

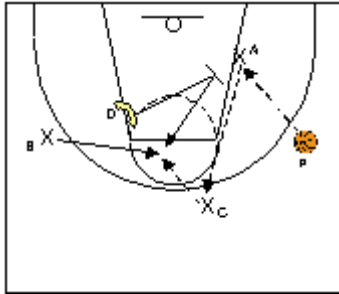
Perfectionnement de l'aide défensive

Exercice 1 : Perfectionnement de l'aider-reprendre

Consignes : 3 attaquants, 1 défenseur, 1 passeur avec ballon.

- ♦ P fait la passe à A (dos au panier) qui déclenche l'aide du défenseur D qui a initialement en charge l'attaquant B ;
- ♦ A ressort ensuite le ballon sur C, qui transmet à son tour à B (ce dernier coupe et se présente au poste haut en même temps que A fait la passe à C) ;
- ♦ Dès que B reçoit le ballon, B joue le 1 contre 1 contre D, qui a pratiqué une défense de type aider-reprendre.

Rotations : 2 séries de 3 répétitions par joueur. P ⇒ A ⇒ C ⇒ B ⇒ D ⇒ P.



Exercice 2 : Perfectionnement de l'aider-reprendre ou aider-changer

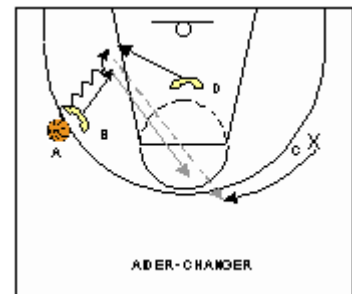
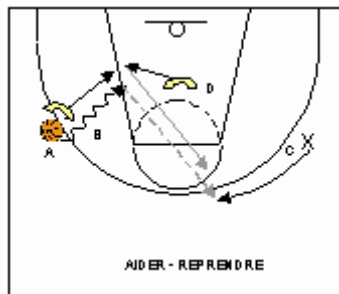
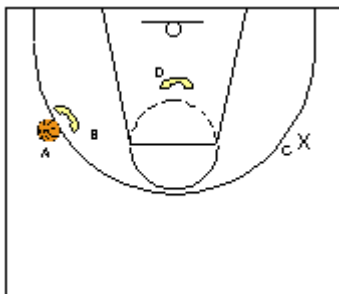
Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

..

- ♦ A joue le 1 contre 1 contre B sur quart de terrain ;
- ♦ D flotte sur l'axe panier panier et peut venir aider si B est débordé ;
- ♦ Si A choisit de passer à C lorsqu'il est pris à deux, il existe deux solutions pour la défense : aider et reprendre ou aider et changer.
- ♦ 4 attaques par équipe (on alterne les rôles de porteur et de non porteur à chaque fois).

Variantes :

- ♦ C'est l'entraîneur qui donne la consigne de " changer " ou de " reprendre " ;
- ♦ C'est l'entraîneur qui décide de l'orientation du porteur (intérieur zone réservée ou ligne de fond).



Exercice 3 : Perfectionnement de l'aider-reprendre côté ballon

Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ Jouer en 5 contre 5 sachant que chaque fois qu'un attaquant pénètre en dribble de l'extérieur jusqu'à l'intérieur de la zone réservée, il cumule un point supplémentaire au score. Ainsi, chaque faute personnelle sur un attaquant qui pénètre en dribble de l'extérieur vers l'intérieur donne droit à un point.
- ♦ L'équipe qui marque garde la balle ; la première équipe arrivée à 20 points gagne. L'équipe perdante reprend le ballon pour la série suivante. Prévoir récompenses et sanctions.

Variantes : Il est possible de jouer en 4 contre 4 et en 3 contre 3 (difficultés croissantes).

