

# MANUEL D'UTILISATION

«Defense on a String» est un système de résistance de défense tout en un conçu pour enseigner l'espacement idéal et l'espace entre les positions sur un terrain de basket. Le document ci joint peut être personnalisable et adapté au principes d'espacement défensif aussi bien en «Man to Man» qu'en défense de zone.

## MAN TO MAN

### Configuration 2 joueurs :

#### Help and Recover

The foundation of team defense

Matériel: 2 sangles et 1 élastique

Position de départ: Chaque joueur porte

1 sangle avec un élastique les reliant.

Commencez avec un joueur devant l'autre

En ligne au milieu du terrain.

### Configuration 3 joueurs

Matériel: 3 sangles et 3 élastiques

Position de départ: Commencez en triangle, 1 joueur devant, et 2 derrière.

### Configuration 4 joueurs

Matériel: 4 sangles et 4 élastiques

Position de départ: dans une boîte ou en diamant avec chaque joueur en position d'attente par rapport à la balle.

Le Shell Drill 4 on 4 est un incontournable Dans le monde du basketball à travers Le monde.

L'utilisation de "Defense on the String" améliore Cet exercice ainsi que beaucoup d'autre et permet à vos joueurs de se mettre en bonne position d'un point de vue défensif.

## ZONE

### Configuration 5 joueurs

La configuration à 5 joueurs peut être utilisée pour enseigner la défense de zone tout comme la défense

"Men to Men"

### La Zone 2-3

Matériel: 5 sangles et 5 élastiques

Position de départ: les guards en position Haute avec les bras déployés en dehors du Bloc.

NB : les positions des joueurs peuvent être modifiées en fonction de comment vous coachez la zone 2-3.

### La Zone 3-2

Matériel: 5 sangles et 5 élastiques

Position de départ: 3 joueurs au périmètre Et 2 autour du bloc.

### La Zone 1-2-2

Matériel: 5 sangles et 5 élastiques

### La Zone 1-3-1

Matériel: 5 sangles et 4 élastiques

**\*\*Attention:** assurez vous que les élastiques sont correctement attachés aux ceinture avant le jeu.

Pour plus d'instruction, n'hésitez pas à consultez les video sur notre site internet.