

Aspects techniques spécifiques

- ♦ **Rebond défensif : écran de retard sur le tireur :**
 - le défenseur gêne le tir bras levés sans chercher à contrer (il maîtrise son élan) ;
 - le défenseur serre l'attaquant le plus près possible sans pénétrer dans son cylindre ;
 - tant que le tireur n'a pas mis ses appuis au sol, le défenseur ne doit pas toucher l'attaquant ;
 - les appuis au sol, le défenseur contrôle l'attaquant puis verrouille le rebond (écran de retard) si l'attaquant tente de le jouer.

- ♦ **Rebond défensif : écran de retard sur non porteur de balle :**
 - les défenseurs contrôlent simultanément le ballon et leur adversaire direct ;
 - une fois le tir détecté, les défenseurs dissocient leur regard du ballon et restent concentrés sur la réaction et le contrôle de leur vis-à-vis ;
 - les défenseurs contrôlent leur attaquant puis verrouillent le rebond si ce dernier tente de le jouer.

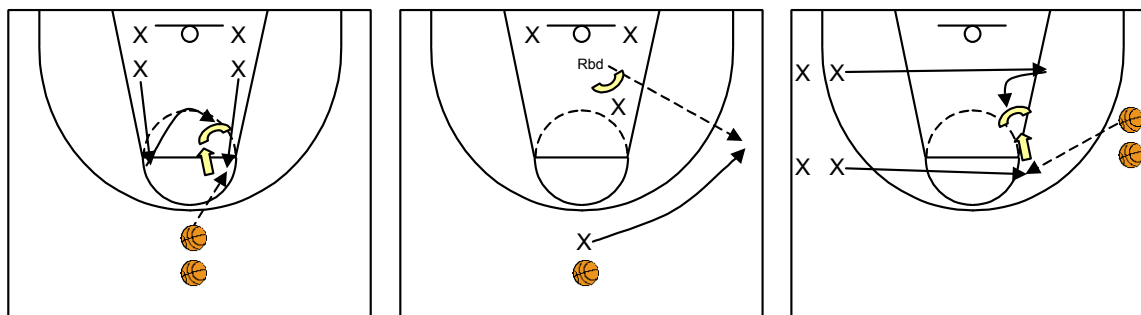
- ♦ **Prise du rebond :**
 - le rebondeur va vers la balle que si celle-ci a déjà touché le cercle puis la prend avec force sans la descendre plus bas que le menton.

- ♦ **Sortie de balle :** le rebondeur fait la passe (souvent à terre) sur le joueur le plus proche en assurant si nécessaire la protection par le pied de pivot.

Objectif : Rebond défensif sur le tireur et sortie de balle

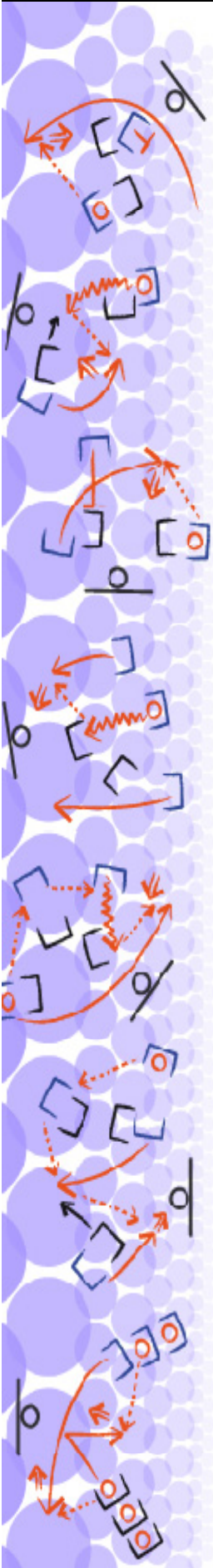
Consignes : 2 colonnes de joueurs sans ballon ; 1 colonne de passeurs avec ballon.

- ♦ Au signal de P, le premier joueur de chaque colonne sprinte vers la ligne de lancer-francs ;
- ♦ Le premier arrivé reçoit le ballon de P, tire et joue le rebond offensif pendant que l'autre défend sur lui : écran de retard + rebond défensif ;
- ♦ Après le tir, le passeur se décale du côté du ballon pour recevoir la sortie de balle du rebondeur, gêné par l'autre joueur.



Variantes : même exercice mais les 2 colonnes de joueurs sans ballon sont positionnés sur les côtés. Il est également possible de favoriser l'agressivité au rebond en pénalisant le défenseur (ex : 5 pompes) en cas de rebond offensif.

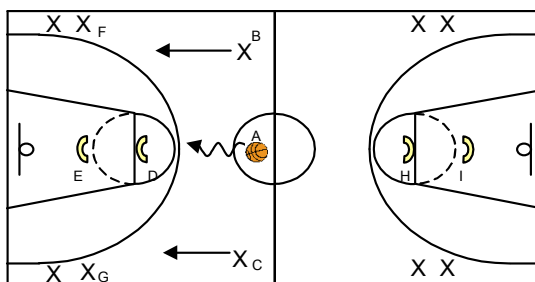




Objectif : Rebond défensif et sortie de balle dans le 3 contre 2

Consignes : 3 joueurs au centre du terrain dont un avec ballon ; 4 colonnes de joueurs sans ballon sur les côtés.

- ♦ Il s'agit d'un exercice de 3 contre 2 en continuité avec l'obligation de terminer par un tir en suspension à l'extérieur de la zone réservée.
- ♦ Le tireur ne peut pas participer au rebond ;
- ♦ Le rebondeur repart avec les 2 joueurs placés sur les côtés ; le tireur et le second défenseur se placent sur les côtés et les attaquants deviennent défenseurs.



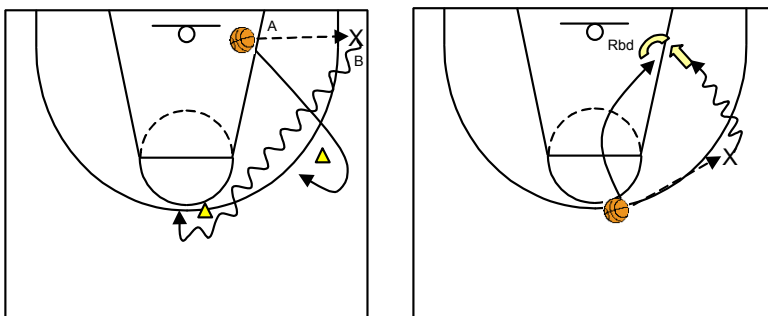
Rotations :

- ♦ Les joueurs A, B et C attaquent contre D et E ;
- ♦ Si B tire et D prend le rebond, D effectue une sortie de balle avant de repartir avec F et G pour attaquer contre H et I ;
- ♦ le tireur B et le second défenseur E vont se placer dans les colonnes sur les côtés ;
- ♦ Les 2 autres attaquants A et C deviennent défenseurs.

Objectif : Rebond défensif dans une solution de repli défensif

Consignes : 2 colonnes de joueurs : l'une au pied de la zone réservée avec ballons et l'autre sans ballon au coin du terrain ; 2 plots.

- ♦ A fait la passe à B ; A contourne le plot latéral et B celui du milieu ;
- ♦ Les plots contourés, B fait la passe à A qui dribble pour aller tirer le plus rapidement possible à 4 ou 5 mètres du panier ;
- ♦ B revient en défense et verrouille le rebond (il doit maîtriser l'élan de sa course pour ne pas faire faute).
- ♦ Inverser les rôles à chaque passage.

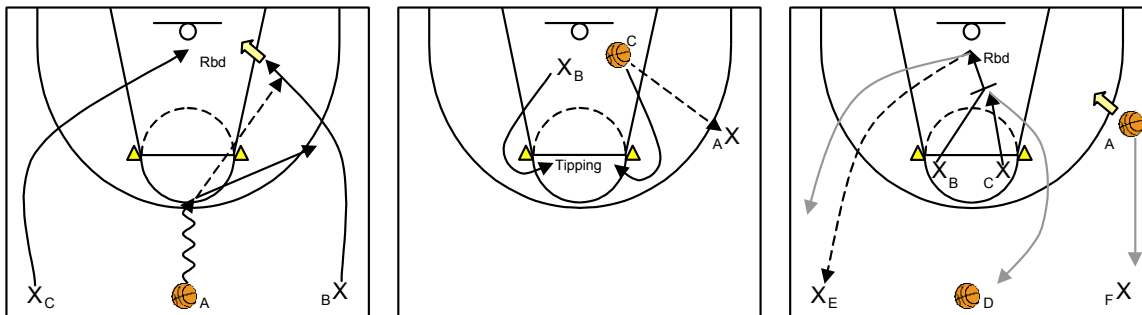


Variantes : Modifier l'emplacement des plots, la zone de tir, etc... afin de travailler par poste de jeu.

Objectif : Agressivité au rebond défensif

Consignes : 3 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane, le joueur du milieu avec un ballon ; 2 plots à la ligne des lancer-francs.

- ♦ Le porteur de balle (A) dribble et fait la passe à l'un des 2 ailiers. Le meneur se décale du côté où il a fait la passe.
- ♦ L'ailier qui a reçu la passe (B) tire et remonte à l'opposé vers le plot ; L'ailier qui n'a pas tiré (C) prend le rebond et effectue la sortie de balle vers A avant de monter vers l'autre plot ;
- ♦ Les 2 joueurs B et C font du tipping jusqu'à ce que A tire ; à ce moment là, les deux joueurs luttent pour conquérir le rebond. Le rebondeur effectue la sortie de balle sur les joueurs en attente.



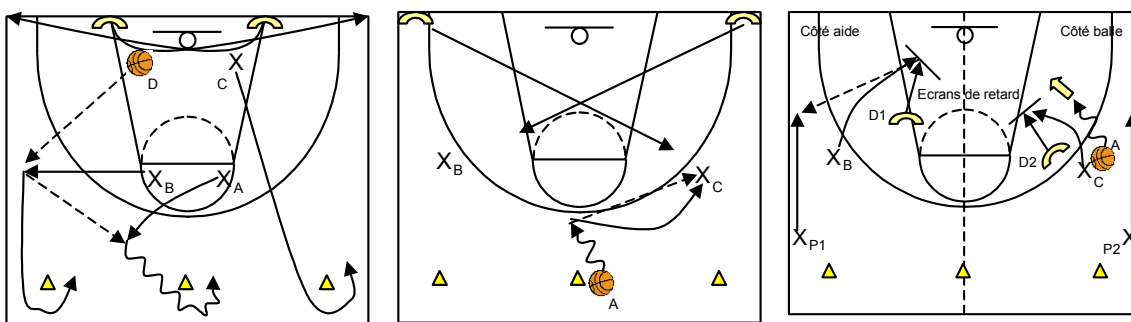
Rotations :

- ♦ Le rebondeur va dans la colonne du joueur à qui il a fait la passe (sortie de balle) ;
- ♦ Le 2ème joueur ayant participé au rebond va dans la colonne des joueurs avec ballons .
- ♦ Le tireur va se placer dans la dernière colonne.

Objectif : Enchaînement écran de retard, rebond et sortie de balle

Consignes : 2 défenseurs derrière la ligne de fond ; 4 attaquants qui forment un carré dans la zone ; 2 réceptionneurs P.

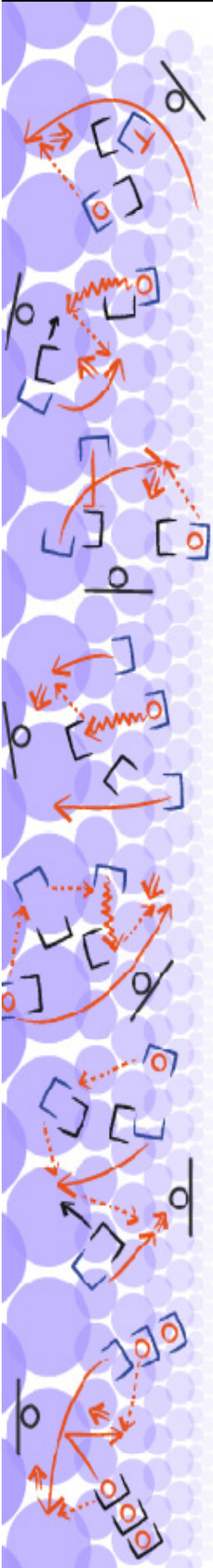
- ♦ D fait une claquette, prend le rebond et fait la sortie de balle sur B qui s'est écarté ; les 2 défenseurs se croisent pour aller toucher les coins avant d'aller défendre sur B et C ; B passe à A qui se présente dans le couloir central ; A, B et C contournent les plots ;
- ♦ A fait la passe à B (ou C), suit pour reprendre le ballon main à main, puis dribble vers la ligne de fond et tire (pas de rbd offensif) ;
- ♦ Les défenseurs (placés côté balle ou côté aide) font un écran de retard, prennent le rebond et effectuent une sortie de balle sur P.



Variantes : Continuité situation précédente : les 2 joueurs P1 et P2 et les 2 rebondeurs D1 et D2 jouent ensuite la contre attaque contre B, C et A, qui n'a pas participé au rebond (repli).

Rotations : D1, D2, P1, P2 deviennent attaquants ; A, B, C et D deviennent défenseurs.

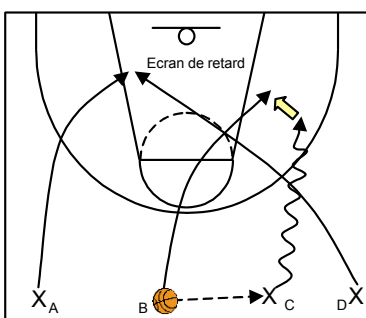




Objectif : Rebond défensif sur porteur et non porteur

Consignes : 4 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane.

- ♦ B, ballon en main, le transmet à C par une passe qui déclenche le démarrage de l'exercice ;
- ♦ C dribble dans l'aile alors que B défend sur lui. C tire à mi-distance, sans que B cherche à le contrer ; B assure le rebond défensif ;
- ♦ pendant que C se déplace dans l'aile pour rechercher une position de tir, A va se positionner au rebond offensif et D, traversant la zone réservée, va assurer le rebond défensif (écran de retard sur A).

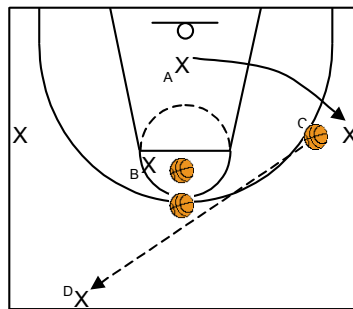
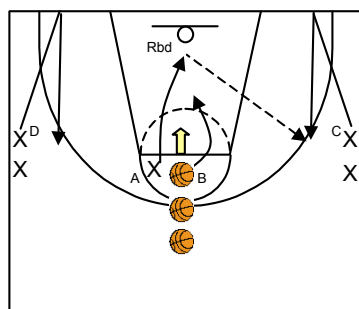


Rotations : Après le tir et la prise du rebond, les 4 joueurs effectuent une rotation de type A->B->C->D en se positionnant à nouveau sur la ligne médiane.

Objectif : Rebond défensif sur le tireur et sortie de balle

Consignes : 3 colonnes de joueurs au niveau des lancer-francs, une dans l'axe avec ballons (sauf le 1^{er} joueur), deux sur les côtés ;

- ♦ B tire et joue le rebond offensif ; A fait un écran de retard sur B, prend le rebond et fait une sortie de balle sur C ou D qui auront préalablement touché la ligne de fond ;
- ♦ C et D enchaînent une contre attaque à deux vers l'autre panier ; le receveur (ici C) fait une passe de type baseball à D.
- ♦ A prend la place dans la colonne où il a fait la sortie de balle.

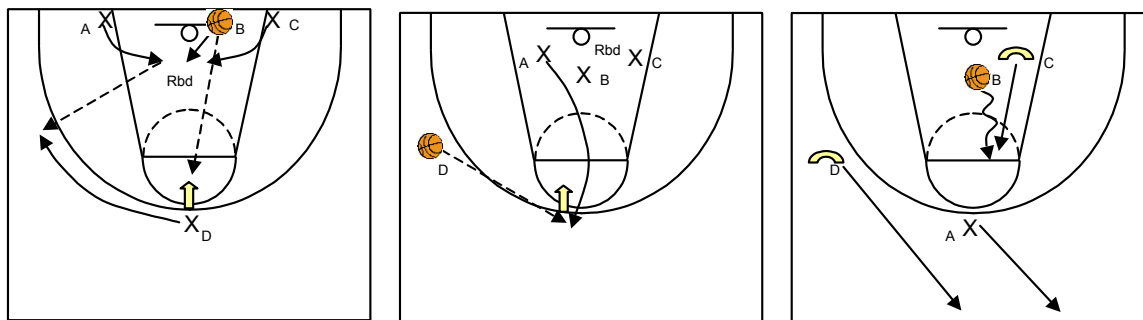


Variantes : Sur l'autre panier, on peut varier les finitions : 2 contre 0, 2 contre 1 ou 2 contre 2.

Objectif : Agressivité au rebond défensif

Consignes : 1 ballon pour 4 joueurs ; les joueurs A, B et C sont sur la ligne de fond.

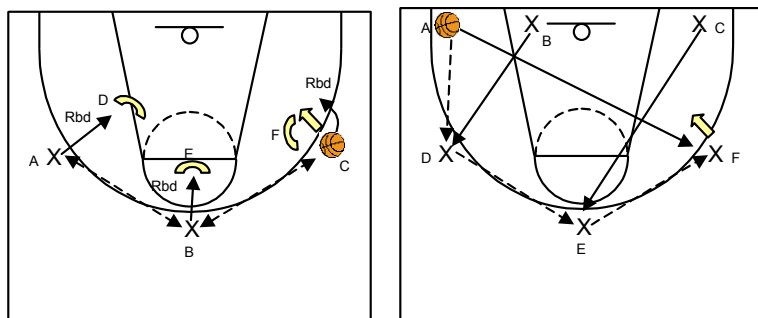
- ♦ B passe à D qui tire ; les joueurs A, B et C jouent le rebond ;
- ♦ si A gagne le rebond, il fait une passe à D en soutient ; ensuite D redonne à A qui tire ; B et C luttent pour la prise du rebond ;
- ♦ les deux rebondeurs (ici A et par exemple B), jouent en 2 contre 2 vers l'autre panier contre C et D.
- ♦ agressivité au rebond, même sur panier marqué ; dans ce cas, il faut faire rapidement la remise en jeu.



Objectif : Rebond défensif sur porteur et non porteur

Consignes : 2 équipes de 3 joueurs .

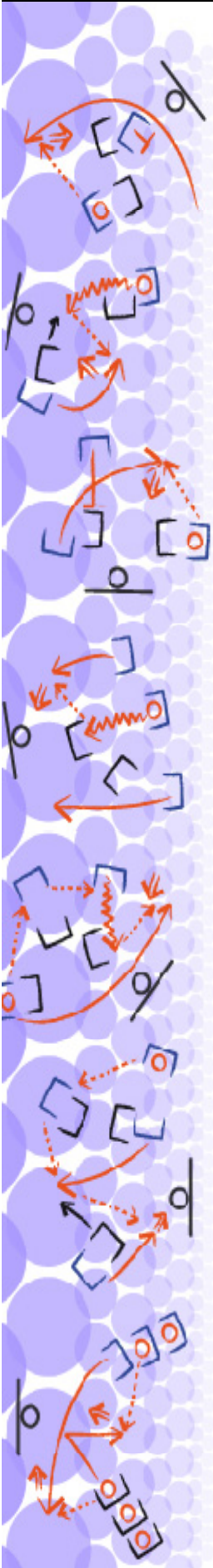
- ♦ Les attaquants A, B et C font circuler le ballon en passes sans réelle opposition défensive de la part de D, E et F : ces derniers ajustent en permanence leur placement (côté balle / côté aide) ;
- ♦ Au signal, l'attaquant possédant le ballon tire et les 3 attaquants jouent le rebond offensif ; les trois défenseurs cherchent alors à réaliser un écran de retard sur leur vis-à-vis respectif.
- ♦ C'est un exercice d'apprentissage ; il permet d'enseigner le rebond défensif sur tireur et sur non porteur situé côté balle ou côté aide.



Variante : 2 équipes de 3 joueurs ; A, B et C sont sur la ligne de fond, ballon dans les mains de A .

- ♦ A passe à D ; c'est le signal pour une montée décalée des défenseurs A, B et C respectivement sur les joueurs F, D et E ;
- ♦ D passe à E qui passe à F qui tire ; A, B, C font des écrans de retard sur F, D et E ;
- ♦ Continuité : A, B, C après la prise du rebond défensif vont jouer le 3 contre 2 + 1 ; en effet, le joueur F prend du retard en allant toucher la ligne de fond après son tir avant de pouvoir défendre.

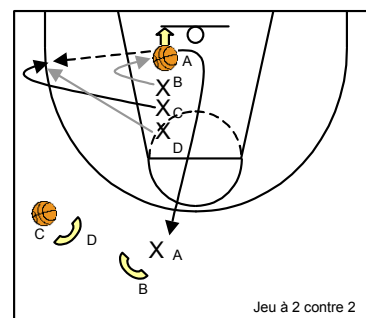
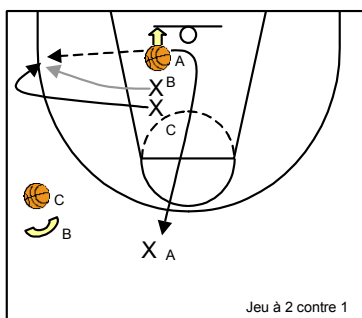
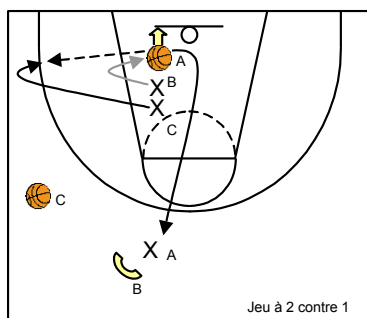




Objectif : Rebond défensif et sortie de balle puis 2 contre 1

Consignes : une colonne de 3 joueurs avec 1 ballon (A, B, C).

- ♦ Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal :
 - Option 1 : A prend le rebond, B défend sur A et empêche la passe ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle.
 - Option 2 : A prend le rebond, C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et B défend sur C.
- ♦ Enchaînement en 2 contre 1 sans dribble sur l'autre moitié de terrain (A + C contre B).



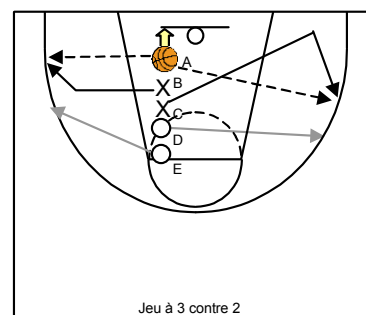
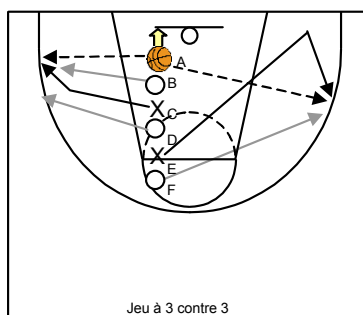
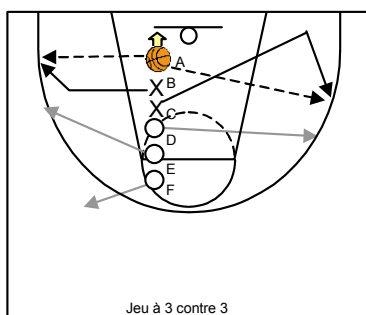
Variantes : une colonne de 4 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D).

- ♦ Claquettes pendant 15 sec ; au signal : A prend le rebond et B défend sur lui ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et D défend sur C ;
- Enchaînement en 2 contre 2 (A + C contre B + D) sans dribble.

Objectif : Rebond défensif et sortie de balle puis 3 contre 3

Consignes : une colonne de 6 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E, F).

- ♦ Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal, 2 possibilités :
 - Option 1 : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 3 derniers D, E, F défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ;
 - Option 2 : les équipes sont déjà constituées et les joueurs placés en alternance (A, C, E contre B, D, F)
- ♦ Enchaînement en 3 contre 3 sur l'autre moitié de terrain.



Variantes : une colonne de 5 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E).

- ♦ Claquettes pendant 15 sec ; au signal : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 2 derniers D, E défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ;
- ♦ Enchaînement en 3 contre 2.