

Perfectionnement de la défense sur joueur intérieur

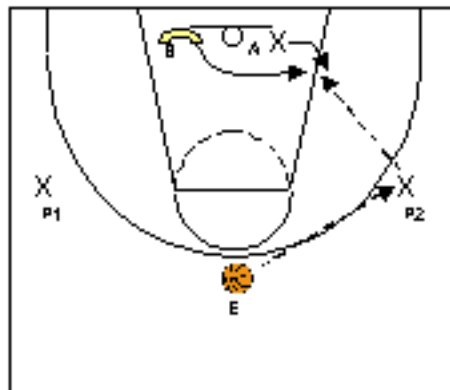
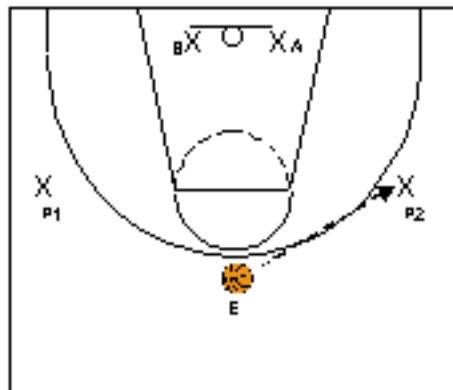
Exercice 1 : Contester la passe au poste moyen-bas

Consignes : 2 passeurs situés au niveau de chaque prolongation des lancer-francs et derrière la ligne à 3 points. E avec ballon à l'emplacement du meneur et 2 joueurs sous la planche.

♦ Les deux joueurs sous la planche sautent et touchent la planche ou le cercle. Au signal (couleurs, numéros pairs ou impairs, droite ou gauche, etc.) donné par E, l'un devient attaquant et l'autre défenseur du côté où E a fait la passe à terre.

♦ Le défenseur conteste la passe (passes lobées non autorisées). Après la réception : A joue le 1 contre 1 face à B.

Rotations : Après trois répétitions, passeurs et intérieurs inversent les rôles.



Exercice 2 : Défendre sur un joueur intérieur qui coupe

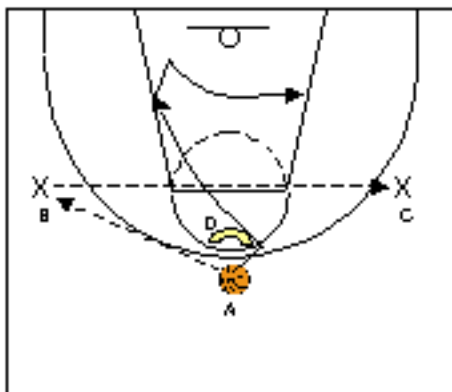
Consignes : 2 passeurs, 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur.

◆ A, placé initialement au dessus du poste haut fait une passe à B ou à C, puis enchaîne un passe et va pour se positionner au poste bas ;

Si le récepteur (ici B) ne peut pas lui passer le ballon, il le transmet au 2^{ème} passeur situé dans l'aile opposée. Alors A coupe en bas de la zone réservée vers la position de poste bas opposé.

◆ Lorsqu'il reçoit le ballon, A joue le 1 contre 1 face à D;

◆ Pendant tout l'exercice, D conteste les relations de passes, les déplacements de A et les prises de position préférentielles.

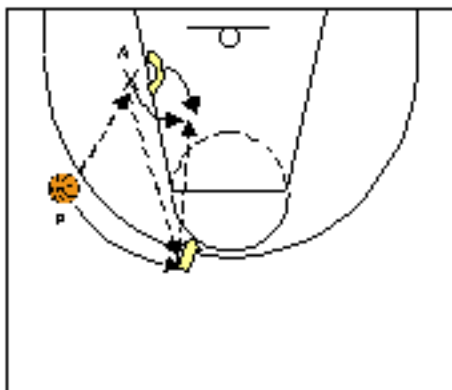


Exercice 3 : Perfectionnement du saut vers le ballon

Consignes : 1 passeur avec ballon, 1 attaquant, 1 défenseur.

◆ P sert le poste bas avec un défenseur. Le joueur intérieur A, après avoir reçu le ballon a le choix entre jouer le 1 contre 1 ou ressortir le ballon sur P qui s'est décalé après sa passe et joue le passe et va avec l'intérieur.

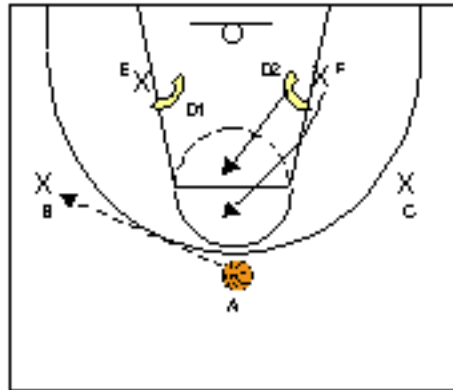
◆ 2 séries de 5 répétitions par joueur.



Exercice 4 : Perfectionnement de la contestation des passes

Consignes : A, B, C passeurs fixes ; E et F attaquants, D1 et D2 défenseurs.

- ◆ A, B et C vont chercher à faire travailler D1 et D2 qui défendent sur E et F.
- ◆ E et F se déplacent sur le triangle poste bas - poste haut - poste bas mais peuvent également demander le ballon à l'intérieur de la zone réservée. Si l'un des intérieurs obtient le ballon il peut jouer avec l'autre.
- ◆ E et F peuvent pratiquer des actions défensives comme aider-reprendre ou aider changer.



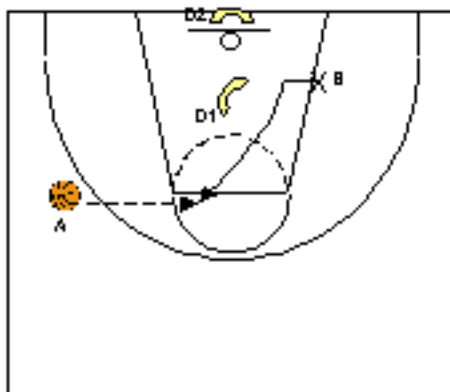
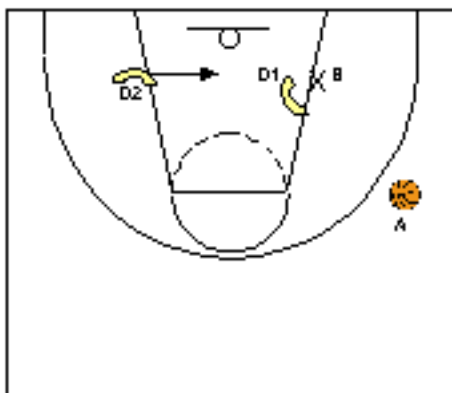
Exercice 5 : Perfectionnement de l'aide défensive sur joueur intérieur

Consignes : 1 passeur avec ballon, 1 attaquant, 2 défenseurs.

- ◆ B cherche à se démarquer par une prise de position préférentielle face à D1 ;
- ◆ D2 est positionné en aide défensive (un pied sur le bord de la zone réservée) ;
- ◆ Lorsque B entre en possession du ballon, il jouera le 1 contre 1 face à D1.
- ◆ D2 interviendra après le premier dribble et ne peut aider au delà de l'axe panier panier (au minimum un pied sur l'axe).

Rotations : A ⇒ D1 ⇒ B ⇒ D2 ⇒ A

Variantes : D2 est positionné derrière la ligne de fond. B sollicite le ballon au poste haut et dès réception de ce dernier, joue le 1 contre 1 face à D1. D2 interviendra après le premier dribble de B.

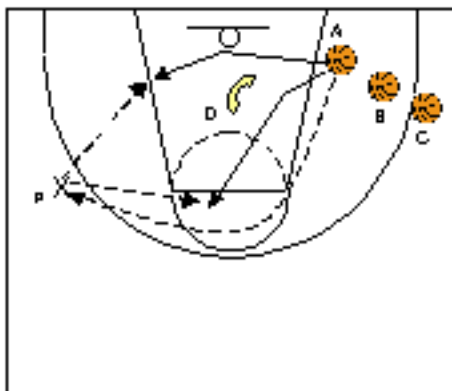


Exercice 6 : Défense sur joueur intérieur -> passage côté aide vers côté balle

Consignes : une colonne de joueurs avec ballons, 1 défenseur, 1 passeur...

- ♦ A passe le ballon à P qui lui rend pendant ou après la traversée de la zone réservée lorsqu'il se sera démarqué (dans la raquette, au poste haut ou au poste bas/médian) ;
- ♦ D, qui défend au départ sur A (porteur) conteste le déplacement de A dans la zone réservée et gêne au maximum le démarquage de A ;
- ♦ lorsque P passe à A, A joue le 1 contre 1 face à D.

Rotations : A ⇨ D ⇨ P ⇨ A.



Auteur : J.P. De Vincenzi

Exercice 7 : Perfectionnement de la défense sur joueur intérieur

Consignes : 1 passeur, 1 attaquant, 1 défenseur.

- ♦ A passeur sans défenseur qui peut se déplacer en dribbles pour chercher à améliorer les angles de passes ;
- ♦ D, défenseur qui peut, en fonction des déplacements de A, se repositionner par rapport à B (défense 3/4, devant, etc.) ;
- ♦ B, occupe la position préférentielle et recherche la passe de A ;
- ♦ si B réceptionne la ballon, B joue le 1 contre 1 face à D.

Rotations : A ⇨ B ⇨ D ⇨ A.

Variantes : On peut rajouter un passeur ; le défenseur devra alors modifier sa position défensive en fonction des passes entre A et B, en restant entre le défenseur et le porteur de balle (passe lobée pour backdoor interdite).

