

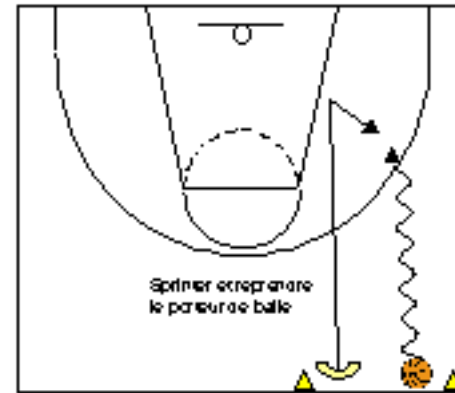
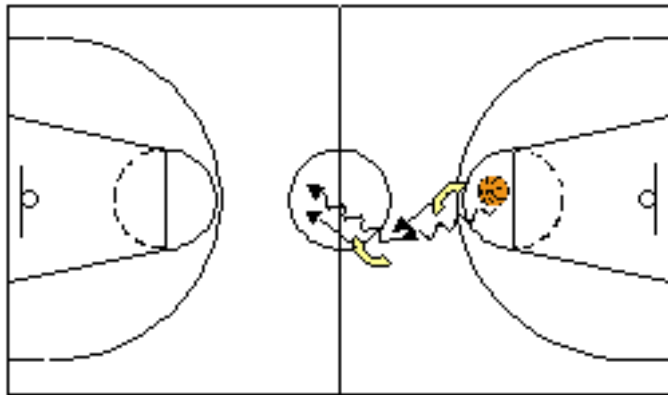
Perfectionnement de la défense sur porteur de balle

Exercice 1 : Pression défensive sur porteur de balle

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur , 1 ballon.

- ◆ Jouer un 1 contre 1 tout terrain avec un tir à mi-distance obligatoire en fin d'exercice. Réduire la distance et se placer entre la balle et le panier (pas entre l'attaquant et le panier) afin de provoquer des changements de direction fréquents (en reverse). Intercepter tout changement de direction simple.
- ◆ Si l'attaquant déborde le défenseur, celui-ci doit sprinter et se replacer devant. Au moment du tir, le défenseur ne tente pas le contre, mais réduit la distance les bras levés. ◆ 5 répétitions par joueur et par poste.

Variantes : L'attaquant et le défenseur partent ensemble de la ligne médiane au signal de l'entraîneur. L'attaquant, placé à l'extérieur, doit marquer le plus vite possible. Le défenseur sprinte vers le panier, reprend l'attaquant et lui interdit l'accès à la zone réservée (orientation).

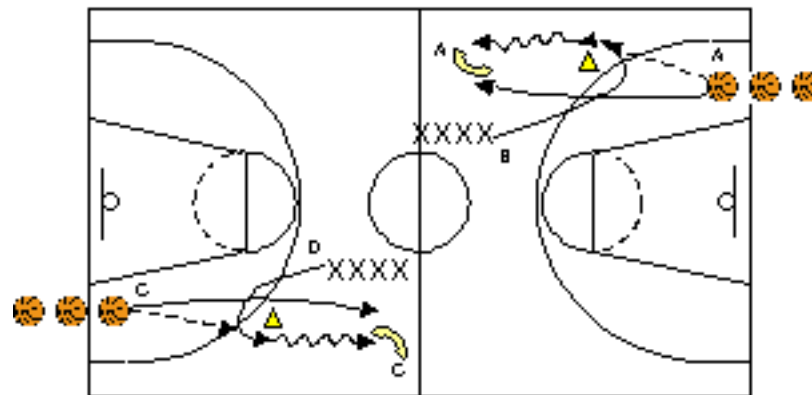


Exercice 2 : Sprinter et reprendre un porteur de balle

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 1 plot ; exercice pouvant se faire symétriquement sur les 2 demi-largeurs du terrain.

- ◆ Le joueur B part du rond central, contourne le plot et reçoit une passe de A situé derrière la ligne de fond ;
- ◆ Le joueur B dribble le plus vite possible pour aller marquer sur le panier d'en face, pendant que A sprinte pour tenter de se replacer devant son vis-à-vis (courir-reprendre).
- ◆ Si le défenseur n'y arrive pas, il fera cinq pompes ; si l'attaquant rate le tir sans opposition, il fera aussi cinq pompes.

Variantes : Il sera intéressant de rapprocher ou de reculer le plot par rapport au joueur A suivant la situation que l'on souhaite particulièrement travailler : en effet, en fonction de la position du plot, au moment du tir, le défenseur pourra être placé derrière, à côté ou devant l'attaquant. Il faudra également bien évidemment prendre en compte le niveau des joueurs (vélocité).

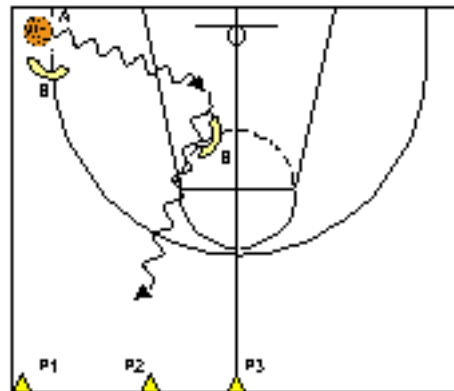
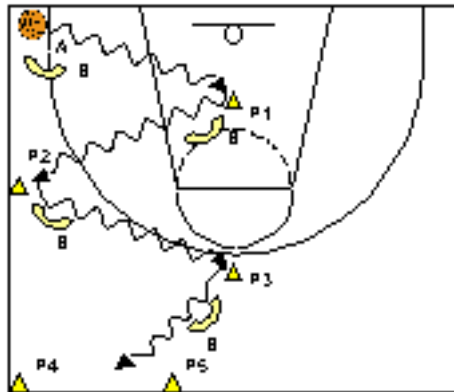


Exercice 3 : Pression et orientation d'un porteur de balle

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ A attaque face à B qui oriente A vers le plot P1 ; lorsque A arrive à P1, B modifie son orientation défensive de façon à orienter A sur P2, etc.***
- ♦ Le but de B est de faire rentrer A dans le 2ème demi-terrain par la porte constituée par P4 et P5 ; passé le plot P3, A ne peut stopper sa progression ou revenir en arrière, ce qui facilite le travail de B dans son action d'orientation et de pression défensive.
- ♦ Une fois la porte P4-P5 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.

Variantes : même principe, mais cette fois B essaye d'orienter A de façon à le faire passer entre P1 et P2 ; A, quant à lui, essaye de passer entre P2 et P3. A ne peut revenir en arrière, il peut changer de direction, mais doit toujours progresser vers l'avant. Une fois la porte P1-P2 ou P2-P3 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.

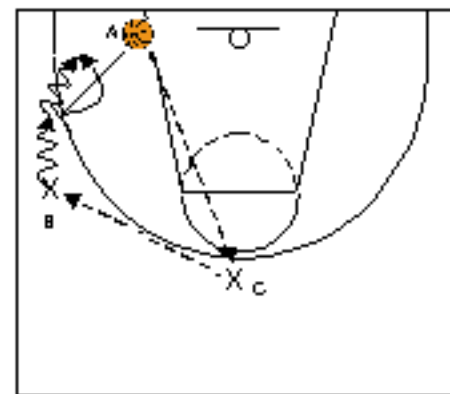
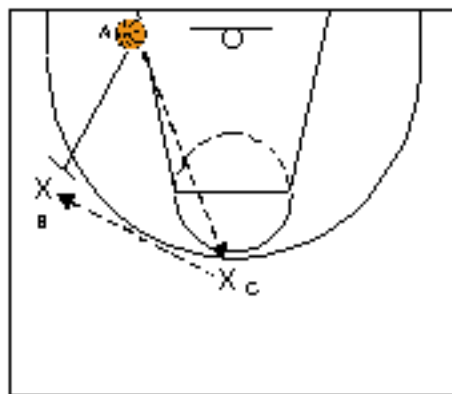
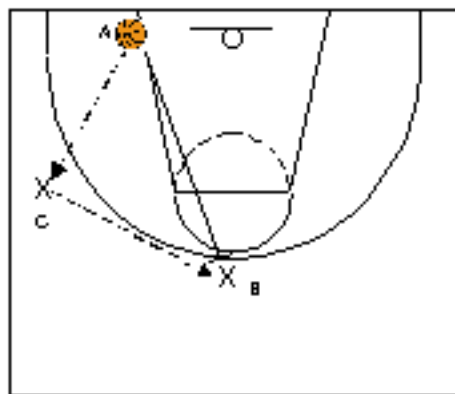


Exercice 4 : Défense sur porteur dans le couloir de jeu direct

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

- ♦ Le défenseur A placé derrière la ligne de fond fait une passe à C. Pendant que A monte défendre sur B, le joueur C fait la passe à B ;
- ♦ 1 contre 1 de B face à A ;
- ♦ 2 séries de 5 répétitions par joueur.

Variantes : même principe que l'exercice précédent, si ce n'est que l'attaquant part en dribble immédiatement dès la réception du ballon. Le défenseur doit être capable de freiner la pénétration de l'attaquant qui cherchera à passer entre le poste haut et la ligne de fond.



Exercice 5 : Anticiper sur la trajectoire d'un porteur de balle

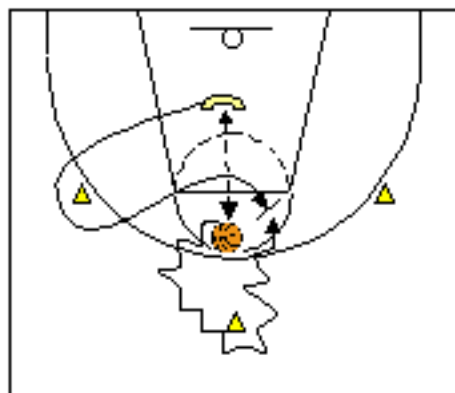
Exercice 1 : 1 attaquant avec ballon face au panier et 1 défenseur dos au panier autour du cercle, 2 plots.

- ◆ L'attaquant et le défenseur se font des passes tout en faisant du tipping.
- ◆ Au signal de l'entraîneur, chaque joueur contourne le plot le plus proche de sa position et on enchaîne par un 1 contre 1.

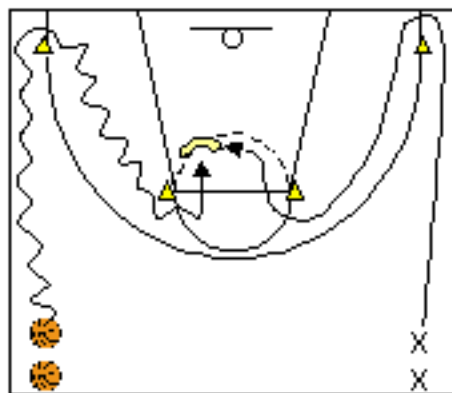
Exercice 2 : 1 colonne d'attaquants avec ballons et de défenseurs au niveau de la ligne médiane, le long des lignes de touche ; 4 plots.

- ◆ Au signal de l'entraîneur, l'attaquant et le défenseur contournent les 2 plots situés de leur côté avant de jouer le 1 contre 1.

Aspects techniques : Le défenseur s'informe de la trajectoire de l'attaquant pendant son déplacement ; il réduit la longueur de ses foulées et augmente la fréquence de ses appuis à mesure qu'il approche l'attaquant.



Auteur : J.P. De Vincenzi

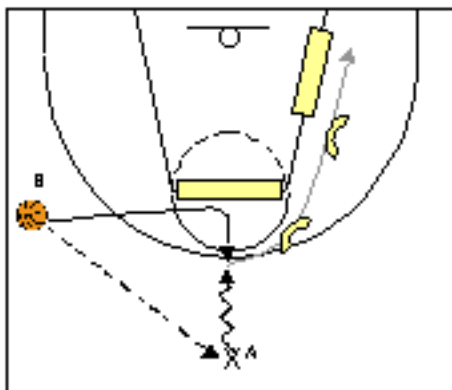


Exercice 6 : Interdire toute pénétration dans la zone réservée

Consignes : 1 défenseur avec ballon, 1 attaquant.

- ♦ L'attaquant A est mis en jeu par la passe du défenseur B ;
- ♦ Le défenseur doit interdire l'accès à la zone réservée par le poste haut, puis par le poste bas, seuls accès recherchés pour la pénétration ;
- ♦ Le défenseur accepte le tir, il reste au sol avec les pieds écartés et les bras levés ;
- ♦ Après le tir, A et B jouent le rebond.

Rotations : l'attaquant et le défenseur permutent après chaque passage.



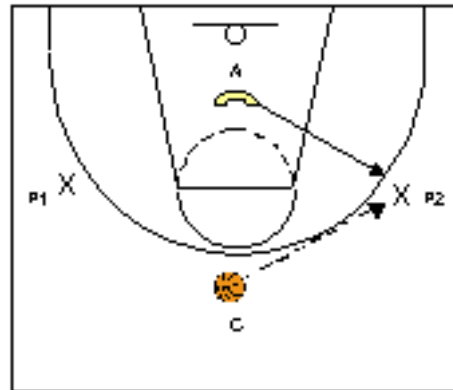
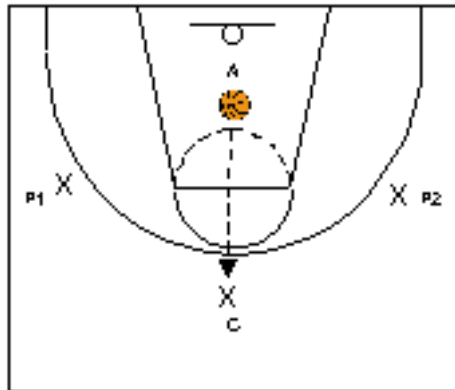
Exercice 7 : Pression et orientation du porteur de balle

Consignes : 1 défenseur avec ballon, 2 attaquants.

- ♦ Le défenseur A passe à l'entraîneur C ; ♦ L'entraîneur C passe la balle à l'un des 2 attaquants possibles P1 ou P2 (faire varier la position de P1 et P2) ;
- ♦ Le joueur A va défendre sur le porteur de balle (ici P2) ;
- ♦ A et P2 jouent le 1 contre 1.

Rotations : Après le 1 contre 1, l'attaquant et le défenseur échangent leur place.

Variantes : L'attaquant peut déclencher son 1 contre 1 dès réception du ballon ou attendre le placement du défenseur.



Exercice 8 : Options défensives sur porteur de balle

Consignes : 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur.

....

- ♦ Réaliser un 1 contre 1 tout terrain en utilisant différentes options défensives sur le porteur de balle par rapport à quatre zones différentes sur le terrain.
- ♦ Zone 1 : mettre beaucoup de pression, tenter de prendre le ballon (prise de risque) ;
- ♦ Zone 2 : réguler la distance, cadrer les appuis du porteur de balle, ne jamais être dépassé ;
- ♦ Zone 3 : réduire la distance avec l'adversaire, orienter le porteur de balle (centre ou ligne de touche) ;
- ♦ Zone 4 : gêner tous les tirs, lever les bras, être collé à l'adversaire.

Variantes : Passer obligatoirement une fois le ballon au coach (backdoor interdit). On peut également travailler sur demi-terrain.

Aspects techniques : lorsque l'attaquant dépasse le défenseur, ce dernier sprinte vers le panier pour revenir au niveau du ballon et reprendre au plus tôt son adversaire (courir, reprendre).

