

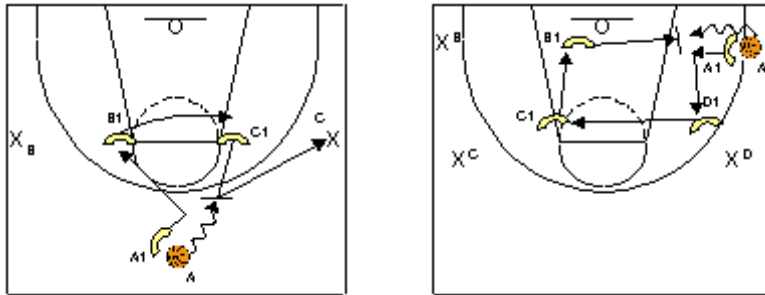
Perfectionnement des rotations défensives

Exercice 1 : Rotations défensives sur demi-terrain

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs.

- ◆ Le joueur A essaie de pénétrer, tandis que son défenseur (qui dans un premier temps se fait déborder), le suit pour lui faire forcer sa pénétration ;
- ◆ A peut aller au panier ou, en cas d'interdiction de passage, peut donner à droite ou à gauche ;
- ◆ A1, B1 et C1 rééquilibrent leur défense par une rotation dont le sens dépendra du joueur qui interviendra pour stopper A.

Variantes : 4 attaquants, 4 défenseurs. Jouer en 4 contre 4 sur demi-terrain avec les 4 attaquants répartis de façon homogène sur le terrain ; dans un premier temps, le défenseur du porteur de balle facilite la pénétration de son vis-à-vis dans la zone réservée.

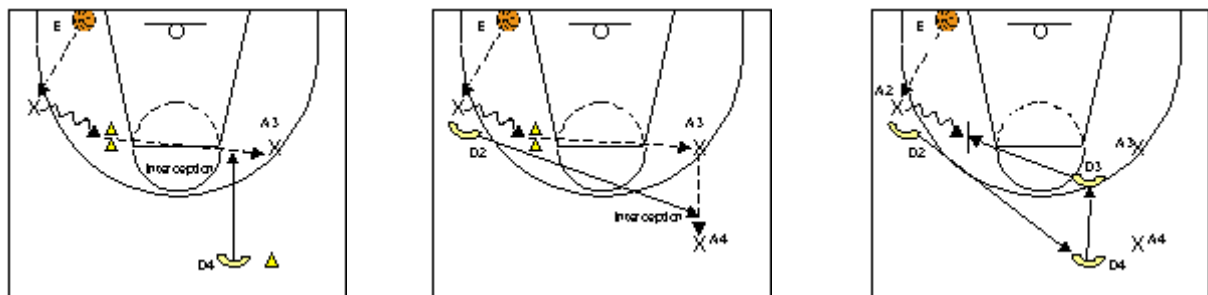


Exercice 2 : Intercepter le ballon dans les rotations défensives

Consignes : 1 passeur avec ballon, 2 à 3 attaquants, 1 défenseur.

- ◆ Le passeur E fait la passe à A2 qui dribble en direction des plots ;
- ◆ Option 1 : D4 est positionné au niveau du plot près de la ligne médiane ; lorsque A2 arrive aux plots, il passe le ballon à A3 ; D4 tente alors l'interception.
- ◆ Option 2 : D2 défend sur A2 ; quand ce dernier arrive aux plots, il fait la passe à A3 qui la fait à A4, et simultanément D2 décroche et sprinte pour intercepter le ballon lors de la passe de A3 à A4.

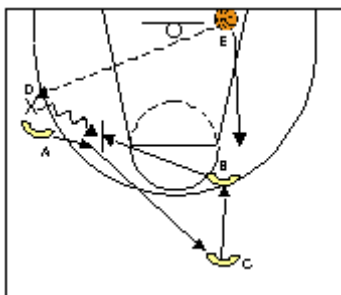
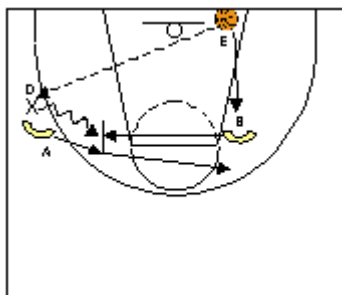
Variantes : une fois les différents aspects des rotations défensives maîtrisés, il est possible de travailler en 3 contre 3 et de mettre en place des rotations défensives à trois joueurs sur les mêmes bases que l'exercice précédent.



Exercice 3 : Perfectionnement des rotations défensives

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs.

- ◆ Exercice à 4 joueurs : A et B partent en évolution 2 contre 0 et l'un des deux tire en lay-up ; D et E les suivent et vont au rebond. A et B se placent en défense ;
- ◆ D et E attaquent, A et B jouent la rotation ; D dribble et A oriente D vers le centre ; B joue le run and jump sur D et A prend E en charge.
- ◆ Exercice à 5 joueurs : A, B, et C partent en évolution 3 contre 0 et l'un des trois tire en lay-up ; D et E suivent en trailer, puis vont au rebond. E fait la remise en jeu sur D et entre sur le terrain pris par B. A oriente vers le centre, B joue le run and jump, C remplace B, A décroche pour prendre la place de C.



Exercice 4 : Réalisation de rotations défensives en continuité

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs.

- ♦ D1 oriente A1 vers le milieu et D2, D3 et D1 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A1 qui passe à A2) ;
- ♦ D3 oriente A2 vers le milieu et D2, D1 et D3 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A2 qui passe à A1) ;
- ♦ Et ainsi de suite...

Variantes : au départ, il ne faut pas hésiter à travailler ces situations de rotations défensives au ralenti avec des actions déclenchées sur signal de l'entraîneur.

