



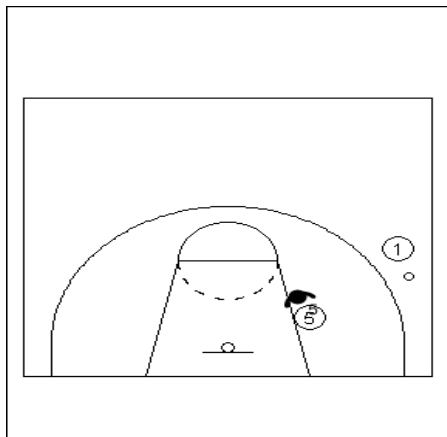
Cours niveau 2

1c1 et 2c2 défensif man to man

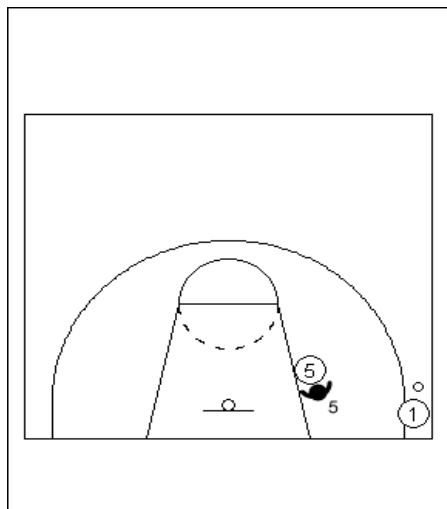
2012

1. Deny sur le low post

a) ¾ deny haut



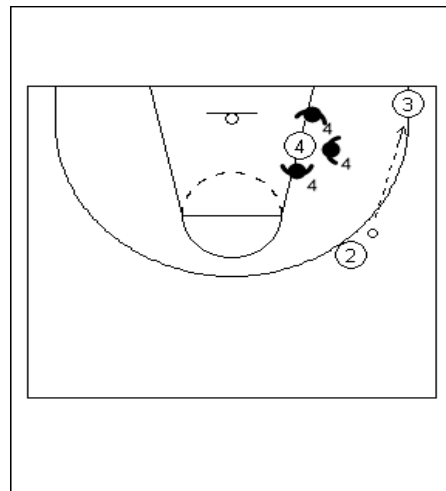
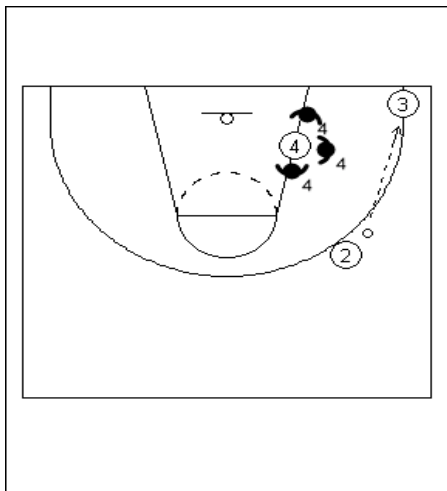
b) ¾ deny bas





c) Passage du deny haut vers le deny bas

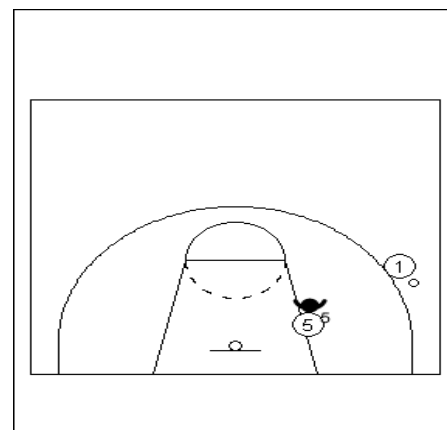
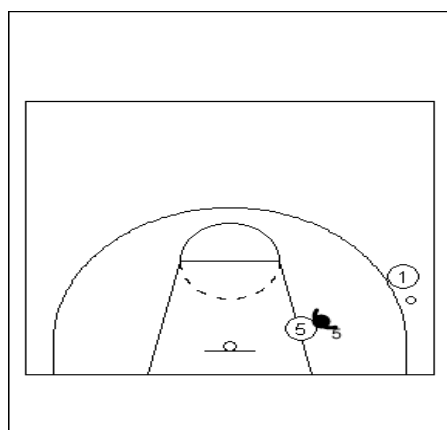
2 philosophies



Toujours voir son homme

Toujours voir la balle

d) Front

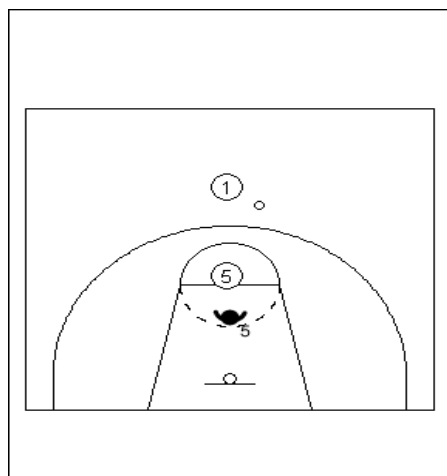




2. Deny sur high post

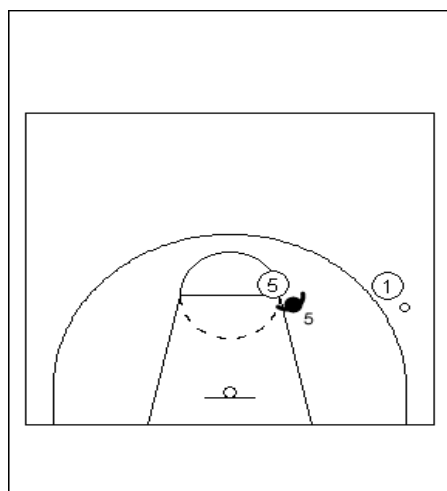
a) Balle en distribution

Je suis à un pas derrière



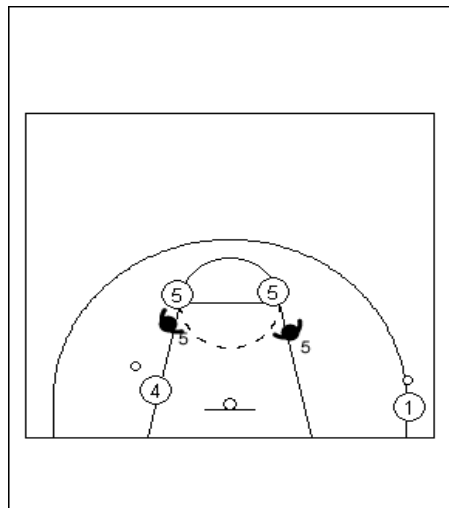
b) Balle à l'aile

$\frac{3}{4}$ deny bas





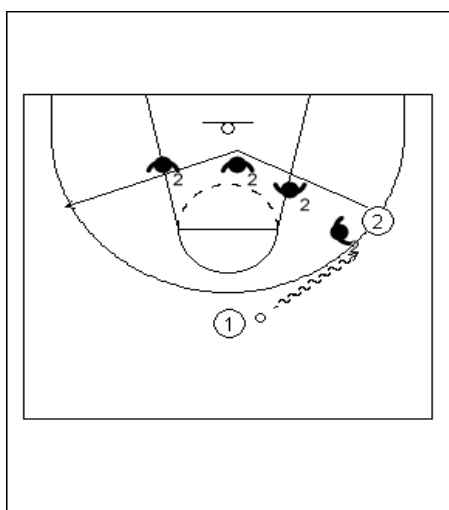
c) Balle low post ou dans les coins



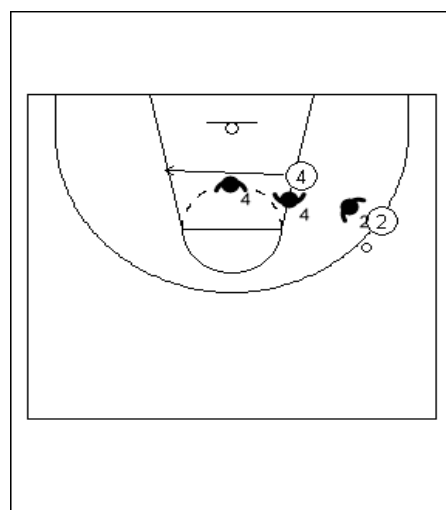
3. Clear out (Evacuer)

Explication :

Un joueur passe de la position défensive à une passe à la position défensive à 2 ou 3 passes,



Clear out d'un ailier



Clear out d'un pivot



4. Le cover down

Aide défensive sur un low post dominant

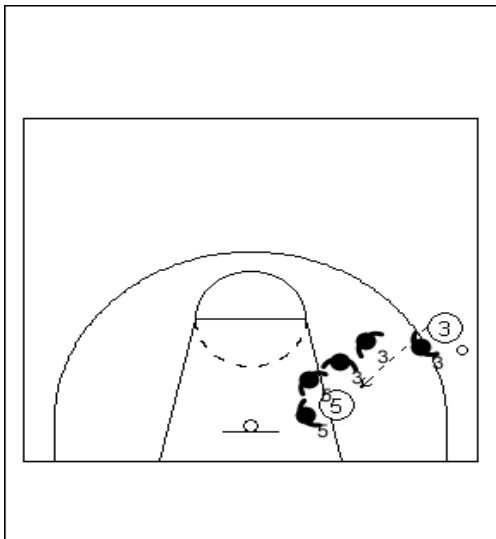


Schéma 1

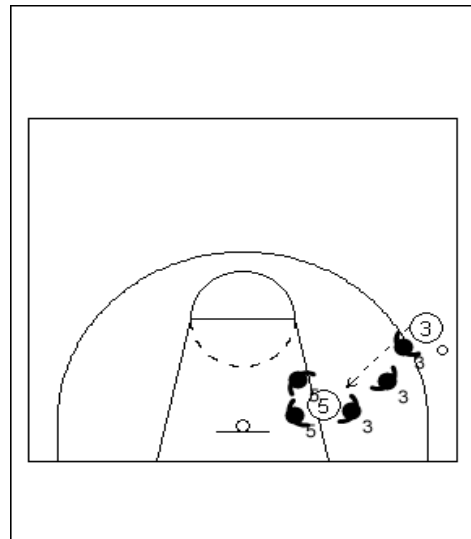


Schéma 2

e) Défense à 2 passes, à l'opposé, en aide.

a) L'aide ?

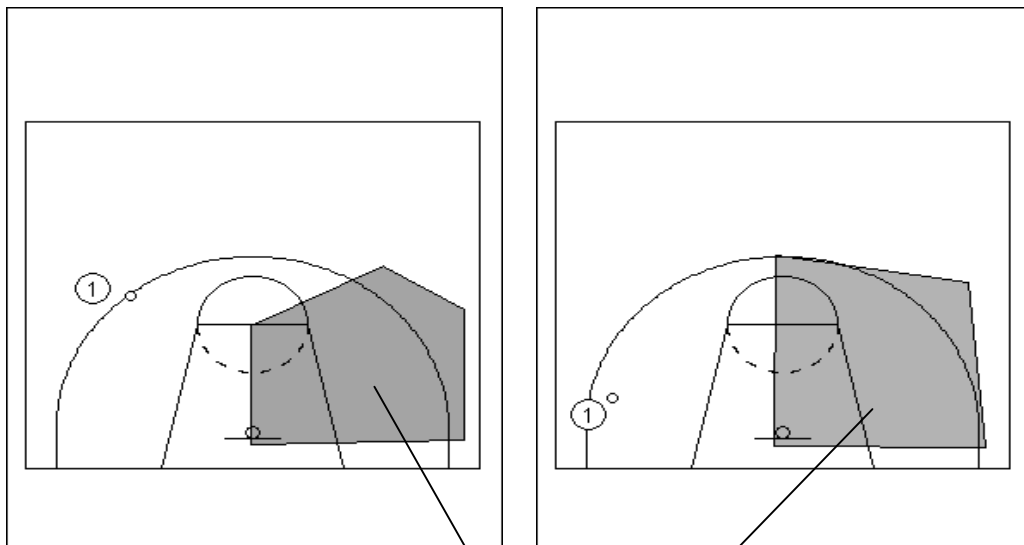
En défense les joueurs s'entraident, certains défenseurs peuvent abandonner ou s'éloigner momentanément de leur attaquant pour aider un coéquipier en difficulté.

Lors d'une pénétration d'un joueur du périmètre, d'un 1c1 du low post, d'une passe lobée sur low post ou give and go, d'un back door de l'ailier... Ces aides s'organisent

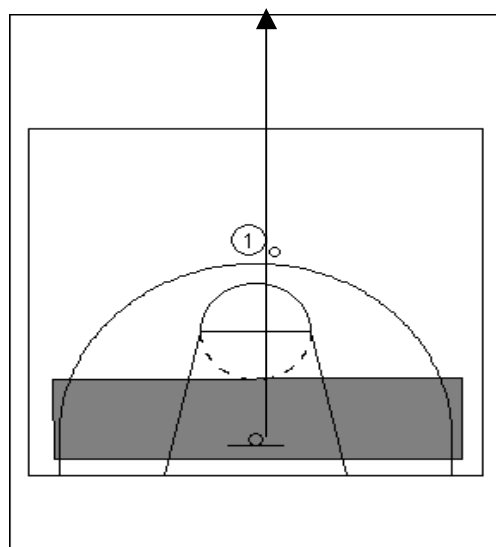


b) Notion help side ou weak side

En fonction de la position du ballon sur le terrain, nous avons des joueurs qui sont éloignés à 2 passes du ballon, on dit alors qu'ils sont en position d'aide. (Help side)



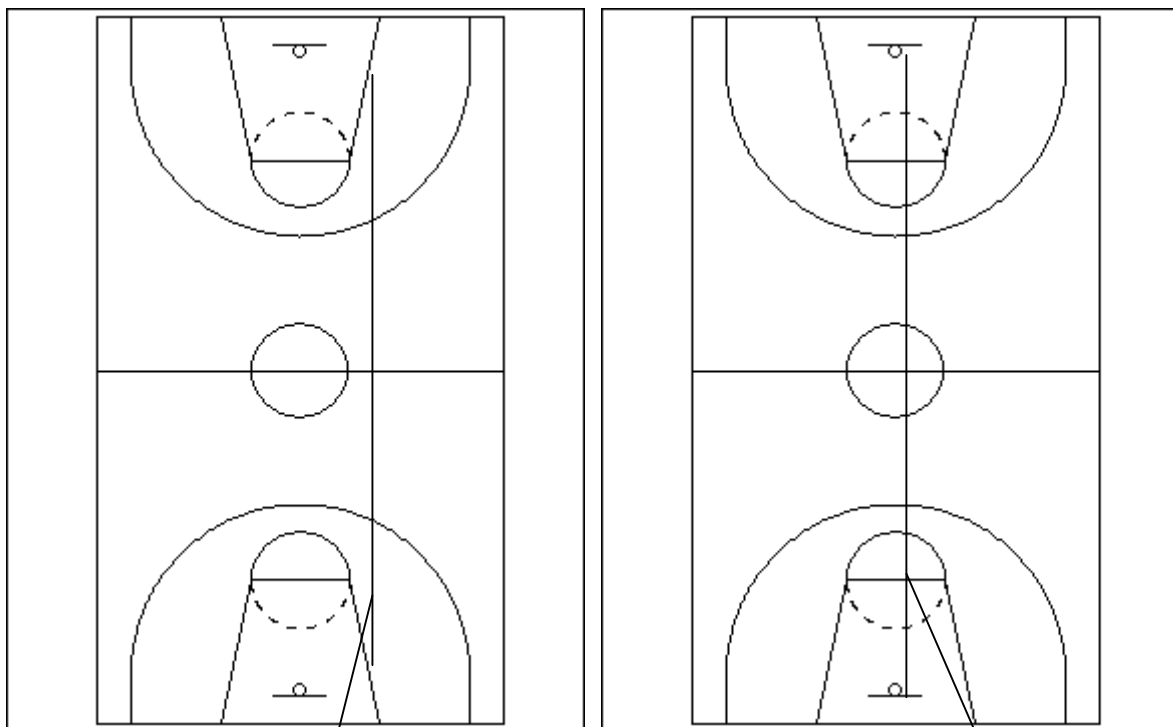
Help side ou weak side





c) Construction et organisation de l'aide

1. La position de floating
2. Ligne de floating

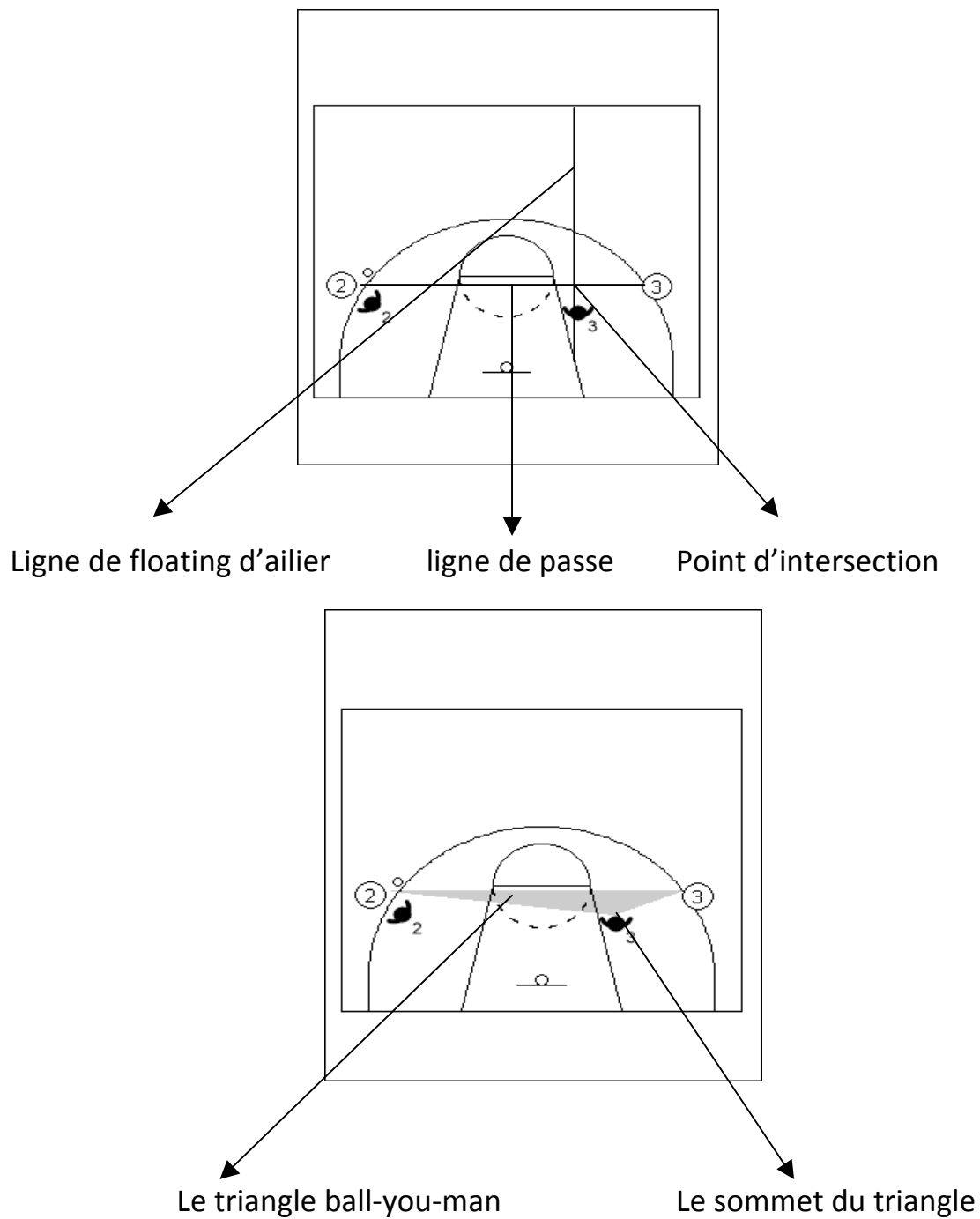


Ligne de floating pour ailier

Ligne de floating pour pivot

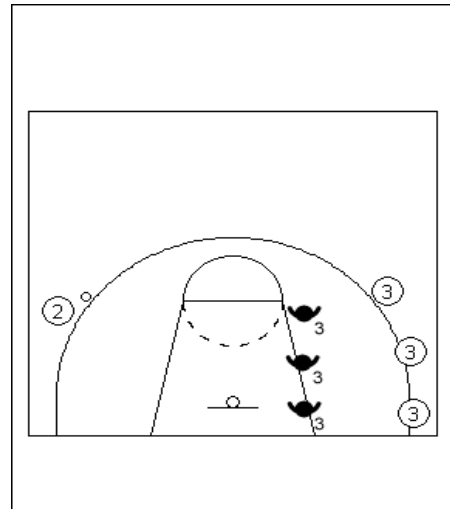
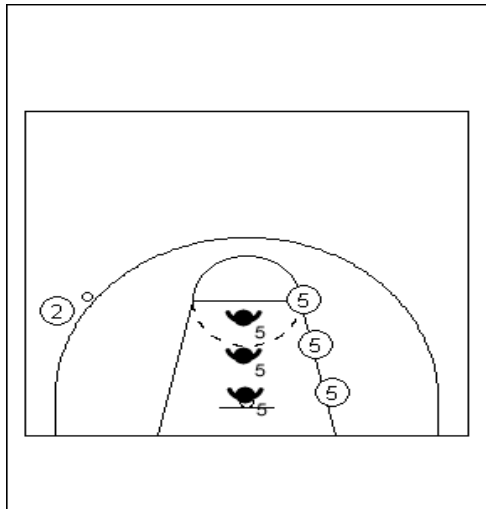


3. Construction du triangle Ball-you-man

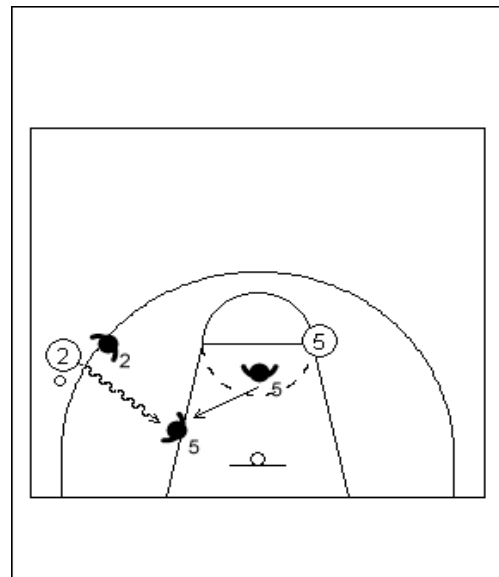
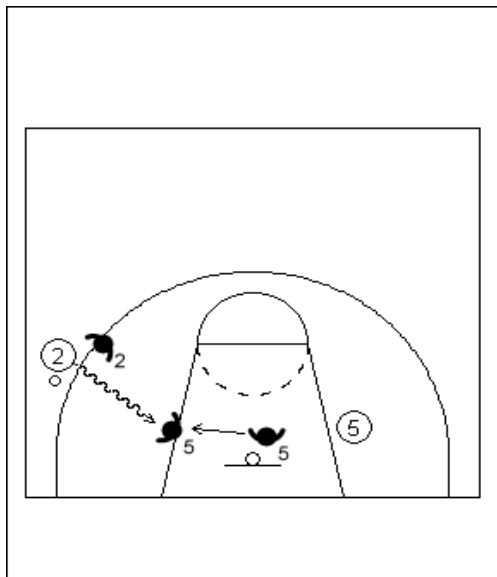




Différents exemples



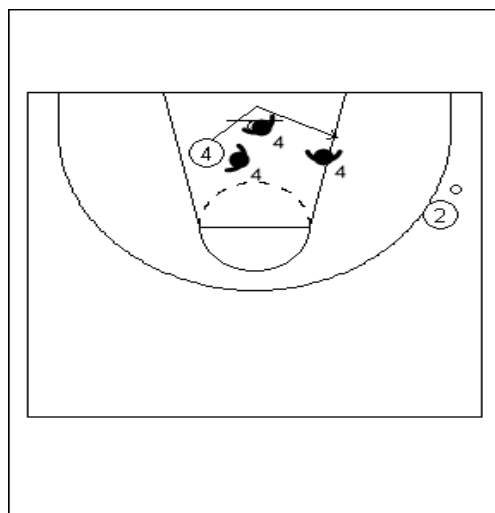
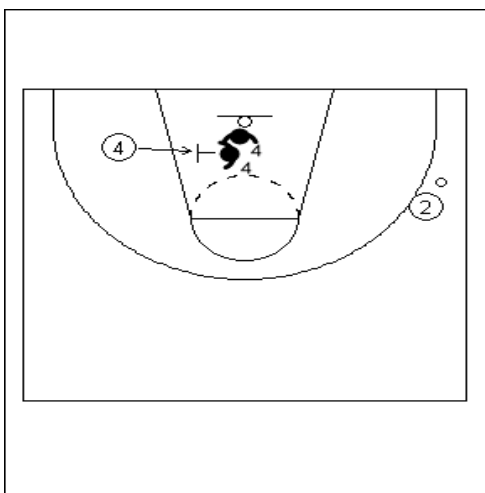
4. Notion de première aide



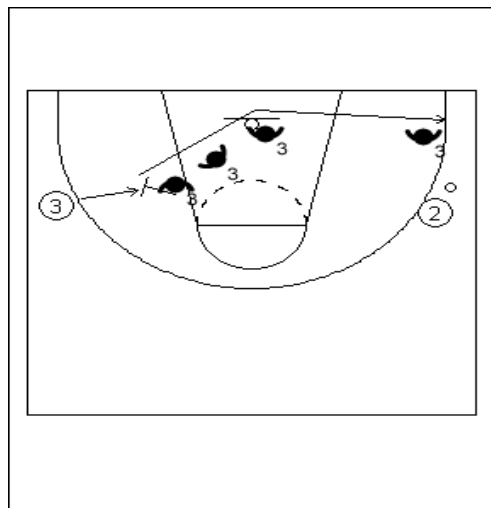


f) Défense sur un cut de l'opposé

Cut d'un low post



Cut d'un ailier





g) Défense sur pick and roll

a) Le switch

<u>Le screeneur X5</u>	<u>Le screené X2</u>	<u>Le screené X2</u>
Annonce la défense (crie switch ou blanc)	Ecoute	Ecoute
Il accompagne son homme	Il protège la baseline	Il protège la baseline
Jump switch + slide : Saute // à la trajectoire du dribbleur	Joue over the top puis joue deny sur le roll Fig. 1	Saute en dessous de l'écran pour empêcher le roll (Kill the roll) Fig. 2

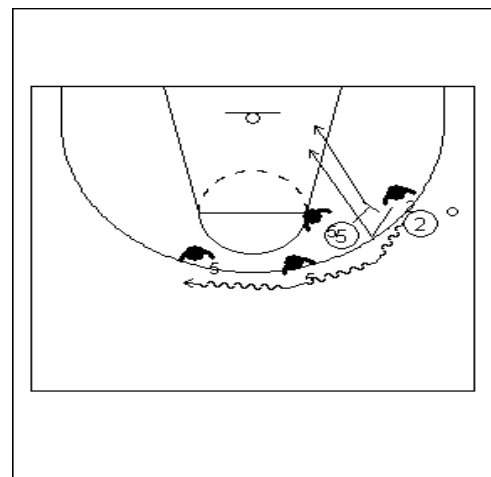
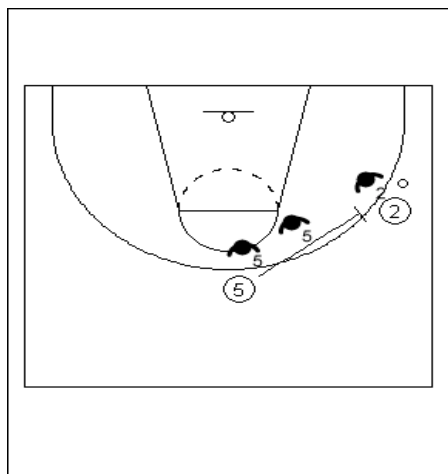


Fig.1

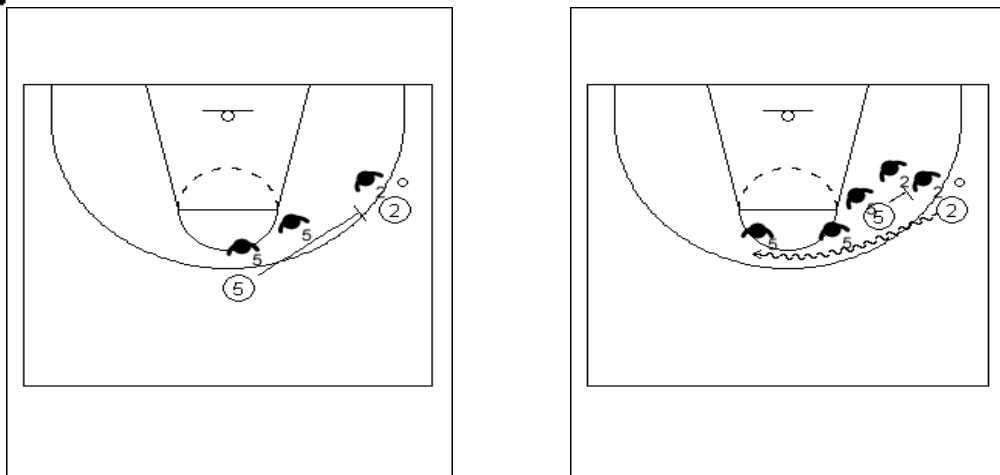
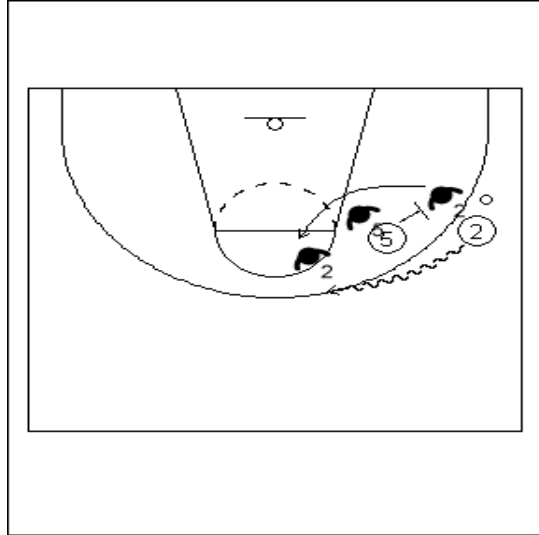


Fig.2

b) Le push and under

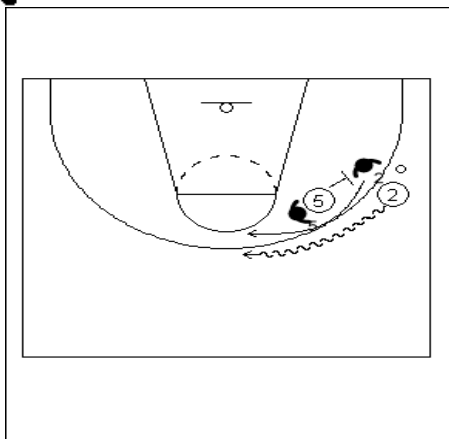
<u>Le sreeneur X5</u>	<u>Le dribbleur X2</u>
Annonce la défense (crie push, under ou noir)	Ecoute
Il accompagne son homme	Il protège la baseline
<p>Joue push</p> <p>Pousse son homme (l'écran) au-dessus de la ligne des 3pts, il pousse avec son ventre, poussez de manière continue, ses pieds de part et d'autres du sreeneur, l'empêche de roller, lève un bras pour gêner le shoot.</p>	<p>Joue under</p> <p>Saute en dessous de l'écran et récupère son homme le plus haut et le plus rapidement de l'autre coté de l'écran</p>



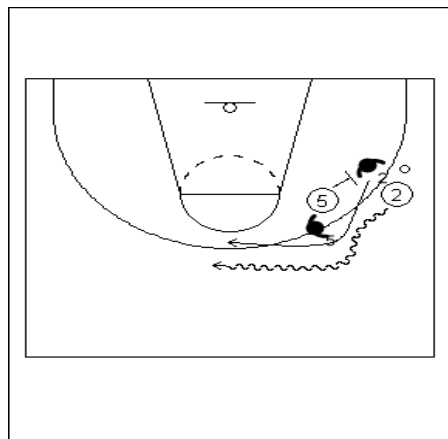


c) Le hedge and recover

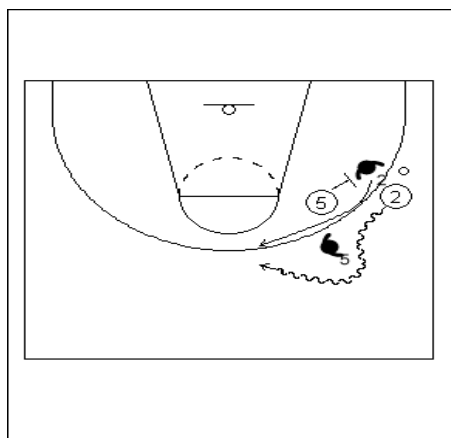
<u>Le sreeneur (X5)</u>	<u>Le screené(X2)</u>	<u>Le screené</u>	<u>Le screené</u>
Annonce la défense (crie hedge ou rouge)	Ecoute	Ecoute	Ecoute
Il accompagne son homme	Il protège la baseline	Il protège la baseline	Il protège la baseline
Joue hedge : Saute perpendiculairement à la trajectoire du dribbleur et reprend son homme. Il existe 4 hedge différents	Joue over the top Passe agressivement au dessus de l'écran en même temps que le dribbleur	Joue tracing, suit le dribbleur sans anticiper.	Joue under
Hedge 1 : il montre le bras	Joue over the top Passe agressivement au dessus de l'écran en même temps que le dribbleur	Joue tracing, suit le dribbleur sans anticiper.	Joue under
Hedge 2 : Il montre son corps, il se déplace d'un pas.	Joue over the top Passe agressivement au dessus de l'écran en même temps que le dribbleur	Joue tracing, suit le dribbleur sans anticiper.	Joue under
Hedge 3 : Il met son corps devant la trajectoire du dribbleur, il se déplace de 2 pas.	Joue over the top Passe agressivement au dessus de l'écran en même temps que le dribbleur puis passe en dessous du hedge 3 et reprend son homme.	Joue tracing, suit le dribbleur sans anticiper puis passe en dessous du hedge niveau 3 et reprend son homme	Joue under
Hedge à plat : il sort // à la trajectoire du dribbleur.	Joue over the top Passe agressivement au dessus de l'écran en même temps que le dribbleur	Joue tracing, suit le dribbleur sans anticiper.	Joue under



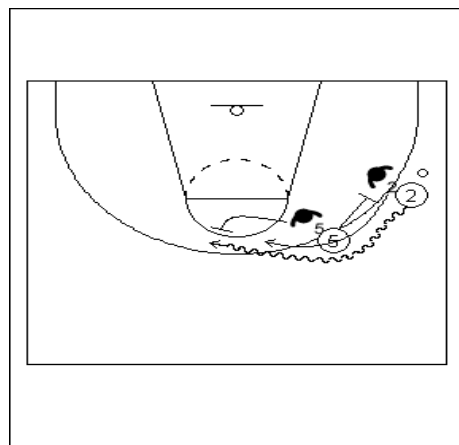
Hedge niveau 1



Hedge niveau 2



Hedge Niveau 3



Hedge à plat

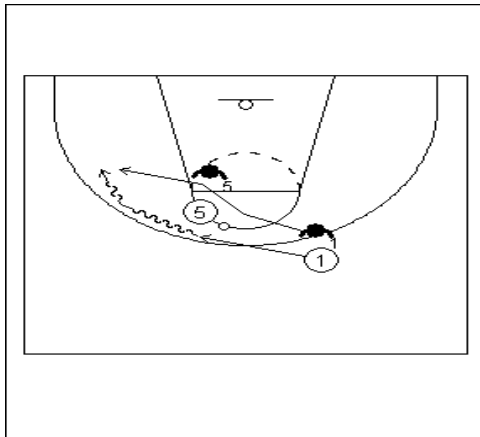


h) Défense sur Hand off

a) Switch

Uniquement quand c'est possible

b) Slide inside



X5 t en boxer stance, quand X2 arrive, il fait un pas de retrait, pour le laisser passer (Inside slide).