



Jeux en petits groupes (Défense) : 2 contre 2 Progression d'apprentissage

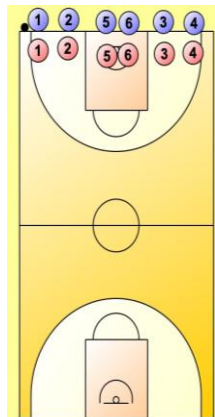


FIGURE 1

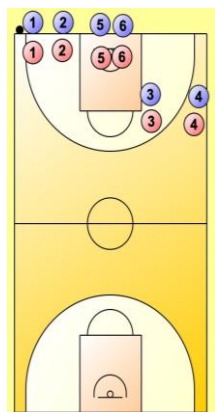


FIGURE 2



FIGURE 3

OBJECTIF : Progresser à travers diverses options défensives, comme rester avec son joueur assigné ou effectuer un échange de joueurs. L'étape ultime est de prendre une décision rapide sur le terrain entre ces deux options.

Mise en place : Les paires sont alignées sur la ligne de fond (figure 1).

Défense "Shadow" en 2 contre 2. Progression d'apprentissage :

RESTER - Rester avec notre joueur assigné. Il faut maintenir un positionnement défensif approprié, en couvrant la trajectoire de notre adversaire vers sa cible (panier, pick, etc). (Figure 2)

ÉCHANGER - Échanger lorsque les attaquants se croisent. (Figure 3)

DÉCIDER - Les défenseurs peuvent choisir d'échanger ou de rester avec leur joueur.

Niveaux d'intensité à l'attaque :

Bronze : 50% d'intensité, Argent : 75% d'intensité, Or : 100% d'intensité.

Instructions : Pour chaque progression d'apprentissage

1. Les défenseurs doivent être en position défensive 1 contre 1 (en couvrant la trajectoire de leur adversaire) et faire face au panier qu'ils défendent.
2. Utilisez les quarts de tour pour maintenir votre position défensive.
3. Restez en défense de ligne avec votre coéquipier en revenant à sa hauteur si nécessaire.
4. Empêcher les espaces et les angles de picks avec un bon positionnement de fauteuil.
5. Ramenez rapidement vos mains pour être prêt à pousser en défense.
6. Communiquez en continu avec votre coéquipier (des informations et des actions spécifiques).
7. Si battu, criez "aide" et l'exercice est repris à cet endroit.

Règles de l'activité :

- Progressez à chaque étape de l'apprentissage (rester, échanger, décider) en variant les niveaux d'intensité à l'attaque.
- Traversez toute la longueur du terrain (ou la distance choisie) et alternez entre attaque et défense pour plusieurs répétitions.

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent communiquer leurs actions.
- Les joueurs doivent maintenir une défense de ligne.
- Les joueurs doivent effectuer des quarts de tour pour conserver une position défensive appropriée.
- Les joueurs doivent anticiper les angles de picks et couvrir la trajectoire (avec l'axe de leur grosse roue devant la petite roue de l'attaquant).
- Les joueurs peuvent se replacer de dos pour éviter d'être retenu par l'attaquant (caoutchouc de leur pneu contre le métal du "bumper" de l'attaquant).
- Les joueurs doivent empêcher les espaces et les angles de picks avec un bon positionnement de fauteuil.

Variations :

- Exigez plus de croisements entre les attaquants.
- Ajoutez un ballon (ou un ballon chacun) si les attaquants dominent la défense.
- Regroupez les défenseurs par vitesse et contrôle de fauteuil similaire, et progressez vers des déséquilibres à un moment ultérieur.
- Modifiez la longueur et/ou la largeur de la zone de défense.
- Ajoutez un troisième joueur à l'attaque et à la défense.

Mental :

- Maintenir une attention large et externe ainsi qu'une communication constante.