

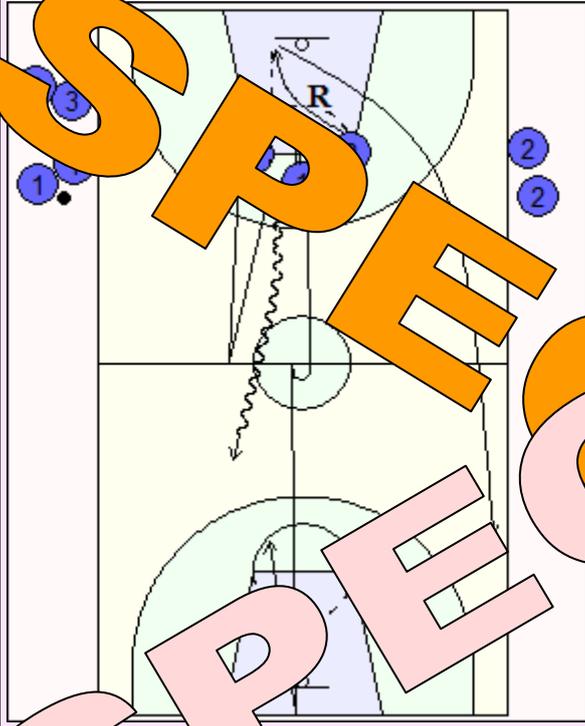
Catégorie : TRANSITION DEFENSIVE (Td-010)

Déroulement

- ☉ Trois files de joueurs. Une file avec le ballon à hauteur d'une ligne des lancers-francs; les deux autres files sans ballon de part et d'autre.
- ☉ Le premier joueur de la file 1 shoote un lancer franc et effectue aussitôt le repli défensif complet, avec obligation de mettre le pied arrière (le "padle" = course arrière) sur la base de la ligne médiane de pouvoir monter en défense. Le premier joueur de la file 2 (à une extrémité de la ligne des lancers-francs) est chargé du rebond. Le premier joueur de la file 3 (à l'autre extrémité de la ligne des lancers-francs) sprinte jusqu'à la ligne médiane et vient appeler le ballon dans le demi-cercle. Les deux premiers joueurs des files 2 et 3 attaquent sur le shooteur de lancer franc. Dès que les joueurs franchissent la ligne médiane, les trois sprinteurs appellent le ballon.
- ☉ Après le deuxième appel, le joueur de la file 2, 2 va en 3 et 3 va en 1 avec le ballon.

Coaching points

- ☉ Pour la bonne exécution du drill, les joueurs respectent scrupuleusement les consignes.



Catégorie : TRANSITION DEFENSIVE (Td-024)

Déroulement

- ⊕ Cinq files de joueurs d'un côté du terrain (1, 2, 3, 4 et 5) à hauteur de la ligne des lancers-francs. Les deux premières files (2 et 4) avec les joueurs aux deux premiers joueurs de chaque file de la ligne des lancers-francs du terrain. Une dernière file (3) au milieu de la baseline.
- ⊕ Le premier joueur de la file 1 reçoit le ballon du premier joueur de la file 2 et le remet. Il contourne les cônes a et b et remet le ballon du premier joueur de la file 3 pour un shoot. Il effectue ensuite la transition défensive. Dans le même temps, le premier joueur de la file 4 reçoit le ballon du premier joueur de la file 3 et le remet. Il contourne les cônes b et a et reçoit le ballon du premier joueur de la file 2 pour un shoot; il effectue ensuite la transition défensive. Dès que les deux shoots sont effectués, les trois joueurs des files 2, 3 et 4 attaquent en direction des deux vers le panneau opposé, tandis que les deux derniers défenseurs sont pris par les troisièmes joueurs des files 2 et 3.
- ⊕ Après le trois contre deux les joueurs reviennent à la baseline de départ en changeant de file : 1 en 2, 2 en 3, 3 en 4, 4 en 5 et 5 en 1.

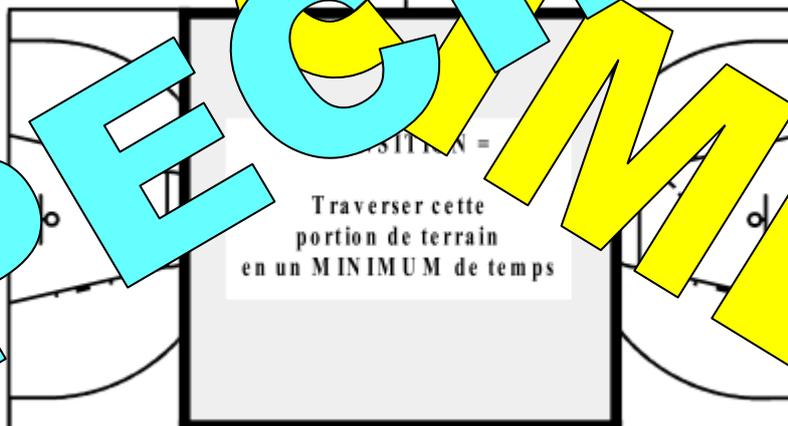
Coaching points

- 🗨 Insister sur le fait que les trois attaquants ne peuvent démarrer que lorsque les ballons ont été lancés par les deux des shooteurs 1 et 5.

**D)
du terrain
transition**

Il est d'occuper terrain, étant ger vient de d'une a t -

Occupation



**tion
dans la
défensive.**

aussi important toute la largeur du donné que le dant partout lors contre-attaque