

## DECOUVERTE DU DEMARQUAGE

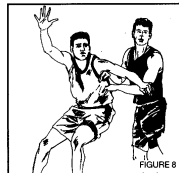
### 1- Définition

Se démarquer, c'est rechercher la position la plus favorable par rapport à son défenseur direct permettant un enchaînement d'actions.

### 2- Points de repère

#### **Appel de balle :**

Donner un repère visuel au porteur de balle en éloignant le plus possible le ou les bras du défenseur.



#### **Changement de rythme :**


Les déplacements doivent s'effectuer obligatoirement sur des rythmes différents ( lent – stop – vite ou vite – stop – vite)

#### **Lecture de jeu :**


Le joueur doit recueillir les informations à la fois :


- Par rapport à la position du ballon
- Par rapport à son défenseur direct


### 3- Formes de travail

 Réaliser des éducatifs (par exemple parcours) visant à faire découvrir cet aspect particulier de la motricité utilisée lors des démarquages :

- Les attrapés de balle (utilisation du pass-ball recommandée)
- Les changements de rythme


 Privilégier individuellement la réalisation des gestes techniques en effectuant un maximum de répétitions.

 Faire travailler sans présence défensive (1/3 du temps de travail) et introduire progressivement le défenseur semi-actif – bras dans le dos – (2/3 du temps de travail).

 Favoriser le travail de lecture du jeu en utilisant des situations pédagogiques avec des contraintes techniques basket limitées (passe à 10...).


 Faire varier les situations défensives afin d'alterner les types de démarquages (back-door, curl et V cut).


### 4- Conseils pédagogiques


 Utiliser les assistants pour apporter des corrections techniques permanentes.

 Veillez à ce que la défense ne limite pas l'expression offensive (adapter les exigences défensives).


### 5- Indicateurs de réussite

 Etre capable de **maîtriser** l'appel de balle à 1 et 2 mains.

 Etre capable de **maîtriser** la réception de balle à 2 mains.

 Etre capable de **réaliser** la réception de balle à 1 main.

 Etre capable de **maîtriser** les variations de rythme.

 Etre capable d'apporter la bonne réponse offensive par rapport au défenseur même si la réalisation technique n'est pas optimale.