

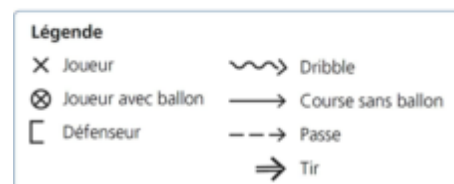
# Basketball à l'école – Défense: Trois quarts 1 contre 1

Défendre en mouvement sans commettre de fautes. Quand les élèves maîtrisent l'exercice, proposer la tâche sous forme de concours.

Diviser le terrain sur la longueur. Par deux, un seul avec un ballon, les joueurs démarrent de la ligne de fond. A hauteur de la ligne de lancer franc, le joueur avec le ballon effectue une passe à son partenaire et devient défenseur. Laisser suffisamment d'espace entre les groupes.

## Intensité de la défense:

- 50%: jusqu'à la ligne des trois points, check et jeu «un contre un».
- 75%: dès le départ (rendre le ballon si on a réussi à l'intercepter).
- 100%\_ dès le départ (l'action prend fin s'il y a interception).



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

**Remarque:** Donner le ballon après un quart de la distance à effectuer évite les collisions les joueurs qui évoluent de l'autre côté.

## Variantes

- Transmettre le ballon seulement à partir de la ligne médiane.
- Imposer un nombre maximal de dribbles.
- Changer de sens.
- Jouer sur les paniers latéraux (en largeur).

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