

### Exercice 1 : Perfectionnement de la défense sur un écran vertical

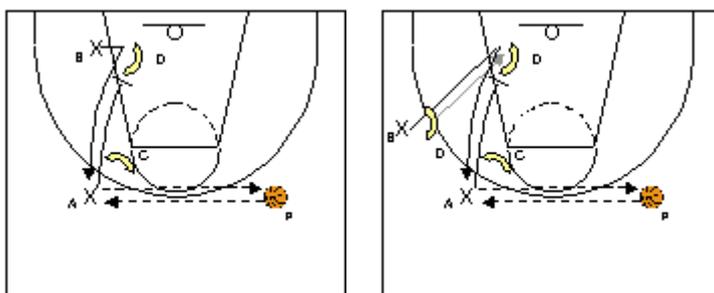
**Consignes :** A et B attaquants ; C et D défenseurs ; 4 joueurs minimum et 1 passeur (travail par vagues de 2 joueurs).

► P passe à A qui fixe son défenseur, renvoie à P puis va porter un écran sur D pour démarquer B qui remonte et reçoit le ballon de P, etc.

► A et B jouent sans ballon par une succession d'écrans entre A et B qui reçoivent des passes de P en position de 2ème arrière et renvoient à ce dernier s'il n'est pas possible de jouer (1 contre 1, passe au deuxième joueur poste bas ou 2 contre 2).

► B peut jouer initialement en position d'intérieur ou d'ailier.

**Variantes :** Varier la forme de défense sur l'écran vertical : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.



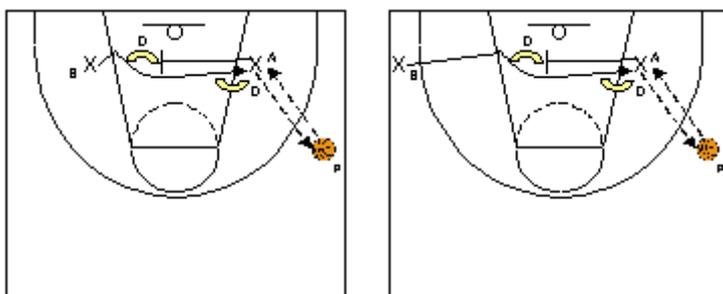
### Exercice 2 : Perfectionnement de la défense sur un écran horizontal

**Consignes :** A et B attaquants ; C et D défenseurs ; 4 joueurs minimum et 1 passeur (travail par vagues de 2 joueurs).

► P passe à A qui fixe son défenseur, renvoie à P, va porter un écran sur D pour démarquer B qui traverse la zone réservée et reçoit le ballon de P, etc.

► A et B jouent sans ballon par une succession d'écrans entre A et B qui reçoivent des passes de P en position d'ailier ou d'intérieur et renvoient à ce dernier s'il n'est pas possible de jouer (1 contre 1, passe au deuxième joueur poste bas ou 2 contre 2).

**Variantes :** Varier la forme de défense sur l'écran horizontal : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.



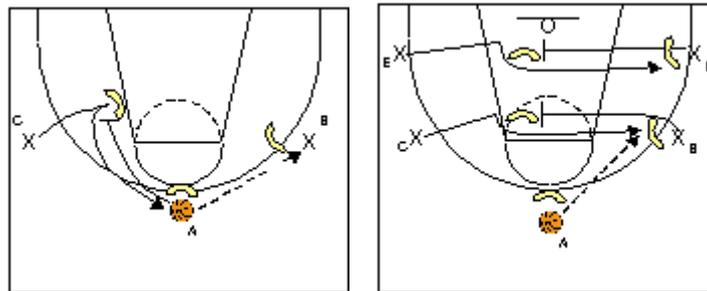
### Exercice 3 : Perfectionnement de la défense sur un écran inverse

**Consignes :** 3 attaquants, 3 défenseurs ou 5 attaquants, 5 défenseurs.

► Jeu 3 contre 3 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; B passe à C et va poser un écran sur le défenseur de A, etc.

► Jeu 5 contre 5 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; dans le même temps, D va poser un écran inverse sur le défenseur de E ; B passe ensuite à C ou à E, et va porter un écran au joueur le plus proche, etc.

**Variantes :** Varier la forme de défense sur les écrans : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.



### Exercice 4 : Apprendre à transiter sur des écrans simples

**Consignes :** 1 joueur à chaque poste bas, 1 joueur avec ballon en position de meneur et 2 passeurs aux ailes ; 3 défenseurs.

► A fait la passe à P1 et va porter un écran à l'opposé pour C, qui remonte ;

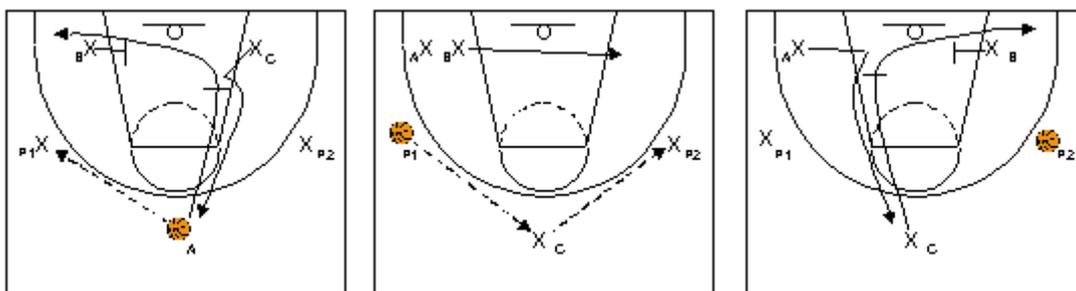
► A, après avoir porté son écran, ressort et bénéficie de l'écran de B ;

► P1 renverse sur C qui donne à P2 ; B coupe vers la balle ; recommencer le même enchaînement à l'opposé.

► Après 2 renversements, jeu réel en appliquant les mêmes principes.

**Rotations :** Le joueur qui marque et son défenseur remplacent P1 et P2.

**Variantes :** Varier la forme de défense sur les écrans : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.



### **Exercice 5 : Perfectionnement de la défense sur écrans successifs**

**Consignes :** 1 ballon pour 5, 1 attaquant, 1 défenseur, 2 passeurs, 2 joueurs écrans.

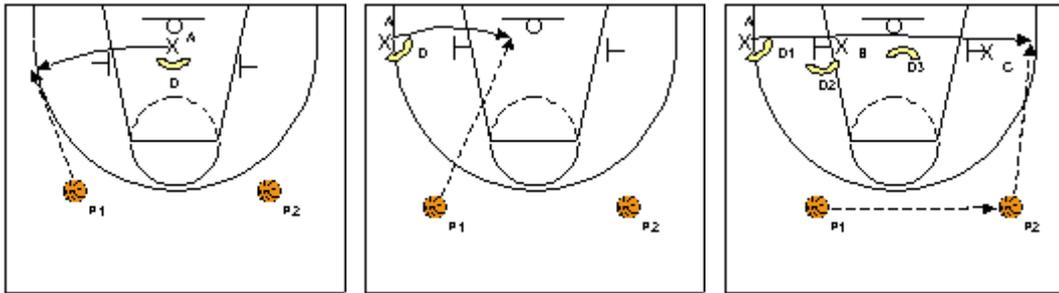
► A se démarque à l'aide des joueurs écrans pour essayer d'obtenir une passe de P. A utilise le passeur autant de fois qu'il le souhaite et peut bénéficier d'écrans rentrants ou sortants. Le but pour A est de pouvoir tirer dès réception du ballon ou utilisant au maximum 1 ou 2 dribbles.

**Rotations :** L'attaquant et le défenseur deviennent passeurs et les passeurs deviennent joueurs écrans.

**Variantes :**

► Varier la forme de défense sur les écrans : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.

► Il est également possible de rajouter des défenseurs sur les joueurs écrans et de jouer en 2 contre 2 ou 3 contre 3.



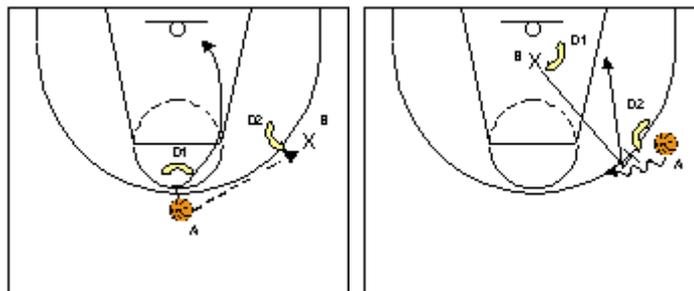
### **Exercice 6 : Perfectionnement de la défense sur pick and roll**

**Consignes :** 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

► A passe à B et joue le passe et va ; A stoppe sous le cercle, puis va poser un écran sur le porteur de balle B. B enchaîne alors un pick and roll avec A.

**Rotations :** Séries de 3 attaques puis rotations attaquants - défenseurs.

**Variantes :** Varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, aider et trapper, passer en dessous.



### **Exercice 7 : Perfectionnement de la défense aider et trapper sur pick and roll**

**Consignes :** 3 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon.

► A passe à B et joue le passe et va ; A stoppe sous le cercle, puis va poser un écran sur le porteur de balle B. B enchaîne alors un pick and roll avec A.

► Dès la passe de A à B, C se positionne en aide ; au moment du pick an roll, D1 et D2 pratiquent une défense de type " aider et trapper " et font une prise à deux sur A. C doit alors chercher à intercepter toutes les passes pouvant être adressées à C ou B.

**Variantes :** Possibilité de pratiquer le même exercice en 4 contre 4 avec 2 arrières et 2 ailiers ; de cette façon, on bénéficie de 2 défenseurs coté aide (meilleure couverture du terrain en fonction de la façon dont est utilisé l'écran sur porteur de balle).

