

Perfectionnement de la défense sur passe et va

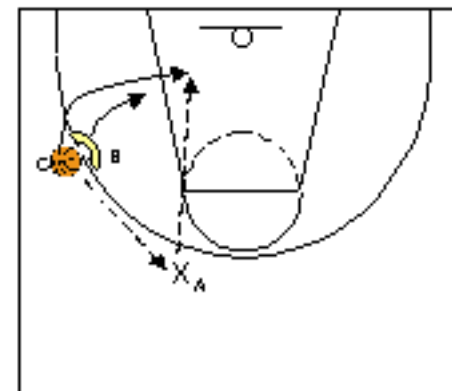
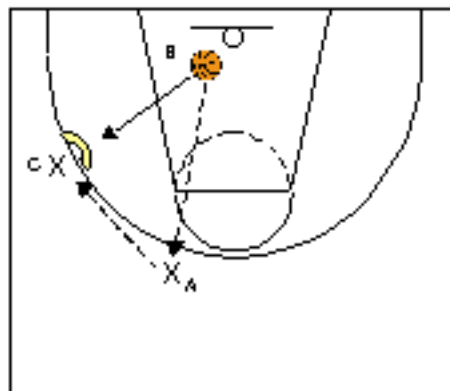
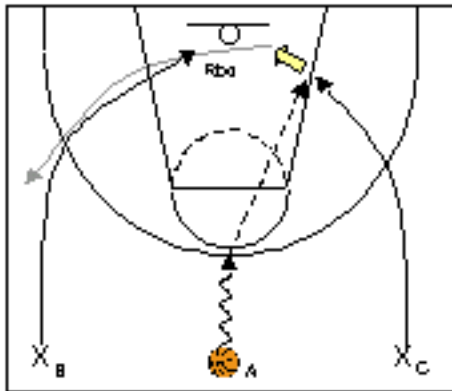
Exercice 1 : Perfectionnement de la défense sur passe et va

Consignes : 3 joueurs (1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur), 1 ballon.

- ◆ A fait la passe à C qui coupe vers le panier et tire ; B récupère le rebond ;
- ◆ B redonne à A qui donne à C ; B, après sa passe, va défendre sur C ;
- ◆ C redonne à A et joue le passe et va : B saute à la balle, repousse C en backdoor et se place en aide si C coupe l'axe panier-panier.

Rotations : 4 séries de 3 répétitions par joueur.

Variantes : Après le rebond, B passe à C qui donne à A et B va défendre sur A.



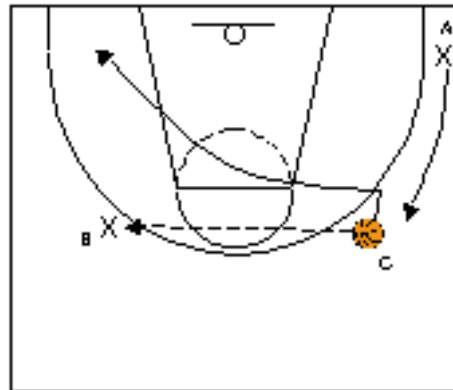
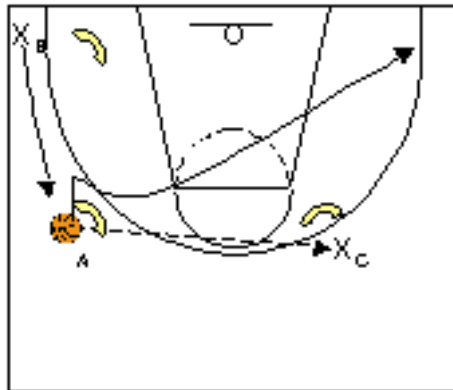
Exercice 2 : Perfectionnement du saut vers le ballon

Consignes : 6 joueurs (3 attaquants, 3 défenseurs), 1 ballon.

♦ Il s'agit d'un exercice de passe et va en continuité. Après 3 renversements, jouer le 3 contre 3 avec comme consigne de passer et de couper.

Rotations : 3 séries de 5 attaques par équipe.

Variantes : Pour éviter la mécanisation des comportements, l'entraîneur peut interrompre la répétition par un signal qui déclenche le 3 contre 3 libre en passe et va.



Auteur : J. Martin

Exercice 3 : Perfectionnement de la défense sur passe et va

Consignes : 4 joueurs (3 attaquants, 1 défenseur), 1 ballon.

- ◆ Le ballon est initialement en possession de A ; D défend sur A ;
- ◆ Lorsque A passe à B, D saute vers le ballon et conteste le retour de passe de B à A lorsque ce dernier joue le passe et va ;
A ressort dans l'aile pour recevoir le ballon et D se repositionne en défenseur sur porteur de balle ;
- ◆ A redonne à B qui passe à C ;
- ◆ A coupe vers C en position basse pour recevoir le ballon. Il pourra choisir de prendre une position préférentielle basse ou sortir dans l'aile profonde. D cherchera, lors du déplacement de A, à contester la relation entre C et A ;
- ◆ Lorsque C passe à A, A joue le 1 contre 1 face à D.

