

2017 - ...

# Cahier Technique Alexis SANGOUARD

ELAN CHALON



## L'école de basket / Les U9

C'est la catégorie où les jeunes découvrent réellement le basket dans son ensemble avec les règles du jeu et une vision plus collective des choses. Faire des petits jeux OUI mais pas tout le temps, ne pas faire des séances et des cycles en entiers, cela peut aussi être une récompense.

Il faut tout d'abord leur donner ENVIE et PLAISIR à pratiquer le Basket-ball, ENVIE d'aimer ce sport, ENVIE de jouer pour ensuite avoir ENVIE de progresser et de se perfectionner. A partir de là, il faudra être exigeant et rigoureux (méticuleux) pour leur donner des informations précises TECHNIQUEMENT et TACTIQUEMENT (juste sur le placement autour des 3points) POURQUOI ? Pour que chacun ou chacune puisse s'exprimer librement et se faire plaisir lorsqu'il ou elle touche le ballon.

Travailler techniquement et précisément un geste technique puis lancer un concours dessus pour que les jeunes s'amuse et apprennent petit à petit l'envie de gagner et l'esprit d'équipe. On peut travailler tout en apportant une note ludique (jeu) à l'intérieur de l'exercice

	A MAITRISER	A VOIR dans la saison
<b>TIRS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Double pas à Droite et à gauche</li> <li>➤ Power</li> <li>➤ Stop N go</li> </ul> Gestuelle de tir (essayer de tirer à une main) trajectoire arrondie et visée droite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lay up</li> <li>➤ Tir crochet/hook</li> <li>➤ Lay back</li> </ul> Trouver d'autre shoot pour amuser les enfants et leur montrer ce qui est faisable et possible
<b>PASSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe sèche à 2 mains (position appuis/position des mains et bras tendus)</li> <li>➤ Passe décalé à terre (mettre le pied à côté du défenseur/ la main derrière et sur le côté pour passer la balle forte) à droite et à gauche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe en mouvement (jeu rapide)</li> <li>➤ Passe avec défenseur (jeu du taureau)</li> <li>➤ travailler sur des feintes pour faire bouger le défenseur</li> </ul>
<b>DRIBBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Position de la main sur le ballon</li> <li>➤ Hauteur du dribble</li> <li>➤ Rythme du dribble</li> <li>➤ Cross simple</li> </ul> <p style="text-align: center;">A droite et à gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lever la tête et ne pas regarder sa balle</li> <li>➤ Avec 2 ballons, simultané alternatif et jonglage</li> <li>➤ Avec balle de tennis ; être capable de rattraper quelque chose tout en dribblant FAIRE ABSTRACTION DE LA BALLE</li> </ul>
<b>ARRET/DEPART</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Principalement un arrêt simultané</li> <li>➤ Travail de la multiplication d'appuis</li> <li>➤ Travail d'appuis en général : échelle de course cerceaux... école de course pour leur apprendre à courir et être équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Départ croisé obligatoirement droite et gauche</li> <li>➤ ATTITUDE DU BASKETTEUR (fléchis/triple menace/protection du ballon/passage du ballon d'un coté à l'autre)</li> </ul>
<b>COLLECTIVEMENT</b>		
<b>ATTAQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe et va à 2 et à 3 (rééquilibrer)</li> <li>➤ Espace de jeu/ jeu large/ attention au phénomène de grappe autour de la balle</li> <li>➤ Jeu rapide, faire comprendre aux joueurs qu'il faut faire des passes vers l'avant, si un joueur est tout seul : il DOIT avoir le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Couloir de jeu</li> <li>➤ Utilisation de la raquette</li> <li>➤ Utilisation du backdoor</li> </ul> Connaitre les violations du règlement (touches/marcher/reprise/etc...
<b>DEFENSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre un joueur</li> <li>➤ Se mettre entre lui et le panier</li> <li>➤ Mettre de la pression quand son joueur arrête de dribbler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire comprendre qu'il faut protéger la raquette</li> <li>➤ Ne pas laisser un joueur aller tous seul dans la raquette</li> </ul>

## L'école de basket / Les U11

La future catégorie en or qui assimile très vite tout ce que l'on peut leur demander, grosse exigence sur les attitudes basket pour ne pas en prendre de mauvaise. Il est important d'être précis et rigoureux dans les exercices techniques et « tactiques » !

C'est une catégorie qui rêve beaucoup, et où il faut imaginer des situations pour capter leur attention (la tour Eiffel reste droite car elle est fléchée mais la tour de Pise est raide comme un piquet donc elle tombe... la référence du compas pour les pivotés : la pointe [statique] et la mine [mouvement]).

Travailler énormément sur la coordination et la dissociation segmentaire (Attention : être compréhensif avec les grands qui ont du mal à maîtriser leur corps). Enfin sur le plan physiologique c'est une catégorie où les jeunes s'épuisent vite donc il faut faire des exercices courts mais très intense, de plus ils récupèrent vite.

	A MAITRISER	A VOIR dans la saison
<b>TIRS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ LE DOUBLE PAS (grand-petit appuis) push up</li> <li>➤ POWER (pieds et épaules parallèles à la planche)</li> <li>➤ STOP AND GO (arrêt simultané+croiser un appui)</li> <li>➤ TIR CROCHET avec la planche (travail du cassé de poignet)</li> <li>➤ TIR EXTERIEUR (pieds face au cercle-travail du bassin et prise de balle-gestuelle de réception jusqu'à la finition)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Appuis décalé</li> <li>➤ Spin move</li> <li>➤ Lay-back</li> <li>➤ Inversion d'appuis</li> <li>➤ Prise de tirs extérieurs dans la course avec appuis engagé (GD et DG)</li> <li>➤ voir sur le même principe avec 1 dribble</li> </ul>
<b>PASSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sèches à 2 mains (bras tendus- mouvement de la natation)</li> <li>➤ Passe décalée à une main à terre en croisant la jambe pour protéger son ballon</li> <li>➤ Passe dans le dribble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe dans le dribble (sèche et à terre) après avoir fixé un joueur</li> <li>➤ Passe désaxé, avec la main et le pied du même côté</li> </ul>
<b>DRIBBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fixation et Protection (sur le côté du pied- hauteur de hanche- bras opposé en couverture/ être capable de pousser sa balle et la ramener- multiplication d'appuis et de dribble)</li> <li>➤ Dribble de Contre-Attaque (changement de main pour pousser devant)</li> <li>➤ IN-OUT/CROSS/JAMBES/DOS</li> <li>➤ Dribble de recul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travail régulier avec des balles de tennis</li> <li>➤ Enchaînement de Cross (2 ou 3 de suite)</li> <li>➤ Dribble avec 2 ballons</li> </ul>
<b>ARRET/ DEPART</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Simultané (multiplié avant réception fléchis) en course avant</li> <li>➤ Alternatif engagé (un pied de pivot face au passeur et avancer l'autre face au panier)</li> <li>➤ Départ croisé (profondeur/protection/position)</li> <li>➤ DEMARQUAGE (STOP-SPRINT-STOP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arrêt alternatif effacé</li> <li>➤ Départ décalé ou à l'espagnol</li> <li>➤ Départ lancé dans la réception du ballon (départ volleyé)</li> <li>➤ Echelle de course</li> </ul>
<b>COLLECTIVEMENT</b>		
<b>ATTAQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ UN MAXIMUM DE 1C1/ arrêté-lancé-après démarquage</li> <li>➤ Passe et va rééquilibrer à 4C0</li> <li>➤ Sortie de balle, course dans les couloirs et montée de balle par 1 joueur définie par l'entraîneur durant les entraînement ou matchs</li> <li>➤ Faire le bon choix en surnombre 2C1/3C2/4C3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu de fixation</li> <li>➤ Création de mouvement dans un 1c1 Jeu Sans Ballon et backdoor</li> </ul>
<b>DEFENSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Défense sur porteur de balle (Distance Orientation Cadrage)</li> <li>➤ Défense sur non porteur de balle (démarquage coté balle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Position d'aide, position pistole ou Lucky Luke</li> <li>➤ Rotation à 2 voire 3 en fin d'année</li> </ul>

## Les U13

L'âge d'or pour les jeunes de cette catégorie, ils se développent physiquement et psychologiquement. Ils rêvent tous de NBA/ WNBA, PROA/LFB, basket professionnel... assidu et concentré, ne pas laisser un seul joueur sortir du cadre pour le bon fonctionnement de la vie de groupe !

Il est important que tout le monde touche à tout, sur les postes de jeu, sur les responsabilités etc...

nous constatons beaucoup de différence physique ce qui ne veut pas dire que les plus grands de cette catégorie le seront plus tard et inversement (penser à l'intelligence de jeu des joueurs ou joueuses sur le plan individuel, savoir quoi faire dans n'importe quelle situation et savoir ce que les autres ont le droit de faire).

	A MAITRISER	A VOIR dans la saison
<b>TIRS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tous les tirs en course à vitesse rapide</li> <li>➤ Tirs en courses de bases sous pressions défensives</li> <li>➤ Lancer franc (appuis face au cercle/largeur épaule-gainage et mouvement du bassin- gestuelle alignée finition avec les doigts/casser le poignet) ½ au minimum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travail d'appuis et finitions plus technique avec un défenseur en mouvement (appuis décalés-inversion d'appuis-spin-one step...)</li> <li>➤ Prendre appel de pied de plus en plus loin (profondeur, appuis long et se servir des bras ; ex James Harden)</li> <li>➤ Tirs extérieurs (rentrer dans la balle pour le tir avec les bons appuis en engagé/talon-pointe DG et GD &lt;pied le plus près du cercle à poser en 1er puis ramener l'autre face au panier&gt;</li> </ul>
<b>PASSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passes sous pression défensive (passes sèche à 2 mains et passe décaler à terre)</li> <li>➤ Réussite sur Passes de relance/passes sur démarquage/</li> <li>➤ Travail de passe après fixation dans la raquette (passe à terre pour passe INT et passes sèches sur les ressorties EXT)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passes aveugles (être capable de masquer ces intentions face à 1 ou plusieurs défenseur) voir en surnombre et égalité numérique</li> <li>➤ Passe baseball pour la relance rapide</li> <li>➤ Passe dans le dos</li> <li>➤ Relation en triangle (et la comprendre)</li> </ul>
<b>DRIBBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dribble sous pression défensive</li> <li>➤ Maîtrise des cross et des changements de rythme sur place et en course (calquer le rythme des appuis et du dribble) (multiplier-arrêt-sprint)</li> <li>➤ Dribble à 2 ballons, simultané et alternatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dribble à 2 ballons plus changement de main (cross, jambe, dos)</li> <li>➤ Jonglage et travail de cirque pour les capter et coordination</li> <li>➤ Dissociation segmentaire gauche-droite et haut-bas</li> </ul>
<b>ARRET/ DEPART</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Simultané sur des courses en avant et déjà face au cercle</li> <li>➤ Engager et effacer sur démarquage suivant la défense</li> <li>➤ Départ en profondeur (croisé 1 dribble + double pas) (décalé avec un dribble de contrôle puis un en profondeur pour la finition)</li> <li>➤ DEMARQUAGE (appel de balle, passer devant le joueur si besoin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Courses et arrêts derrière un travail de curl ou de flare (écran symbolisé par une chaise)</li> <li>➤ Prise d'information avant de recevoir la balle pour anticiper une feinte avant l'action, ou agir directement sans marcher</li> </ul>
<b>COLLECTIVEMENT</b>		
<b>ATTAQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enormément de 1c1 différent jusqu'au 3c3</li> <li>➤ Couloir de jeu et C.A, définir les 2 ou 3 arrières sur le jeu à 5 (celui qui prend le rebond exploitera le nouveau couloir central et servira de point de fixation intérieur) pas de poste intérieur définie dans cette catégorie. Jeu de passe et va à 5 avec un joueur short corner large, et jeu de fixation des joueurs extérieurs suivant nos principes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maîtriser les rythmes de jeu sur demi et tout terrain</li> <li>➤ Faire vivre la balle pour que tout le monde puisse jouer libéré et puisse s'exprimer</li> <li>➤ Règle de &lt;2&gt; (pour régulariser l'impact des drives et des passes+extra passes, réattaquer etc...)</li> <li>➤ Travail autour d'un potentiel joueur au poste haut servant de corps obstacle</li> </ul>
<b>DEFENSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maîtrise des duels avec et sans ballon D.O.C</li> <li>➤ Travail de rotation à 2 et 3</li> <li>➤ Maîtriser le rebond et le travail autour du box out/ écran retard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Voir une défense agressive tout terrain sur une run&amp;jump ou run&amp;trapp</li> <li>➤ Si travail d'écran changer de joueur de façon agressive</li> </ul>

## Les U15

Une catégorie où l'on va commencer à améliorer les qualités physiques sans musculation bien-sûr, recherche de vitesse et explosivité pour l'amélioration des gestes technique tout comme l'amélioration de la détente. Les postes de jeu se dessinent petit à petit, il faut donc les perfectionner mais penser tout de même à faire travailler tout le monde à tous les postes car la croissance n'arrive pas au même moment chez tout le monde.

Pour finir, l'AGRESSIVITE positive (très important), c'est donné l'envie en défense et en attaque d'être persévérant individuellement et collectivement ! C'est un état d'esprit à avoir sans chercher à faire de mal à l'adversaire... cette agressivité se développer également en attaque : attraper-jouer, les départs en dribble, le jeu de 1c1.

	A MAITRISER	A VOIR dans la saison
<b>TIRS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tous les tirs en course en vitesse réel et avec un défenseur pouvant arriver de face, de côté ou de derrière □ Le lancer franc (6ou7/10)</li> <li>➤ Tirs extérieurs ; régularité dans les shoots (gestuelle et prise d'appuis OK)</li> <li>➤ Pull up jumper ou stop tir/ tir après dribble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prise de tir derrière un écran non porteur, curler/flairer, lecture et prise d'info ?</li> <li>➤ Prise de tir sur un mismatch petitVSgrand et inversement</li> <li>➤ Maîtrise du tir à 3pts 4/10 minimum pour les grands</li> </ul>
<b>Relation de jeu sur des passes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Relation EXT-INT et INT-EXT,</li> <li>➤ Jeu en triangle</li> <li>➤ Passe sous pression défensive sur un écran (même défense pour travailler en répétition)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ travail de renversement, à quoi servent-ils ? casser les aides, trouver des décalages et de l'agressivité</li> <li>➤ Lecture d'un écran non porteur et ajuster la bonne passe au bon moment et au bon joueur</li> </ul>
<b>DRIBBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ être capable de faire la même chose avec les 2 mains/ travail avec 2 ballons OK</li> <li>➤ enchaînement de Cross à grande vitesse</li> <li>➤ départ croisé/décalé/volleyé (réception dans la course)/renversé (reverse dans la réception de balle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ capacité à fixer au bon endroit, au bon moment ; attirer les aides et fixer pour les autres</li> <li>➤ se créer des décalages et des tirs faciles en 1C1 grâce au changement de rythme et aux cross</li> </ul>
<b>ECRAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poser un écran sur un joueur ou poser un écran pour un jour qui va travailler autour puis OUVERTURE A LA BALLE (important de faire des écrans dans les 2sens (grand-petit et petit-grand)</li> <li>➤ □ Prise d'écran et lecture de jeu autour de celui-ci (énormément de jeu à 3) puis voire dans le jeu à 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enchaînement d'écrans, pick the picker, stagger (cascade d'écrans)</li> <li>➤ Importance des back pick</li> <li>➤ Voir le hand off (main à main) et le pick N roll</li> </ul>
<b>COLLECTIVEMENT</b>		
<b>ATTAQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition des rôles, sur le jeu rapide et le jeu demi terrain ! gérer les rythmes d'un match</li> <li>➤ C.A/ couloirs et jeu de transition autour d'un joueur intérieur (désigné), jeu de coupe et JSB</li> <li>➤ Tous les types de jeu à 2 et à 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Forme de jeu à 5 avec écrans non porteur (type flex) répétition des mêmes écrans pour faciliter la lecture</li> <li>➤ Forme de jeu avec une finition sur un pick N roll</li> </ul>
<b>DEFENSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Défense porteur et non porteur sur demi-terrain, rotation défensive à 2 et/ou 3</li> <li>➤ Contrôler le rebond à 3</li> <li>➤ Relation défensive sur un écran non porteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zone presse tout terrain 1-2-1-1/2-2-1 etc...</li> <li>➤ Comment défendre un pick N roll</li> <li>➤ Zone</li> </ul>

## Les U17-U18

La catégorie où l'on perfectionne les jeunes à leurs futurs postes de jeu

1. Les meneurs/arrières : monté de balle, organisation offensive, gestion du tempo, prise d'écran et création de fin de possession; être le relais du coach sur le terrain en attaque et en défense POSTE : 1/2

2. Les extérieurs : course pour le jeu rapide, prise de tir sur fixation, être dans la création, pose et prise d'écran non porteur, jeu posté sur des avantages de taille ; être les dynamiseurs de l'équipe des 2 côtés du terrain POSTE :2/3/4

3. Les intérieurs : créer des avantages sur toutes les poses d'écrans, prise de position au poste bas et au poste haut, être fiable sur des tirs extérieurs, apporter des points dans la raquette et être le dernier rempart/le maillon fort de la défense ; être l'efficacité et la force tranquille sur qui l'on peut se reposer POSTE :4/5

Années de lycée ; liberté /soirée/filles/jeu vidéo/bac... beaucoup de nouvelles excuses pour se démotiver donc rester vigilant et devenir au-delà d'un entraîneur, quelqu'un sur qui les jeunes peuvent compter

	MENEUR/ARRIERE	AILIER/EXTERIEUR	INTERIEUR
TIRS	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Réception tir (répétition accéléré)</li> <li>➤ Pull up jumper (répétition accéléré)</li> <li>➤ Tir derrière un écran (répétitions)</li> <li>➤ Tir derrière un PickNRoll (répétitions)</li> <li>➤ Tir à 3pts (répétition accéléré)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Catch &amp; shoot sur prise d'écran ou sur fixation à 2 ou 3 points</li> <li>➤ Création de ces tirs dans la raquette par le 1c1</li> <li>➤ Prise de position au poste bas sur des tirs en post up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tir après une fixation en mouvement</li> <li>➤ jeu avec le défenseur dos au panier</li> <li>➤ Effacer tirer de manière efficace</li> <li>➤ Shoot à 3 pts de temps en temps</li> </ul>
PASSES	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Relation de passe à 2 sur un PNR ou une prise d'écran non porteur</li> <li>➤ Trouver des renversements ou des jeux en triangle sur lecture de la défense</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Relai du meneur avec l'intérieur</li> <li>➤ Passe de transfert et/ou renversement suivant les défenses</li> <li>➤ Maîtrise de toutes les passes simple</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Au-dessus de la tête sur des renversements</li> <li>➤ Trouver le joueur seul en cas de trappe</li> </ul>
DRIBBLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Répétition des dribbles vu auparavant avec plus d'intensité, plus de pression les prises de PNR et leurs différentes réponses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ création des fixations en 1c1 dans le jeu à 5</li> <li>➤ prises de PNR</li> <li>➤ dribble de CA sur relance du jeu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 dribbles maxi dos au panier ou face (fort puissants utiles)</li> <li>➤ La raquette est l'endroit où il y a le plus de monde (balles perdues)</li> </ul>
ECRAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prise des écrans non porteurs</li> <li>➤ Prise des écrans porteurs</li> <li>➤ Pose des écrans non porteurs</li> <li>➤ Enchaînement d'écrans (pick the picker)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prise des écrans non porteurs</li> <li>➤ Prise des écrans porteurs</li> <li>➤ Pose des écrans non porteurs</li> <li>➤ Enchaînement d'écrans (pick the picker)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pose d'écran et ouverture dans les bons espace (PNR ou ENP)</li> <li>➤ Prise d'écran et prise de position pour avoir la balle sous le cercle</li> </ul>
DEFENSE 1C1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tenir ses duels</li> <li>➤ Gérer un mismatch au poste bas (passer devant/orienter ligne de fond)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Duels en 1c1</li> <li>➤ Capable de changer sur tout le monde</li> <li>➤ Défense de boîte (couper un joueur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¾ haut (1 bras et 1 pied sur la ligne de passe) + avant-bras sur flanc</li> <li>➤ Derrière, contrôle du joueur</li> </ul>
COLLECTIVEMENT			
ATTAQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Annonce et compréhension des systèmes pratiquer</li> <li>➤ Jouer les fins de possession et fins de match (qui chercher ? mettre la balle au bon endroit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recherche du scoring extérieur tout en alternant les tirs de loin et de près</li> <li>➤ Créateur du jeu en 1c1 pour fixer et libérer ces coéquipiers</li> <li>➤ Le joueur relai des jeux en triangle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Point de fixation dans la raquette</li> <li>➤ Intensité et densité physique</li> <li>➤ Libérer des joueurs sur PICK</li> <li>➤ Mettre des points dans la peinture</li> </ul>
DEFENSE	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pression tout terrain</li> <li>➤ Déjouer la mise en place adverse</li> <li>➤ Connaître et pratiquer les différentes défenses sur écran N porteur et PNR</li> <li>➤ Annonce des différentes défenses (zone/zone press/boîte...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pression tout terrain</li> <li>➤ Déjouer la mise en place adverse</li> <li>➤ Connaître et pratiquer les différentes défenses sur écran N porteur et PNR</li> <li>➤ Capable de défendre au-devant d'une zone et derrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le premier dans les aides (dernier rempart)</li> <li>➤ Le pilier du rebond (écran retard)</li> <li>➤ Homme de l'ombre qui fait souvent le sal travail pour tout le monde</li> </ul>