Repli défensif chronométré

Basketball • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Réagir vite après perte de balle

But

Stopper 8 contre-attaques sur 12

Thème

Adapter sa défense à la situation : individuelle, aide, dissuasion

Organisation et rôles

Trio: 2 attaquants, 1 défenseur; rotation toutes les 4 actions — 3 élèves, dont 3 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Limiter contacts, annoncer collisions, espace latéral dégagé

Consigne

2 attaquants vs 1 défenseur. Passe de relance puis sprint. Défenseur doit retarder ou bloquer. 12 séquences chronométrées.

Critères de réalisation

- Sprint immédiat
- Placement dans l’axe
- Main haute dissuasion
- Temps gagné avant tir

Critère de réussite

≥ 8 stops/12

Matériel

1 ballon, 6 plots, 1 chrono

Variables de différenciation

- Nombre d’attaquants 2–3
- Distance départ 10–15 m
- Temps attaque 6–8 s