

Royal Basket Club Henri-Chapelle

Dir. technique : Cyriel Van Geert

Saison 2020-2021

Points à travailler pour la prochaine saison.

A. **Défense**

Workers are winners : la meilleure attaque c'est la D E F E N S E.

En défense, on ne joue JAMAIS 1/1 mais 5/1.

Connaissez votre adversaire (scouting) : rapide – lent – shooteur – pénétreur – mouvement préféré – 1/1 – sa place préférée pour tirer.

Un défenseur qui revient lentement en défense est un ASSASSIN .

*** Alternier zone et M/M défense, TRUCK défense.

Défense INDIVIDUELLE + 30 points.

1. Travailler ME – BALL – MAN
2. Entre votre homme et l'anneau
3. Jamais tourner le dos au ballon
4. « Moving » bouger quand le ballon bouge
5. Toujours pression sur le ballon
6. Ne jamais faire faute sur un joueur qui dribble (fin de match)
7. Ne jamais sauter sur une feinte de shot
8. Parler en défense – toujours prêt à aider
9. Distance entre VOUS et votre HOMME :
 - Votre qualité physique
 - Qualité physique de votre adversaire
 - Mission « BOX »
10. Défense : c'est la volonté, vous jouez 90% de votre temps de jeu SANS ballon.

« TEAM » defense + 35 points

1. La « team » defense commence avec la « transition défensive ».
2. Contester la outlet passe (PG)
3. Stopper le fastbreak adverse
4. Press sur le PG ½ court ou full court
5. Orienter le PG sur la main faible
6. Le meilleur dribbleur doit être tenu par le meilleur défenseur.
7. Apprendre l'agressivité très tôt (correct)
8. Apprendre progressivement le : - Reb. Déf. + OP
 - Weak sidedefense (helping)
 - Cover down
 - Stop penetration
9. Apprendre à lire l'attaque (RTD) - scouting

B. Offense

Apprendre progressivement :

Rebond Déf. → OP → Start FB → Fill the lanes → Secondary break → Set-up.

Passing sous pression

2/1 – 3/2 – 4/3 – 2/2 et 3/3.

Apprendre à jouer 1/1

Shot – pénétration et off. footwork.

Screening

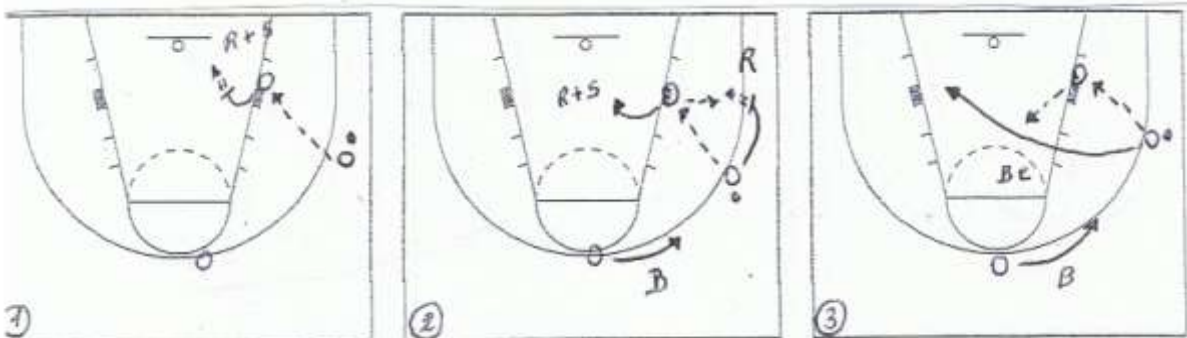
Offensif et défensif.

Apprendre à lire le jeu

- En défense R.T.O. de l'équipe adverse.
- En attaque R.T.D. de l'équipe adverse.

Exemple : R.T.D. – work - PG-F-P

- | | | |
|-------------------|--|------------------------|
| 1) F hit the L.P. | 2) F after pass inside, replace + shot | 3) F after pass inside |
| F replace | L.P. pass F | Banana cut |
| L.P. – B.L. moves | L.P. reb + sec. et PG balance | PG balance |



- | | | |
|--------------------------|--|---------------------|
| 4) PG shot after balance | 5) after pass inside F. | 6) Idem 5 |
| LP pass to PG | F – screen for PG against « switching » def. | LP hit the screener |
| | PG shot | Screeener roll |



Remarque : Prochain réunion = Building your defense