



Exercice individuel : la défense

Dans cette vidéo, vous allez découvrir quelques exercices pour améliorer votre position défensive et vos déplacements.

Pour vous entraîner, voici une série d'exercices de déplacements.

Premier exercice : déplacements défensifs sur porteur de balle.

Partez de la ligne de fond, et sprintez jusqu'au milieu de terrain.

Touchez la ligne médiane avec votre main, puis revenez en pas défensifs en zigzag.

A chaque fois que vous arrivez à la ligne de touche ou sur l'axe panier-panier, touchez le sol avec votre main puis changez de direction.

Plus vous serez bas sur vos appuis, plus vous vous déplacerez vite et changerez de direction rapidement.

Deuxième exercice : placement des bras.

Partez du croisement entre la ligne médiane et la ligne de touche, un ballon posé dans chaque main, bras tendus sur les côtés.

Parcourez la largeur du terrain en déplacement défensif sans faire tomber les ballons.

Cet exercice vous oblige à garder les bras levés, comme pour gêner un adversaire, et à vous tenir droit pour être bien équilibré.

Troisième exercice : déplacements rapides.

Partez du croisement entre une ligne de la raquette et la ligne de fond.

Sprintez jusqu'au coin diagonalement opposé de la raquette.

Revenez en course arrière, les bras levés jusqu'à l'autre croisement ligne de la raquette / ligne de fond.

Déplacez vous latéralement en position défensive sur la largeur de la raquette, puis revenez.

Enchaînez tout de suite en sprintant jusqu'au coin diagonalement opposé de la raquette, puis finissez l'exercice de la même manière.

Pour vous déplacer rapidement, gardez votre centre de gravité bas en étant bien fléchi.

Les exercices défensifs peuvent être éprouvants physiquement. N'hésitez pas à enchaîner avec des exercices de tir, la fatigue vous rapprochera des conditions de match. A vous de jouer !

<https://www.sikana.tv/fr/sport/learn-to-play-basketball/exercise-defense>