

### Exercice 1 : CONTESTATION DE DEPLACEMENT

#### Formation de départ :

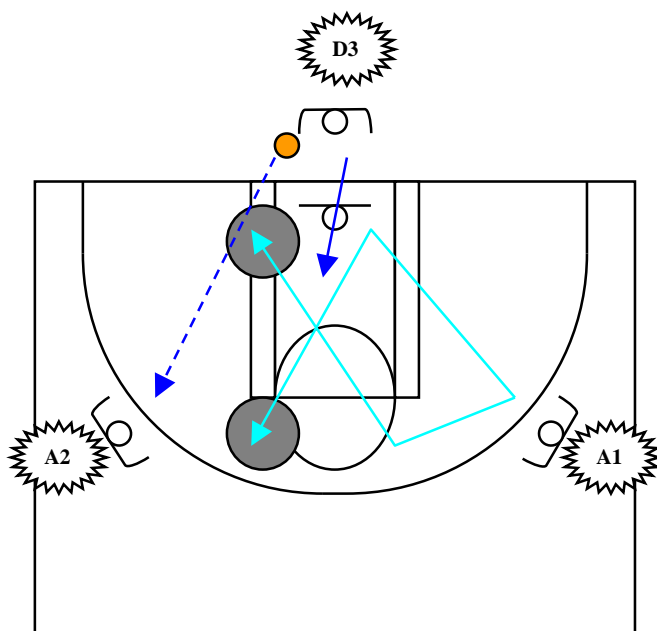
Les joueurs sont placés comme indiqué sur le diagramme. Le défenseur est porteur de balle au début de l'exercice. Deux espaces sont matérialisés à la craie (zones grises). Le ballon est dans les mains de 3.

#### Exercice :

Le joueur 3 passe à 2 qui se situe dans l'aile. L'attaquant 1 a deux emplacements au choix à occuper. 3 par sa présence physique et son placement, doit contraindre 1 à changer son objectif de départ. Le joueur 2 passe à 1 dès que la situation le permet. 1 joue le panier. Si 2 ne peut donner le ballon à 1, il tire extérieur. 1 et 3 se disputent le rebond.

#### Cosigne :

Penser à bien engager appui épaule bras, devant l'attaquant pour contester





## OBJECTIFS

### DÉFENSE

*Contestation des déplacements et passes  
Exercice défensif général et spécifique*

### DÉROULEMENT / CONSIGNES

- B et C sont passeurs fixes ;
- A va occuper successivement les positions d'ailier (1), de poste bas (2), de poste haut (3) et à nouveau d'ailier (4). Tant dans ces diverses positions qu'en déplacements, il sollicitera le ballon dès qu'il en sentira l'opportunité. B et C s'échangent le ballon en fonction du déplacement de A, de la position de DA ; ils essaient de passer le ballon à A lorsqu'il le sollicite. DA défend sur A et conteste tant les passes que les déplacements de ce dernier.

