

DIX PRINCIPES DEFENSIFS

... parmi d'autres ...



Passer très vite du statut d'attaquant à celui de défenseur. Courir (sprinter !) pour assurer la transition défensive ! Occuper toute la largeur du terrain lors du repli.



Grande pression sur tout porteur du ballon.

2 buts :
- Ralentir son action
- Rendre difficiles ses objectifs.



Forcer le dribble (plutôt que la passe).



Orienter (contrarier !) le dribble.



Pousser à la perte du ballon plutôt que d'essayer de le prendre (fautes !)



Arrêt du dribble = pression maximale :

- du défenseur du porteur du ballon (Stick !)
- de tous les autres défenseurs (Lignes de passes !)



On est responsable de 1 + 4 joueurs ! On s'occupe de son attaquant, mais on doit voir les 4 autres et intervenir si le besoin s'en fait sentir !



Maîtriser les techniques collectives : trap, run and jump, défense sur pick and roll (hedging, switch, etc ...), cover down, help and back, rotation, etc ...



Rebond = Tous les joueurs !



Utiliser au maximum les points « temps » intéressants du code de jeu : 5 secondes, 8 secondes, 24 secondes, etc ...