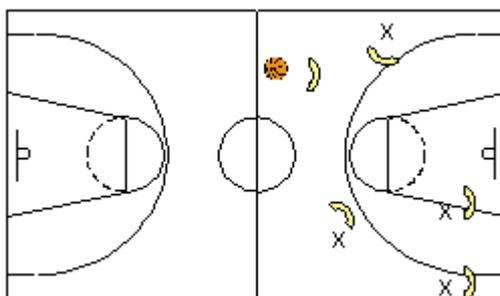


Exercice 1 : Réactivité dans la transition défensive

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

► Le but de cet exercice est d'améliorer le temps de réaction de l'équipe qui perd la possession du ballon et passe en défense.

► Les joueurs évoluent en 5 contre 5 en conditions normales de match; lorsque le coach siffle ou crie " change ! ", les attaquants posent le ballon au sol (ou font la passe à l'assistant), et effectuent un repli défensif ; l'autre équipe s'empare du ballon et contre-attaque le plus vite possible sur le panier adverse.



Exercice 2 : Transition défensive à 3 contre 2

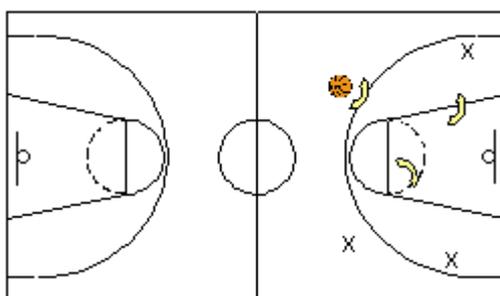
Consignes : 4 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon.

► Les 4 attaquants sont positionnés en carré et les 3 défenseurs sont organisés de façon à ce qu'il y ait un toujours un joueur sur le porteur de balle, les autres étant positionnés en aide.

► Les attaquants peuvent tirer après 3 passes puis le tireur et le dernier passeur reviennent en défense contre les 3 défenseurs ayant pris le rebond.

Rotations : 3 équipes de 4 joueurs (un joueur au repos lorsque l'équipe défend).

Variantes : si les attaquants prennent le rebond, les défenseurs restent en défense.

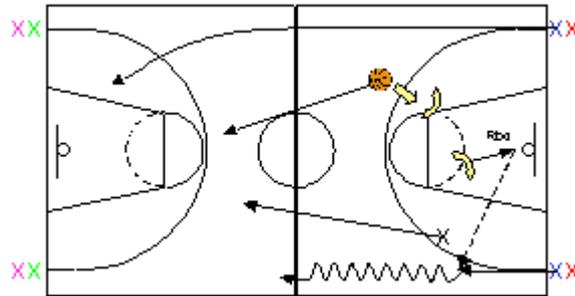


Exercice 3 : Transition défensive à 2 contre 2

Consignes : 6 équipes de 2 joueurs.

► 2 contre 2 sur une moitié de terrain ; les autres équipes se trouvent dans les angles du terrain, avec à chaque fois un joueur de chaque côté du terrain; les 2 défenseurs récupèrent le ballon et font la sortie de balle sur les joueurs dans les angles qui jouent la contre-attaque face aux attaquants devenus défenseurs (situation de transition défensive).

Variantes : Si les attaquants prennent le rebond offensif, ils sortent la balle sur les angles et les défenseurs sprintent pour défendre à nouveau sur le panier opposé.



Exercice 4 : Transition défensive à 2 contre 2

Consignes : 5 joueurs au minimum, 1 ballon, 2 plots.

► A, B, C et D se positionnent sur la ligne médiane ; C et D se déplacent rapidement en passes, marquent un panier, puis sprintent en défense sur A et B ; A et B contournent les plots et jouent en direction du panier opposé ; E fait la remise en jeu, puis, en utilisant 2 dribbles au maximum, recherche une longue passe sur A ou B afin qu'il marque un panier.

