

<p style="text-align: center;">MOBILES D'ENTRAINEMENT</p> <p>→ A la suite d'une situation de match en 3vs3, nous allons nous entraîner pour :</p>	<p>APSA SUPPORT : BASKET 3vs3</p>
EN ATTAQUE :	
Faire circuler rapidement le ballon	
Trouver des positions de tirs favorables (proches du panier ou « ouverts »)	
Conserver le ballon au moins 8 secondes avant un tir OU	
Tirer rapidement en moins de 12 secondes lors d'une possession de ballon	
« Jouer à deux » en enchaînant des passe-et-va et/ou des « passe-et-suit »	
Utiliser tout le ½ terrain de basket : « écarter » le jeu	
Utiliser des écrans sur porteur de balle (Pick and Roll)	
Utiliser des écrans sur non-porteurs pour le démarquage « jouer à 3 »	
Etre efficace aux tirs	
Jouer le 1c1 - efficacité des appuis et des dribbles	
Maintenir un effort sur la durée du match prévue	
Récupérer des ballons après un tir : rebonds offensifs	
S'adapter à la stratégie de défense	
EN DEFENSE :	
Gêner la circulation de ballon, récupérer et intercepter le ballon	
Connaître, suivre et marquer les joueurs en défense individuelle et ...	
Repérer, annoncer, changer et/ou surpasser les écrans	
Orienter le PB, fermer les accès faciles au panier	
Récupérer les ballons après un tir adverse : rebonds défensifs	
Faire des écrans de retard	
Maintenir une défense « agressive » (effort) sur la durée du match prévue	
S'adapter à la stratégie d'attaque	