



Coach Shane DREILING nous parle des bases qu'il estime importantes dans sa pratique de la défense Man to Man.

1) JOUER "DUR"

Il est important que nous soyons fiers de nos efforts défensives. C'est un secteur du jeu qui peut et devrait être constant. Nous jouerons plus "dur" que n'importe qui d'autre dans la nation.

2) VOIR LE BALLON

Nous devons sans cesse savoir où est le ballon, même si cela se fait au détriment de l'homme que l'on tient. Un attaquant ne peut marquer sans ballon.

3) PRESSION SUR LE BALLON

La clé de notre philosophie défensive est que nous devons veiller à appliquer UNE PRESSION IMMEDIATE ET CONSTANTE sur le ballon. Nous devons forcer le dribble vers l'extérieur, contester le shoot extérieur et gêner tout déplacement facile du ballon. Nous devons attaquer le ballon sans faire d'erreur en abandonnant nos appuis ou en permettant une pénétration. Pour défendre sur un joueur à distance d'une passe, notre position est DENY, sur ou au-dessus de la ligne de passe. Si le ballon est de votre côté, on garde le corps dans la ligne de passage. Ceci signifie que le défenseur est entre l'attaquant et le ballon. Nous voulons mettre sous pression constante durant tout le match l'équipe qui attaque. Nous voulons jouer de manière agressive et en utilisant de manière intelligente des techniques et principes solides.

4) COMMUNICATION

Il est essentiel que les cinq joueurs communiquent entre eux. Crier "ball", "help", "skip" ou "double" contribue certainement à ce que les cinq défenseurs occupent une bonne position et sachent ce qui se passe sur le terrain. Trois règles quand on parle en défense : tôt, fort et souvent.

5) PAS DE PASSES DIRECTES NI DE DRIVE

Nous voulons faire faire à l'attaque des passes en dessous ou au dessus de notre défense, pas au travers. Par conséquent, la seule passe acceptable est une passe en lob. Nous forçons l'attaquant sur sa main faible pour refuser le drive en ligne droite.

Coach Shane DREILING