

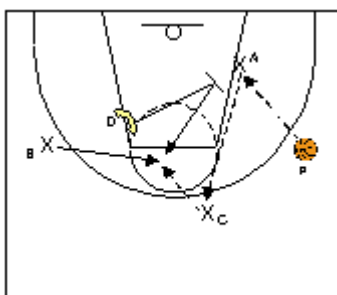
L'aide défensive

Exercice 1 : Perfectionnement de l'aider-reprendre

Consignes : 3 attaquants, 1 défenseur, 1 passeur avec ballon.

- ▶ P fait la passe à A (dos au panier) qui déclenche l'aide du défenseur D qui a initialement en charge l'attaquant B ;
- ▶ A ressort ensuite le ballon sur C, qui transmet à son tour à B (ce dernier coupe et se présente au poste haut en même temps que A fait la passe à C) ;
- ▶ Dès que B reçoit le ballon, B joue le 1 contre 1 contre D, qui a pratiqué une défense de type aider-reprendre.

Rotations : 2 séries de 3 répétitions par joueur. P > A > C > B > D > P.



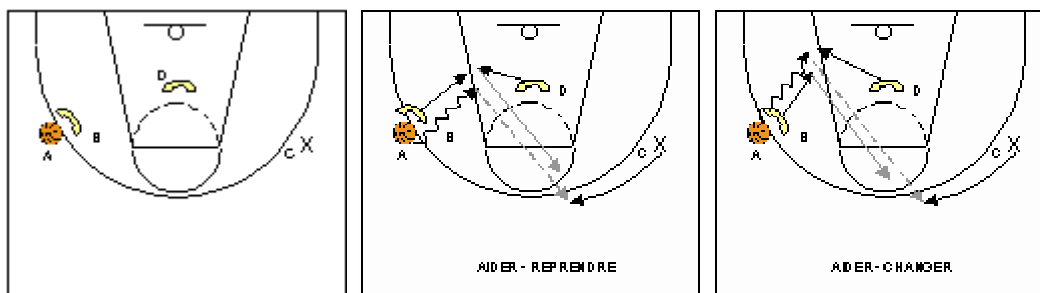
Exercice 2 : Perfectionnement de l'aider-reprendre ou aider-changer

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

- ▶ A joue le 1 contre 1 contre B sur quart de terrain ;
- ▶ D flotte sur l'axe panier panier et peut venir aider si B est débordé ;
- ▶ Si A choisit de passer à C lorsqu'il est pris à deux, il existe deux solutions pour la défense : aider et reprendre ou aider et changer.
- ▶ 4 attaques par équipe (on alterne les rôles de porteur et de non porteur à chaque fois).

Variantes :

- ▶ C'est l'entraîneur qui donne la consigne de " changer " ou de " reprendre " ;
- ▶ C'est l'entraîneur qui décide de l'orientation du porteur (intérieur zone réservée ou ligne de fond).



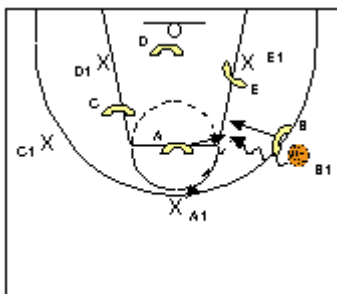
Exercice 3 : Perfectionnement de l'aider-reprendre côté ballon

Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs, 1 ballon.

► Jouer en 5 contre 5 sachant que chaque fois qu'un attaquant pénètre en dribble de l'extérieur jusqu'à l'intérieur de la zone réservée, il cumule un point supplémentaire au score. Ainsi, chaque faute personnelle sur un attaquant qui pénètre en dribble de l'extérieur vers l'intérieur donne droit à un point.

► L'équipe qui marque garde la balle ; la première équipe arrivée à 20 points gagne. L'équipe perdante reprend le ballon pour la série suivante. Prévoir récompenses et sanctions.

Variantes : Il est possible de jouer en 4 contre 4 et en 3 contre 3 (difficultés croissantes).



Exercice 4 : Perfectionnement de l'aider-reprendre

Consignes : 3 colonnes de joueurs dont une au centre avec ballons.

► A fait la passe à C qui va au panier, B récupère le rebond.

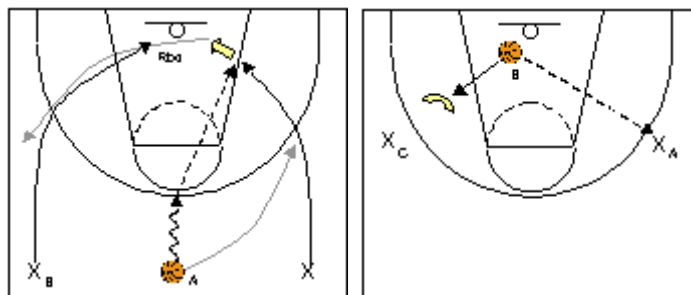
► B redonne à A qui s'est décalé dans l'aile après sa passe et monte défendre sur C.

► B conteste la passe sur C et si A dribble vers le panier, B saute en aide pour l'arrêter (dans ce cas, A ne peut plus passer à C).

► B adapte son placement défensif de façon à être capable d'intervenir efficacement sur A tout en contestant la passe de A à C.

► C est obligé de tirer à l'intérieur de la zone réservée.

Variantes : Autoriser la passe de A à C après le départ en dribble de A de façon à améliorer l'enchaînement aider - reprendre.



Exercice 5 : L'aide de l'aide

Objectif :

Aide de l'aide (rotation à 3)

Nombre du joueurs / joueuses : de 6 à 15 (multiple de 3 de préférence)

Matériel nécessaire : 2 (ou 4 cônes pour la variante) et une bande adhésive pour matérialiser l'axe panier-panier

Durée : 10' à 15'.

Mécanique de l'exercice :

A1 part en dribble contourner le plot 1 (comme indiqué sur le schéma) tandis qu'A2 et A3 vont toucher la ligne médiane.

Simultanément D1 contourne le plot 2 tandis que D2 et D3 touchent la ligne à 3 points.

On se trouve donc dans une situation avec un attaquant qui a débordé son vis-à-vis.

Pour passer en attaque il faut stopper les attaquants sans fautes.

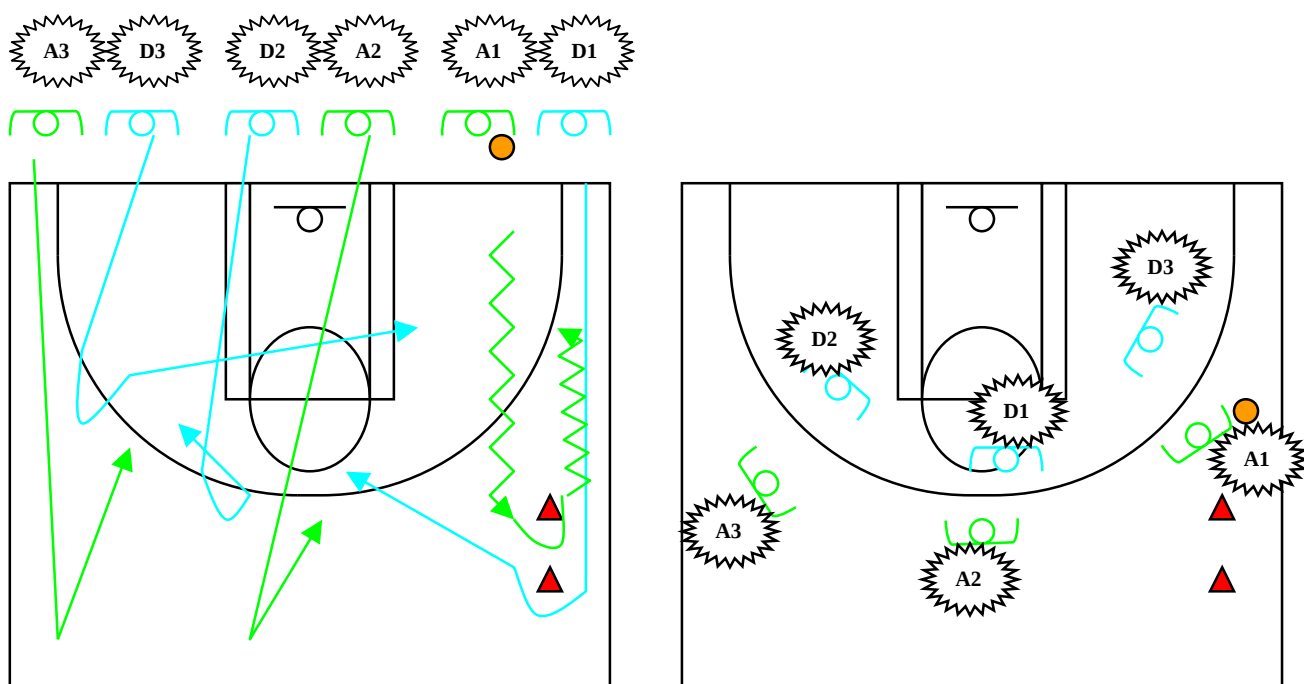
Autre possibilité : Pour passer en attaque il faut non seulement stopper les attaquants sans faute, mais aussi aller marquer sur l'autre panier.

Consignes techniques :

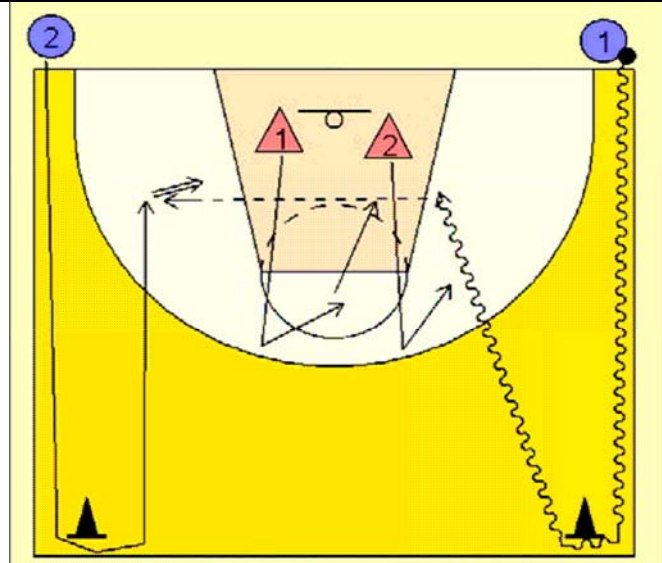
La rotation à 3 est présentée ici pour les cas où D1 est débordé. D3 qui se trouve en aide vient stopper A1 à l'entrée de la raquette. D2 qui se trouvait dans l'axe descend pour effectuer l'aide de l'aide et D1 complète la rotation en prenant en charge A2, la rotation s'effectue en sens inverse du ballon.

Variantes / évolutions :

Il est important pour respecter le principe du no middle, base de notre défense collective, que le cône soit contourné par le côté ligne.



Collaboration défensive à 2

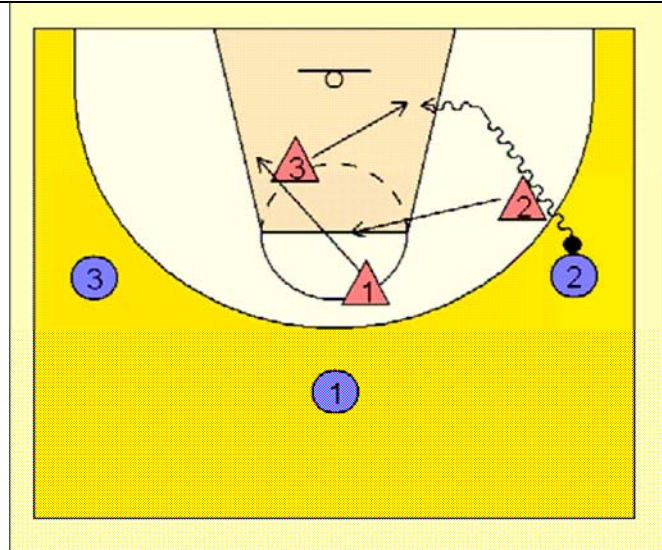


Match en 10 points :
 Collaboration : 2 points
 Rebond : 1 point
 Panier : 1 point

Nombre de joueurs : minimum 4
 Sélection cote d'or benjamins 1993
 2 défenseurs vont toucher la ligne des 3 points quand le porteur de balle arrive au plot
 Le porteur de balle est obligé de fixer dans l'axe ou ligne de fond avant de passer ou tirer
 On joue sur un tir, sauf s'il y a rebond offensif
 Si attaque en dribble dans l'axe :
 AIDER REPENDRE
 Si attaque en dribble ligne de fond :
 AIDER CHANGER

Attention : l'attaquant non porteur de balle est obligé de prendre un jump shoot s'il reçoit le ballon.

Collaboration défensive à 3



Match en 20 points
 Bonne défense 3 points
 Rebond 1 point
 Panier 1 point

Nombre de joueurs : minimum 6
 Minimes région
 3 contre 3 en continuité
 Sur chaque possession sur jeu placé, le défenseur du porteur « check » la balle et a le droit de défendre uniquement après le premier dribble de l'attaquant
 Si l'attaquant dribble dans l'axe
 AIDER REPENDRE
 Si l'attaquant va ligne de fond
 ROTATION A 3
 Deuxième possession sur jeu rapide

Conclusion

Il est primordial de faire ces exercices à un moment de grande écoute. Par exemple, juste après l'échauffement.
 La communication est l'arme principale d'une défense. La cohésion de cette dernière est mesurable à la capacité des joueurs à communiquer entre eux.



OBJECTIFS

DÉFENSE

Sur porteur du ballon et non-porteur du ballon

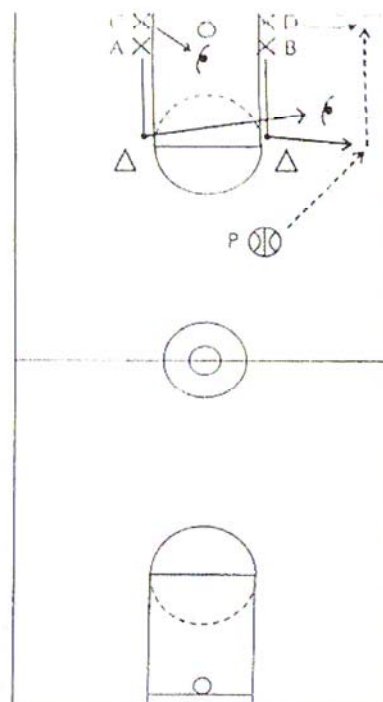
FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

ET DÉFENSIFS

2 contre 2

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots ;
- 4 joueurs ;
- 1 passeur fixe ;
- le premier, de A ou de B, qui touche le plot devient attaquant en recevant le ballon en position extérieure arrière/ailier ;
- le deuxième joueur situé derrière l'attaquant devient lui aussi attaquant (dans l'aile profonde). Les joueurs opposés deviennent défenseurs ; le premier sur porteur du ballon (ici A sur B) et le 2^e sur le 2^e attaquant (ici C sur D). On joue alors le 2 contre 2.



OBJECTIFS

DÉFENSE

Chercher à récupérer le ballon

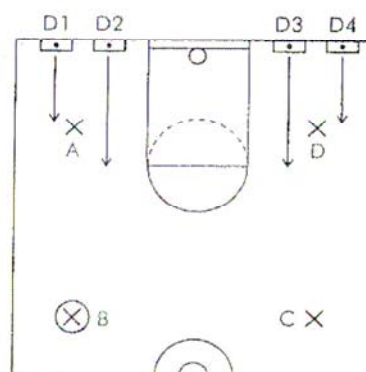
ATTAQUE

Travail passes et dribbles (dans un rapport attaque/défense)

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 attaquants et 4 défenseurs (8 joueurs) ;
- 1 ballon ;
- les attaquants se positionnent aux 4 coins ;
- les défenseurs se positionnent sur la ligne de fond, dos tourné aux attaquants ;
- l'entraîneur donne le signal de départ ;
- les défenseurs marquent les attaquants et cherchent à récupérer le ballon ;
- les attaquants cherchent à conserver le ballon : 5 secondes possibilité de passes sans bouger ; 5 secondes possibilité de

passes et de dribbles (seul le porteur du ballon peut se déplacer en dribbles, les non-porteurs ne peuvent bouger) et 5 secondes libres (total 15 secondes à tenir pour les attaquants). C'est l'entraîneur qui donne le signal des 5 secondes, 10 secondes et 15 secondes.



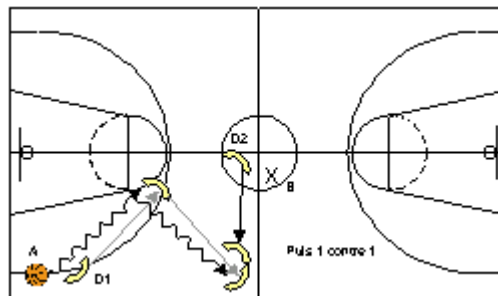
perfectionnement de la prise à deux

Exercice 1 : Perfectionnement du timing dans la prise à 2

Consignes : A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B.

► D1 cherche à orienter A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2 : D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement).

► Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque l'entraîneur en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A cherche alors à se démarquer face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2.



Exercice 2 : Mise en place d'une trappe et de la première rotation

Consignes : 3 colonnes de joueurs, 4 ou 5 plots interdisant le franchissement de la ligne médiane par l'axe central.

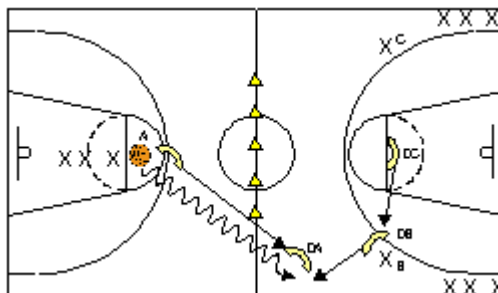
► Travail d'orientation, de prise à 2 et de rotation défensive.

► DA oriente A à droite ou à gauche ;

► DB ou DC viendra faire une prise à 2 sur A, l'autre assurera la rotation, puis 3 contre 3 ;

► Les joueurs attaquants et défenseurs, après panier ou rebond défensif, se replacent dans les trois colonnes.

Variantes : On peut dans un premier temps interdire la passe directe de A vers C et obliger A à passer la ligne médiane en dribblant.



Exercice 3 : Mise en place d'une trappe et de la première rotation

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

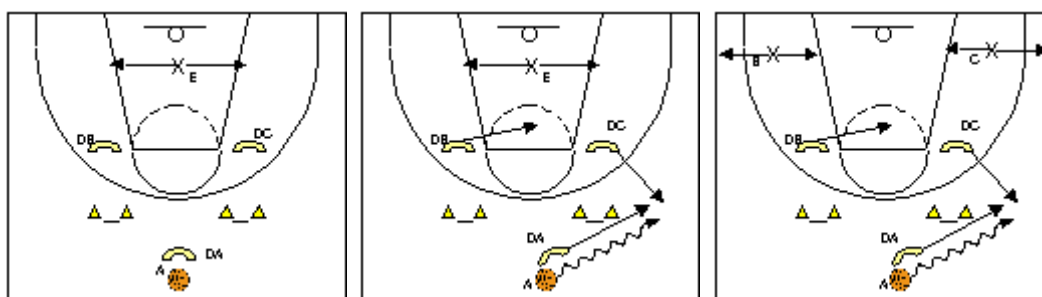
► A attaquant a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. DA a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à DB ou DC d'effectuer une prise à 2.

► Options 1 : E est un joueur récepteur ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à E.

► Options 2 : B et C sont des joueurs récepteurs ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à B ou C.

► Le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à E (ou à B ou C).

Variantes : Dans un 1er temps, E (ou B et C) sera fixe ; dans un 2ème temps, E (ou B et C) pourra se déplacer le long de la ligne de fond.



Exercice 4 : Mise en place d'une trappe et lecture de jeu

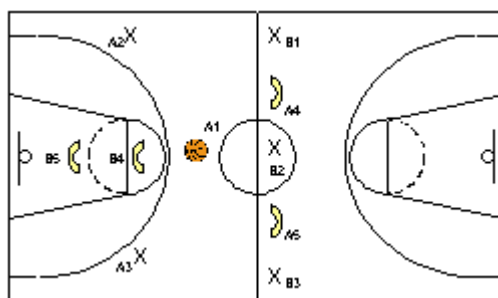
Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs ; A1, A2, A3, B4, B5 sur un demi-terrain et B1, B2, B3, A4, A5 sur l'autre demi-terrain.

► Les attaquants A1, A2 et A3 attaquent à 3 contre 2 face à B4 et B5. Lorsque B4 et B5 récupèrent le ballon (rebond défensif, interception ou remise en jeu suite à un panier marqué), ils doivent le transmettre à B1, B2 ou B3 qui se situent sur l'autre demi-terrain, et ceci sans dépasser la ligne médiane.

► C'est alors B1, B2 et B3 qui attaquent contre A4 et A5, etc.

► Le surnombre favorable aux défenseurs doivent leur permettre d'effectuer des prises à deux sur le porteur de balle.

Rotations : Match en 10 points puis on échange progressivement les rôles entre attaquants et défenseurs.





OBJECTIFS

DÉFENSE

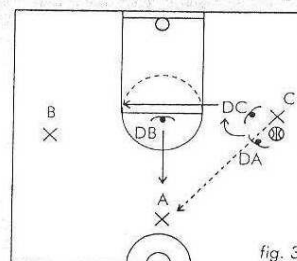
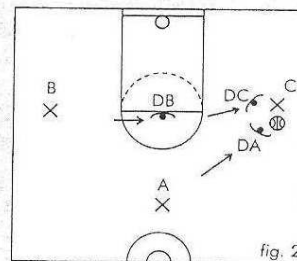
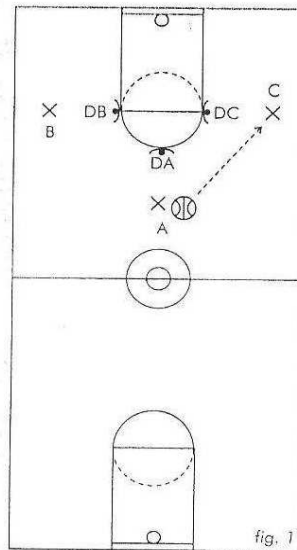
*Homme à homme sur joueurs extérieurs ;
prise à 2 - rotation*

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 3 contre 3 ;
- durée 30 secondes ;
- A, B, C attaquants et DA, DB, DC leurs défenseurs respectifs ;
- A passe à B qui renvoie à A qui peut passer à C etc. ;
- B et C passent toujours le ballon par A. Les attaquants cherchent à faire travailler les défenseurs ;
- les défenseurs travaillent la prise à deux dans l'aile haute et la rotation défensive ;
- si A passe à C (fig. 1), le défenseur de A va venir faire une prise à 2 avec le défenseur de C (fig. 2) ;
- le défenseur de B se repositionne de façon à maîtriser les attaquants A et B ;
- si le ballon revient sur A (fig. 3), c'est DB qui défendra sur lui pendant que DC se positionnera pour défendre sur B et que DA se replacera par rapport à C ;
- si A passe initialement à B, on assiste à la même chose : DA et DB prennent à deux le joueur B et DC se positionne par rapport à A et C ;
- si B renvoie le ballon à A lors de la prise à 2 : DC défend sur A, DB se positionne après sprint par rapport à C et DA se positionne par rapport à B ;

REMARQUES

- être très exigeant au départ et dans les phases de repositionnement sur le placement de base des défenseurs sur porteur du ballon et non-porteur du ballon.
- dans un premier temps, B et C devront passer par A pour se transmettre le ballon : C passe à A qui passe à B ou B passe à A qui passe à C. Par la suite l'entraîneur pourra demander à B et C de se faire des passes en sortant le joueur A.



perfectionnement des rotation défensive

Exercice 1 : Rotations défensives sur demi-terrain

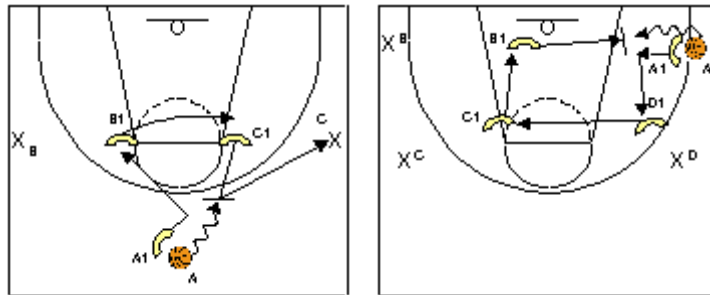
Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs.

► Le joueur A essaie de pénétrer, tandis que son défenseur (qui dans un premier temps se fait déborder), le suit pour lui faire forcer sa pénétration ;

► A peut aller au panier ou, en cas d'interdiction de passage, peut donner à droite ou à gauche ;

► A1, B1 et C1 rééquilibrent leur défense par une rotation dont le sens dépendra du joueur qui interviendra pour stopper A.

Variantes : 4 attaquants, 4 défenseurs. Jouer en 4 contre 4 sur demi-terrain avec les 4 attaquants répartis de façon homogène sur le terrain ; dans un premier temps, le défenseur du porteur de balle facilite la pénétration de son vis-à-vis dans la zone réservée.



Exercice 2 : Intercepter le ballon dans les rotations défensives

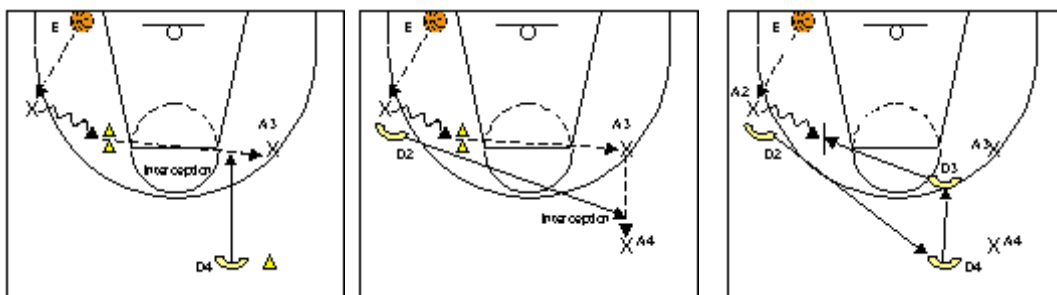
Consignes : 1 passeur avec ballon, 2 à 3 attaquants, 1 défenseur.

► Le passeur E fait la passe à A2 qui dribble en direction des plots ;

► **Option 1 :** D4 est positionné au niveau du plot près de la ligne médiane ; lorsque A2 arrive aux plots, il passe le ballon à A3 ; D4 tente alors l'interception.

► **Option 2 :** D2 défend sur A2 ; quand ce dernier arrive aux plots, il fait la passe à A3 qui la fait à A4, et simultanément D2 décroche et sprinte pour intercepter le ballon lors de la passe de A3 à A4.

Variantes : une fois les différents aspects des rotations défensives maîtrisés, il est possible de travailler en 3 contre 3 et de mettre en place des rotations défensives à trois joueurs sur les mêmes bases que l'exercice précédent.



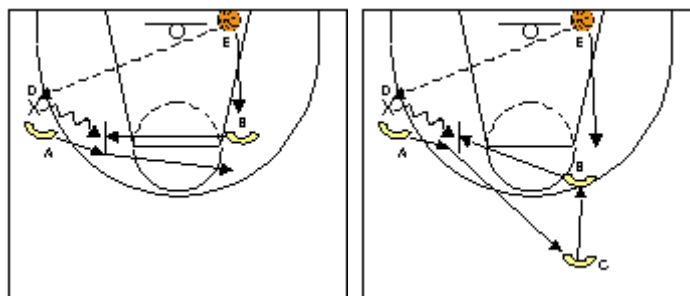
Exercice 3 : Perfectionnement des rotations défensives

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs.

► Exercice à 4 joueurs : A et B partent en évolution 2 contre 0 et l'un des deux tire en lay-up ; D et E les suivent et vont au rebond. A et B se placent en défense ;

► D et E attaquent, A et B jouent la rotation ; D dribble et A oriente D vers le centre ; B joue le run and jump sur D et A prend E en charge.

► Exercice à 5 joueurs : A, B, et C partent en évolution 3 contre 0 et l'un des trois tire en lay-up ; D et E suivent en trailer, puis vont au rebond. E fait la remise en jeu sur D et entre sur le terrain pris par B. A oriente vers le centre, B joue le run and jump, C remplace B, A décroche pour prendre la place de C.



Exercice 4 : Réalisation de rotations défensives en continuité

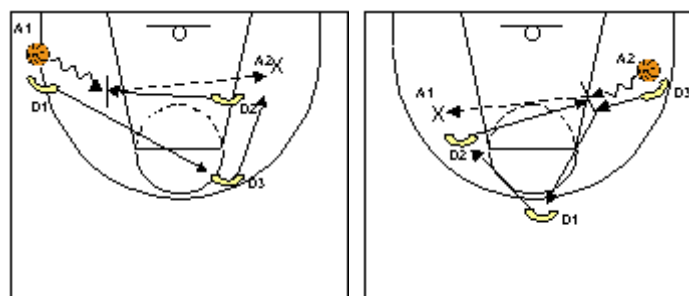
Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs.

► D1 oriente A1 vers le milieu et D2, D3 et D1 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A1 qui passe à A2) ;

► D3 oriente A2 vers le milieu et D2, D1 et D3 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A2 qui passe à A1) ;

► Et ainsi de suite...

Variantes : au départ, il ne faut pas hésiter à travailler ces situations de rotations défensives au ralenti avec des actions déclenchées sur signal de l'entraîneur.



Les apprentissages défensifs des équipes de jeunes

INTRODUCTION

Le problème d'apprentissage sera de concilier les exigences défensives du jeu actuel (harcèlement, entraide) et la motivation des joueurs à l'entraînement. Il est fréquent de remarquer que dans beaucoup d'équipes, l'engagement défensif en match est bien supérieur à ce qu'il est à l'entraînement, mais comme les équipes n'ont pas eu le même investissement à l'entraînement, elles ne sont pas préparées techniquement à faire face, ce qui se traduit par de nombreuses fautes et une montée de l'agressivité envers l'arbitre. Les situations d'entraînement attractives devront certes être employées, mais on veillera à conserver l'intensité de l'engagement tant de l'attaquant que du défenseur.

UNE RESSEMBLANCE AUX SITUATIONS RENCONTRÉES EN JEU :

- pour construire les repères de terrain et retrouver l'intensité réelle du match. Les situations de jeu dirigé sont bien sûr profitables, mais de nombreux jeunes entraîneurs relâchent alors les exigences :

- parce que le jeu est considéré comme " la récompense " d'un travail accompli dans les séquences précédentes ou,
- parce que l'entraîneur ne sait pas gérer les nombreux paramètres et que sa vigilance baisse sur les aspects défensifs.

RESPONSABILISER CHACUN :

- au départ, on veillera à former chacun dans les attitudes, la vigilance, les prises de repères essentiels, les techniques de déplacement afin **d'éviter un point faible défensif dans le groupe**.

Lorsqu'on parlera d'entraide, on veillera à ce que **chacun conserve sa part de responsabilité dans la tâche défensive, sans se décharger sur le partenaire** sous prétexte qu'il y a de l'aide prévue, le défenseur ne fait plus son travail ! (E. Messina à Bercy : " avant de réclamer l'aide, la couverture des trois premiers dribbles de ton adversaire est pour toi ").

CREER LES CONDITIONS DE COMMUNICATION ENTRE PARTENAIRES :

- **avoir un projet organisateur commun** pour les joueurs et développer la compréhension d'intentions défensives différentes selon le lieu du terrain où elles se situent (plus tard on ajoutera selon le moment du match) ;
- **avoir des repères d'occupation d'espace communs :**

exemple :

- couverture systématique du couloir de jeu direct,
- couverture de l'attaquant adverse le plus avancé ;
- **avoir des repères précis d'attitudes à prendre sur les partenaires ou l'adversaire.**

Celui qui parle est celui qui est le plus en arrière (parce qu'il voit l'ensemble).

On a en tête des images, des postures types de partenaires ou d'adversaires en difficulté. Ces images déclenchent l'aide ou la prise à deux.

NE PAS EXIGER L'IMPOSSIBLE :

- **deux formes contradictoires se développent** : intercepter et protéger, ce qui posera problème chez les jeunes qui feront l'un ou l'autre, mais il faudra du temps pour qu'ils transitent rapidement d'une attitude à l'autre. Seule la défense collective permettra de faire face à la contradiction.

COUPER LE RESEAU RELATIONNEL ADVERSE :

- harceler le porteur du ballon,
- chercher à intercepter les échanges,
- désynchroniser la circulation du ballon et la circulation des joueurs, en retardant l'une ou l'autre,
- emmener le ballon là où il est difficilement transmissible.

COMPLEXIFIER L'ACCES AU PANIER :

- labyrinthe d'accès face au ballon - tout joueur passé est remplacé ;
- protection renforcée de la cible - l'accès des non porteurs est gêné ;
- empêcher les joueurs adverses de s'approcher de la cible ou du porteur ;
- emmener les joueurs adverses dans des espaces non dangereux.

PROGRAMME DES APPRENTISSAGES DEFENSIFS

SE DIFFERENCIER ATTAQUANT ET DEFENSEUR

Signaux à reconnaître, prendre des informations sur le ballon et le terrain + cibles. Changer rapidement de statut.

ETRE DEFENSEUR

Ces apprentissages sont la conjugaison de techniques de déplacements arrières, de changements de direction, de postures de bras et surtout de volonté de gêner en permanence (70% mental).

DEFENSE SUR PORTEUR

S'interposer sur le couloir de jeu direct :

- savoir reculer devant un dribbleur qui avance (techniques de déplacements) ;
- savoir se replacer devant un dribbleur qui m'a dépassé ;
- savoir reconnaître un point faible du dribbleur (mauvaise main, changement de main mal maîtrisé) ;
- savoir reculer en orientant pour interdire un secteur défini à un attaquant.

En faisant pression :

- savoir gêner le tireur ;
- savoir gêner le départ en dribble ;
- savoir reculer en orientant pour interdire un secteur défini ;
- savoir gêner la passe en réduisant l'espace.

DEFENSE SUR NON PORTEUR

S'informer sur le porteur du ballon et sur le joueur dont on a la charge **pour contrôler ou aider le partenaire débordé.**

S'interposer sur le couloir de jeu direct :

- savoir couper l'accès direct du non porteur de ballon au panier (interdire passer devant, " back-door ") ;
- savoir s'interposer en interception (contester les échanges).

Savoir contrôler et aider :

- savoir aider et reprendre ;
- savoir contrôler, aider, changer (faire des rotations défensives).

MAITRISER LES TRANSITIONS

- suivre un adversaire dans son passage d'un côté du terrain à l'autre ;
- passage de défense sur porteur à défense sur non porteur (propice au passe et va chez les débutants) ;
- passage de l'attitude d'aide à l'attitude de contestation ;
- passage de l'aide à une aide de l'aide - rotation défensive (relationnel à trois défenseurs).

DEFENDRE EN UTILISANT DES ECRANS RETARD

DEFENDRE FACE AUX ECRANS

DEFENDRE EN ZONE

LES FORMES D'APPRENTISSAGE SITUATIONS D'ENTRAINEMENT :

DEFENDRE, C'EST CONQUERIR LE BALLON POUR ETRE ATTAQUANT.

Lever l'obstacle de la compréhension des rôles séparés de défenseur et d'attaquant, par des jeux d'initiation simplifiés à 3 contre 3.

Situation :

3 contre 3

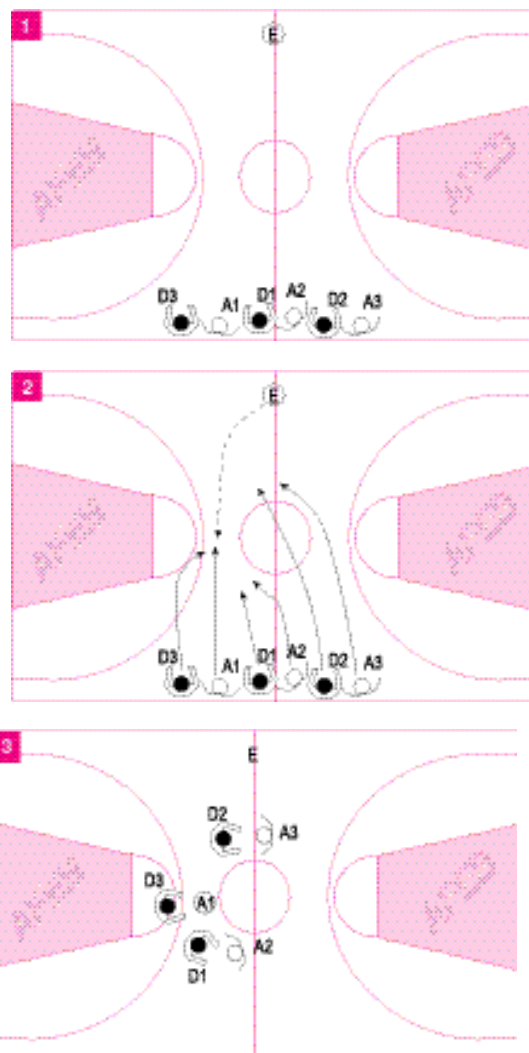
Différencier les rôles d'attaquant et de défenseur :

Compétence fondée sur une lecture (qui possède le ballon et où doit-on se rendre ?) des actions pour "piloter le ballon à plusieurs" ou s'interposer pour reprendre le ballon.

Exemple de situation tout terrain ou demi-terrain en long : 3 rouges contre 3 bleus répartis hors du terrain, à proximité de la ligne médiane, l'entraîneur à l'opposé avec le ballon, le lance d'un côté, les joueurs disputent la conquête.

N.B. : on fera courir dans le même sens les joueurs qui se disputent le ballon pour éviter des chocs frontaux dans la dispute d'un ballon bas par exemple...

Figures 1, 2 et 3



DEFENDRE, C'EST S'INTERPOSER DEVANT L'ATTAQUE POUR LUI INTERDIRE LE TIR

Lever l'obstacle de motricité : vitesse de réaction et de déplacement.

Exemples de repères utilisés par Pierre Grall pour de jeunes joueurs :

Dans un premier temps, il faut organiser un positionnement défensif sur le couloir de jeu du porteur du ballon qui, au constat de la réalité du jeu, tente de s'échapper en contournant le bloc défensif.

L'objectif est de décentrer le joueur défenseur de la conquête immédiate du ballon, pour le centrer sur l'action de doubler le porteur du ballon et de se placer sur son chemin, à distance de sécurité.

Le joueur porteur du ballon doit donc s'arrêter ou changer de direction.

- S'il s'arrête, un deuxième défenseur vient réaliser une prise à deux pour provoquer une perte de balle ou un entre deux.

- S'il change de direction : travail du défenseur pour le suivre, aidé par un 2^e défenseur qui le ralentit, l'arrête, et effectue une prise à deux.

On placera le défenseur dans une situation qui n'est pas en interposition face à l'attaquant, ceci lui imposera un effort pour se placer en interposition et développera la réduction des temps de réaction ; (travail à la fois sur la vitesse des prises de décision et sur la vitesse de déplacement).

Situation :

1 contre 1 ballon en main

Nous allons faire évoluer un exercice pour exploiter le maximum du dispositif en vue du développement des fondamentaux à maîtriser.

Objectif : le défenseur réagit à la feinte de l'attaque d'un panier pour s'interposer et fermer l'accès au cercle choisi par l'attaquant.

Dispositif : sur le terrain entier.

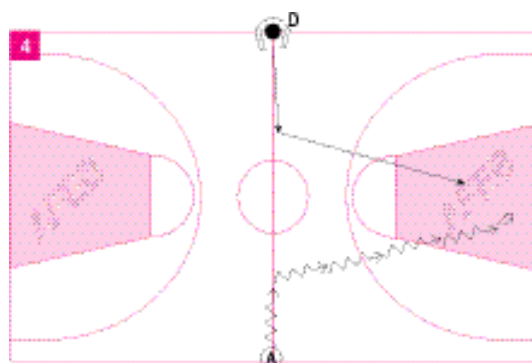
Départ 1 contre 1 de deux joueurs opposés face à face, chacun placé au croisement de la ligne médiane et des touches.

A a le ballon : dribble jusqu'au cercle central sans y entrer.

D sans ballon court jusqu'au cercle central sans y entrer.

A dribble sur place et piétine en face de D, puis part tirer sur un des deux paniers (il peut feinter ou non, selon une variable de l'exercice).

D doit courir pour précéder A, prendre la balle sur le dribble ou tenter le contre. **Figure 4**



Sur cet exercice, on pourra proposer une évaluation de D sur ce qu'il a autorisé à A :

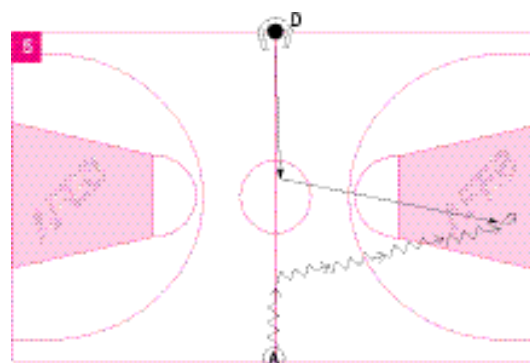
- super : A n'a pu tirer ou D a volé le ballon ;
- bien : A ne peut tirer dans la raquette ;
- pas mal : A n'a pu tirer qu'en posture difficile ;
- hum ! : A empêche le tir par une faute ;
- nul : A tire et en plus sur sa bonne main.

Variable : D peut pénétrer dans le cercle.

La distance entre A et D diminue pour que D applique une plus grande pression défensive sur A.

Mêmes évaluations.

Figure 5



DEFENDRE, C'EST S'INTERPOSER SUR LES LIGNES DE PASSES POUR ISOLER L'ATTAQUANT NON PORTEUR

Lever l'obstacle de la double prise d'information et vitesse de réaction et de déplacement.

Situation :

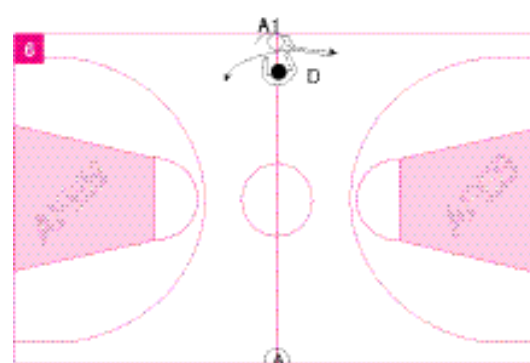
1 contre 1 avec passeur

Objectif : développer chez D la double prise d'information contradictoire sur son joueur A1 et sur le passeur A surtout que A1, lors de son démarquage feinte l'attaque d'un panier pour tromper le défenseur et s'ouvrir le chemin de l'autre cercle.

Dispositif : 1 contre 1 avec passeur, sur le terrain entier.

1 contre 1 avec passeur. Le passeur A est sur la ligne médiane près d'une touche à l'opposé de son partenaire A1 qui joue 1 contre 1. Le défenseur D est dos au passeur et face au non porteur A1.

Figure 6



A1 a le ballon : dribble d'abord sur place (pour qu'il travaille l'enchaînement dribble-passe).

A1 occupe son défenseur en lui faisant des feintes de départ vers un panier ou l'autre.

D (dos au passeur A et face à A1) essaie de contenir les départs de A1.

Lorsque le porteur A le décide, il accélère son dribble vers un des deux paniers, c'est le signal pour A1 : il surpasse son défenseur pour accélérer vers le panier choisi par A pour recevoir le ballon et tirer.

A choisit le moment et sa direction de départ, en fonction de la réaction défensive de D (à l'opposé de l'orientation de D).

Le dispositif est choisi pour que D ait une difficulté pour s'informer sur A1 et sur A. On insiste pour qu'il soit vigilant sur le départ de A1.

D doit courir pour précéder A1, prendre le ballon sur le dribble ou tenter le contre.

DEFENDRE A PLUSIEURS, C'EST S'INTERPOSER ENTRE LES ATTAQUANTS POUR LES ISOLER ET SE METTRE DEVANT L'ATTAQUANT LE PLUS DANGEREUX POUR LUI INTERDIRE LE TIR

Lever l'obstacle de la déresponsabilisation et accroître les prises d'informations sur les situations vécues par d'autres défenseurs.

Situation :

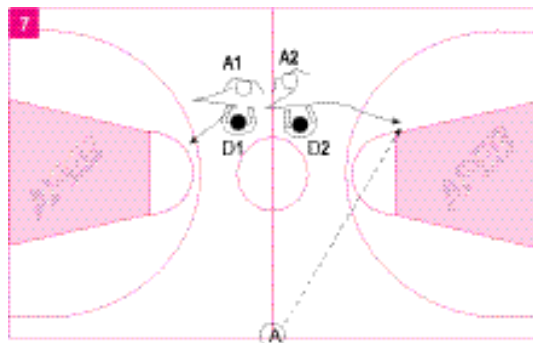
1 contre 1 avec passeur

Dispositif : un passeur A au croisement de la ligne médiane et de la touche, deux couples attaquant-défenseur (D1 - A1 et D2 - A2) sur l'axe panier-panier, de part et d'autre de la ligne médiane.

Les défenseurs D1 et D2 vont tout faire pour provoquer 5 secondes sur la remise en jeu de A ou toucher le ballon sur la passe de A ou empêcher le tir de A1 ou A2.

Bien sûr pour cet exercice, on supprimera la contrainte du retour en zone.

Figure 7



A1 et A2 vont tenter :

- soit par du démarquage à gauche ou à droite,
- soit par des feintes,

- soit par des écrans (pour les débrouillés),
- de se retrouver seuls dans une des zones.

EXERCICES SPECIFIQUES POUR DEVELOPPER LES REACTIONS DEFENSIVES

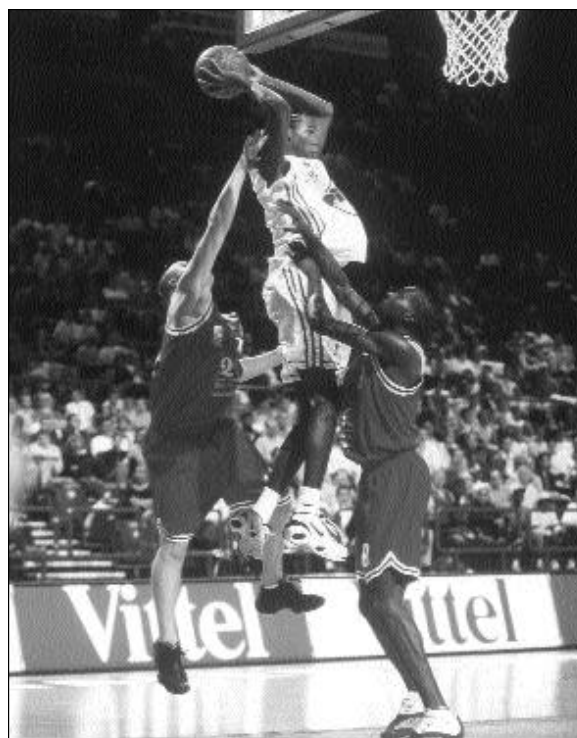
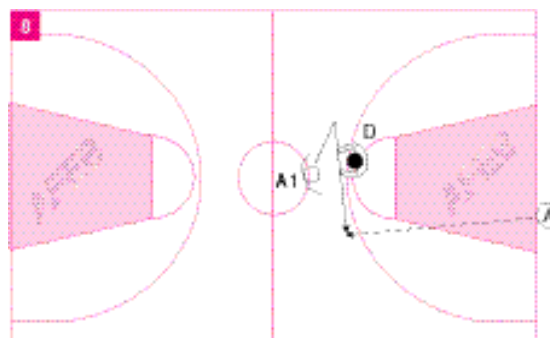
Situation :

Objectif : réagir à l'aiguillage de l'attaquant sur de fausses pistes.

L'attaquant doit s'ouvrir le chemin de passe en feignant le défenseur dans une direction erronée :

- le porteur de ballon A fait glisser celui-ci dans n'importe quelle direction, le joueur A1 doit feinter, s'approcher doucement ou en vitesse du ballon pour aller tirer sur le panier opposé au porteur A ;
- le défenseur doit s'informer sur les deux sources adverses pour essayer de prévoir l'action finale.

Figure 8



Finale cadets (CF) Cholet / Strasbourg - Photo J.F. Mollière

DEFENDRE, C'EST MAITRISER LES TRANSITIONS DEFENSIVES ET PERSEVERER DANS SA RESPONSABILITE INDIVIDUELLE

Lever l'obstacle du manque de constance dans les actes défensifs.

Situation :

2 contre 1

Le défenseur doit enchaîner quatre tâches défensives successives sur l'attaquant.

Tâches demandées à D :

- marquage d'un attaquant sur remise en jeu,
- défense sur dribbleur 1 contre 1,
- défense sur passe et va,
- défense de protection du panier.

Dispositif : situation de 2 contre 1

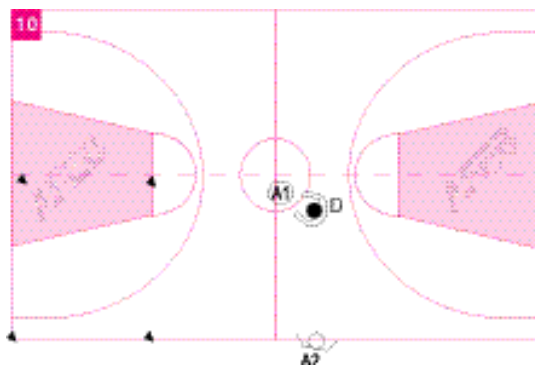
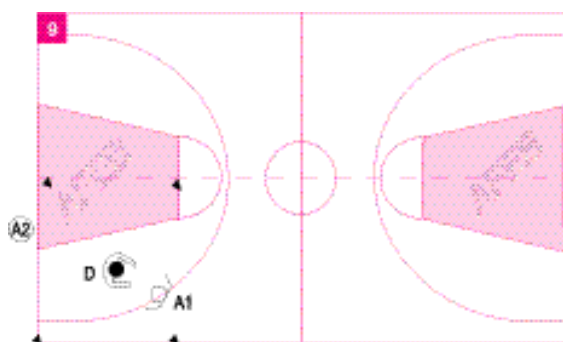
La situation se déroule sur un demi-terrain dans le sens longitudinal.

Pendant toute la situation, D ne marquera que A1.

Tâche demandée à l'attaquant A1 :

- se démarquer pour recevoir le ballon dans le rectangle limitant,
 - avancer en dribble le plus vite possible jusqu'à la ligne médiane,
 - chercher le passe et va avec A2 pour aller tirer au panier.
- Tâche demandée à l'attaquant A2 :
- faire la remise en jeu en ligne de fond,
 - aller se placer au-delà de la ligne médiane, en avant du porteur, soit à droite soit à gauche pour servir de relais pour un passe et va.

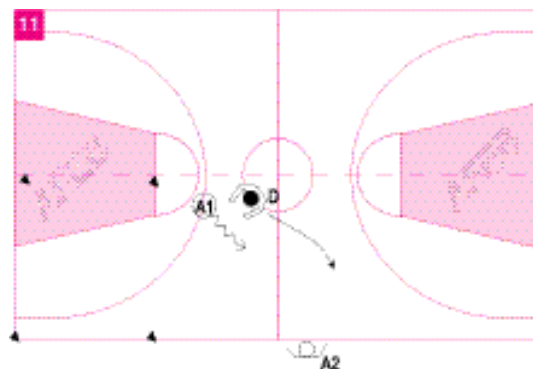
Figures 9 et 10



A1 doit avancer en 1 contre 1 et dépasser la ligne médiane. D s'y oppose. A2 va se placer à l'extérieur sur la seconde moitié du terrain.

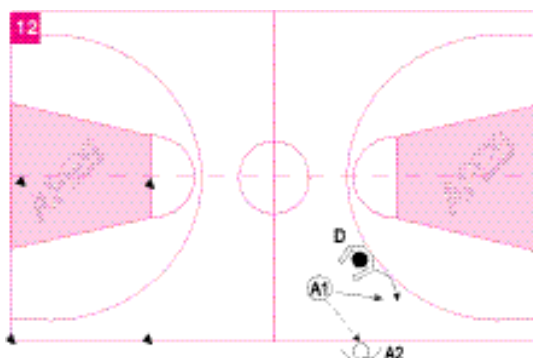
Objectif de D : provoquer 8 secondes ou provoquer des changements de direction ou réussir au moins un "défect", chasser une fois le ballon de l'attaquant.

Figure 11



A1 doit faire un passe et va avec A2, D cherche à interdire ce jeu et le retour de passe.

Figure 12



A2 doit faire la remise en jeu sur A1 marqué par D, à l'intérieur du carré (touche ligne de lancer franc) pour rendre la défense motivante.

Objectif de D : provoquer 5 secondes sur la remise en jeu ou toucher le ballon.

Figure 13

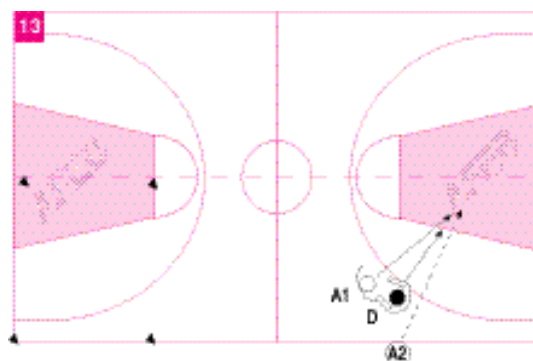
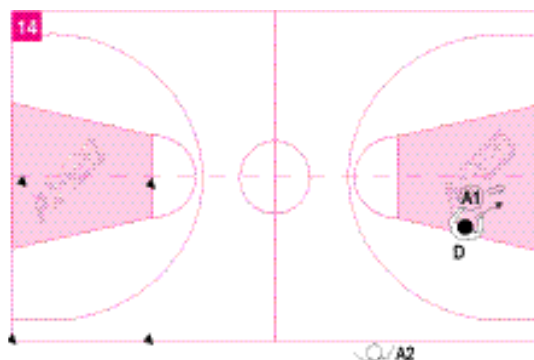


Figure 14



En cas d'échec, D protège le cercle.

DEFENDRE, C'EST MAINTENIR A PLUSIEURS L'INTENTION DEFENSIVE DE L'EQUIPE

Lever l'obstacle de la prise d'information et la communication entre partenaires défenseurs.

Situation n°1 :

2 contre 1 + 1

Le défenseur doit enchaîner quatre tâches défensives successives sur l'attaquant :

- contestation sur remise en jeu,
- défense sur dribbleur 1 contre 1,
- défense sur passe et va,
- défense de protection du panier.

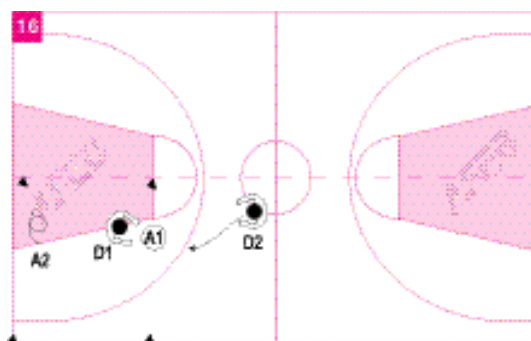
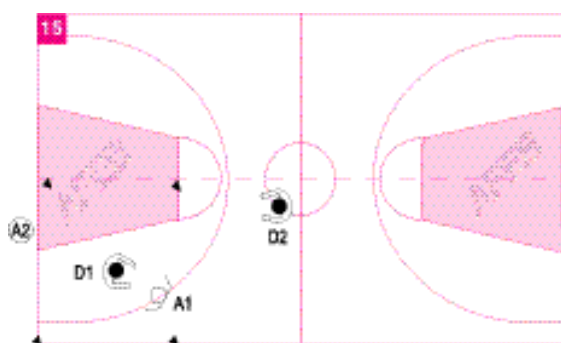
S'il est dépassé, la tâche est assumée par un partenaire qui est remplacé (permutation).

Dispositif : situation de 2 contre 1 + 1 (l'aide défensive n'intervenant que si le défenseur initial est défaillant). La situation se déroule sur un demi-terrain dans le sens longitudinal.

Comme dans la situation précédente, le but est que D puisse assumer la défense permanente sur A1.

Variable 1 : on demande une simple permutation des rôles de D1 et D2 si l'un est remplacé dans une tâche, l'autre est prêt à remplacer son partenaire dans la tâche suivante.

Variable 2 : lors des déclenchements d'aides, on demande une rapide prise à deux. **Figures 15 et 16.**

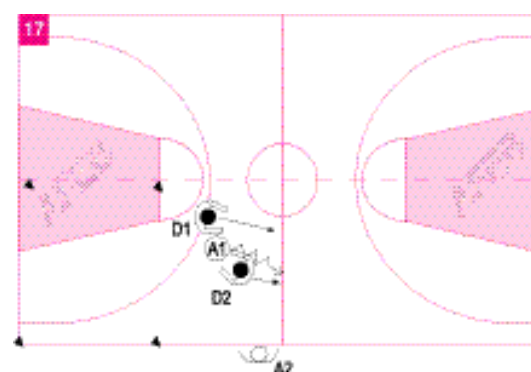


A2 doit faire la remise en jeu sur A1 marqué par D1 à l'intérieur du carré (touche-ligne de lancer franc) pour rendre la défense motivante.

Objectif de D1 : provoquer 5 secondes sur la remise en jeu ou toucher le ballon.

Si A1 passe D1, D2 intervient dans la prise en charge de A1.

Figure 17

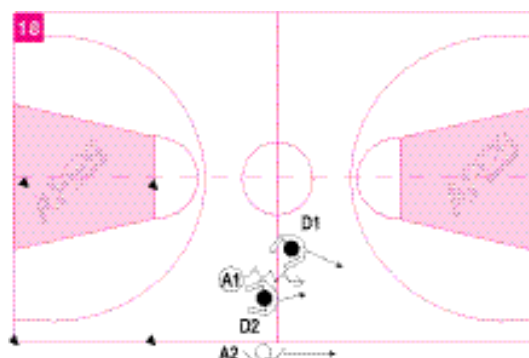


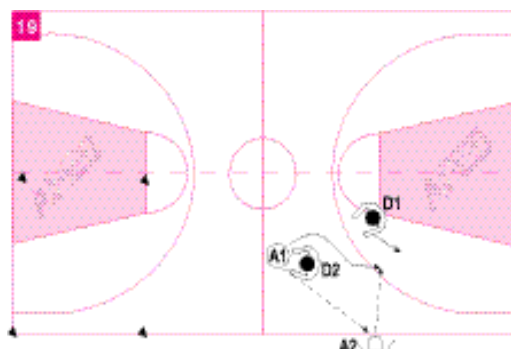
A1 doit avancer en 1 contre 1 et dépasser la ligne médiane. D1 ou D2 s'y opposent. A2 va se placer à l'extérieur sur la seconde moitié du terrain.

Objectif de D1 : provoquer 8 secondes ou des changements de direction ou réussir au moins un "déflect", chasser une fois le ballon de l'attaquant.

Objectif de D2 : faire le travail prévu par D1.

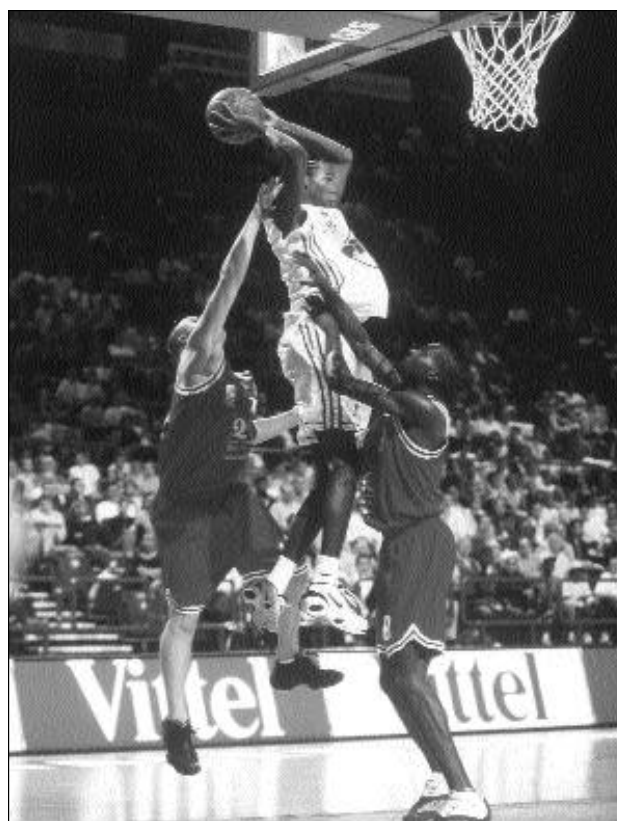
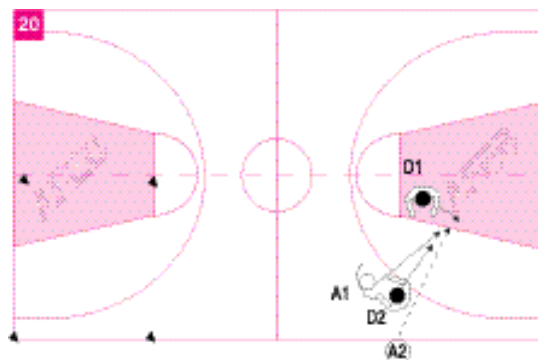
Figures 18 (ci-dessous) et 19 (page suivante)





A1 doit faire un passe et va avec A2, D1 (ou D2) cherche à interdire ce jeu et le retour de passe. Objectif de D1 : dissuader A2 de faire la passe ou intercepter ; en cas d'échec c'est le joueur en situation d'aide qui intervient.

Figure 20



Finale cadets (CF) Cholet / Strasbourg - Photo J.F. Mollière - Maxibasket

En cas d'échec, le joueur D1 en aide, protège le cercle.

Situation n°2 :

3 contre 3 ou 4 contre 4 ou 5 contre 5

Jeu dirigé où on demande l'application de principes de défense collective.

La situation se déroule sur un terrain complet.

Défense individuelle avec entraide où chacun prend le joueur le plus proche et fait pression en évitant d'être passé.

Exemple de repères utilisés par Pierre Grall pour de jeunes joueurs :

Les repères de départ sont une défense homme à homme tout terrain avec les prises à deux et les rotations présentées plus haut.

Les joueurs ne s'organisent pas sur un adversaire précis mais sur le plus près ou sur ceux qui restent libres.

La priorité est de défendre sur le joueur le plus en avant. Le défenseur (ex. D5) a pour intention de n'accepter aucun joueur libre derrière lui. S'il défend sur le joueur X (qui est donc le plus avancé) et si un joueur Y libre le dépasse, il doit lâcher X pour défendre sur Y ; alors un autre défenseur le remplace sur le couloir de jeu de X.

De plus, si un adversaire s'échappe et va en direction du panier, D5 va fermer le couloir de jeu direct et la rotation s'effectue avec les autres défenseurs.

Les intentions de la défense :

Prise de risque maximum à quatre joueurs pour tenter de récupérer le ballon ou de provoquer un entre-deux. Cette prise de risque est calculée car les quatre joueurs savent que D5 va ralentir la progression du ballon s'ils sont battus.



Robert DUMAS

- > Joueur de N2 et N1 SA LYON et ASVEL (67 à 75)
- > Entraîneur et responsable technique du BAL St-Genis Laval 81-98
- > Professeur à l'UFR STAPS de LYON (membre du département Entraînement)
- > Animateur et Co-organisateur des Samedi de l'AFEB 89 dont l'Ecole d'Entraîneurs AFEB

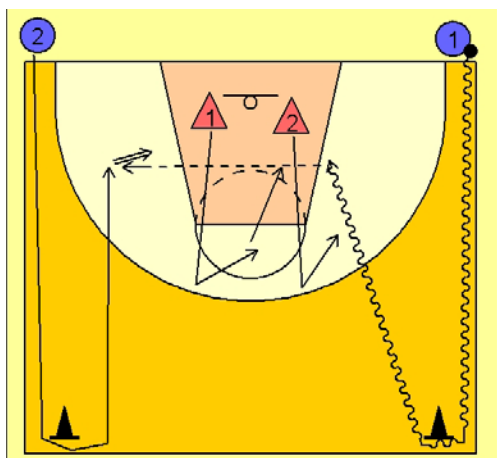


Collaborations défensives à 2 et à 3

Auteur : Nicolas Serdos

Source : <http://coachbob.free.fr>

Collaboration défensive à 2



Match en 10 points :

- 🏀 Collaboration : 2 points
- 🏀 Rebond : 1 point
- 🏀 Panier : 1 point

Nombre de joueurs : minimum 4
Sélection cote d'or benjamins 1993

2 défenseurs vont toucher la ligne des 3 points quand le porteur de balle arrive au plot

Le porteur de balle est obligé de fixer dans l'axe ou ligne de fond avant de passer ou tirer

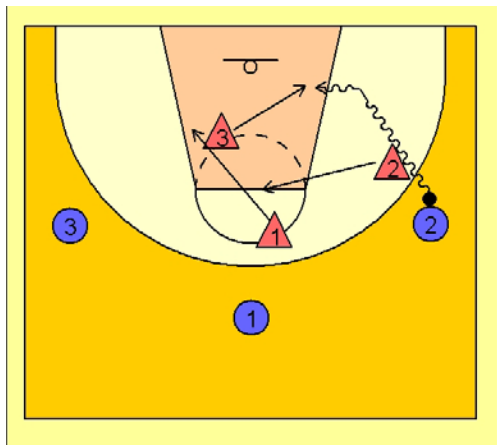
On joue sur un tir, sauf s'il y a rebond offensif

Si attaque en dribble dans l'axe :
AIDER REPRENDRE

Si attaque en dribble ligne de fond :
AIDER CHANGER

Attention : l'attaquant non porteur de balle est obligé de prendre un jump shoot s'il reçoit le ballon.

Collaboration défensive à 3



Match en 20 points

- 🏀 Bonne défense 3 points
- 🏀 Rebond 1 point
- 🏀 Panier 1 point

Nombre de joueurs : minimum 6
Minimes région

3 contre 3 en continuité

Sur chaque possession sur jeu placé, le défenseur du porteur « check » la balle et a le droit de défendre uniquement après le premier dribble de l'attaquant

Si l'attaquant dribble dans l'axe
AIDER REPRENDRE

Si l'attaquant va ligne de fond
ROTATION A 3

Deuxième possession sur jeu rapide

Conclusion

Il est primordial de faire ces exercices à un moment de grande écoute. Par exemple, juste après l'échauffement.

La communication est l'arme principale d'une défense. La cohésion de cette dernière est mesurable à la capacité des joueurs à communiquer entre eux.