

Basketball à l'école: La défense

Les capacités offensives restent une priorité dans le basketball scolaire. Certaines situations exigent cependant de travailler la défense.

- Trop de fautes sont commises par les défenseurs.
- Les attaquants marquent trop facilement et ont donc besoin d'un défi supplémentaire.
- Trop de passes «molles» parviennent à des attaquants qui coupent dans la raquette, car les défenseurs ne sont pas correctement placés entre le joueur et le panier.



Qu'est-ce qui est permis?

- Intercepter un ballon dribblé ou passé, ou le dévier.
- Reprendre un ballon tenu par l'adversaire en ne touchant que le ballon (dès 8 ans env.).
- Guider un adversaire avec le haut du corps (les pieds rasant le sol).
- Freiner avec le dos de la main et le bras fléchi un adversaire qui dribble en arrière (secondaire 1).

Qu'est-ce qui est défendu?

- Frapper sur le ballon tenu par l'adversaire.
- Toucher le bras (à partir du poignet) qui tient le ballon dans le but de le lui arracher.
- Freiner l'adversaire avec le bras, la jambe ou les hanches.
- Poser la paume de la main sur une partie du corps de l'adversaire.

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