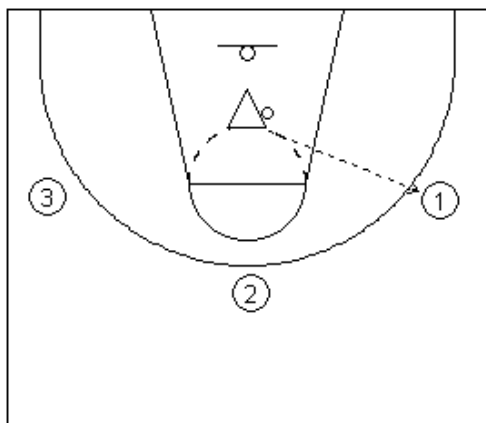


Thème : Défense

Objectifs :

Défense dans le jeu extérieur.

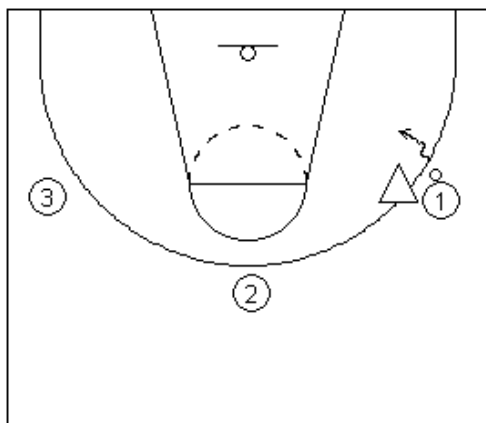


Consignes pédagogiques :

Quatre joueurs. Un défenseur avec ballon sous le panier.
Le défenseur passe à 1, le 1C1 débute lorsque le défenseur touche le ballon dans les mains de l'attaquant.

L'action se termine sur la possession de la défense.

Limiter le dribble à trois.

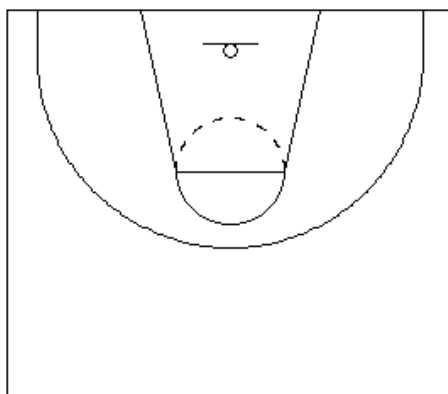
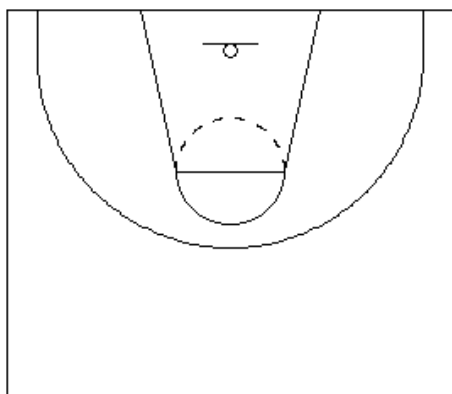


Consignes techniques :

Le défenseur :

- Flexion genoux
- Encadrer les appuis
- Dissuader le tir (main haute)
- Saut dans le couloir de dribble pour ne pas être dépassé sur le dribble
- A l'arrêt du dribble : réduire la distance et faire pression
- Au tir : écran de retard, bloquer l'attaquant latéralement

Evolutions :



Consignes :