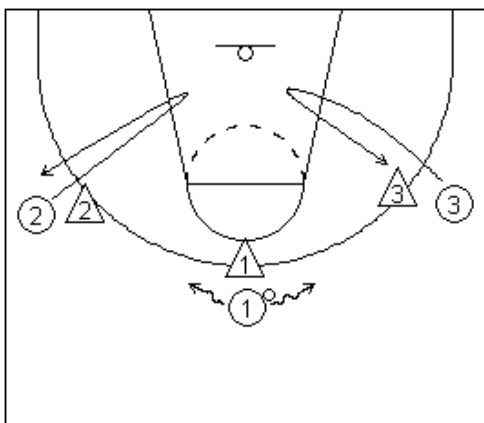


Thème : Défense

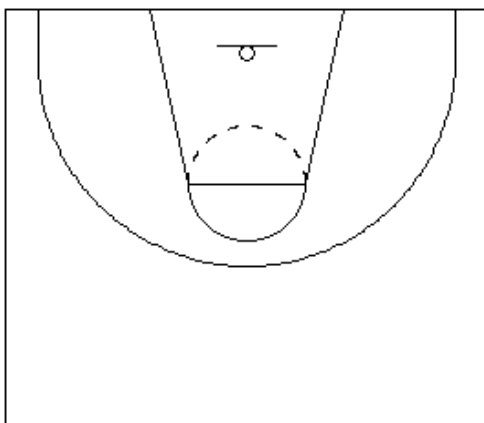
Objectifs :

Transition des statuts défensifs



Consignes pédagogiques :

- 1, 2 et 3 se passent la balle, 1 peut utiliser deux dribbles de décalage
- 1, 2 et 3 restent dans leurs espaces respectifs
- 2 et 3 doivent se démarquer pour recevoir la balle de 1



Consignes techniques :

“Défense sur”

Porteur de balle : encadrer les appuis, contester le tir et le dribble avec les mains, flexion.

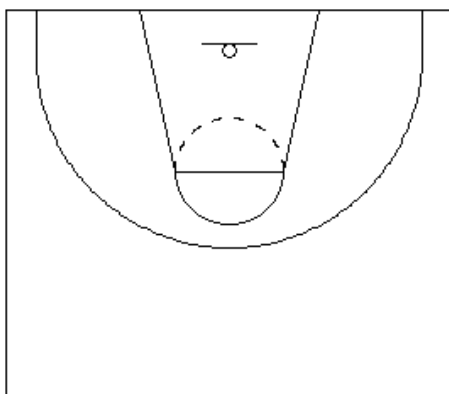
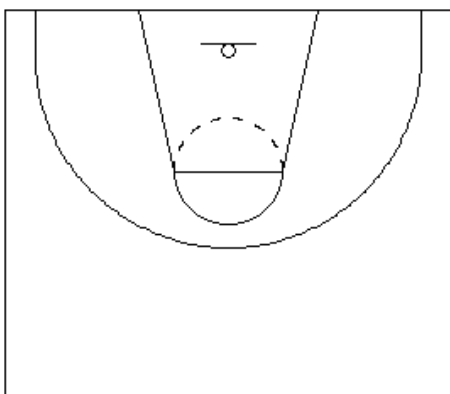
Non porteur de balle à une passe : contestation fermée, un bras et un pied sur la ligne de passe et courir pour rester sur la ligne de passe.

Non porteur de balle à plus d'une passe : un pied dans la raquette, position intermédiaire à plat sur la ligne ballon/joueur.

Transition porteur-non porteur : sauter sur la ligne de passe et contrôler le back-door (transfert du poids du corps), rapidité des déplacements.

Amener la volonté de réagir rapidement entre les changements.

Evolutions :



Consignes :