

Aspects techniques spécifiques

Par sa proximité du panier, le joueur intérieur est dangereux. Compte tenu de ce danger, la pression défensive est plus forte. Or, l'intérêt de recevoir une passe près du panier l'oblige à réaliser des démarquages de "fixation" (position préférentielle), afin de ne pas céder un centimètre de terrain.

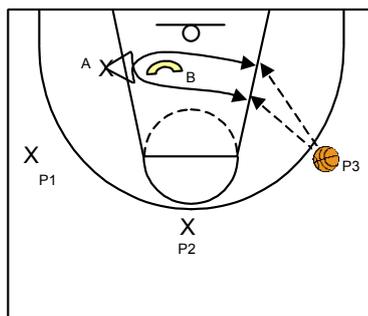
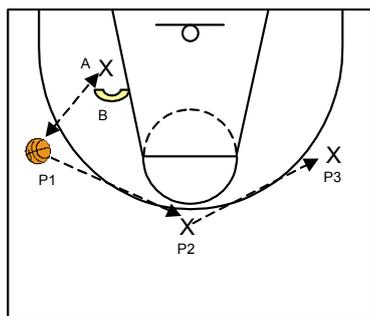
- ♦ Position préférentielle par rapport à une passe latérale :
Selon les choix défensifs, l'attaquant sera amené à fixer son vis-à-vis devant lui, derrière lui ou à côté de lui.
- ♦ Si le défenseur reste dans le dos, il fléchira ses jambes afin que le défenseur ne puisse pas atteindre la cible de passe (mains tendues en avant), les fesses servant à fixer le défenseur.
- ♦ Si le défenseur se place devant l'attaquant, celui-ci le fixera dans le dos avec un bras et demandera une passe haute par dessus le défenseur. Le contact physique avec le défenseur devra être maintenu jusqu'à ce que la balle soit au dessus de la tête de l'attaquant.
- ♦ Si le défenseur est placé en contestation latérale, dos à la ligne de fond ou dos à la ligne médiane, l'attaquant le fixera avec l'avant-bras de son côté et fera appel de balle avec l'autre main.

Remarque : D'une façon générale, les fixations avec l'avant-bras s'effectuent au niveau de la poitrine du défenseur ou au milieu du dos. Lorsque le récepteur de la passe se trouve à l'opposé, le démarquage est du type "flash", avec un aiguillage préalable.

Objectif : Perfectionner le démarquage Flash de l'intérieur

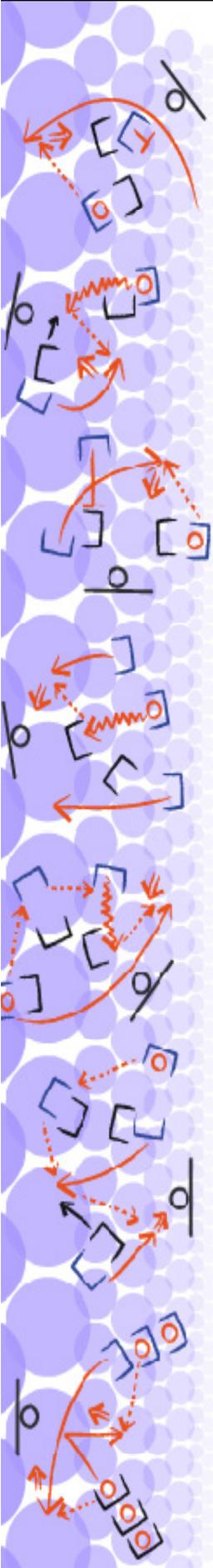
Consignes : 3 passeurs extérieurs, 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ A prend la position préférentielle face à B au poste bas ou au poste médian côté ballon (ici en face de P1) et dispose de 5 secondes pour obtenir le ballon (A le rend alors aussitôt à P1);
- ♦ P1 renverse le ballon sur P2 qui le renverse sur P3 et simultanément, B respecte les principes de la défense en aide.
- ♦ Dès que P3 a le ballon, A fait un démarquage flash pour recevoir le ballon en haut ou en bas selon la réaction défensive ;
- ♦ Après la réception du ballon, jouer le I contre I.



Rotations : P1 ⇒ P2 ⇒ P3 ⇒ B ⇒ A ⇒ P1.

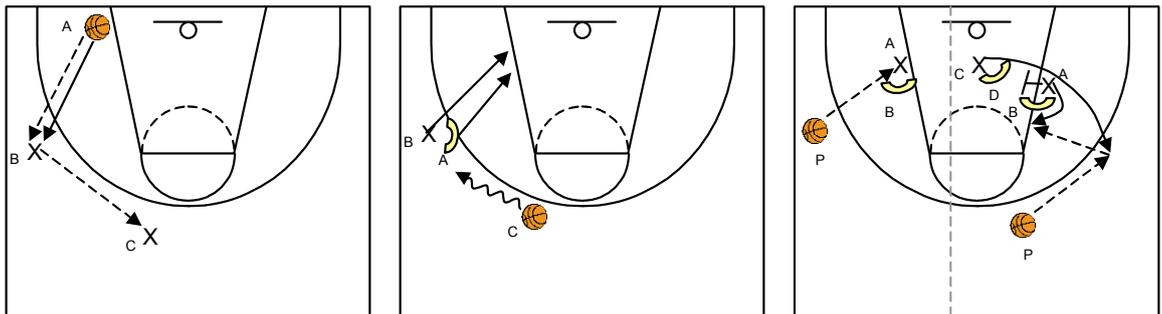




Objectif : Prendre la position préférentielle au poste bas

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

- ♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'ailier et va défendre sur lui ;
- ♦ L'ailier fait la passe à l'arrière, qui « chasse » alors l'ailier qui va au poste bas ou au poste médian prendre la position préférentielle. Jouer la relation extérieur-intérieur. Dès réception du ballon, le poste bas joue le 1 contre 1.



Rotations : A ⇒ D ⇒ P ⇒ A.

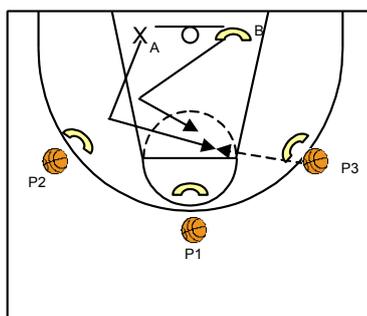
Variantes : Le travail de la prise de position préférentielle peut également s'effectuer :

- ♦ avec un joueur intérieur placé directement au poste bas ;
- ♦ suite à la pose d'un écran d'un intérieur pour un ailier (ouverture après écran et prise de la position préférentielle au poste bas).

Objectif : Position préférentielle dans la zone réservée

Consignes : 3 passeurs avec un ballon chacun, 3 défenseurs sur les passeurs, 1 colonne d'attaquants, 1 colonne de défenseurs.

- ♦ A se dirige avec son défenseur B vers l'un des passeurs ;
- ♦ Au signal de l'un des 2 passeurs (ou de l'entraîneur qui annonce le numéro du passeur), A change de direction et coupe au panier ;
- ♦ Le passeur concerné passe la balle au joueur intérieur qui a pris une position préférentielle dans la zone réservée.
- ♦ A joue ensuite le 1 contre 1 face à B, récupère le ballon et le redonne au passeur concerné.



Rotations : Rotations : A passe ensuite dans la colonne des défenseurs et B dans celle des attaquants; rotation des passeurs tous les 5 passages.