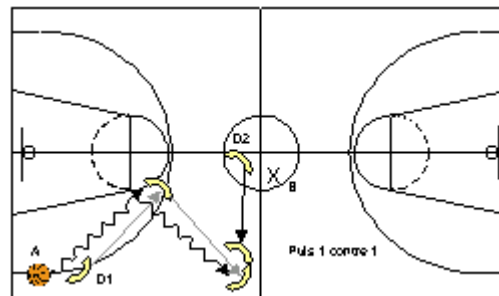


Exercice 1 : Perfectionnement du timing dans la prise à 2

Consignes : A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B.

► D1 cherche à orienter A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2 : D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement).

► Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque l'entraîneur en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A cherche alors à se démarquer face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2.



Exercice 2 : Mise en place d'une trappe et de la première rotation

Consignes : 3 colonnes de joueurs, 4 ou 5 plots interdisant le franchissement de la ligne médiane par l'axe central.

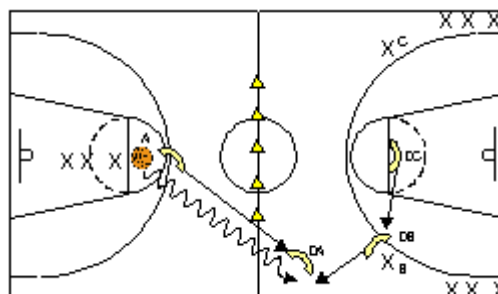
► Travail d'orientation, de prise à 2 et de rotation défensive.

► DA oriente A à droite ou à gauche ;

► DB ou DC viendra faire une prise à 2 sur A, l'autre assurera la rotation, puis 3 contre 3 ;

► Les joueurs attaquants et défenseurs, après panier ou rebond défensif, se replacent dans les trois colonnes.

Variantes : On peut dans un premier temps interdire la passe directe de A vers C et obliger A à passer la ligne médiane en dribblant.



Exercice 3 : Mise en place d'une trappe et de la première rotation

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

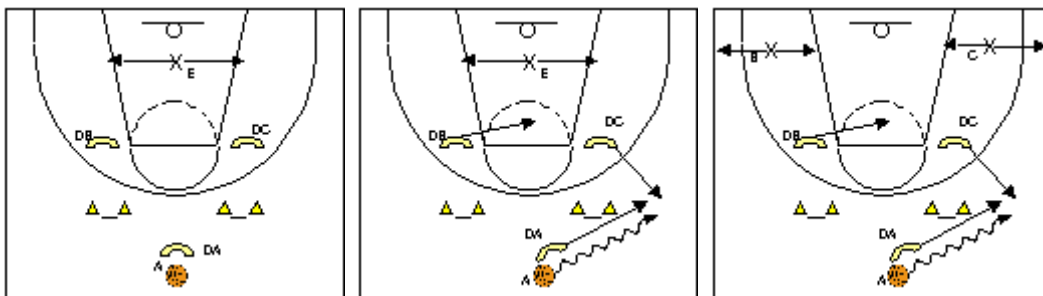
► A attaquant a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. DA a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à DB ou DC d'effectuer une prise à 2.

► Options 1 : E est un joueur réceptionneur ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à E.

► Options 2 : B et C sont des joueurs réceptionneurs ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à B ou C.

► Le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à E (ou à B ou C).

Variantes : Dans un 1er temps, E (ou B et C) sera fixe ; dans un 2ème temps, E (ou B et C) pourra se déplacer le long de la ligne de fond.



Exercice 4 : Mise en place d'une trappe et lecture de jeu

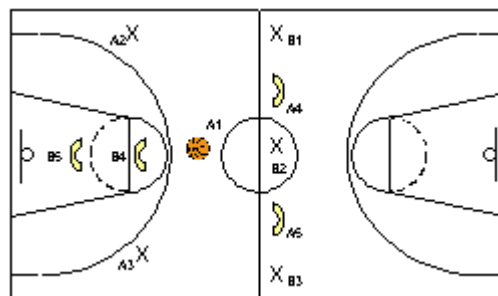
Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs ; A1, A2, A3, B4, B5 sur un demi-terrain et B1, B2, B3, A4, A5 sur l'autre demi-terrain.

► Les attaquants A1, A2 et A3 attaquent à 3 contre 2 face à B4 et B5. Lorsque B4 et B5 récupèrent le ballon (rebond défensif, interception ou remise en jeu suite à un panier marqué), ils doivent le transmettre à B1, B2 ou B3 qui se situent sur l'autre demi-terrain, et ceci sans dépasser la ligne médiane.

► C'est alors B1, B2 et B3 qui attaquent contre A4 et A5, etc.

► Le surnombre favorable aux défenseurs doivent leur permettre d'effectuer des prises à deux sur le porteur de balle.

Rotations : Match en 10 points puis on échange progressivement les rôles entre attaquants et défenseurs.



exercice 5 : défense sur non porteur en 2 contre 2

Défense sur non porteur.

Nombre de joueurs/joueuses : de 6 à 16

Matériel nécessaire : 1 Ballon pour 4 joueurs. Une bande collante pour matérialiser l'axe panier-panier

Durée : 10' à 15'

La « mécanique » de l'exercice D1 passe la balle à A2.

D1 se place en aide, alors que D2 défend sur le porteur.

A1 et A2 doivent rester sur leur quart de terrain.

Pour pouvoir passer en attaque D1 et D2 doivent stopper A1 et A2 sans faute.

D1 est le sommet d'un triangle comprenant son joueur et le ballon.

Il contrôle visuellement ces 2 éléments et a toujours un index dirigé vers eux.

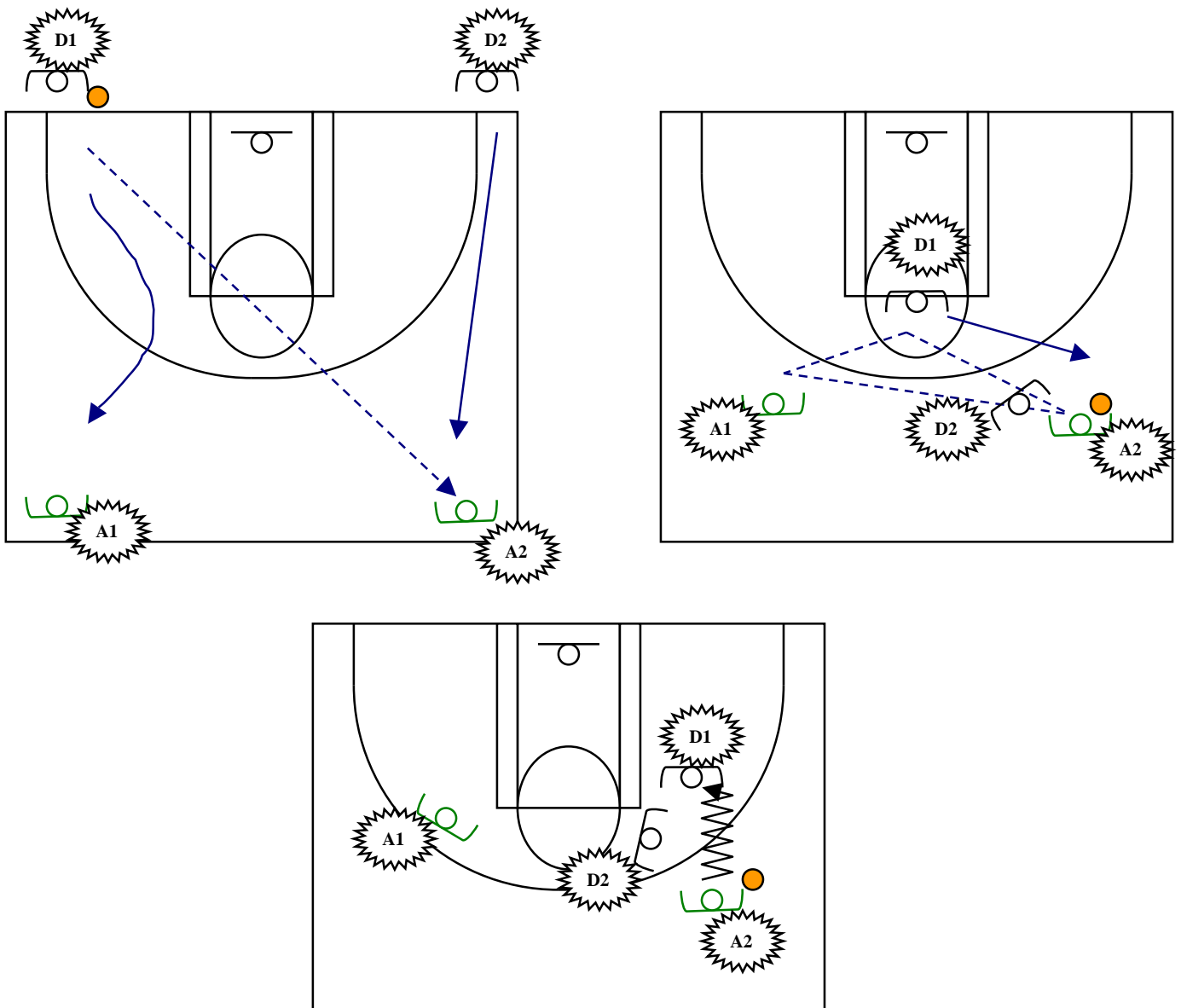
Il est actif sur ces appuis et bouge avec la balle et son joueur, pour pouvoir les conserver dans son champ de vision.

Quand la balle est au-dessus de la ligne prolongée des LF il a un pied au-delà de l'axe panier-panier.

Si elle passe sous cette ligne imaginaire, il a les 2 pieds au-delà de cet axe. Si son partenaire est débordé par le dribbleur il va venir en aide en l'arrêtant à l'entrée de la peinture et en essayant de provoquer le passage en force.

Si le ballon est transféré d'un côté à l'autre du terrain; D1 va reprendre son défenseur en sprintant sur les 2/3 de sa course; puis en procédant par des appuis courts et glissés.

En cas de tir extérieur du joueur opposé D1 réduit la distance et pose un écran de retard sur son joueur avant d'aller au rebond.



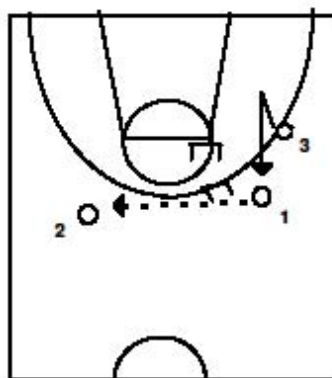
THEME : Défense sur un non porteur

OBJECTIFS : Interdire les réceptions

Mots clés : Anticiper

- **Nombre de joueurs :** 9 à 12 joueurs
- **Matériel nécessaire :** 1/2 terrain - 2 ballons

Dispositif de départ



Consignes déroulement

- 3 attaquants
- 1 passe à 2 et doit aller se placer sur le 4ème point du rectangle
- Le défenseur doit contester le déplacement et être toujours sur la trajectoire de passe
- 3 remonte vers l'arrière pour recevoir de 2
- etc.

⇒ Corrections attendues :


- ⇒ Attitude des défenseurs
 - ⇒ Aptitude à anticiper
- BIEN QUE L'EXERCICE SOIT DEFENSIF, LES CONSIGNES SONT A DONNER AUX ATTAQUANTS**

⇒ Variantes :

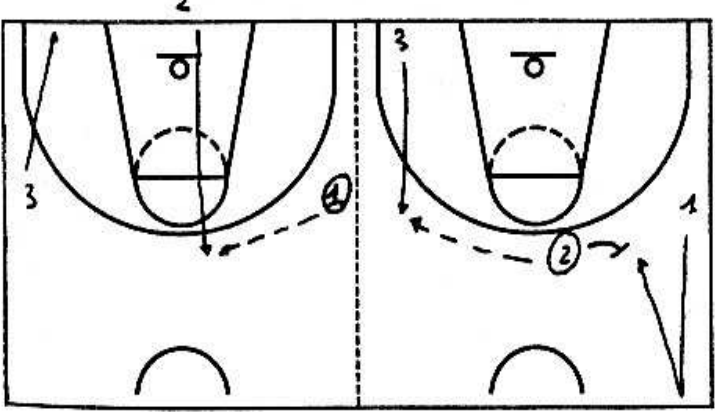
- ⇒ Le même exercice peut être fait à destination des attaquants (Démarquages - Réceptions - Feintes)

- Fiche réalisée par J.P. CORMY -

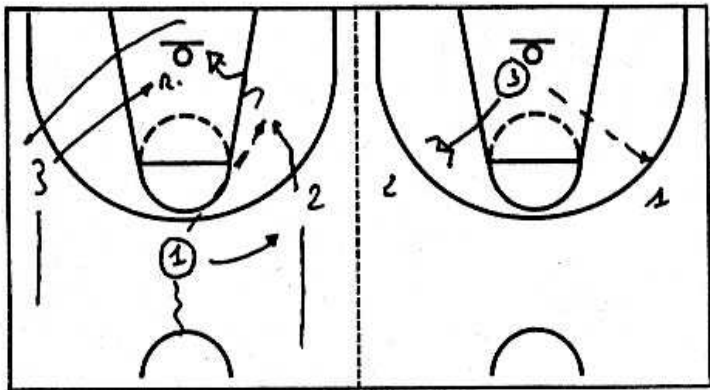
Objectif : Perfectionnement de la défense sur non porteur par rapport au porteur de balle.

Situation	Consignes
	<p>Le défenseur doit empêcher les passes vers le panier (back-door).</p> <p>Rotation : Passeur - Attaquant - Défenseur</p>
<p>1 passeur, 1 attaquant, 1 défenseur sur 1/4 de terrain. L'attaquant essaye de se démarquer pendant que le défenseur l'empêche de recevoir le ballon. Une fois que l'attaquant a reçu le ballon, il joue le 1 c. 1.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>rotation après chaque tentative</p> <p>2 séries de 6 min.</p>


Objectif : Perfectionnement de la défense sur non porteur qui coupe vers le panier.

Situation	Consignes
	<p>On peut exiger la réception dans un espace clé afin de travailler par poste de jeu.</p> <p>Le défenseur ne doit pas autoriser les déplacements de l'attaquant sans l'avoir d'abord contrôlé.</p>
<p>Les joueurs placés au départ comme sur le schéma. 1 adresse une passe à 2 qui remonte, 2 fait une passe à 3 qui a touché la ligne de fond. A partir de là, 2 défend sur 1.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 séries de 6 répétitions chacun.</p>

Objectif : Perfectionner le passage de la position de contestation à la réalisation de l'aide défensive.

Situation	Consignes
	<p>Exiger explosivité, conviction et vitesse d'exécution. Ne pas avoir de doutes.</p> <p>Autoriser la passe de 1 à 2 pour améliorer l'aider reprendre</p>
<p>Les joueurs placés comme sur le schéma. 1 passe à 2 qui va au panier. 3 récupère le rebond redonne à 1 et va défendre sur 2. Contester la passe et si 1 va au panier, sauter en aide pour l'arrêter. 1 ne peut alors jouer avec son partenaire.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p> <p>2 séries de 6 répétition par joueurs</p>

Objectif : Perfectionnement du placement sur non porteur

Situation	Consignes
	<p>Une fois que les défenseurs ont récupéré le ballon il deviennent attaquants soit sur le même panier, soit sur le panier opposé</p>
<p>Sur terrain complet ou demi-terrain, à 2 c. 2 ou 3 c. 3. . Le passeur, toujours attaquant, est libre de ses déplacements mais il n'a pas le droit de tirer. Les autres joueurs jouent normalement.</p>	<p>1 ballon pour 2 équipes de 2 ou 3 joueurs.</p> <p>3 séquences de 10 pts.</p>



OBJECTIFS

DÉFENSE

Fondamentaux individuels défensifs : défense sur non-porteur du ballon

1 CONTRE 1

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 ballon pour 3 joueurs ;
- 3 joueurs minimum ;
- A, B, C : attaquants ;
- D : défenseur ;
- A joue le 1 contre 1 dans l'aile gauche (tiers de terrain longitudinal entre la ligne de fond et la ligne médiane) face à D. A passe à B qui passe à C. A coupe la zone réservée pour recevoir de C et jouer le 1 contre 1 face à D. Lorsque A coupe la zone réservée, D conteste la passe possible de B ou C à A ; après le tir réussi ou le rebond défensif, D prendra la place de C, C celle de B, B celle de A et A celle de D, etc.

