

Fondamentaux défensifs

Arnaud Ricoux

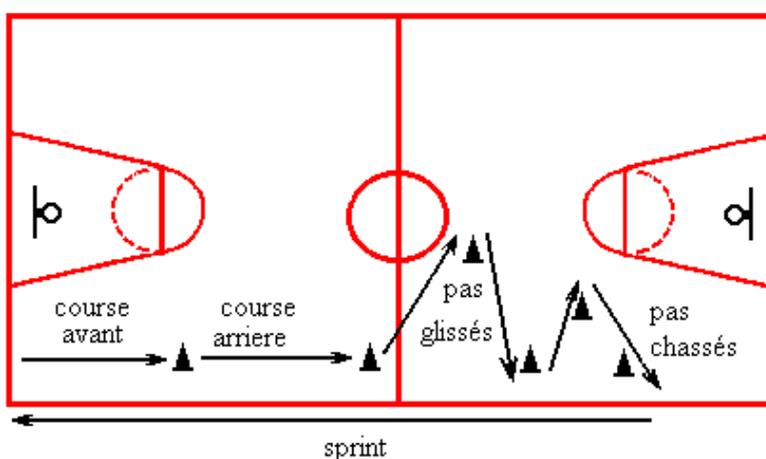
Soirée technique CREPS Wattignies – le 20 mars 2000

I. Echauffement

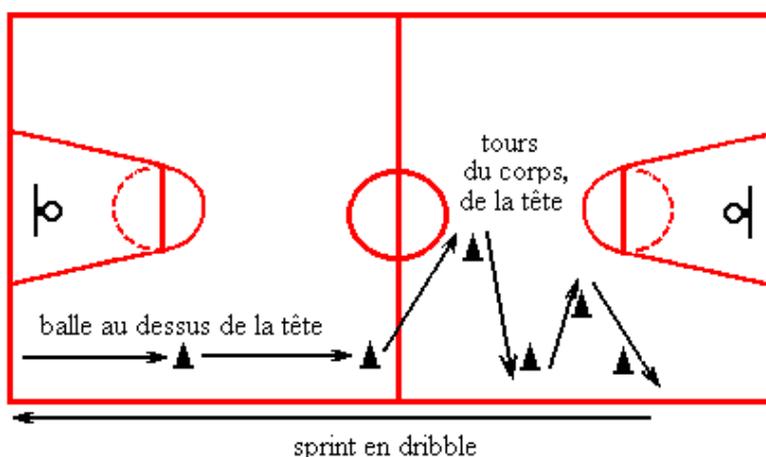
1. Travail d'appuis et de coordination

Voir conférence coordination A.Ricoux et M.C. Blondé

2. Travail des appuis et des différents types de course



Faire systématiquement le tour des plots. Veiller à ce qu'il n'y ait pas de rupture entre les enchaînements : les joueurs ne doivent pas se relever. Le 2^{ème} part quand le 1^{er} est arrivé au 2nd plot. On peut faire la même chose avec ballon pour travailler la dissociation bas-haut



Principes défensifs de l'homme à homme

Nous ne pouvons pas parler du Lyonnais sans donner la parole à l'entraîneur des espoirs de l'A.S.V.E.L., Jean-Marc Detour qui nous fait part de ses conceptions défensives concernant la défense homme à homme.

INTRODUCTION

L'attaque a toujours l'initiative sur la défense. Cependant, cette dernière influence au maximum le résultat des rencontres.

Elle doit faire chuter le pourcentage de réussite dans les tirs ou faire augmenter le nombre de pertes de balles : par exemple, E.S. Chalon / Paris B.R. avec deux points pour Chalon dans le dernier quart temps.

Cette année avec les espoirs de l'ASVEL, nous avons terminé meilleure défense du championnat avec une moyenne de 68 points encaissés.

" La défense est une priorité : les joueurs me donnent la défense, je leur donne l'attaque, même s'il y a des points à respecter, telle que la lecture du jeu libre ".

Par contre, la défense détermine beaucoup leur temps de jeu. Etant donné que l'équipe est constituée de joueurs très athlétiques, cela nous permet de développer du jeu rapide.

La défense débute dès que l'équipe adverse a récupéré le ballon.

Un des principaux principes, si ce n'est le principal est la **collaboration** :

- pas de panier facile sur repli défensif ;
- collaboration importante entre les joueurs ;
- priorité au ballon (voir le ballon) ;
- ne pas chercher à voler le ballon dans les mains ;
- garder le ballon sur un quart de terrain, empêcher les passes de retour / transfert ;
- aucune aide du côté de la main qui dribble.

MISE EN PLACE DES EXERCICES

Défense sur porteur de balle

Attitudes

Sur un joueur qui n'a pas dribblé :

- si le ballon est en haut, il faut réduire la distance, mettre une main en haut et se servir du corps comme d'un bouclier ;
 - si le ballon est en bas, il y a une distance à respecter.
- Dans tous les cas de figure, les jambes doivent être fléchies.

Sur un joueur qui dribble :

- si le ballon est au dessus de la ligne des lancers-francs et dans l'axe, on oriente en direction de la ligne de touche en encadrant les appuis de l'attaquant lors du déplacement ;
- à 45°, l'appui le plus haut du défenseur doit surpasser les appuis de l'attaquant.

Le défenseur a l'interdiction de chercher à prendre le ballon et l'interdiction de faire faute. Il doit aussi empêcher l'attaquant de faire un " reverse ".

Sur un joueur qui a arrêté de dribbler :

- le défenseur doit le gêner au maximum et chercher à l'emmener au bout des 5 secondes.

Orientations

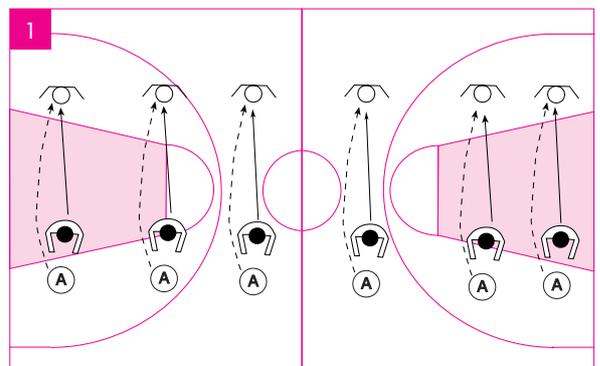
La priorité est donnée à l'orientation sur la ligne de fond et le coin du terrain. Il faut interdire l'axe au maximum. Si l'attaquant arrive à prendre l'axe central, il faut réorienter sur la ligne de touche et interdire l'axe central.

Exercice n°1 : travail des attitudes défensives

(voir plus haut sur porteur qui n'a pas encore dribblé)

Par trois avec un ballon, deux joueurs se font des passes pendant que le troisième défend de l'un à l'autre des passeurs dès qu'ils ont le ballon.

Figure 1



Exercice n°2 : défense de l'axe central

Interdire le " reverse " de l'attaquant. Les appuis du défenseur ne doivent pas être en dessous de ceux de l'attaquant.

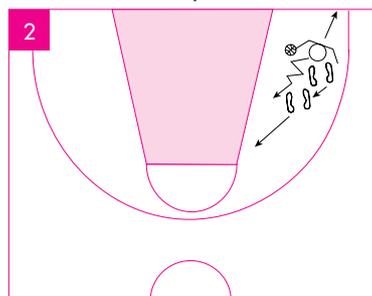


Figure 2

Exercice n°3 : travail de l'orientation.

Si départ dans l'axe, il faut orienter sur la ligne de touche

Si départ à 45°, il faut orienter dans le coin du terrain.

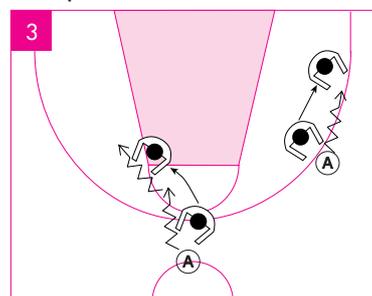


Figure 3

Défense sur non-porteur

Le défenseur a l'interdiction d'être debout (jambes tendues) et doit donc adopter une position fléchie.

Côté ballon

On détermine le côté ballon par la main qui dribble.

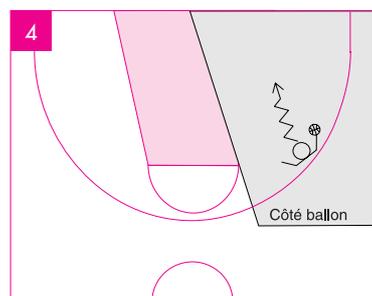


Figure 4

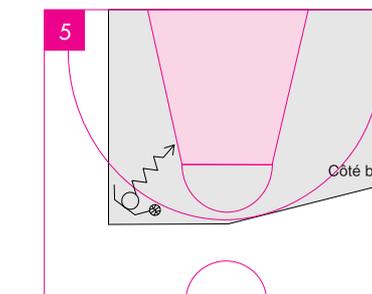


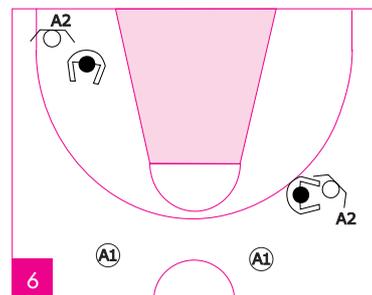
Figure 5

Pour le jeu à une passe :

- si le joueur A2 est au dessus des lancers-francs, la contestation est fermée ;

- si le joueur A2 est en dessous des lancers-francs, la contestation est ouverte.

Figure 6

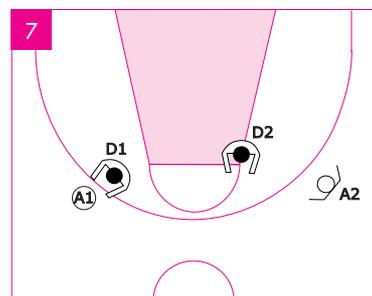


A l'opposé du ballon

On défend ouvert à la balle, c'est à dire que l'on donne priorité au ballon.

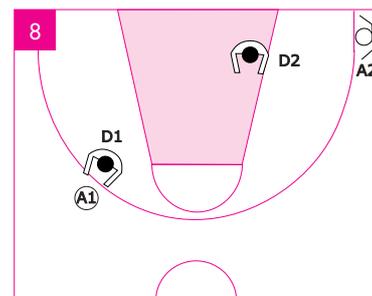
- si le joueur A2 est au dessus des lancers-francs, l'aide doit avoir au minimum un pied dans la raquette ;

Figure 7



- si le joueur A2 est en dessous des lancers-francs, l'aide doit avoir les deux pieds dans la raquette.

Figure 8

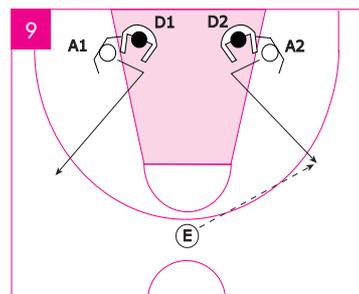


Il ne faut jamais être parallèle à la ligne de fond à hauteur de son joueur autant sur des intérieurs que sur des extérieurs.

Travail de la défense collective

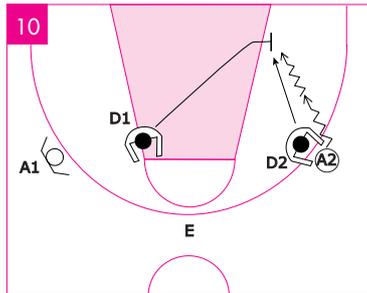
Pour travailler la défense collective, on va la découper à partir du 2 contre 2 en mettant en application les principes vus ci-dessus. Lors de ce travail, la défense ne s'arrête que lorsqu'elle récupère le ballon.

Exercice n°4 : travail du positionnement sur porteur et non-porteur (2 contre 2 + entraîneur). Lorsque le porteur reçoit le ballon, le défenseur sprinte et place un appui au dessus du porteur. Fig. 9



Si le porteur part sur la ligne de fond, le défenseur vient aider puis reprendre.

Figure 10



Si le porteur attaque par l'axe, l'aide doit couper son joueur du ballon et obliger le porteur à redonner le ballon au passeur.

Figure 11

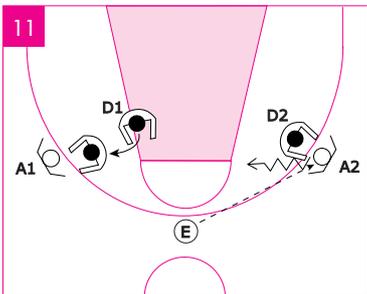
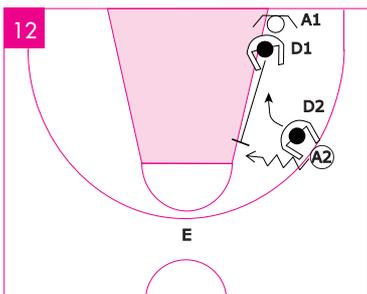


Figure 12



Exercice n°5 : travail de la rotation 3 contre 3

Les trois joueurs peuvent se placer avec trois extérieurs (figure 13) ou avec un intérieur (figure 14).

Figure 13

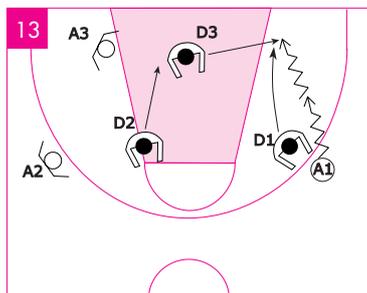
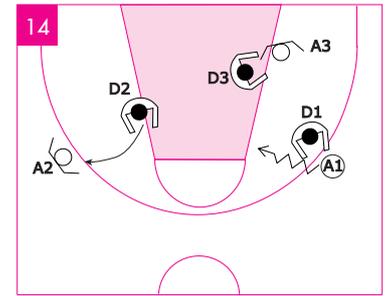


Figure 14



Exercice n°6 : travail de l'organisation défensive

5 contre 5

Principes :

- 1 point si le défenseur touche le ballon ;
- 2 points s'il y a interception ;
- 2 points sur rebond défensif avec sortie de balle ;
- le match se déroule en 16 points ;
- on ne marque que sur contre-attaque.

Jean-Marc DETOUR



> Saison 2001-2002 :

- assistant équipe Pro ADECCO ASVEL BASKET (PRO A)
- entraîneur Centre de Formation ADECCO ASVEL BASKET

> Saison 2000-2001 :

- entraîneur Centre de Formation ASVEL BASKET

> Saisons 1998-2000 :

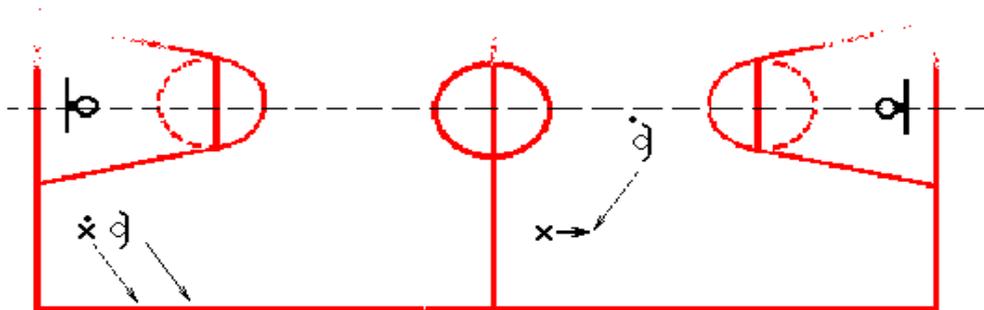
- assistant équipe Pro CHORALE ROANNE BASKET (PRO B)
- entraîneur Centre de Formation CHORALE ROANNE BASKET

> Saison 1997-1998 :

- conseiller technique départemental du Cher
- assistant Pôle Espoirs féminins

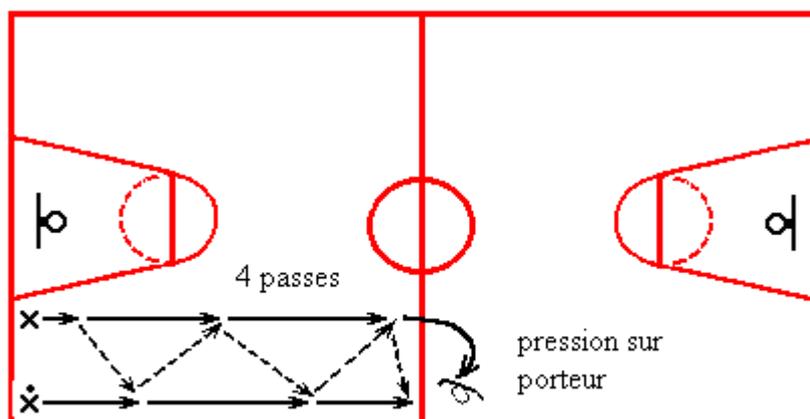
II. exercice 1

Cet exercice a été vu en échauffement d'avant match
sur ½ terrain, un ballon pour deux



En face de l'attaquant, le défenseur fait tipping. Après la passe, il va chercher le ballon en pas croisés, le rend à l'attaquant et se replace face à lui. L'attaquant avance sur une ligne et passe la balle à terre, en l'air,...

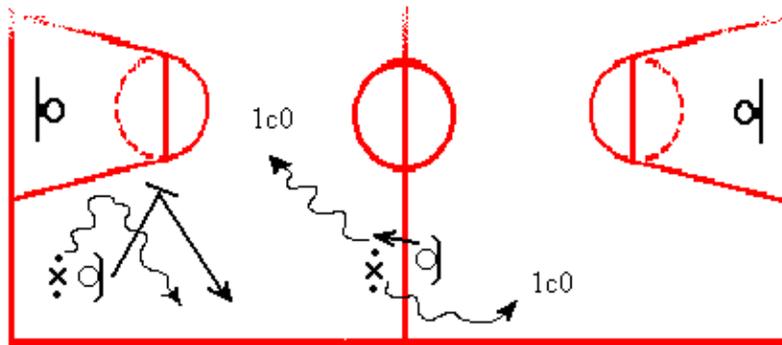
III. exercice 2



Arrêt fléchi à chaque passe : travail des attitudes défensives. Après la quatrième passe, pression sur le porteur de balle, les appuis cadrent ceux de l'attaquant, tipping, travail en répulsion, à distance d'un bras, demander une légère orientation vers la ligne de touche. L'attaquant travaille le défenseur en 4 dribbles jusqu'aux 6,25m. Arrivé à la ligne à 3 points, un seul dribble et jump shoot : pour le défenseur, verbalisation, écran retard

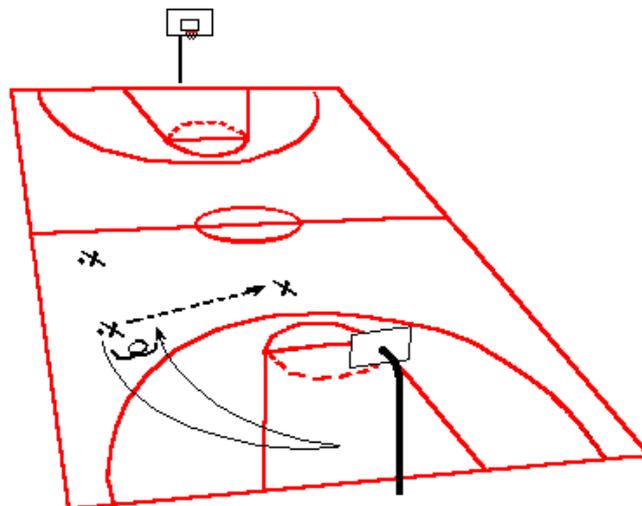
L'attaquant doit avoir pour but de travailler le défenseur !

IV. exercice 3



L'attaquant dribble deux ballons, le défenseur doit être devant, tipping si l'attaquant reste sur place. Ce dernier a les mains en deflect pour chasser la balle. Le dribbleur doit être moins serein, et utiliser un dribble de protection et non plus un dribble de progression. Au $\frac{1}{2}$ terrain, le défenseur pousse un des ballons, court pour le rattraper et marquer un double pas, l'attaquant va faire un double pas sur l'autre panier.

V. exercice 4



Par quatre, deux ballons par groupe. On commence par une défense sur porteur de balle. Après la passe au meneur, le défenseur opère un saut coté ballon, les deux mains ouvertes vers l'extérieur pour contester la passe vers l'avant et la passe en backdoor.

Consignes : Donner l'interdiction de se faire dépasser en moins de deux dribbles. Sur des petites distances, le défenseur utilise des pas chassés, sur des grandes distances, il utilisera

les pas croisés. La contestation se fait avec l'avant bras, poing fermé, il est suivi d'un saut de recul pour ne pas être enroulé.

Après démarquage, il y aura retour de passe. L'attaquant aura alors droit à un seul dribble avant de tirer (verbalisation du défenseur,...). Le défenseur enchaîne alors avec le deuxième attaquant : deux défenses avant la rotation.

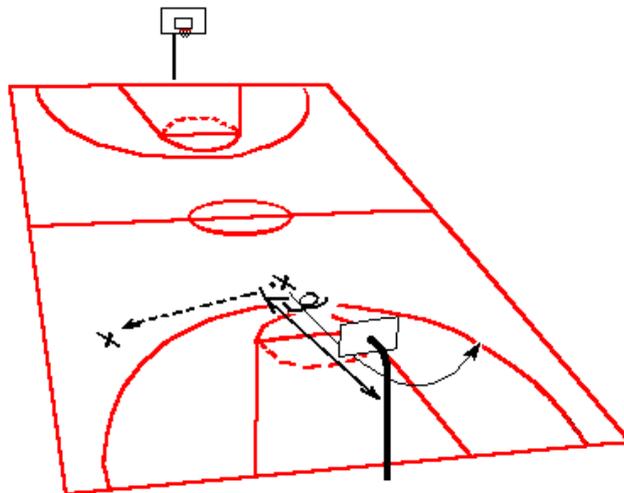
Variantes :

Même exercice, défense sur meneur.

Même exercice, défense sur intérieur : poste haut, passe, (bump), pivot bas : passer devant

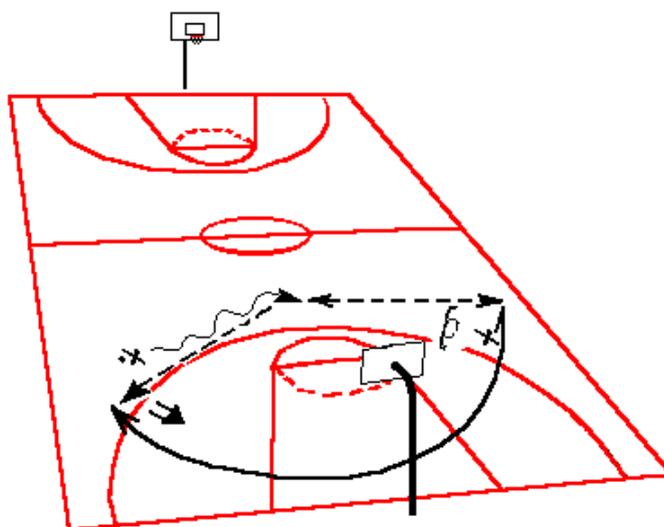
Contester le passe et va (saut côté ballon, bump, ...), sortie opposé : aide axe panier panier. La position du défenseur par rapport à l'attaquant va dépendre de l'éloignement de celui ci par rapport au ballon (distance de passe). Eviter les anticipations en demandant aux attaquants d'être intelligents et de punir les oublis ou les négligences.

VI. exercice 5



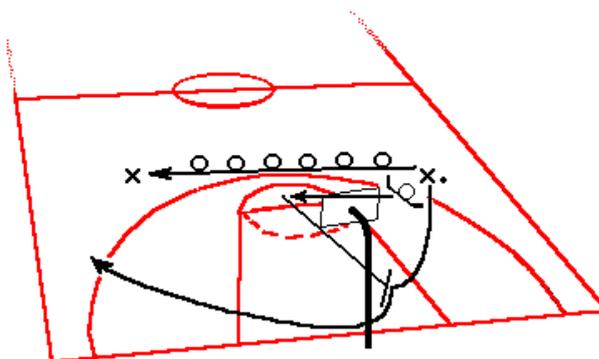
L'exercice commence par une défense sur un meneur porteur de balle, sur la passe, contester le passe et va. Le meneur ressort opposé, le défenseur prend une attitude de défense sur non porteur de balle, flotte dans l'axe panier-panier.

L'ailier va prendre la place du meneur : sur le mouvement en dribble, couper les lignes de passes. Le défenseur doit donc reprendre son adversaire direct car il est à une passe de la balle (coté fort).



Il y a suite au démarquage de l'attaquant passe et repasse, puis coupe de l'attaquant. Le défenseur doit enchaîner les attitudes saut coté ballon, décrocher, reprendre, contester, orienter, ... On a ensuite transfert de balle pour un tir ou un dribble et tir. Attention, sur le retour du défenseur, interdire le centre.

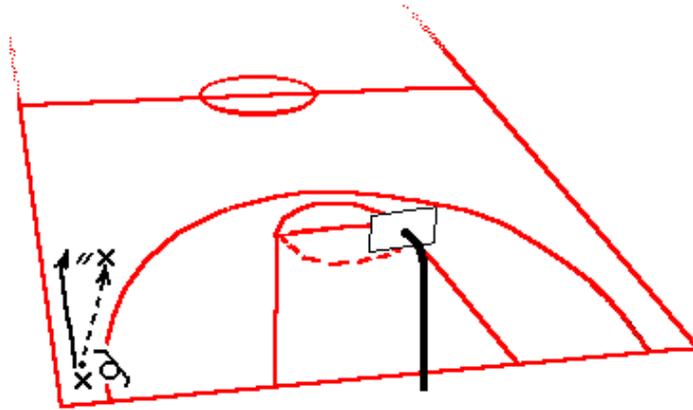
VII. exercice 6



Cette situation est similaire. On commence par les attitudes sur porteur de balle, après la passe à l'opposé (on demandera de faire rouler le ballon au sol), le défenseur rentre dans la zone. Sur la tentative de coupe de l'attaquant, il va y avoir contestation du déplacement (bump, saut de recul,...). L'attaquant va alors sortir ligne de fond ou remonter dans l'axe,

passe (à 90 ou 0°) et tir (verbalisation,...).

On peut enchaîner l'action par une passe et un main à main s'il n'y a pas eu tir.

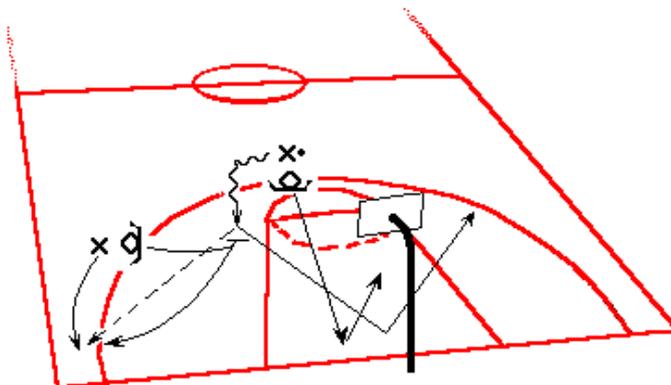


Après la passe, le défenseur va tout de suite faire un saut coté ballon. S'il échoue, sur le main à main, il va chercher à surpasser, engager la jambe et l'épaule.

VIII. exercice 7

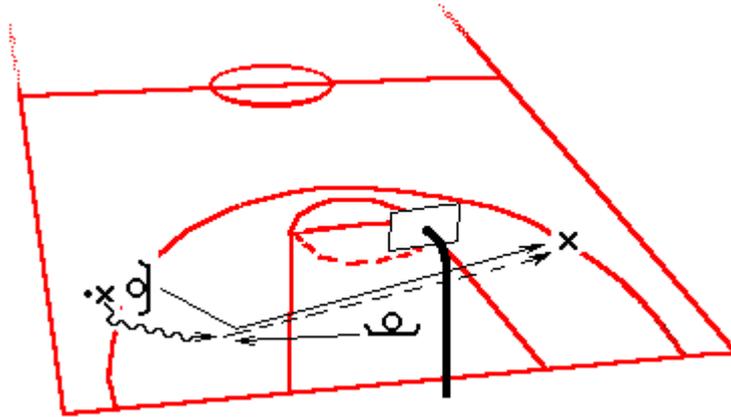
L'aider reprendre (leurre défensif)

Le but est de dissuader le mouvement en dribble vers le panier. Il ne faudra autoriser que la passe vers l'opposé en transversale



Rotation simple

L'aide doit se faire hors de la raquette, si elle est trop tardive, elle sera probablement sanctionnée du panier voir de la faute en plus.



Sur le tir, écran retard à l'opposé :

- si l'attaquant ne va pas au rebond : être ouvert, blocage avec l'avant bras
- si l'attaquant va au rebond : contact face, pivoter, bras en l'air, être dissuasif dans son attitude.

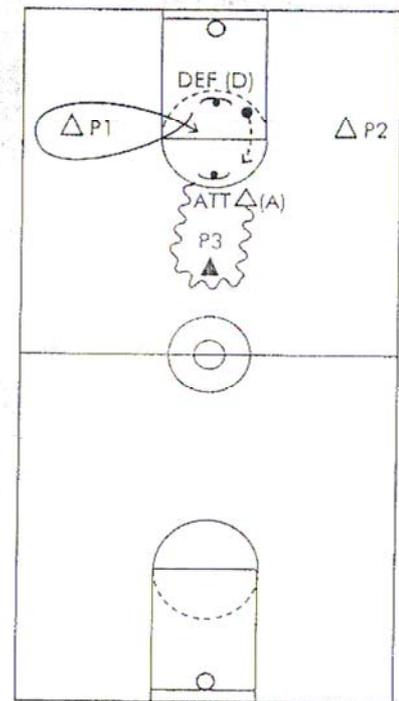
 **OBJECTIFS**

DÉFENSE
Travail de placement, déplacement et remplacement
Défense sur porteur du ballon

1 CONTRE 1
Dans l'axe du panier (axe central)

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A : attaquant ;
- D : défenseur ;
- D donne le ballon à A qui part en dribble contourner le plot P3 ;
- de même, D après sa passe à A, contourne le plot P1 (ou le plot P2) ;
- sur la phase de retour, A attaque en 1 contre 1 face à D dans l'axe panier-panier.



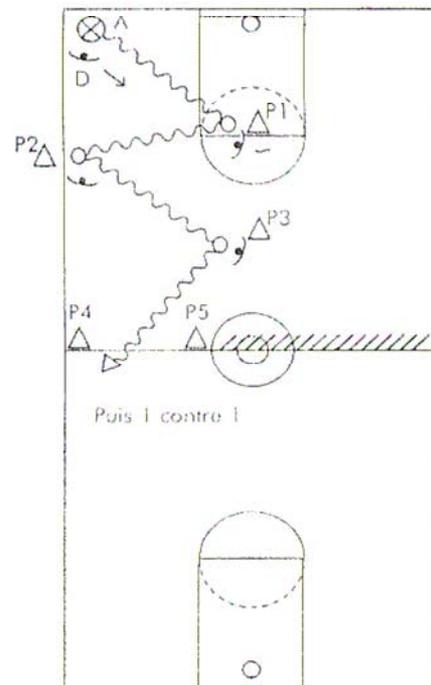
 **OBJECTIFS**

DÉFENSE
Défense tout terrain : pression, orientation du porteur du ballon

ATTAQUE
Travail du dribble

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A : attaquant ; D : défenseur ;
- A attaque face à D qui oriente ce dernier vers les plots puis ré-orienté A lorsqu'il arrive au niveau de P1, P2, P3 ;
- A cherche à faire travailler D dans ses déplacements et déplacements ;
- le but de D est de faire entrer A dans le 2^e demi-terrain par la porte constituée par P4 et P5. Passé le plot P3, A ne peut stopper sa progression ou revenir en arrière, ce qui facilite le travail de D dans son action d'orientation vers la porte P4 - P5 ;
- la porte P4 - P5 franchie, A donne le ballon à D qui après s'être positionné en défense, renvoie le ballon à A. Ils jouent alors en 1 contre 1 sur le demi-terrain.



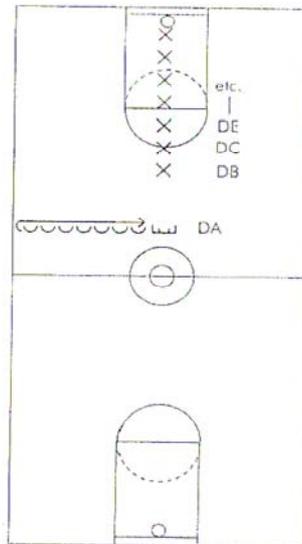


OBJECTIF

TRAVAIL DU JEU DE JAMBES

ÉQUIPEMENT/CONSIGNES

- DA face aux autres joueurs ;
- DA dirige le travail. Les autres font la même chose. La position de base est située sur l'axe panier-panier ;
- si DA rejoint une ligne de touche en jeu de jambes, le retour sur l'axe panier-panier se fera en petites foulées ;
- si DA va en petites foulées jusqu'à la touche puis traverse la largeur du terrain en jeu de jambes, il regagnera l'axe panier-panier en petites foulées, etc. ;
- toutes les éventualités de travail en jeu de jambes peuvent être envisagées.

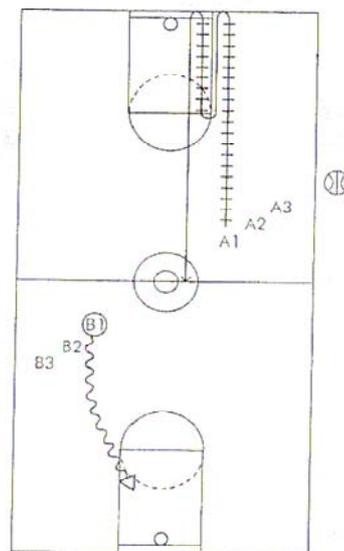


OBJECTIF

DÉFENSE Travail du jeu de jambes

ÉQUIPEMENT/CONSIGNES

- 2 équipes ;
- B1 va au panier et tire en suspension. S'il réussit A1, A2, A3 partent en jeu de jambes (arrière ou latéral) jusqu'à la ligne de fond, font 3 sauts en suspension sur place, sprintent jusqu'aux lancers francs, repartent en jeu de jambes jusqu'à la ligne de fond et sprintent jusqu'à la ligne centrale ;
- si B1 rate, B1, B2, B3 font l'exercice défensif ;
- ensuite A1 va au panier, shoote etc. ;
- puis successivement B2, A2, B3, A3 shooteront.





OBJECTIFS

DÉFENSE

Défense tout terrain : pression, orientation du porteur du ballon

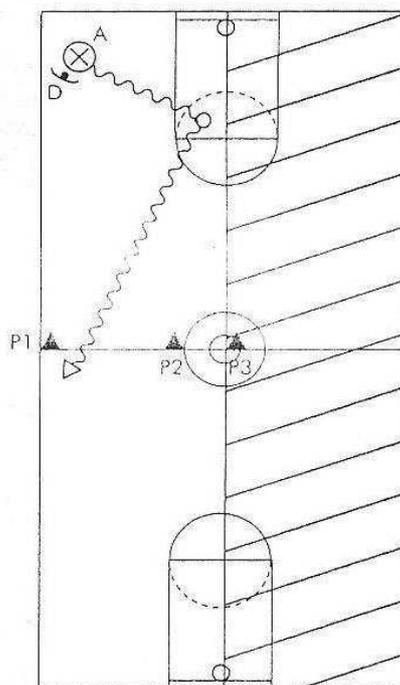
ATTAQUE

Travail du dribble

1 CONTRE 1

DÉROULEMENT CONCRET

- A : attaquant ; D : défenseur ;
- A et D n'évoluent que sur le demi-terrain longitudinal (axe panier-panier pour frontière) ;
- A cherche à passer entre les plots P2 et P3 ;
- D cherche à faire passer A entre les plots P1 et P2 ;
- A ne peut revenir en arrière, il doit avoir une trajectoire en progression. Il peut s'arrêter, changer de direction, mais il ne doit jamais avoir d'action de recul ;
- une fois la porte P1 – P2 ou P2 – P3 franchie, l'attaquant A donne le ballon à D qui, après s'être bien positionné défensivement, le lui renvoie ;
- ils jouent alors en 1 contre 1 sur demi-terrain.





OBJECTIFS

DÉFENSE

Tout terrain : pression, orientation du porteur du ballon

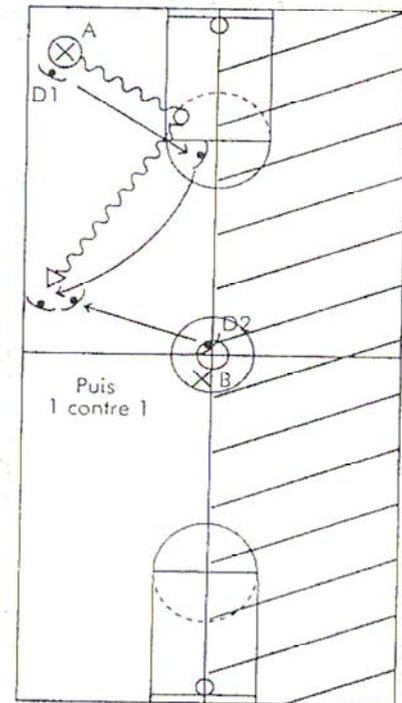
Défense sur non-porteur du ballon

1 CONTRE 1

ATTAQUE

Travail de dribble

- A et B sont attaquants ;
- B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle ;
- D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B ;
- D1 cherche à emmener A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2 joueurs (proche de la ligne centrale et de touche). Si D1 maîtrise le déplacement de A et réussit à stopper son déplacement le long de la ligne de touche avant ou après l'axe central du terrain, D2 interviendra pour une prise à deux. Il cherchera à intervenir par surprise, c'est-à-dire lorsque A lui tournera le dos, notamment sur une action de reverse. A pourra passer le ballon à B lorsque le coach en donnera le signal (sifflet) ;
- lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif, prend B, et D2 reste en défense sur A. A joue alors le 1 contre 1 sans ballon face à D2, B étant passeur et D1 défenseur sur ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue en 1 contre 1 face à D2.





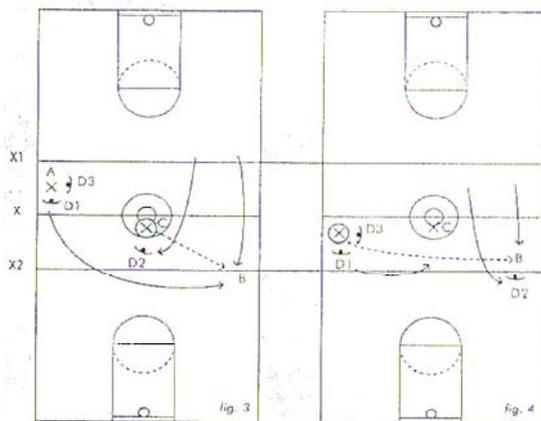
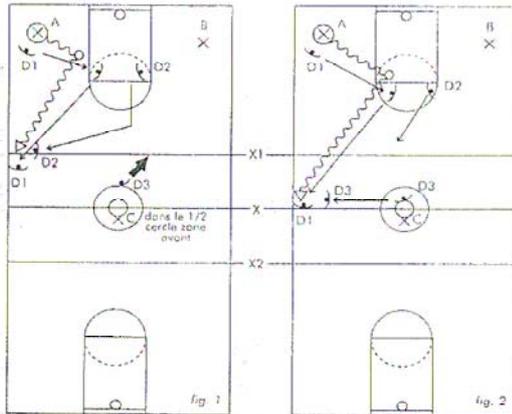
OBJECTIFS

DÉFENSE

Tout terrain (pression, orientation du porteur du ballon, prise à 2, rotation...)

3 CONTRE 3 (demi-terrain)

DEUXIÈME NIVEAU DES SIGNES



- A, B, C sont attaquants ;
- D1, D2, D3 sont défenseurs ;
- A, B, C attaquent face à D1, D2, D3 ;
- D1 cherche (si A possède le ballon) à l'emmener dans une zone favorable pour une prise à 2 ;
- A et B restent toujours au même niveau. Ils ne peuvent échanger que 2 passes ;
- si la prise à 2, après l'action de « stop » de D1 contre la ligne de touche a lieu :
 - avant la transversale X1, ce sera D2 qui interviendra et D3 qui pourra amorcer la rotation (en sens inverse des aiguilles d'une montre) (fig. 1) ;
 - entre X1 et X2 (avant ou après l'axe central) ce sera D3 qui interviendra et D2 qui sera chargé de se placer sur les trajectoires de passes entre A et B ou C (fig. 2) ;
- si la prise à 2 se fait entre les transversales XX1, et que A passe à C, D2 défend sur C et par rotation, D1 sur B qui a franchi l'axe central (afin d'éviter un retour en zone) (fig. 3) ;
- si la prise à 2 se fait entre les transversales XX2, la transversale X sera une aide précieuse car elle interdit les passes et les retours en zone arrière, et la rotation sur passe à C se fera de la même manière que précédemment ;
- si la passe se fait de A à B, la rotation sera la même que la prise à 2 ait lieu entre les transversales XX1 ou XX2. Ainsi, A passant à B, D2 défendra sur B, D1 prendra C et D3 se repositionnera sur A (fig. 4) ;
- enfin, lorsque les attaquants ont franchi l'axe central, ils peuvent continuer en jouant à 3 contre 3.



OBJECTIFS

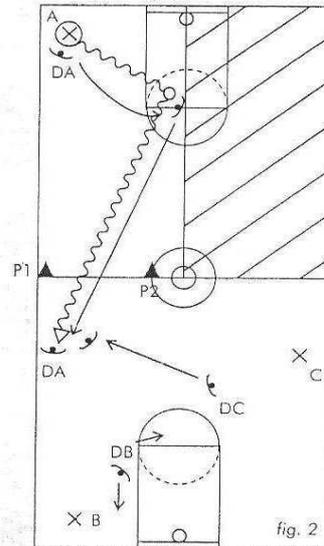
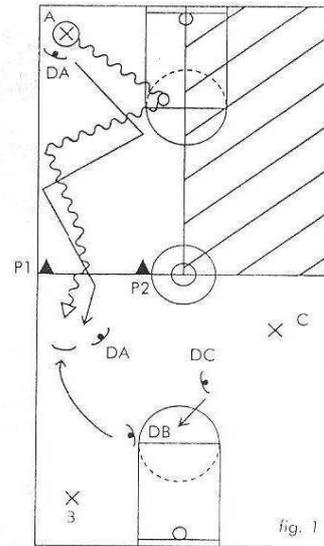
DÉFENSE

Tout terrain : pression, orientation, prise à 2, rotations

3 CONTRE 3

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 attaquants : A, B, C ;
- 2 plots : P1, P2 ;
- 3 défenseurs : DA, DB, DC ;
- A attaque face à DA sur un quart de terrain ;
- lorsqu'il passe la porte matérialisée par les plots P1 et P2, DA cherche à l'orienter vers la touche ;
- si DA ne réussit pas à le stopper, ce sera DB qui interviendra sur la prise à 2, DC intervenant dans la rotation défensive (fig. 4) ;
- ainsi, si A envoie le ballon à B, DC intervient et DA effectue la rotation sur C ;
- de même, si A envoie le ballon à C, DC intervient et DA effectue la rotation défensive sur B ;
- si DA réussit à stopper A (fig. 2), DC interviendra pour la prise à 2 (de préférence lorsque A est dos à DC lors d'une attitude de reverse notamment...);
- si A envoie le ballon à C, ce sera DB qui effectuera la rotation sur C et D et DA sur B ;
- si A envoie le ballon à B, ce sera DB qui interviendra et DA effectuera la rotation sur C ;
- par la suite, A, B, C attaquent face à DA, DB, DC en 3 contre 3.



OBJECTIFS

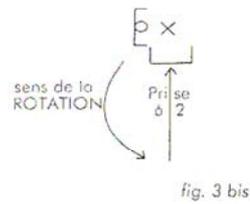
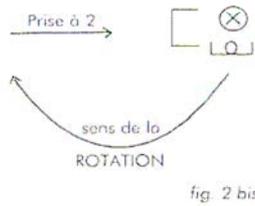
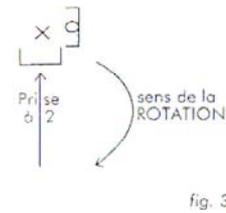
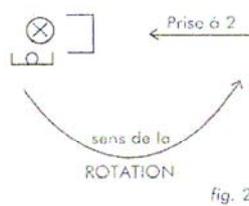
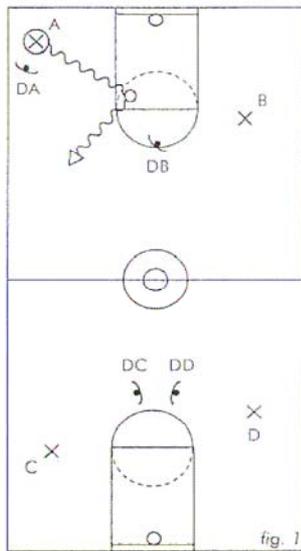
DÉFENSE
Tout terrain : pression, orientations, prises à 2, rotation, etc.

ATTAQUE
4 contre 4

DÉFENSES EN SENS DE LA ROTATION

- A, B, C, D sont attaquants ;
- DA, DB, DC, DD sont défenseurs ;
- A, B, C, D attaquent face à DA, DB, DC, DD ;
- ils jouent à 4 contre 4 tout terrain ;
- A, B, C, D cherchent à récupérer le ballon par une défense tout terrain avec prise à 2 joueurs sur le porteur du ballon et rotation (fig. 1) ;
- lorsque la prise à 2 sur le porteur du ballon s'effectue grâce à l'intervention d'un joueur en déplacement horizontal, la rotation a lieu en sens inverse (fig. 2) ;
- sur une prise à 2 par intervention verticale du 2^e défenseur (fig. 3) :

- au gain de balle, l'équipe qui défend marque un point ;
- sur gain de balle suivi d'un panier, l'équipe marque 2 points ;
- une faute coûte 2 points (- 2 points) ;
- en réussissant un panier, les attaquants marquent 2 points et 1 point s'ils réussissent à outrepasser le pressing des défenseurs et à tirer (sans marquer) ;
- déterminer en combien de points la partie est gagnante ;
- le même travail peut être fait à 5 contre 5.





OBJECTIFS

DÉFENSE

Tout terrain : rupture, course-poursuite, reprendre le porteur du ballon

ATTAQUE

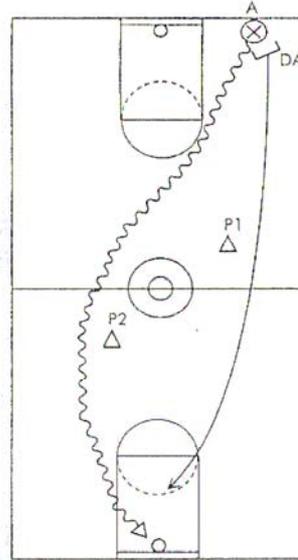
1 contre 1 sous forme de course-poursuite

Dribble

Tir de contre-attaque

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A : attaquant ;
- DA : défenseur ;
- P1, P2 : plots ;
- au coup de sifflet du coach (ou autre signal), A sprinte en dribbles vers le panier en passant au-delà de P2 ;
- DA coupe en deçà de P1 et se positionne en défense pour empêcher A de marquer.



OBJECTIFS

DÉFENSE

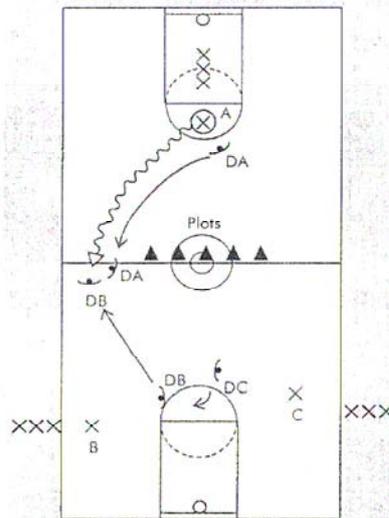
Tout terrain : pression, orientation du porteur du ballon, prise à 2, rotation

ATTAQUE

3 contre 3

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- les joueurs sont positionnés en 3 colonnes ;
- quelques plots interdisent le franchissement de la ligne médiane par l'axe central ;
- travail d'orientation, de prise à 2, de rotation défensive ;
- DA oriente A à droite ou à gauche ;
- DB ou DC viendra stopper A, l'autre assurera la rotation ;
- puis 3 contre 3 ;
- les joueurs attaquants et défenseurs, après panier ou rebond défensif, se replacent dans les trois colonnes.





OBJECTIFS

DÉFENSE

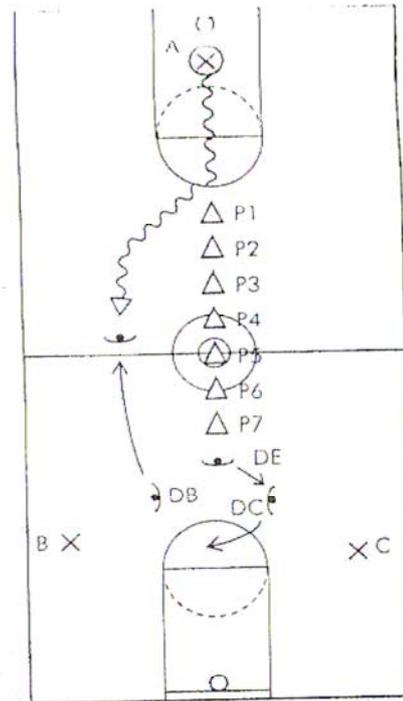
Tout terrain : stopper le porteur du ballon et rotation défensive

ATTAQUE

3 contre 3

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A, B, C : attaquants ;
- A : porteur du ballon ;
- B et C sont non-porteurs et devront avoir une mobilité réduite ;
- DB, DC, DE sont défenseurs ;
- DE se positionne derrière le plot P7, face au joueur A ;
- A dribble jusqu'au premier plot (P1), choisit alors un côté pour franchir l'axe central (ici ce sera le côté droit) ;
- alors : DB stoppera A, DC couvrira B, DE terminera la rotation ;
- on peut proposer une poursuite de l'exercice par un 3 contre 3.



OBJECTIFS

DÉFENSE

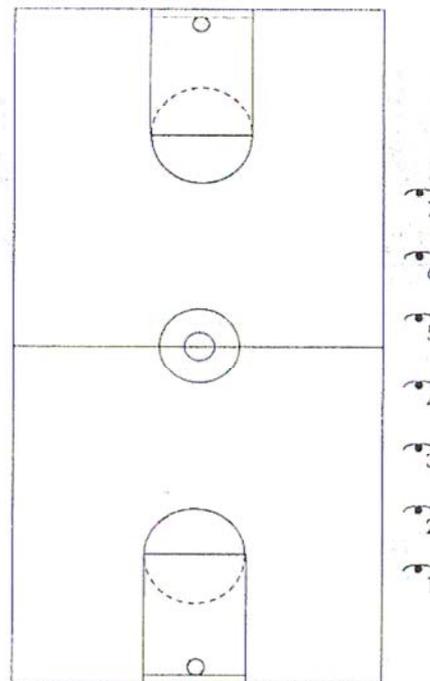
Travail de jeu de jambes défensif

ATTAQUE

Travail du dribble

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- les numéros impairs avec ballon tournent autour du terrain ;
- les numéros pairs sans ballon ou avec ballon positionné au-dessus de la tête font du jeu de jambes sur la largeur du terrain en aller et retour ;
- le changement a lieu au signal du coach.





OBJECTIFS

DÉFENSE

Fondamentaux individuels défensifs : jeu de jambes, vitesse, détente

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : dribbles, passes

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 1 colonne de joueurs ;
- 1 ballon ;
- 1 plot (P1) ;
- le joueur A dribble jusqu'au plot P1, le contourne, va au panier, passe à B puis va toucher dans son élan la planche (à 2 mains si possible...). Aussitôt après la ou les claquettes mains-planche (selon les consignes du coach le nombre de touchers peut varier), le joueur enchaîne par un jeu de jambes défensif arrière jusqu'au centre du terrain. Arrivé à l'axe médian, il fait demi-tour et sprinte jusqu'à la ligne de fond opposée. Il revient, en trotinant par l'extérieur du terrain, se placer dans la colonne, derrière C ;
- cet exercice peut être fait par 2 groupes (donc 2 joueurs simultanément en divisant le terrain en 2 demi-terrains longitudinaux).

