# Balle à la corbeille: Défense

**L'objectif de la défense est de récupérer au plus le vite le ballon en possession des adversaires. Les joueurs ne doivent pas réagir mais agir par rapport à la balle, déranger les attaquants et anticiper.**

Il existe de nombreux systèmes défensifs. L'expérience montre qu'avec les élèves, surtout les débutants, la défense individuelle – ou homme à homme – est la plus simple à acquérir. Chaque joueur s'occupe d'un adversaire en particulier, tente de le mettre sous pression afin de provoquer une mauvaise passe et de gêner les tirs au panier.

## Position de base

- Le défenseur se place entre l'attaquant et le panier.
- Position équilibrée, le poids du corps est placé sur l'avant-pied.
- Centre de gravité bas, jambes fléchies et pieds écartés.
- Haut du corps redressé, regard dirigé vers l'avant.
- Bras écartés et paumes des mains ouvertes vers l'avant.
- Les pieds (petits pas glissés rapides), les bras et les mains sont toujours en mouvement.

→ Exercices «Défendre»

Source: Saskia Zubler, enseignante d'éducation physique et experte J+S Balle à la corbeille

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**