

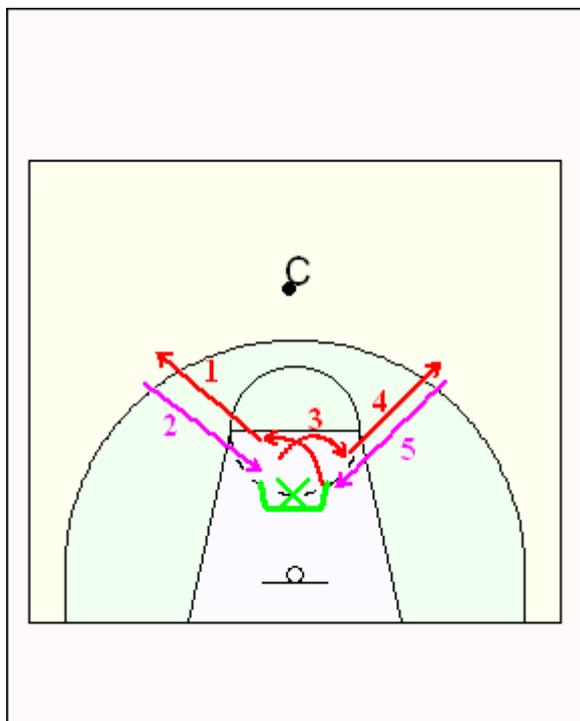
DRILL 5

Travail du STEP UP - STEP DOWN

🏐 Quand l'attaquant LEVE le ballon (prise d'une position de shoot), le défenseur exécute le STEP UP; il avance d'abord le pied intérieur (ici 1), puis l'autre pour mettre un maximum de pression sur l'attaquant.

🏐 Si, au lieu d'élever le ballon, l'attaquant décide d'effectuer un dribble, le défenseur réalise le STEP DOWN en reculant d'abord le pied extérieur (ici 1), puis l'autre.

De la sorte, le Coach reste fidèle à son "STEP-SLIDE" (ne pas sauter; toujours garder un bon équilibre; les pieds ne se touchent pas).



DRILL 6

Travail des réactions défensives.

Travail de la défense sur un ailier imaginaire qui se démarque en sortant, puis en revenant vers le centre.

Consigne importante pour le défenseur : TOUJOURS voir le Coach.

1) STEP UP en position "deny". Dans ce cas-ci d'abord avancer le pied droit, puis gauche, droit, gauche, etc ... (STEP-SLIDE).

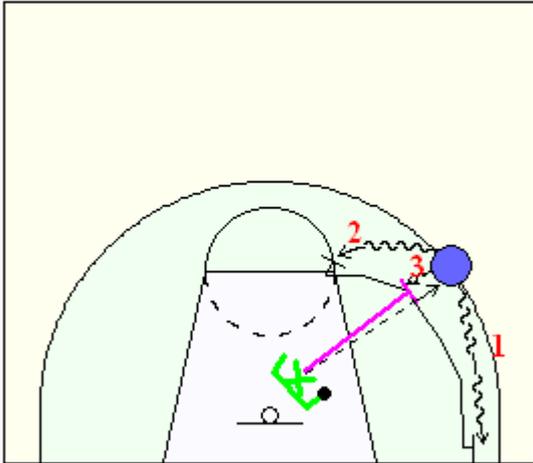
2) STEP DOWN toujours en position "deny". Ici, reculer d'abord le pied gauche, puis droit, puis gauche, puis droit, etc ... (STEP-SLIDE).

Au retour dans la raquette, on va effectuer le même mouvement du côté opposé sur un autre attaquant imaginaire.

3) OUVRIRE vers le ballon dans la raquette (épaules parallèles au panneau).

4) Ressortir ensuite à l'opposé (STEP UP - DENY) en avançant d'abord le pied gauche, puis droit, etc ... (STEP-SLIDE).

5) STEP DOWN toujours en position deny : reculer ici d'abord le pied droit, puis gauche, etc ... (STEP-SLIDE).

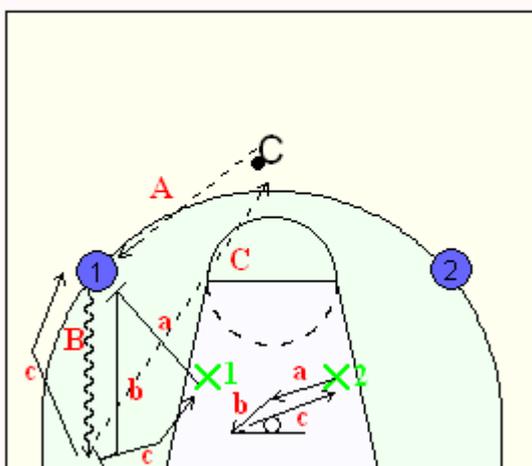


DRILL 7

Travail d'un autre point capital : le CLOSE OUT.

Passé du défenseur à l'attaquant et réalisation immédiate du CLOSE OUT.

- 1) La première fois, l'attaquant part en dribble vers la baseline et le défenseur réagit en STEP-SLIDE pour fermer cette baseline.
- 2) La deuxième fois, l'attaquant part en dribble dans le centre vers la ligne des lancers-francs. Le défenseur réagit en essayant de prendre l'avance et de stopper l'attaquant.
- 3) La troisième fois, l'attaquant attaque directement la raquette et le défenseur prend la charge.



DRILL 8

Travail du CLOSE OUT et de l' HELPING.

- A) Passe du Coach à l'attaquant 1.
X1 réalise le CLOSE OUT (a)
X2 effectue le HELPING sur la ligne des deux anneaux (a).
- B) Drive de l'attaquant 1.
X1 ferme la baseline en STEP-SLIDE (b)
X2 effectue continue le HELPING en appuyant encore plus du côté du ballon (b).
- C) L'attaquant 1 fait ensuite la passe retour au Coach, puis remonte à sa position de départ (c) et les deux défenseurs reviennent dans la raquette (c).