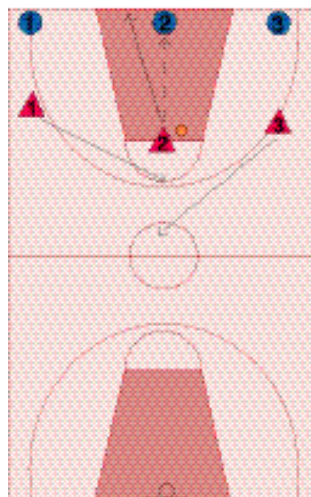


3 contre 2 + 1



Objectifs

- 1/ Idem que l'exercice précédent.
- 2/ Perfectionnement du repli défensif en sous nombre.

Dispositif

Idem que l'exercice précédent, mais le porteur de balle effectue une passe au défenseur et va toucher la ligne de fond. L'attaquant effectue une remise en jeu et match 3 contre 2 +1, retour 3 contre 3.

Consignes et critères de réussite

- Aller :**
Attaque : marquer le panier à 1 contre 0 (7/10 réussis)
 Prendre de vitesse le repli défensif et privilégier le joueur qui se trouve devant.
Défense : interdire la balle dans le couloir central, ralentir, orienter, stopper le porteur de balle pour permettre le retour du 3^{ème} défenseur.
- Retour :**
 Idem que l'exercice précédent.

Matériel

6 joueurs, 1 ballon.

Modèle de fonctionnement

- Idem que l'exercice précédent
- Attitude défensive sur le porteur de balle
- Coordination des 2 défenseurs face aux 3 attaquants
- Défense du joueur en retard

Évolution

- Modifier la 1^{re} passe
- Faire un tir au lieu d'une passe
- Ralentir plus ou moins le 3^{ème} défenseur
- Montée la balle en limitant le dribble
- Les défenseurs replient jusqu'à la ligne médiane avant de défendre
- Idem en 4 contre 3+1
- Jouer sur le demi terrain en longueur

Bilan



Défense



Objectifs

- 1/ Découverte de l'aspect collectif de la défense.
- 2/ Pour les défenseurs : aller au milieu du terrain sans se faire passer par son vis à vis, tout en essayant d'aider ses partenaires (schéma).
- 3/ Pour les attaquants : dépasser avant le milieu son vis à vis.

Dispositif

- 6 attaquants, un ballon chacun sur la ligne de fond.
- 6 défenseurs à un mètre.

Consignes et critères de réussite

- Attaquant :** dribble bas avec changement de direction, de main, de vitesse.
 Regarder devant pour prendre des informations.
Défenseur : agir et réagir le plus vite possible, attitude défensive correcte, ne pas prendre le ballon avec les mains, être à distance de garde.
 Parler pour éviter de se faire dépasser.

Matériel

6 attaquants, 6 défenseurs, 6 ballons

Modèle de fonctionnement

- Attitude défensive
- Contrôle du ballon
- Changement de vitesses et de mains
- Vitesse de déplacement
- Jeu de jambes

Évolution

- Même principe en 2 contre 2 (les 2 attaquants ont chacun 1 balle).
 Couloir de travail ligne de touche / ligne tennis.
 Défense jusqu'à mi-terrain sans se faire passer.
 Changer de rôle au retour dans la partie libre du terrain.
- 2 contre 2 sur 1/2 terrain long. Travail à l'aller.
 Retour sur l'autre 1/2 terrain long.
 2 contre 2 libre compétition après changement de rôle.
 Travail avec 1 balle.

Bilan

