

Perfectionnement du rebond défensif et de la sortie de balle

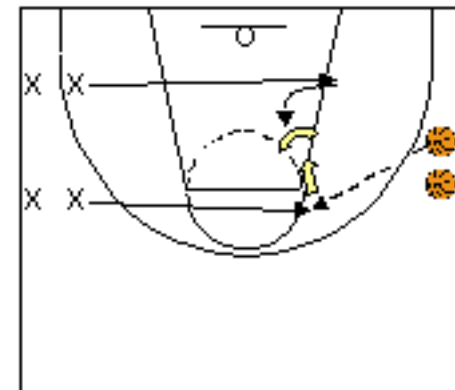
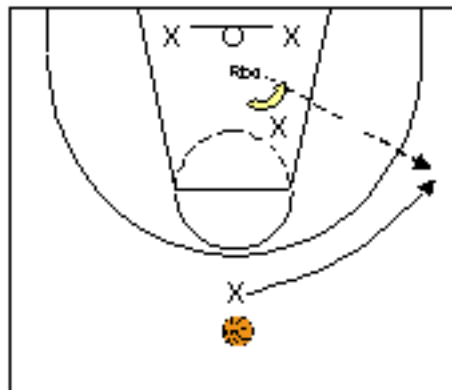
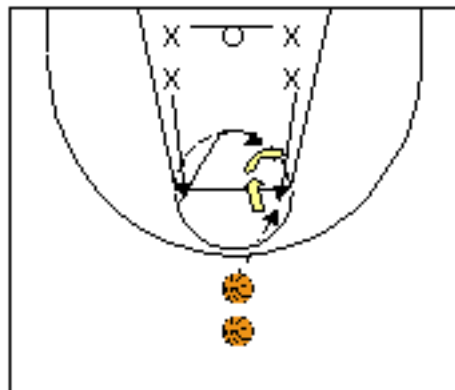
Exercice 1 : Rebond défensif sur tireur et sortie de balle

Consignes : 2 colonnes de joueurs sans ballon ; 1 colonne de passeurs avec ballon.

- ♦ Au signal de P, le premier joueur de chaque colonne sprinte vers la ligne de lancer-francs ;
- ♦ Le premier arrivé reçoit le ballon de P, tire et joue le rebond offensif pendant que l'autre défend sur lui : écran de retard + rebond défensif;
- ♦ Après le tir, le passeur se décale du côté du ballon pour recevoir la sortie de balle du rebondeur, gêné par l'autre joueur.

Variantes : même exercice mais les 2 colonnes de joueurs sans ballon sont positionnés sur les côtés.

Il est également possible de favoriser l'agressivité au rebond en pénalisant le défenseur (ex : 5 pompes) en cas de rebond offensif.

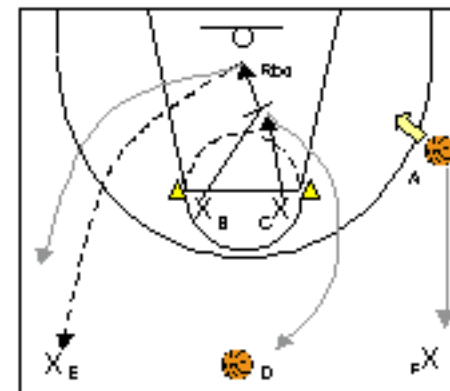
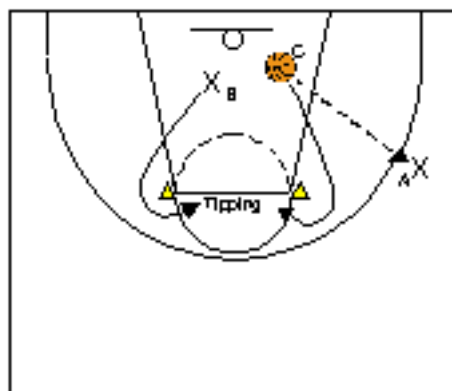
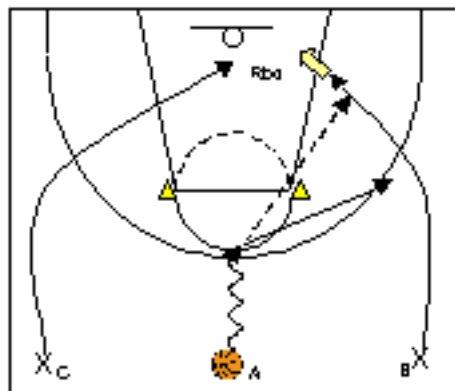


Exercice 2 : Agressivité au rebond offensif

Consignes : 3 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane, le joueur du milieu avec un ballon ; 2 plots à la ligne des lancer-francs.

- ♦ Le porteur de balle (A) dribble et fait la passe à l'un des 2 ailiers. Le meneur se décale du côté où il a fait la passe;
- ♦ L'ailier qui a reçu la passe (B) tire et remonte à l'opposé vers le plot ; L'ailier qui n'a pas tiré (C) prend le rebond et effectue la sortie de balle vers A avant de monter vers l'autre plot ;
- ♦ Les 2 joueurs B et C font du tipping jusqu'à ce que A tire ; à ce moment là, les deux joueurs luttent pour conquérir le rebond. Le rebondeur effectue la sortie de balle sur les joueurs en attente.

Rotations : ♦ Le rebondeur va dans la colonne du joueur à qui il a fait la passe (sortie de balle) ; ♦ Le 2ème joueur ayant participé au rebond va dans la colonne des joueurs avec ballons . ♦ Le tireur va se placer dans la dernière colonne.



Exercice 3 : Rebond défensif sur tireur et sortie de balle

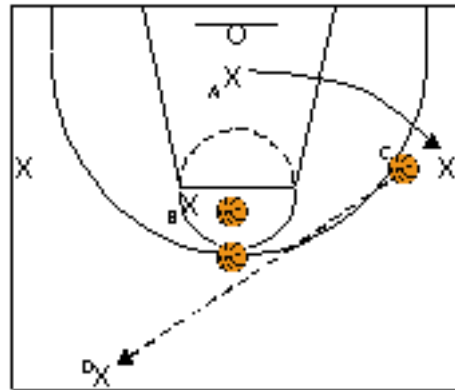
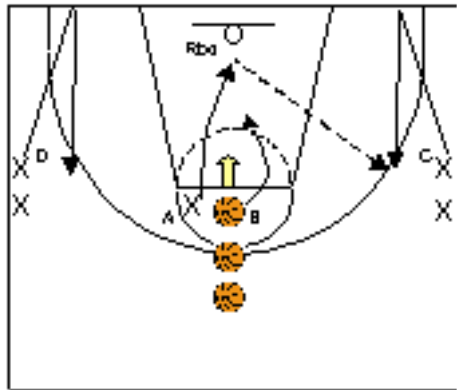
Consignes : 3 colonnes de joueurs au niveau des lancer-francs, une dans l'axe avec ballons (sauf le 1er joueur), deux sur les côtés ;

♦ B tire et joue le rebond offensif ; A fait un écran de retard sur B, prend le rebond et fait une sortie de balle sur C ou D qui auront préalablement touché la ligne de fond ;

♦ C et D enchaînent une contre attaque à deux vers l'autre panier ; le receveur (ici C) fait une passe de type baseball à D.

♦ A prend la place dans la colonne où il a fait la sortie de balle.

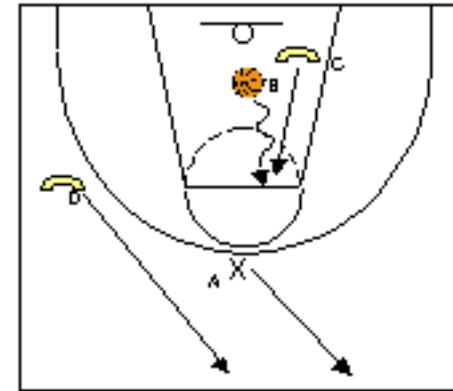
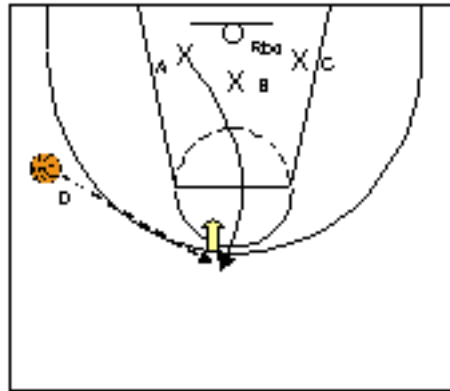
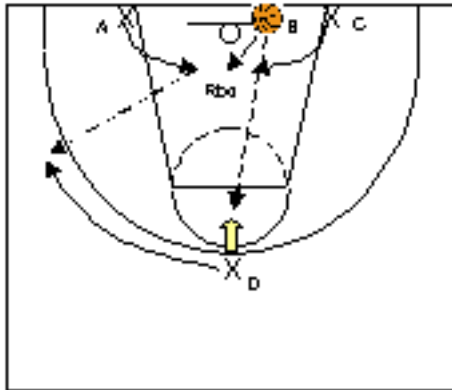
Variantes : Sur l'autre panier, on peut varier les finitions : 2 contre 0, 2 contre 1 ou 2 contre 2.



Exercice 4 : Agressivité au rebond défensif

Consignes : 1 ballon pour 4 joueurs ; les joueurs A, B et C sont sur la ligne de fond.

- ◆ B passe à D qui tire ; les joueurs A, B et C jouent le rebond ;
- ◆ si A gagne le rebond, il fait une passe à D en soutien ; ensuite D redonne à A qui tire ; B et C luttent pour la prise du rebond ;
- ◆ les deux rebondeurs (ici A et par exemple B), jouent en 2 contre 2 vers l'autre panier contre C et D.
- ◆ agressivité au rebond, même sur panier marqué ; dans ce cas, il faut faire rapidement la remise en jeu.



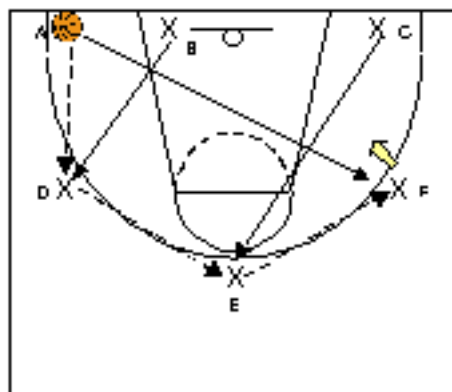
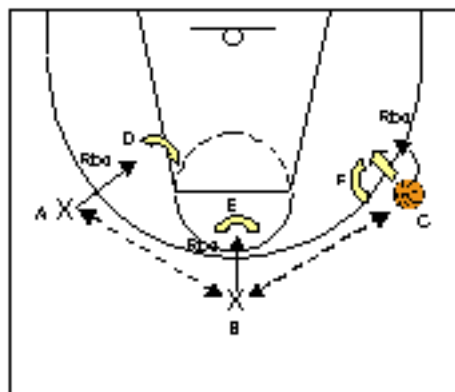
Exercice 5 : Rebond défensif sur porteur et non porteur

Consignes : 2 équipes de 3 joueurs.

- ◆ Les attaquants A, B et C font circuler le ballon en passes sans réelle opposition défensive de la part de D, E et F : ces derniers ajustent en permanence leur placement (côté balle / côté aide);
- ◆ Au signal, l'attaquant possédant le ballon tire et les 3 attaquants jouent le rebond offensif ; les trois défenseurs cherchent alors à réaliser un écran de retard sur leur vis-à-vis respectif.
- ◆ C'est un exercice d'apprentissage ; il permet d'enseigner le rebond défensif sur tireur et sur non porteur situé côté balle ou côté aide.

Variante : 2 équipes de 3 joueurs ; A, B et C sont sur la ligne de fond, ballon dans les mains de A.

- ◆ A passe à D ; c'est le signal pour une montée décalée des défenseurs A, B et C respectivement sur les joueurs F, D et E ;
- ◆ D passe à E qui passe à F qui tire ; A, B, C font des écrans de retard sur F, D et E ;
- ◆ Continuité : A, B, C après la prise du rebond défensif vont jouer le 3 contre 2 + 1 ; en effet, le joueur F prend du retard en allant toucher la ligne de fond après son tir avant de pouvoir défendre.



Exercice 6 : Rebond défensif, sortie de balle puis 2 contre 1

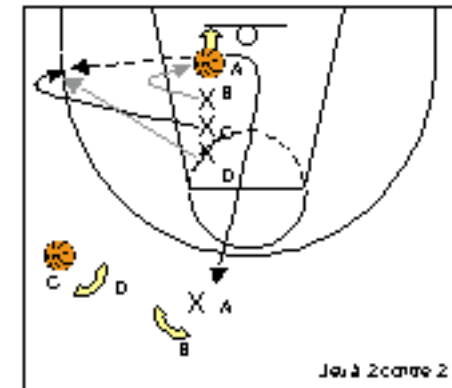
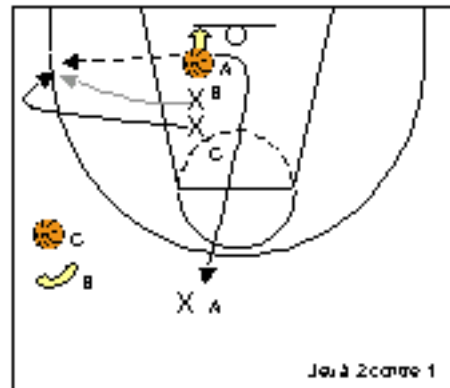
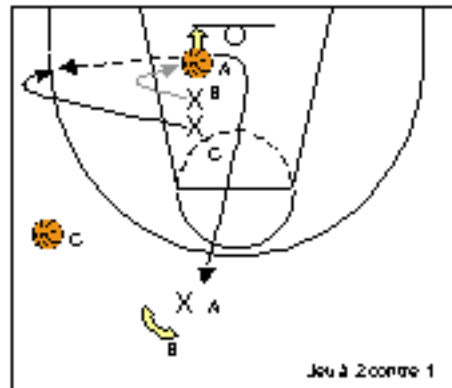
Consignes : une colonne de 3 joueurs avec 1 ballon (A, B, C).

♦ Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal : -Option 1 : A prend le rebond, B défend sur A et empêche la passe ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle. -Option 2 : A prend le rebond, C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et B défend sur C.

♦ Enchaînement en 2 contre 1 sans dribble sur l'autre moitié de terrain (A + C contre B).

Variantes : une colonne de 4 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D).

♦ Claquettes pendant 15 sec ; au signal : A prend le rebond et B défend sur lui ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et D défend sur C ; Enchaînement en 2 contre 2 (A + C contre B + D) sans dribble.



Exercice 7 : Rebond défensif, sortie de balle puis 3 contre 3

Consignes : une colonne de 6 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E, F).

♦ Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal, 2 possibilités : -Option 1 : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 3 derniers D, E, F défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ; -Option 2 : les équipes sont déjà constituées et les joueurs placés en alternance (A, C, E contre B, D, F) ;

♦ Enchaînement en 3 contre 3 sur l'autre moitié de terrain.

Variantes : une colonne de 5 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E).

♦ Claquettes pendant 15 sec ; au signal : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 2 derniers D, E défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ;

♦ Enchaînement en 3 contre 2.

