après chaque passe.

Variantes : on rajoute un défenseur : lors de la position préférentielle ainsi que lors du tir, le défenseur pousse légèrement l'attaquant pour éprouver son équilibre.



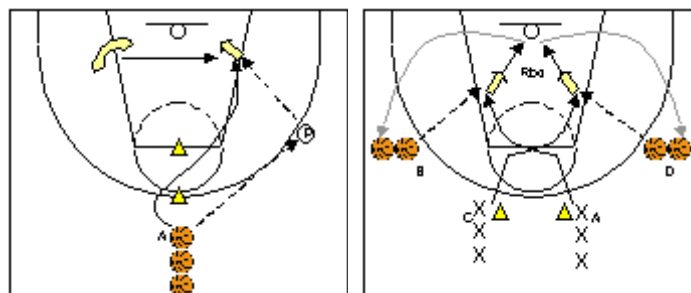
Exercice 6 : Travail du tir en situation de trailer

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur ; 1 ballon pour 3.

- ▶ A fait un aiguillage entre les 2 plots, franchit la ligne des lancer-francs, et fait appel de balle ;
- ▶ Le défenseur ne pourra se déplacer que lorsque A aura franchit la ligne des lancer-francs ;
- ▶ P passe à A qui joue le 1 contre 1 (1 dribble maximum) ;
- ▶ la rotation s'effectue de la manière suivante : A -> D -> P.

Variantes : Même exercice réalisé en continuité mais sans défenseur ; 2 colonnes de joueurs avec ballon dans les ailes ; 2 colonnes de joueurs sans ballon derrière chaque plot.

- ▶ A fait un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en diagonale vers le bord de la raquette opposé ;
- ▶ B passe à A qui tire (avec ou sans dribble) et prend son rebond ;
- ▶ Le passeur va dans la colonne des trailers du même côté ; le trailer va en dribble dans la colonne du passeur qui lui a fait la passe ;
- ▶ C et D font la même chose quasi-simultanément.



Exercice 7 : Travail du tir en situation de poste bas et de poste haut

Consignes : 1 tireur, 1 passeur, 1 rebondeur, 2 ballons, 2 plots.

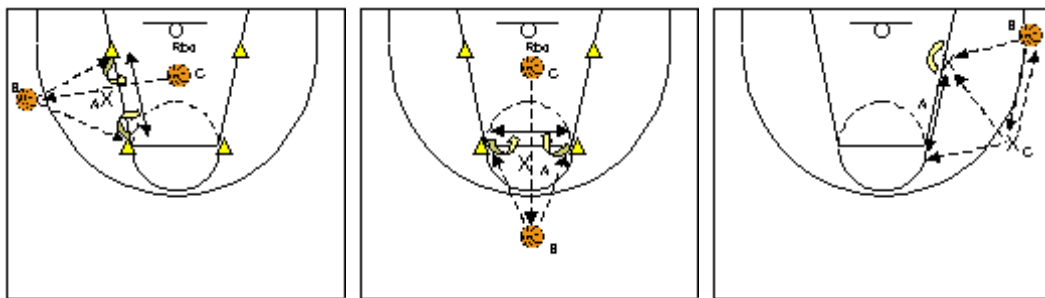
► A passe à B qui demande alternativement le ballon en position de poste bas et de poste haut à hauteur de chacun des plots ;

► C assure le rebond ;

► Dès que A passe à B, C passe le 2ème ballon à A avant d'assurer le rebond ;

► L'entraîneur fixe un objectif soit au niveau des tirs tentés, soit au niveau des tirs réussis.

Variantes : on rajoute un passeur et un défenseur ; l'objectif est alors d'obtenir le ballon dans les meilleures conditions en fonction de la position du défenseur (les 2 passeurs échangent si nécessaire la balle) puis de trouver le tir le plus adapté en fonction de la réaction du défenseur.



Exercice 8 : Travail du tir après réception face au panier

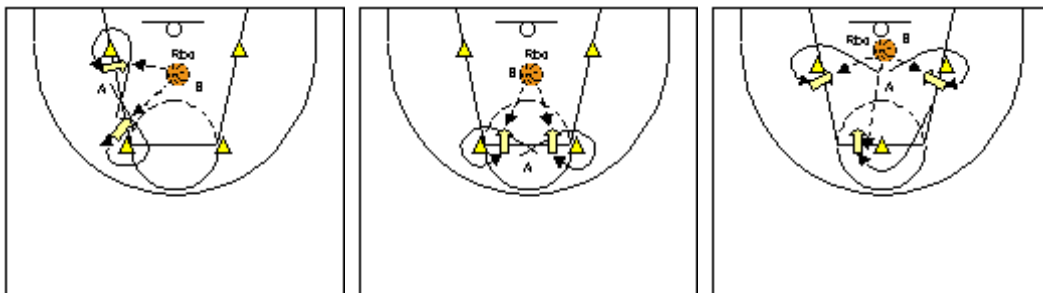
Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

► Les plots sont positionnés en situation haute et/ou basse aux abords de la zone réservée ;

► A contourne alternativement chacun des plots en faisant un déplacement en forme de 8 ;

► A reçoit, au niveau de chaque plot, le ballon de B qui assure le rebond après le tir de A.

Variantes : A tire successivement des endroits suivants : poste haut, poste bas, poste bas opposé, puis à nouveau poste haut. B assure le rebond après chaque tir et passe le ballon à A au niveau de chaque plots (A contourne systématiquement les plots).



Exercice 9 : Travail du tir dans la zone réservée

Consignes : 1 ballon par joueur.

►A partir des positions matérialisées par les 4 plots, le joueur lance le ballon dans la zone réservée de telle sorte qu'il puisse le rattraper avant le 2ème rebond, s'arrêter, pivoter pour se replacer face au cercle et tirer. Après le tir, le joueur récupère son ballon, rejoint un des trois autres plots et recommence.

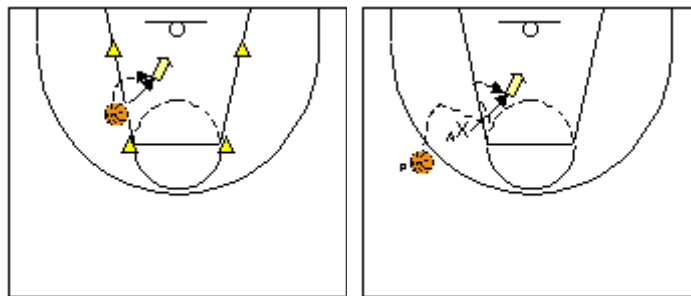
Variantes : 1 tireur, 1 passeur, 1 ballon.

►Cet exercice favorise le temps de réaction et la perception visuelle des joueurs ;

►A fait du tipping face au panier (5 sec max.) ;

►B se place derrière A et lui fait une passe à droite ou à gauche ;

►B doit reprendre le ballon après un seul rebond et enchaîner un tir en suspension.

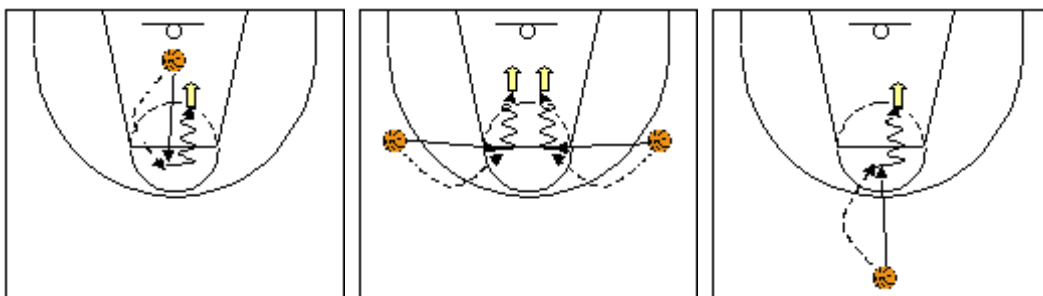


Exercice 10 : Travail du tir en course depuis le poste haut

Consignes : 1 ballon par joueur.

►Le joueur lance sa balle avec un effet rétroactif de façon à ce que le ballon rebondisse dans le rond des lancer-francs. Dès que le ballon touche le sol, le joueur doit sprinter pour l'attraper (travail de vitesse) et s'arranger pour avoir ses appuis au sol lors de la prise de balle. Le joueur dispose alors d'un dribble pour aller tirer. Le joueur peut se placer initialement sous le cercle, dans le rond central ou dans le prolongement de la ligne de lancer franc (derrière la ligne à 3 points).

Variantes : Il est possible de varier les finitions (lay-up, lay-back, avec planche, sans planche, etc.), mais sans augmenter le nombre de dribbles.



Exercice 11 : Travail du tir après écran intérieur-intérieur

Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballon + 2 joueurs sans ballon.

► Les joueurs sans ballon se positionnent en poste médian pour demander la balle à une main face au passeur (nécessité d'avancer un pied), puis pivotent marquant la pose de l'écran, puis demandent le ballon en poste médian opposé (toujours à une main, bras tendu);

► D reçoit le ballon de A et B reçoit le ballon de C ;

► D attaque la ligne de fond et B attaque l'intérieur ;

► B et D prennent leur rebond et se replacent dans l'autre colonne.

Variantes : B demande la balle au poste haut et D au poste bas (après avoir porté un écran pour B). B reçoit la balle de C et tire ou feinte le tire pour enchaîner un départ croisé avec un dribble + tir.

