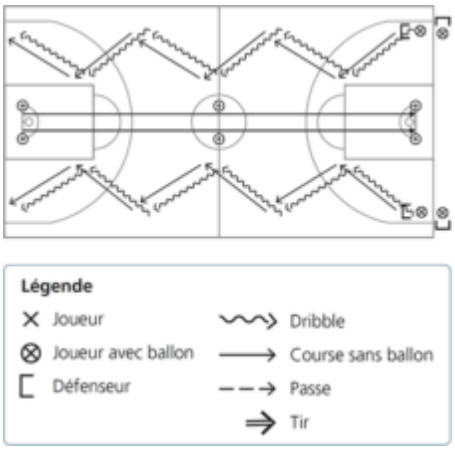
Basketball à l'école – Défense: Corridor central

Les élèves apprennent les rudiments de la défense grâce à cet exercice qui peut se déployer sous forme de concours.

L'enseignant explique et illustre les éléments interdits dans le jeu. En un contre un, les joueurs se déplacent le long des couloirs latéraux et reviennent à chaque fois au milieu en courant. Ils choisissent les couloirs les moins fréquentés. Le groupe suivant démarre dès que le précédent a passé la ligne du milieu.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Attention: les joueurs dribblent avec la main gauche quand ils se déplacent vers la gauche et inversement. Si l'attaquant perd la maîtrise du ballon, il le récupère pour terminer sa traversée.

Intensité de la défense:

- 50%: distance correspondant à une longueur de bras
- 75%: en cas d'espace insuffisant entre le défenseur et l'attaquant, sprint et rattraper sans contact
- 100%: défendre sans faute

Variante

Sur le trajet de retour, un joueur court en avant et effectue des passes à hauteur de poitrine, son camarade court à reculons et passe le ballon via le sol (passes à terre).

Source: Daniel Frey, chef formation Swiss Basketball et J+S; Oliver Berger, expert J+S et enseignant d'éducation physique

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO