

### **DRILL 9**

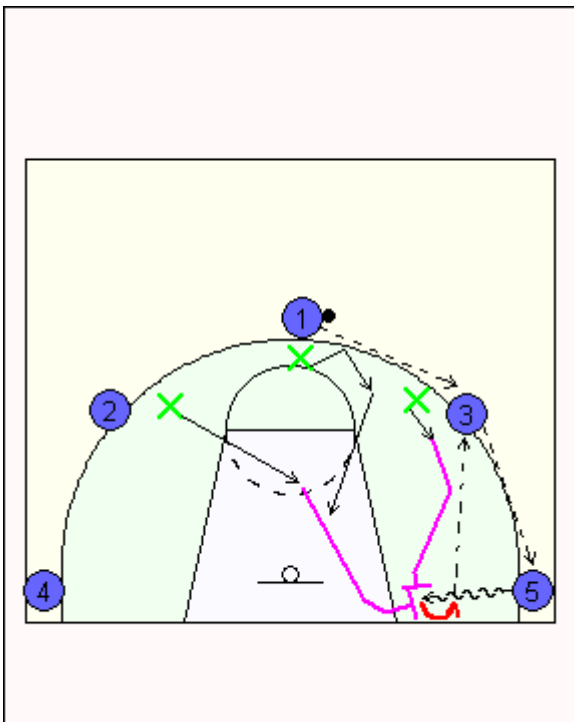
#### **Travail du JUMP TO THE BALL et du CLOSE OUT.**

A) L'attaquant passe au Coach.  
Le défenseur effectue le JUMP TO THE BALL pour empêcher le give and go et se placer en position d'HELPING (a).

B) Le Coach dribble vers la baseline et le défenseur ajuste sa position pour pouvoir toujours aider (b).

C) Passe retour du Coach à l'attaquant et CLOSE OUT du défenseur (c).

On joue ensuite le 1 contre 1.



### **DRILL 10**

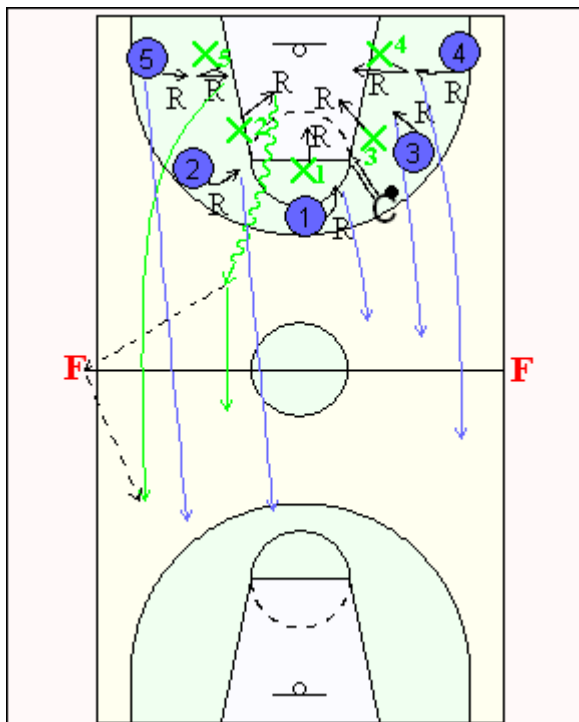
#### **Travail de l' HELPING.**

Les attaquants 1, 2 et 3 ne peuvent pas bouger. Ils se passent le ballon. X1, X2 et X3 réagissent comme nécessaire.

Quand le ballon parvient à un des deux derniers attaquants (4 ou 5), celui-ci part directement en dribble vers l'anneau (soit ici 5 qui dribble vers l'anneau).

Dans cette situation, X3 et X2 essaient de réaliser le trap à la baseline et d'obliger l'attaquant 5 à effectuer un reverse pivot pour pouvoir ressortir le ballon.

Extension : pour travailler davantage encore les positions défensives, on peut permettre aux attaquants 1, 2 et 3 de se déplacer avec le ballon (dribbler) ou sans ballon (couper). On continue à appliquer les mêmes principes que ci dessus si le ballon parvient aux attaquants 4 ou 5.



## **DRILL 11**

### **Travail du rebond.**

On travaille maintenant en 5 contre 5.

Le Coach shoote et les 10 joueurs vont au rebond.



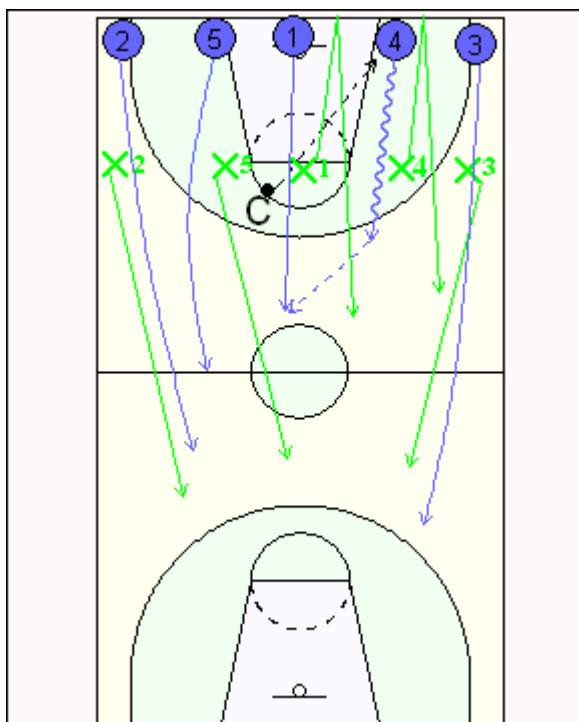
S'il y a un rebond offensif, on remet le ballon au Coach.



S'il y a un rebond défensif, les premiers attaquants effectuent la transition défensive tandis que ceux qui étaient en défense partent en contre-attaque tout en faisant une passe à un des feeders de la ligne médiane.

Que les nouveaux attaquants marquent ou pas, ils effectuent à leur tour la transition défensive et les autres jouent la contre-attaque vers le panneau de départ en réalisant également une passe relais à un des feeders de la ligne médiane.

On recommence ensuite en inversant les rôles de début de drill.



## **DRILL 12**

### **Travail de la réaction défensive**

Pour terminer, le Coach TONAGEL propose un drill qui demande une volonté énorme des défenseurs qui, au départ, ne sont que trois pour ralentir les cinq attaquants et qui doivent essayer de résister jusqu'au retour en défense de leurs deux équipiers.

Le Coach passe le ballon à un attaquant (par exemple ici au "4") et, en même temps, il crie un autre chiffre (par exemple ici : "1").

Les attaquants attaquent.

Les défenseurs effectuent immédiatement la transition défensive, sauf X4 (le défenseur de celui qui a reçu la passe du Coach) et X1 (le chiffre crié par le Coach) qui doivent d'abord toucher la baseline avant de pouvoir rejoindre leurs équipiers en défense.

Les défenseurs doivent défendre le plus haut possible, même avant le milieu du terrain.

SPORTSSEITZE.com

SPORTSSEITZE.com

10

10