

Apprentissage et mise en place de :

La Run and Jump

La Run and Trap

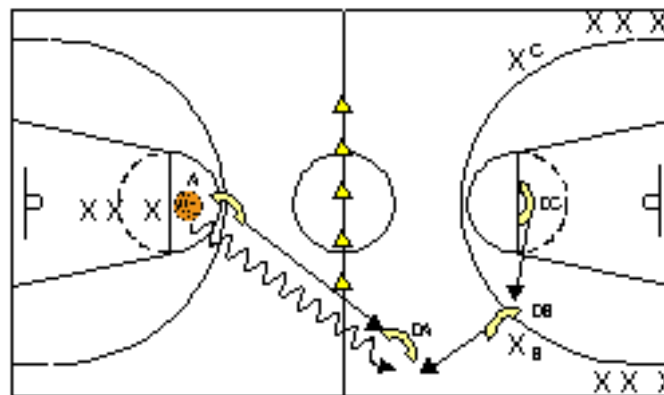
Exercice 1 : Apprentissage de la défense run and trap

Consignes : 3 colonnes de joueurs, 4 ou 5 plots interdisant le franchissement de la ligne médiane par l'axe central....

- ◆ Travail d'orientation, de prise à 2 et de rotation défensive.
- ◆ DA oriente A à droite ou à gauche ;
- ◆ DB ou DC viendra faire une prise à 2 sur A, l'autre assurera la rotation, puis 3 contre 3 ;
- ◆ Les joueurs attaquants et défenseurs, après panier ou rebond défensif, se replacent dans les trois colonnes.

Variantes :

- ◆ On peut dans un premier temps interdire la passe directe de A vers C et obliger A à passer la ligne médiane en dribblant. ◆ On peut travailler à 4 contre 4 en plaçant au départ 2 attaquants dans la première partie de terrain ; l'entraîneur fait alors la remise en jeu sur le joueur de son choix.

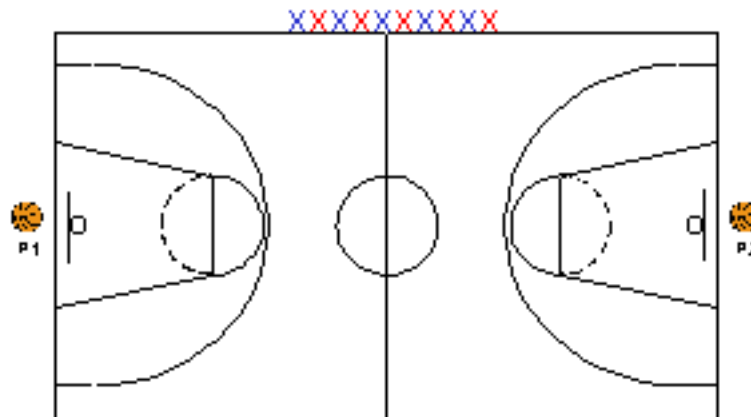


Exercice 2 : Rapidité dans la mise en place d'un pressing

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 2 passeurs, 2 ballons.

....

- ◆ Les joueurs des 2 équipes sont initialement placés côte à côte (on alterne les joueurs de chaque équipe), le long de la ligne de touche et dos au terrain.
- ◆ On place un joueur sous chaque panier avec un ballon.
- ◆ Pour lancer l'exercice, l'entraîneur annoncera la couleur de l'équipe et le nom du passeur ; par exemple, " Rouge, Jean ", signifiera que l'équipe rouge fera le plus rapidement possible la remise en jeu du panier où se situe Jean et attaquera sur le panier opposé. L'équipe bleue, quand à elle devra être capable de se positionner en défense avant que la remise en jeu ait été effectuée.



Exercice 3 : Apprentissage de la défense run and jump

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs.

- ◆ D1 oriente A1 vers le milieu et D2, D3 et D1 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A1 qui passe à A2) ;
- ◆ D3 oriente A2 vers le milieu et D2, D1 et D3 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A2 qui passe à A1) ;
- ◆ Et ainsi de suite...

Variantes : au départ, il ne faut pas hésiter à travailler ces situations de rotations défensives au ralenti avec des actions déclenchées sur signal de l'entraîneur ; on peut également imposer aux 2 attaquants de rester chacun sur une demi largeur de terrain.

