

Perfectionnement de la défense sur non porteur de balle

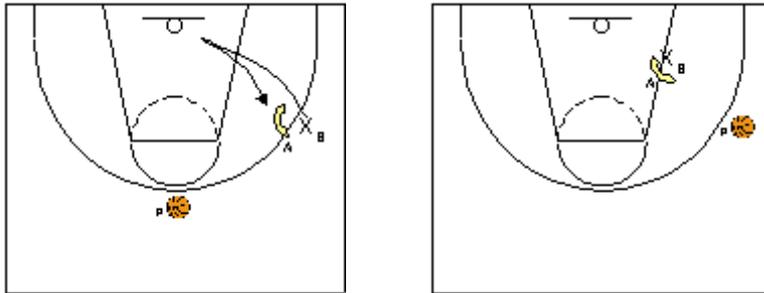
Exercice 1 : Défense sur non porteur côté ballon

Consignes : 1 passeur avec ballon, 1 attaquant, 1 défenseur.

- ◆ B a 5 secondes pour se démarquer et obtenir le ballon de P pendant que A défend sur lui.
- ◆ Si B obtient le ballon dans le temps imparti, B joue le 1 contre 1 contre A.
- ◆ Si B n'obtient pas le ballon dans le temps imparti, A gagne.
- ◆ 3 passages par joueur, puis rotation.

Rotations : B ⇨ A ⇨ P ⇨ B

Variantes : Varier les types de démarquages en fonction du poste de jeu (extérieur, intérieur). Dans un premier temps, on interdira tous les démarquages de type backdoor. Il est également possible de faire évoluer l'exercice en 2 contre 2.



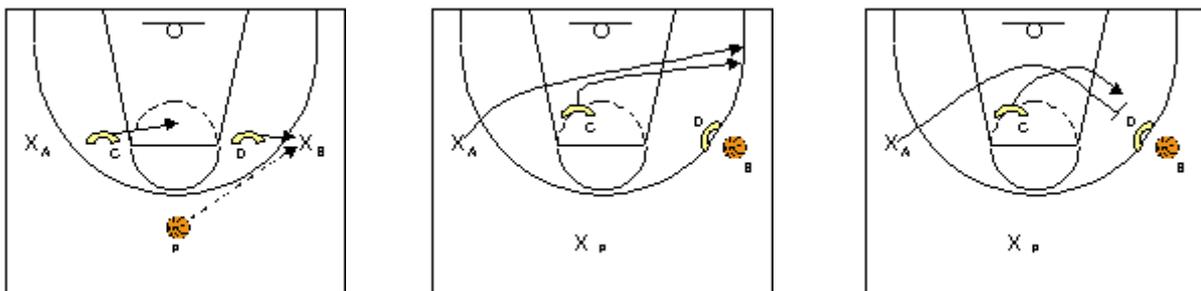
Exercice 2 : Défense sur non porteur côté aide -> côté balle

Consignes : 5 joueurs, 1 ballon.

- ◆ P passe à A ou à B marqués respectivement par C et D ;
- ◆ Dès que A ou B reçoit le ballon, C et D ajustent leur placement défensif (côté balle, côté aide) ;
- ◆ Si B a reçu le ballon, B joue le 1 contre 1, D oriente vers le centre ou vers la ligne de fond et C aide.

Variantes :

- ◆ Si B reçoit le ballon, A essaye de venir dans le couloir de jeu direct ;
- ◆ Si B reçoit le ballon, A vient poser un écran aveugle sur D qui défend sur B.

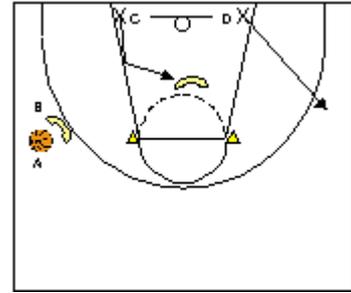
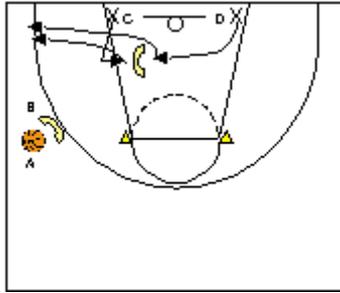
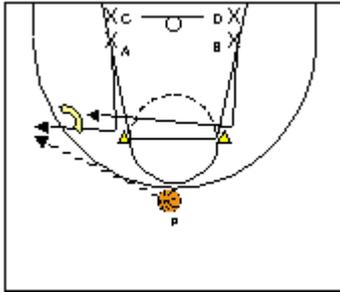


Exercice 3 : Défense sur non porteur côté balle -> côté aide

Consignes : 2 colonnes de joueurs sous le panier, 1 passeur avec ballon.

- ◆ A et B partent en sprint toucher les plots ; Le premier arrivé devient attaquant, l'autre défenseur.
- ◆ Les deux joueurs suivants C et D complètent l'effectif par rapport au rôle de leur coéquipier (D vient se positionner en aile profonde et C défend sur D) ;
- ◆ A et D jouent le 2 contre 2 avec passe obligatoire de A à D. D ne peut pas redonner le ballon à A, une fois la passe effectuée (sauf pour le perfectionnement du aider-reprendre).

Variantes : D vient se positionner dans l'aile côté opposé et C défend sur D (C se positionne en aide dans la zone réservée).



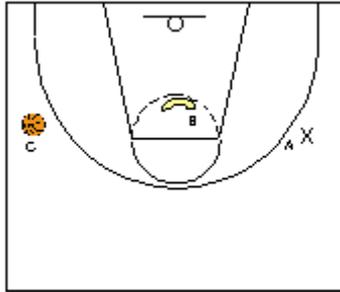
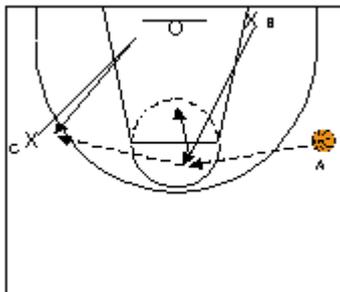
Exercice 4 : Perfectionnement de la vision périphérique

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ♦ B se présente au poste haut et reçoit la balle de A pour renverser l'attaque vers C;
- ♦ B défend sur A qui est désormais attaquant à l'opposé du ballon ;
- ♦ B se déplace en position d'aide en fonction des déplacements de A pendant 5 secondes ;
- ♦ C qui a la balle cherche à effectuer une passe vers A qui tente de se démarquer ;
- ♦ Une fois la passe effectuée, A joue le 1 contre 1 face à B.

Rotations : A ⇌ B ⇌ C ⇌ A.

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

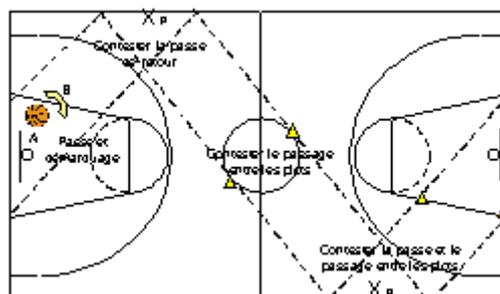


Exercice 5 : Défense sur non porteur -> Défense sur porteur

Consignes : Travail sur tout terrain. 2 passeurs placés à l'extérieur du terrain et suivant la prolongation des lancer-francs. Groupes de 2 joueurs (1 attaquant avec ballon et 1 défenseur).

- ♦ L'attaquant fait la passe au premier passeur puis tente de se démarquer pour la recevoir. Le défenseur conteste la passe ;
- ♦ Dès que l'attaquant reçoit la passe, il tente de passer la ligne médiane entre les 2 plots. Le défenseur l'en empêche en cherchant à l'orienter à l'extérieur du couloir délimité par les 2 plots; pour faciliter le travail du défenseur l'attaquant ne peut s'arrêter ni reculer.
- ♦ l'attaquant fait la passe au 2ème passeur puis se démarque pour recevoir et jouer le 1 contre 1 entre les plots.

Variantes : Les passeurs peuvent avoir le droit ou non de loper les défenseurs.



Auteur : J. Martin

Exercice 6 : Défense sur non porteur côté aide -> côté balle

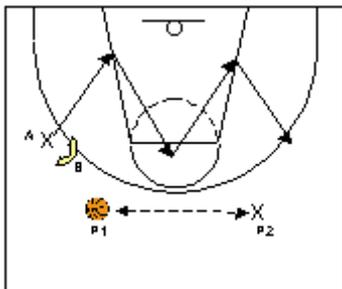
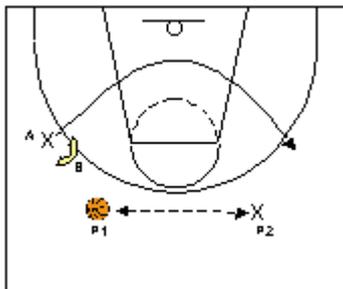
Consignes : 2 passeurs, 1 défenseur, 1 attaquant, 1 ballon.

- ♦ P1 essaie de donner le ballon à A qui tente de se démarquer ; s'il ne peut pas lui passer le ballon, il le transmet à P2 ;
- ♦ A coupe alors dans la zone réservée et tente de recevoir le ballon de P2 ;
- ♦ B tente de contester la réception du ballon en anticipant le déplacement de A et en le suivant dans l'aile opposée ;
- ♦ Si A reçoit le ballon de P1 ou P2, il joue le 1 contre 1 face à B.

Variantes : A va occuper successivement les positions d'ailier, de poste bas, de poste haut, de poste bas et à nouveau d'ailier. Tant dans ces diverses positions que durant ses déplacements, A sollicitera le ballon dès qu'il en sentira l'opportunité. P1 et P2 s'échangent le ballon en fonction du déplacement de A et de la position de B.

...

- ♦ P1 peut attendre que A ait coupé à l'opposé avant de faire la passe à P2. Dans ce cas, B se positionne en aide (flottement défensif) jusqu'à que la passe soit effectuée.



Exercice 7 : Perfectionnement de la vision périphérique

Consignes : 2 défenseurs, 1 attaquant, 1 ballon.

- ♦ A est porteur du ballon et attaque face à B en se plaçant initialement en position d'ailier ou en position d'arrière ;
- ♦ C est un défenseur placé en position d'aide ; C se place initialement à l'opposé de la zone réservée en position de poste bas, un pied (ici le pied gauche) sur la ligne ;
- ♦ A attaque face à B. C ne pourra intervenir qu'après le premier dribble de A. C ne pourra pas aller au delà de l'axe panier-panier.

Rotations : C récupère le ballon et devient attaquant, B prend la place de C et A prend la place de B.

Variantes : On peut autoriser C à intervenir soit plus tôt, soit plus tard (2ème dribble), soit sur toute la surface de la zone réservée.

