



3C3 – Principe défense ouvert au ballon

Les principes collectifs de la défense ouvert au ballon sont expliqués ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBgmF15dNY8>

3c3 sur demi-terrain, les attaquants se passent la balle (sans coupe).

Les défenseurs appliquent les déplacements de la défense ouvert au ballon :

Porteur de balle : une main sur le ballon. En pression, activité des bras. On dit «BALLE»

À une passe du ballon : on est sur la ligne de passe, le corps tourné vers le ballon.

À deux passes du ballon : 2 pieds raquettes et on dit «AIDE».

À chaque passe, tout le monde bouge. Exercice pour apprendre tous les principes de cette défense. On peut mettre des contraintes aux attaquants pour commencer :

- coupes interdites (au début)
- pas de shoot si on est touché par un défenseur (pour forcer à créer un vrai décalage)
- minimum de 10 passes avant de shooter
- etc...

+ Evolution pour favoriser les aides défensives à l'opposé : le coach appelle un défenseur qui est sur un porteur de balle à 45 degré → le défenseur doit toucher les deux mains au sol pour créer un retard défensif que l'attaquant doit utiliser pour pénétrer et provoquer l'aide à l'opposé et la rotation à 3 : figure ci-dessous

+ Evolution après le tir : le défenseur dit « SHOOT » et box out pour tout le monde. On peut finir sur tout terrain avec la contre-attaque si la défense prend le rebond.

