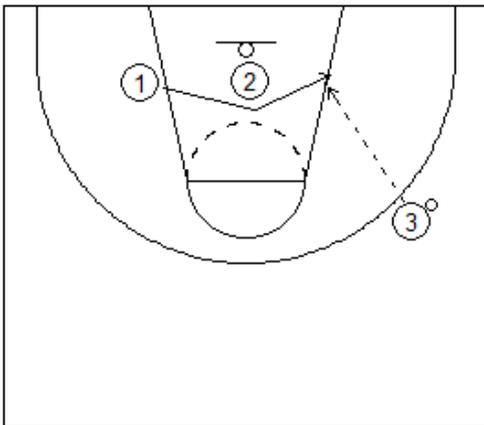


Thème : Défense

Objectifs :

Défense dans le jeu intérieur.

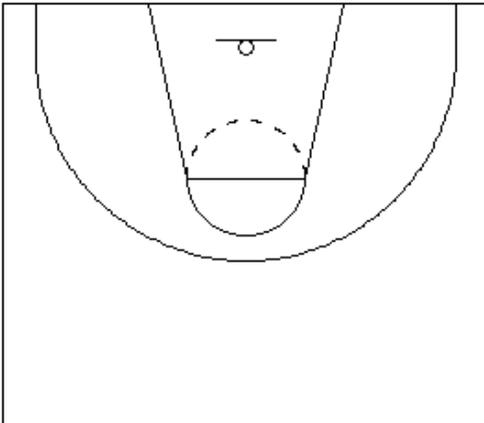


Consignes pédagogiques :

1 poste médian à l'opposé
 2 défend cœur de raquette
 3 porteur à 45°, extérieur à 6,25m et au dessus de la ligne des lancers-francs

Rotation : 3 → 1 → 2 → 3

1 se déplace à l'opposé pour recevoir la passe de 3



Consignes techniques :

- Défense en aide cœur de raquette car le joueur est à l'opposé du ballon : prise de volume, voir joueur et le ballon
- Contestation du déplacement : faire face au porteur avec prise de volume
- Objectif : amener 1 extérieur poste médian
- 1 : prise de position : se placer en défense ¾ un appui devant, un derrière, mains côté ballon en contestation à la passe
- 1 reçoit la balle : se replacer entre le porteur et le panier, recadrer ses appuis
- 1 tire : annoncer et gêner le tir sans saut, reprendre contact pour jouer le rebond

Evolutions :

3 attaque la ligne de fond

2 se replace ¾ ligne de fond avec reprise d'espace + des appuis rapides

