

EXERCICES D'AIDES ET ROTATIONS DEFENSIVES



EXERCICE 376

Le coach est tête de raquette avec la balle. Les défenseurs sont en position ouverte et réagissent aux tentatives de drive du coach. Après le premier dribble, il passe à l'attaquant qui lui rend ensuite la balle tête de raquette. Le coach laisse de l'incertitude sur l'endroit où il va driver. Les joueurs changent de rôles au bout de 30 secondes.



EXERCICE 377



Les défenseurs sont placés l'un derrière l'autre. Ils viennent trapper l'ailier dès que le coach lui passe la balle. Après que la balle soit revenue au coach, les défenseurs changent de rôles et recommencent à trapper. Les joueurs changent de rôles au bout de 30 secondes.



EXERCICE 378

3 joueurs attaquants disposés en triangle. 2 défenseurs au milieu. Les attaquants se passent la balle et les défenseurs cherchent à intercepter. Un défenseur met la pression au ballon et l'autre reste entre les 2 autres attaquants, prêt à intercepter. Les attaquants n'ont pas le droit de dribbler ou de se déplacer hormis l'utilisation de leur pied de pivot. L'exercice dure 30 secondes ou se stoppe dès qu'un défenseur intercepte.



EXERCICE 379

3 attaquants disposés autour du cercle. 2 défenseurs trappent le porteur de balle, tandis que le troisième se place entre les 2 autres attaquants, prêt à intercepter. Les attaquants n'ont pas le droit de dribbler ou de se déplacer hormis l'utilisation de leur pied de pivot. L'exercice dure 30 secondes ou se stoppe dès qu'un défenseur intercepte.