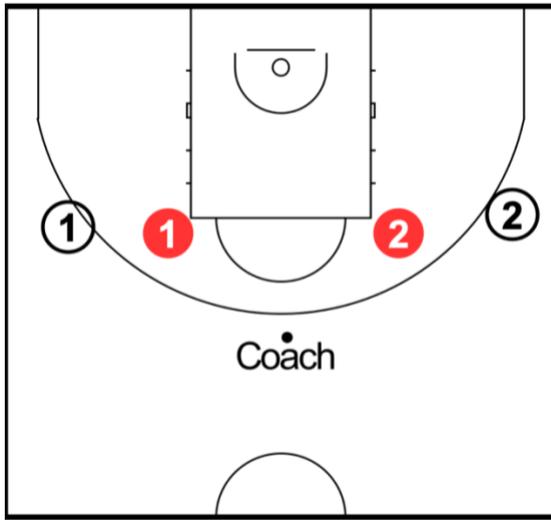




Fiche N° 52

Défense collective

NOM : « Position à une et deux passes de distance »



OBJECTIFS DE L'EXERCICE

L'exercice a pour objectif de développer les capacités des joueurs à se déplacer dans les aides défensives à une et deux passes de distance.

POSITIONNEMENT DE DEPART

Les joueurs sont placés à l'aile, deux joueurs en attaque deux joueurs en défense. Le coach a la balle au top.

EXPLICATIONS

Le coach réalise une passe à gauche puis une passe à droite. Les joueurs s'adaptent en se plaçant en aide défensive à deux passes et en « réduction d'espace », en « denial » ou en « open denial » à une passe de distance du ballon ou en jouant une situation intermédiaire de « open denial ». Les joueurs s'adaptent et se déplacent dans le temps durant lequel le ballon est dans l'air « air time ».

COACHING POINTS

- Accélérer le temps de réaction pour se mettre dans la position demandée. (Se déplacer dans l'« air time » - c'est-à-dire lorsque le ballon est dans l'air)
- Communiquer sa position.
- Être tout le temps en mouvement.
- Avoir une vision périphérique (sur son joueur et sur le joueur qui a le ballon).

VARIANTES

- Le coach est remplacé par un joueur
- Travailler sur un demi terrain.
- Partir en transition après interception ou après rebond défensif.
 - o Seulement pour la défense 2c0 de l'autre côté du terrain.
 - o En deux contre un (un joueur ne revient pas en défense).
 - o En deux contre deux.
- Autoriser les « back door » après un certain nombre de passes
- Permettre du 2c2 après réception.
- Jouer le 2c2 après un travail de rebond. (shoot du coach)



L'APPRENTISSAGE NE S'ARRÊTE JAMAIS

SYDBASKETBALL.COM

SPORTS YOUTH DEVELOPMENT

YNSPIRE TNXT