

PICK & ROLL ATTAQUE

Préparation P2

Lundi 28 octobre 2019

Pascal THIBAUD

Ligue de Bretagne de Basket / Union Rennes Basket

DEFINITION

- Action coordonnée de 2 joueurs ayant pour objectif de contrarier les déplacements du défenseur du porteur de balle en utilisant le corps d'un partenaire comme obstacle.

LE PORTEUR

- Mobiliser défenseur en attendant l'arrivée du poseur
- Feinter ou partir à l'opposé
- Anticiper la stratégie défensive du pivot
- Amener son défenseur dans l'écran
- Lire les réactions des défenseurs
- Faire son choix décisif

LE NON PORTEUR

- Feinter sa course pour provoquer retard de son vis à vis et mettre le défenseur du porteur dans l'incertitude
- Sprinter contrôler arrêt alternatif
- Contact épaule (ou dos) . Perpendiculaire dribble
- Maintenir contact jusqu'à passage au dessus ou rouler pour garder dans le dos
- Plonger panier.

SITUATIONS DE BASE

- Porteur: 1 contre 1 avec carré interdit.
- Dessus, dessous: Tir ou drive...2 contre 1
- Pose et ouverture défense change puis protection

LES ZONES

- Tout terrain
- Axe
- Arrière: rentrant, sortant
- Ailier: rentrant, sortant
- Base line: Sortant

DEFENSE / ATTAQUE

- Protection
- Change
- 1 step reprendre
- 2 step ou trappe
- Défenseur dessous
- Stick
- Contestation / Ice
- Porter écran draguer pivot...
- Idem + Maintenir dos...
- Slide/Step back et passes 1/5
- Feinte #5, id + et passes 1/3
- T3 ou doubler pick
- Rouler 5, doubler Pick Tir 3pts
- Invers ou Flair #5 ou Dr #1...

CAS PARTICULIER

P&ROLL JEU à 2

- P&R 5/4
- P&R 1/3
- P&R sur Transition (Ciseaux...)
- Pick & Pop
- Les mains à mains pick...

Pick & roll 3 joueurs

- 2 arrières + 1 pivot (Même coté ou opposé)
- 1 arrière + 2 pivots (Corne et pick latéral)
- Pick the picker. Avant...= retard...
- Pick the picker. Après options...

Liens

Exemples

<https://www.youtube.com/watch?v=jd6Av5Ukmjs>

<https://www.youtube.com/watch?v=9s-CIAYvbC4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZpUY5iNqVzU> (1'53)

CLINIC

<https://www.youtube.com/watch?v=jdqm0ntewFA&t=749s>

<https://www.youtube.com/watch?v=rLbj97tEdHA>