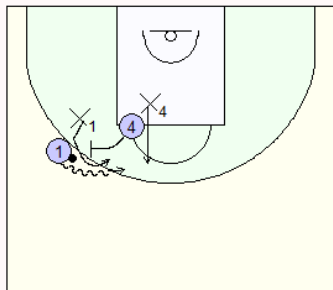




DEFENSE SUR PICK AND ROLL **(Réflexions du Coach François GOMEZ)**



Dernièrement, le Coach de Tarbes (féminin) de division 1 française, **François GOMEZ**, nous a livré sa façon d'envisager la défense sur le Pick and Roll. J'ai trouvé intéressant de reprendre ici ses idées en quatre séquences, une chaque semaine.

1) STEP OUT

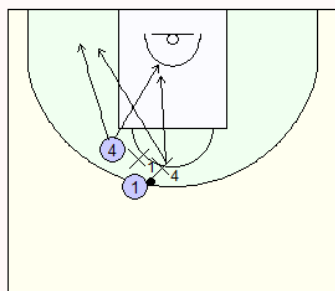
A) REALISATION.

Quand 4 place son écran, X4 sort face à la ligne latérale. X1 réduit la distance qui le sépare de 1 pour passer au-dessus de 4 avec le pied gauche.

X4 s'oppose au dribble intérieur de 1.

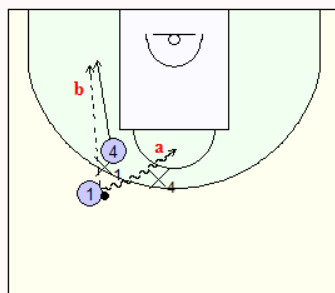
X1 reste en contact avec le bras droit avec 1 et empêche la passe intérieure avec sa main gauche.

Ensuite, sprint de X4 pour reprendre 4.



B) OBJECTIFS.

- a) Pression sur le dribbleur.
- b) Interdire la pénétration du dribbleur.
- c) Contester les passes intérieures.



C) FAIBLESSES.

- a) Se faire battre par 1 entre les deux défenseurs.
- b) Offrir un tir ouvert à 4 qui s'est écarté après l'écran.



Barbieux André Basketball Coach

Avenue du Champ de Bataille, 239, 2/3, 7012 - FLENU



et : 065/520631 -



: 0475/879914



: andre.barbieux@skynet.be



: <http://www.coachbarbieux23.com>

