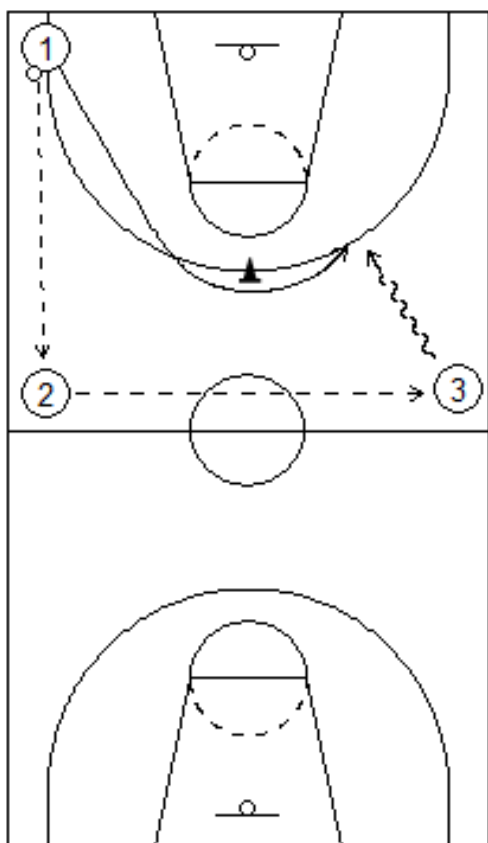


**Thème : Appuis**

**Objectifs :**

Les appuis défensifs.



**Consignes pédagogiques :**

- Un ballon pour trois
- 1 passe la balle à 2
- Après sa passe, 1 va toucher le plot et défendre sur 3
- Pendant ce temps, 2 passe la balle à 3
- 3 va jouer le 1C1 contre 1

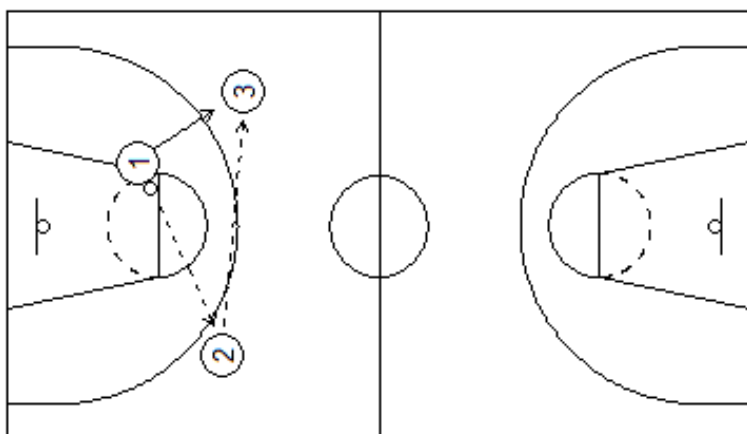
Rotation : 1 → 2 → 3 → 1

**Consignes techniques :**

- Course courbe
- Cadrage des appuis
- Orientation du porteur
- Prise de volume défensif (bras tendus et paumes des mains extérieures)

**Evolutions :**

Mêmes consignes pédagogiques que pour la situation précédente



**Consignes :**

- 1 doit remonter sur 3 en effectuant une démultiplication d'appuis, avec un bras levé sur le shoot
- Garder toujours les appuis au sol