

Exercice 1 : Perfectionnement de la défense sur passe et va

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

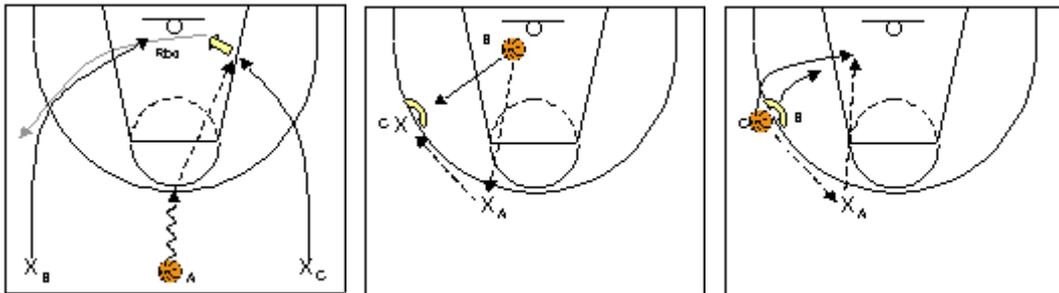
▶ A fait la passe à C qui coupe vers le panier et tire ; B récupère le rebond ;

▶ 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.



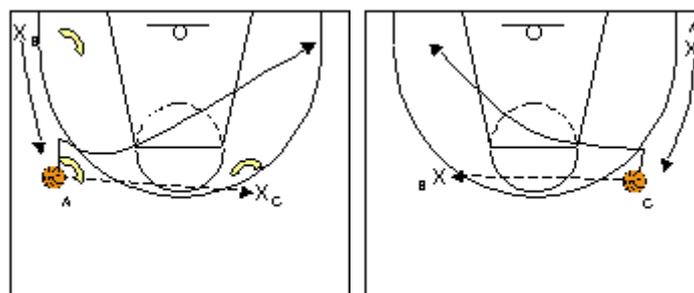
Exercice 2 : Perfectionnement du saut vers le ballon

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.

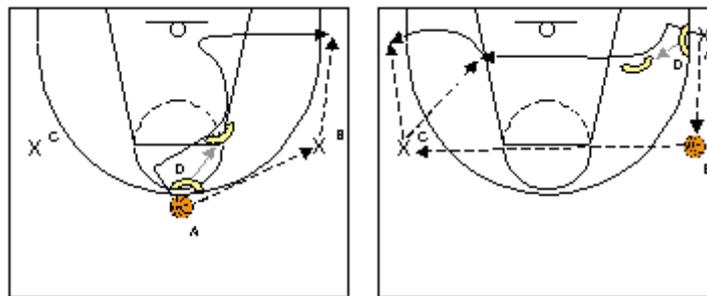
Variantes : Pour éviter la mécanisation des comportements, l'entraîneur peut interrompre la répétition par un signal qui déclenche le 3 contre 3 libre en passe et va.



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.



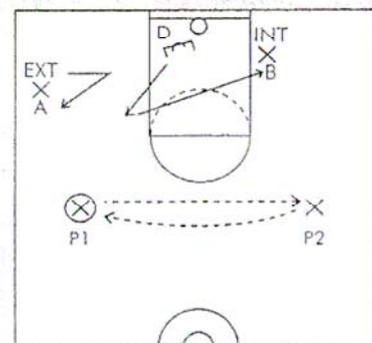
 **OBJECTIFS**

DÉFENSE
Travail de placements, déplacements, repositionnements
Travail de contestations de passes.

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- P1, P2 sont passeurs ;
- A : attaquant extérieur ailier ;
- B : attaquant intérieur (poste bas) ;
- D : défenseur qui se trouve initialement dans la zone réservée ;
- P1 tente dans un premier temps de transmettre le ballon à A ; D va contester cette passe ;
- si P1 réussit à donner le ballon à A, ce dernier le renvoie à P1 qui le transmet à P2 ;
- si la passe n'est pas possible suite à la contestation de D, P1 fait la passe à P2 ;

- dans les deux cas, D revient en sprint pour défendre et contester la passe de P2 à B. Ainsi de suite pendant 30 secondes. L'entraîneur, selon le niveau des joueurs, peut varier ce temps de travail.





OBJECTIFS

DÉFENSE

Défense sur « passe et va » (non-porteur du ballon)

Défense sur non-porteur du ballon

DÉFENSEMENT / CONTENSION

- 3 attaquants : A, B, C ;
- 1 défenseur : DA ;
- le ballon est initialement en possession de A ;
- DA défend sur A (porteur du ballon) ;
- lorsque A passe le ballon à B, DA sursaute côté passe et conteste le retour de passe de B à A lorsque ce dernier coupe pour aller au panier ;
- A ressort dans l'aile pour recevoir le ballon ;
- DA se repositionne en défenseur sur porteur du ballon (fig. 1) ;
- 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 ;
- DA cherchera, lors de cette traversée, à contester la relation de passe entre C et A (fig. 2) ;
- lorsque A reçoit le ballon, DA se positionne en défenseur sur porteur du ballon. A joue alors le 1 contre 1 contre DA.



fig. 1

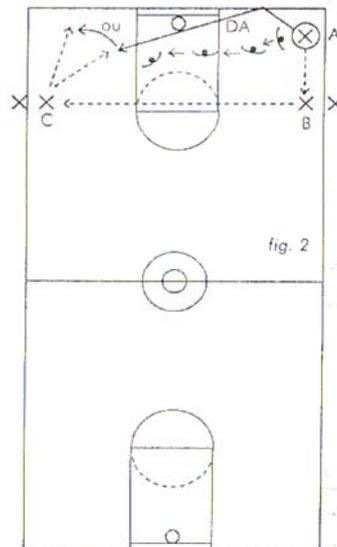


fig. 2



OBJECTIFS

2 CONTRE 2

DÉFENSE

Travail défense sur stack
 Travail défense sur joueur extérieur ailier
 Travail défense sur intérieur

ATTAQUE

Travail spécifique joueur intérieur
 Travail spécifique joueur extérieur ailier
 Travail offensif sur stack

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- A : passeur fixe ;
- B et C sont attaquants : B attaquant intérieur ; C attaquant extérieur ailier ;
- C, après sortie de stack, essaie de recevoir le ballon de A. Il renvoie alors le ballon à A et revient se démarquer dans le stack et recommence la même action. Lorsqu'il reçoit de nouveau le ballon, il cherchera alors à jouer en 2 contre 2 avec B contre DC et DB ;
- DB et DC contestent les passes, les déplacements et les prises de places préférentielles.

