

Basketball: Repli défensif

L'attaque est déclenchée par une passe d'un défenseur à l'équipe adverse. Les défenseurs se replient ensuite dans leur zone. Cet exercice entraîne le retour en défense et le placement.



Jeu 3 contre 3 sur tout le terrain. Trois attaquants placés en ligne sous le panier, trois défenseurs en face d'eux à 10 mètres. Le défenseur du milieu passe le ballon à l'un des attaquants, ce qui déclenche l'action. A ce moment, les attaquants partent à l'assaut du panier opposé, les défenseurs reculent rapidement pour se placer. Le défenseur qui a fait la passe au préalable a dû toucher le mur opposé avant de revenir se placer. Jeu sous un panier. Si la balle est toujours en jeu après deux tirs (ni panier, ni interception), l'action se termine pour éviter les attentes.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO