



Défense individuelle : J'ai le numéro

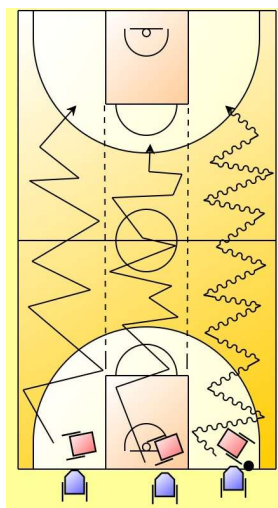


FIGURE 1

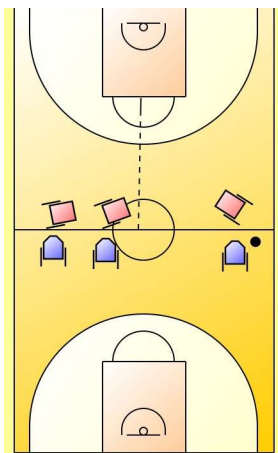


FIGURE 2

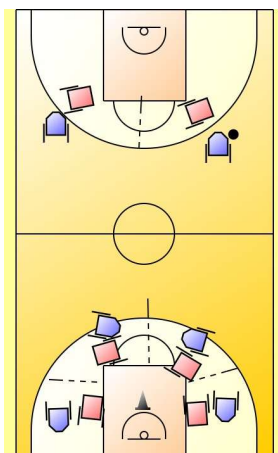


FIGURE 3

OBJECTIF : Couvrir le chemin et limiter la progression de l'attaquant.

Instructions :

1. Former des paires en fonction de la vitesse et de l'agilité.
2. Le défenseur débute 1m en avant de l'attaquant et couvre sa trajectoire de départ.
3. Les couloirs/limites sont désignés pour chaque manche.
4. Les attaquants essaient d'atteindre la zone désignée pour cette manche.
5. Le défenseur crie "J'ai le numéro 1" (continuez à compter) pour remporter l'activité et gagner un point. Il est possible de remplacer l'expression « le numéro » par le nom de l'attaquant.
6. Changez d'attaquant et de défenseur et recommencez.
7. Celui qui arrive au plus grand nombre de « J'ai le numéro » gagne un point.

Règles de l'activité :

Manche 1 : Ligne de fond jusqu'à la ligne de 3 points la plus éloignée (figure 1).

Manche 2 : Ligne du milieu de terrain jusqu'à la clé (Figure 2)

Manche 3 : Ligne de 3 points jusqu'à la clé. (Figure 3)

Manche 4 : Le bord de la clé jusqu'à un cône placé au milieu de la clé. Quatre options pour la mise en place, choisissez une nouvelle option à chaque fois. (Figure 4)

Points clés pour les entraîneurs :

- Les joueurs doivent couvrir la trajectoire avec l'axe de leur grosse roue en avant de la petite roue de leur adversaire, ou encore mieux avec le principe du caoutchouc au métal (caoutchouc de leur grosse roue en contact avec le métal du « bumper » de leur adversaire).
- Les joueurs doivent avoir la tête haute et les yeux qui analysent la situation.
- Les joueurs doivent ramener leurs mains rapidement pour être en position prêts à pousser.
- Les joueurs doivent communiquer leurs actions spécifiques.
- Si l'attaquant a un ballon, le défenseur peut essayer de lui faire perdre uniquement lorsqu'il a arrêté le fauteuil (taper, taper par en dessous, etc).
- Forcez l'attaquant d'un côté pour le diriger vers votre position de puissance ou vers son côté faible de dribble.
- Les joueurs doivent apprendre les tendances de leur adversaire.

Variations :

- Utilisez des couloirs d'une demi-largeur.
- Utilisez des couloirs d'un tiers de largeur mais à une extrémité du terrain permettant aux attaquants d'utiliser les autres paires comme obstacles.
- S'ils battent le défenseur et que celui-ci crie « aide », l'exercice est repris à partir de ce point.

Mental :

- Communiquez « J'ai le numéro 1 », « J'ai le numéro 2 », etc. de manière fluide et régulière.
- Entre les répétitions, les joueurs doivent utiliser des mots-clés de refocalisation et regarder une autre paire de joueurs pour visualiser ce qu'ils font.