

CONSTRUCTION D'UNE DEFENSE INDIVIDUELLE

FTEM FOUNDATION 2-3



**SWISS
BASKETBALL**

TABLE DES MATIERES

1	Introduction.....	3
2	Concepts de base.....	4
3	Exercices de mentalité.....	5
4	Exercices techniques.....	11
5	Exercices mixtes (mentalité et technique).....	16
6	Collaborations défensives simples.....	20
7	Situations en 4C4.....	28

1 Introduction

Raisons pour lesquelles la défense est importante dans un match de basket :

1.1 Jeu

1. Donne la possibilité de rester dans le match, même si l'attaque n'est pas efficace
2. Stopper une attaque, annule une mauvaise action en attaque ou nous amène un avantage
3. Empêche l'attaque de gagner/garder un avantage (temps/espace)
4. Plus facile et plus rapide à construire que l'attaque = résultats immédiats

1.2 Mental

1. Permet de garder l'initiative en défense comme en attaque (attaquer l'attaque)
2. Aide à avoir une attitude gagnante sur le terrain
3. Stimule la création d'un esprit d'équipe
4. Est abordable pour chacun et chacune. Il n'est pas nécessaire d'avoir du talent, c'est en grande partie de la motivation, de la concentration et de l'envie. Tout le monde peut le faire (gagner temps de jeu)
5. Favorise le duel inter-individuel, se battre contre l'autre

*Pour arriver à construire une défense solide, nous devons faire comprendre et assimiler les concepts base de notre défense aux joueurs car il est plus facile d'apprendre la technique à un joueur quand il sait **pourquoi** et **quand** il doit effectuer une action. C'est pourquoi le **comment** arrive dans une seconde phase.*

2 Concepts de base

2.1 Concept du « Casse boîte »

L'idée est d'empêcher, par principe, l'attaque d'avancer dans ses buts, afin de casser tous ses plans (direction, *timing*, angles des passes, etc.).

C'est la base sur laquelle nous voulons construire notre défense avant d'aborder les aspects techniques.

2.2 Concept de « responsabilité individuelle »

Chacun est responsable de son propre adversaire et ne dépend de l'aide de personne d'autre.

2.3 Concept de « pas d'alibi »

Nous ne voulons pas entendre « personne ne m'a aidé » ou « j'ai aidé ».

Dans la phase de l'apprentissage des concepts, si nous parlons d'aide, nous permettons aux joueurs de se reposer sur ses coéquipiers plutôt qu'un défenseur pro-actif.

2.4 Concept de prévention

Mieux vaut prévenir que guérir : à chaque mouvement du ballon doit correspondre un mouvement des défenseurs :

« Changer sa position **pendant que** la balle bouge et non après »

2.5 Concept de « Box-out » (empêcher la seconde chance)

Faire un *box-out* sur quelqu'un, c'est tout simplement l'empêcher tout prix de prendre le rebond. Ne pas donner de seconde chance.

À la suite de ce document, nous trouverons un groupe d'exercices destinés à forger la mentalité défensive suivis par des exercices de technique et des exercices mixtes permettant de travailler conjointement les deux thématiques.

Dans les exercices d'apprentissage, l'attaquant est au service du défenseur ; il ne joue pas pour gagner mais pour faire progresser son coéquipier.

Dans les situations de jeu didactisées, si l'attaquant dépasse le défenseur, il doit s'arrêter et lui permettre de récupérer la bonne position.

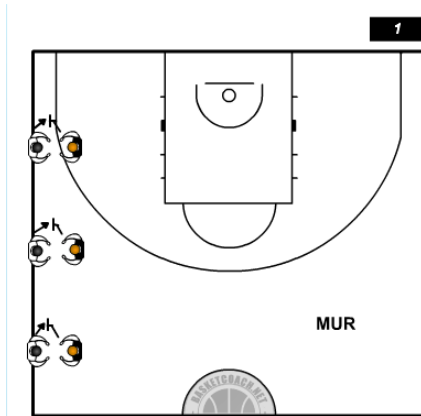
Souvent dans les exercices en situation de match, nous travaillons avec le principe du gagnant : celui qui dans l'action gagne a le droit de rester en attaque ; le perdant a l'obligation de rester en défense => pour attaquer il faut gagner le duel défensive.

3 Exercices de mentalité

3.1 « Casse boîte » à demi-terrain sans ballon diag.1

But : Fermer l'avancée de l'attaquant sans ballon en l'obligeant à changer de direction (concept du « mur »).

Construire une mentalité de battant - ne pas avoir peur des contacts.



Déroulement : Le joueur en attaque (blanc) essaie de partir à droite ou à gauche. Le joueur en défense (noir) doit prendre rapidement position pour l'empêcher d'avancer et fermer la ligne de pénétration.

Points importants :

Centre de gravité toujours bas

Être prêt à absorber un contact sans perdre l'équilibre et sans avoir peur de se faire mal.

Les pieds du défenseur sont parallèles et perpendiculaires à la ligne latérale (concept de mur).

Être entre le joueur et la ligne de côté

Evolution :

- Statique, un pas en avant et retour
- Jusqu'à la ligne de côté (*sideline*) et retour (en marchant)
- Course légère
- Didactisé, situation de jeu
- Avec ballon, situation de jeu

3.2 « Casse boîte » sur demi-terrain avec ballon diag.2

But : Être capable de se positionner en face du porteur - fermer l'avancée de l'attaquant avec le ballon en l'obligeant à changer de direction (concept du « mur »).

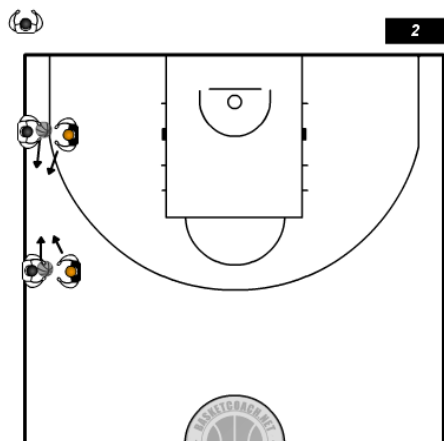
Construire une mentalité de battant - ne pas avoir peur des contacts.

Déroulement :

a) statique : l'attaquant bouge la balle dans les quatre positions (haut, bas, droite et gauche), quand le défenseur a une position correcte devant la balle, l'attaquant peut bouger la balle

L'attaque est au service de la défense.

b) travailler la position du défenseur comme l'exercice « 1 » mais avec le ballon



Points importants :

Position par rapport au ballon.

Position des mains

Centre de gravité toujours bas

Être prêt à absorber un contact sans perdre l'équilibre et sans avoir peur de se faire mal

Les pieds du défenseur sont parallèles et perpendiculaires à la ligne latérale (concept du « mur

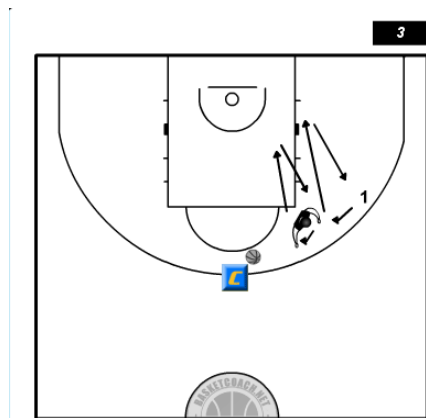
Être entre le ballon et la ligne de côté.

Evolution :

- Statique, positionnement par rapport à la balle (devant, de côté, en haut, à gauche, à droite).
- 1 dribble en avant et retour.
- Jusqu'à la ligne de côté et retour (en marchant).
- Course légère.
- Didactisé, situation de jeu.
- Situation de jeu.

3.3 1C1 5 secondes diag. 3

But : Faire comprendre que la défense ne commence pas après la réception de la balle de la part de notre adversaire, mais dès qu'elle est en possession de l'autre équipe



Déroulement : L'attaquant doit jouer son 1C1 sans ballon et jouer en 1C1 s'il reçoit le ballon. Le défenseur doit empêcher l'attaquant de recevoir le ballon pour au moins 5 secondes.

Principe du gagnant : si le défenseur résiste pendant 5 secondes, il passe en attaque et l'attaquant passe en défense. Si l'attaquant reçoit le ballon, il joue le 1C1 mais reste toutefois en attaque.

Points importants :

Centre de gravité.

Réellement empêcher tout prix la passe à 45°.

Être prêt courir avec l'attaquant vers le panier en cas de *backdoor*.

Evolution :

- L'attaquant peut recevoir la balle seulement en position d'ailier (pas en backdoor)
- L'attaquant peut recevoir le ballon aussi au corner.
- L'attaquant peut recevoir le ballon aussi en backdoor.
- L'attaquant peut recevoir le ballon dans tout le quart de terrain mais pas dans la raquette
- L'attaquant peut recevoir le ballon dans tout le quart de terrain.
- Ballon au gagnant.

3.4 2C2 sans dribble diag 4-5

But : Gagner en confiance en agressant l'attaque qui ne peut pas dribbler
 Travailler le concept du « mur » contre un joueur non-porteur.

Déroulement : 2C2 avec interdiction de dribbler ; l'attaque doit marquer un panier au panier en face ; si la défense récupère le ballon, elle passe en attaque sur le même panier. L'action se termine avec un panier d'une des deux équipes.

La paire gagnante sera en attaque et la perdante en défense (principe de ballon au gagnant).

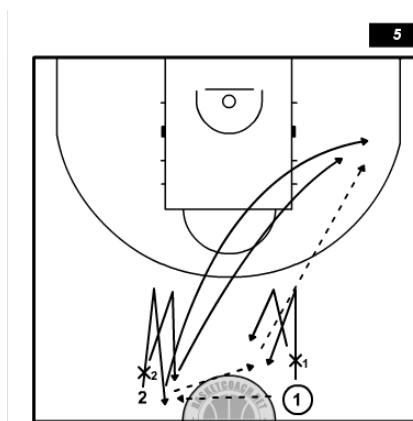
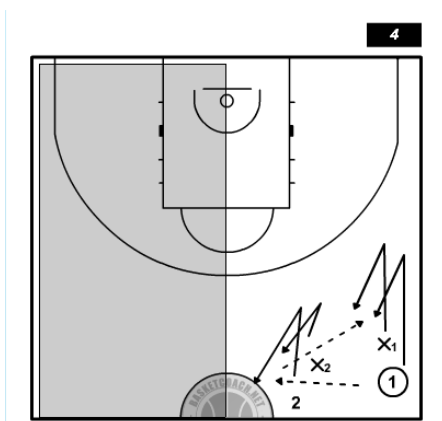
Points importants :

Agresser le joueur avec ballon en sachant qu'il ne peut pas dribbler.

Empêcher la réception du ballon avec des simples passes directes.

Mettre en pratique le principe du « casse boîte » contre toutes les coupes vers l'avant.

Rapide transition défense-attaque en cas de ballon récupéré.



Evolution :

- 1/4 de terrain (diag.4).
- Deux couloirs (les attaquants ne peuvent pas changer de couloir).
- 1/2 terrain (diag.5).

3.5 3C3 sans dribble diag.6

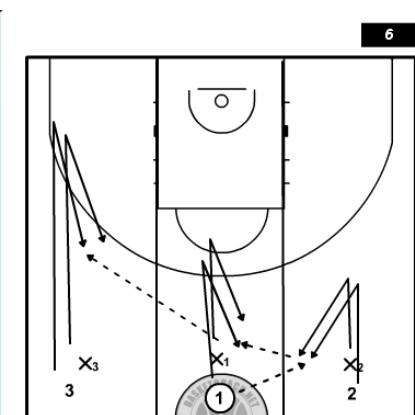
But :

Gagner en confiance en agressant l'attaque qui ne peut pas dribbler.
Travailler le concept du « mur » contre un joueur non-porteur.

Déroulement :

3C3 avec interdiction de dribbler ; l'attaque doit marquer un panier au panier en face ; si la défense récupère le ballon, elle passe en attaque sur le même panier. L'action se termine avec un panier d'une de deux équipes.

La paire gagnante partira en attaque et la perdante en défense (principe de ballon au gagnant).



Points importants :

Agresser le joueur avec le ballon en sachant qu'il ne peut pas dribbler.

Empêcher la réception du ballon avec des simples passes directes.

Mettre en pratique le principe du « casse boîte » contre toutes les coupes vers l'avant.

Rapide transition défense-attaque en cas de ballon récupéré.

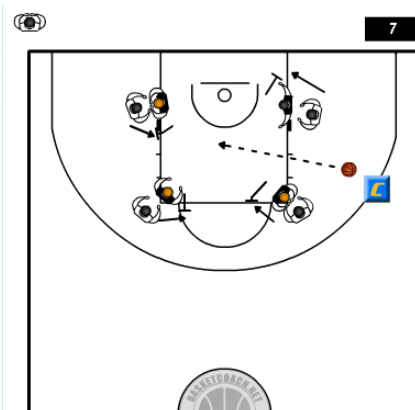
Evolution :

- ½ terrain et trois couloirs (les attaquants ne peuvent pas changer de couloir).
- ½ terrain et trois couloirs (les attaquants ne peuvent pas changer de couloir mais 1 joueur max par couloir).
- ½ terrain libre.
- ½ terrain + transition offensive sur tout le terrain.

3.6 Empêcher la seconde chance (*Box-out*) diag.7

But :

Apprendre à empêcher l'attaquant de prendre le ballon (**empêcher la seconde chance**), *box-out* – savoir jouer avec le contact.



Déroulement :

Les joueurs sont autour de la zone ; quand le coach fait tomber la balle à terre, les défenseurs doivent empêcher les attaquants de rentrer dans la zone.

Points importants :

Contact avec l'attaquant.

Être prêt absorber le contact.

Ne pas laisser l'attaquant mettre un pied en avant.

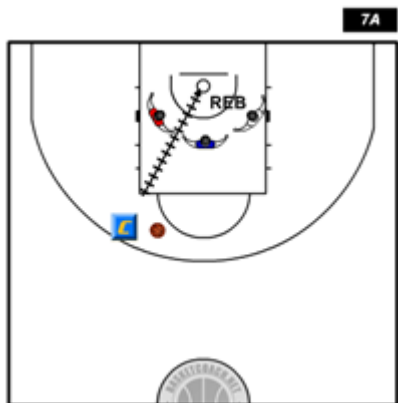
Evolution :

- même exercice avec la passe des joueurs et le tir au signal de l'entraîneur.
- même exercice avec les attaquants qui peuvent bouger, mais n'ont pas le droit de rentrer dans la raquette.

3.7 Empêcher la seconde chance (Box-out) diag. 7°

But :

Apprendre le concept d'empêcher l'attaquant de prendre le ballon (*box-out*) – savoir jouer avec le contact.



Déroulement :

Les joueurs sont dans la zone; quand le coach tire, les trois joueurs doivent lutter pour prendre le rebond. Celui qui prend le rebond doit tirer ; celui qui marque sort et est remplacé par le premier de la colonne.

Points importants :

Aller au contact pour prendre la meilleure position
Si pas de rebond, défendre sur le tir et le rebond qui suivent
Se préparer pour un tir avec le contact du défenseur

Evolution :

Concours avec plus de joueurs : celui qui arrive à prendre le plus de rebonds ou à marquer le plus de points gagne.

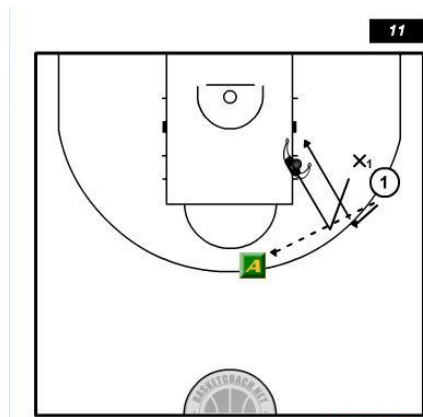
4 Exercices techniques

4.1 Miroir (avoir acquis et assimilé la position de base et les fondamentaux défensifs de base)

But : savoir glisser et savoir fermer le premier dribble et le changement de direction.
Apprendre le pas chassé et défense sur le premier dribble.
Défendre le premier dribble et le changement de main et direction.

4.2 Positionnement et défense 1C1 sans ballon diag.11

But : Travail de la position avant, pendant et après passe.
Travail contre le *backdoor*.



Déroulement : Après la passe, le défenseur doit d'abord empêcher la passe-et-va et après défendre contre le *backdoor*.

Points importants :

Avant la passe position entre le ballon et le panier
Sauter avec la balle (pendant la passe) et être sur la ligne de passe avec l'épaule
Tourner la tête et courir vers le panier avec l'attaquant (*backdoor*)

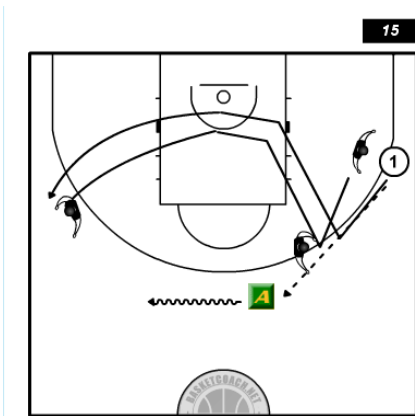
Evolution :

- Seulement positionnement par rapport au ballon
- Backdoor après la passe
- Passe et va + backdoor
- Vitesse réduite en phase d'apprentissage
- Vitesse normale
- L'attaquant peut jouer le 1C1 s'il reçoit la passe

4.3 Défense 1C1 sans ballon diag. 15

But : travailler plusieurs situations défensives : positionnement face au ballon, coupe vers la balle, vers le panier etc.

Contrôle et perfectionnement du mouvement défensif.



Déroulement : Après la passe à C, #1 (au service de la défense) va vers la balle, coupe en *backdoor* puis sort de l'autre côté.

S'il reçoit le ballon, il joue le 1C1.

X1 saute vers le ballon avec la passe, ensuite défend sur le *backdoor* et empêche la réception sur l'autre côté

Points importants :

Avant la passe position entre le ballon et le panier

Sauter avec la balle (pendant la passe) et être sur la ligne de passe avec l'épaule

Tourner la tête et courir vers le panier avec l'attaquant (*backdoor*)

Courir quand il est à l'intérieur de la zone et glisser quand il sort (règle de base)

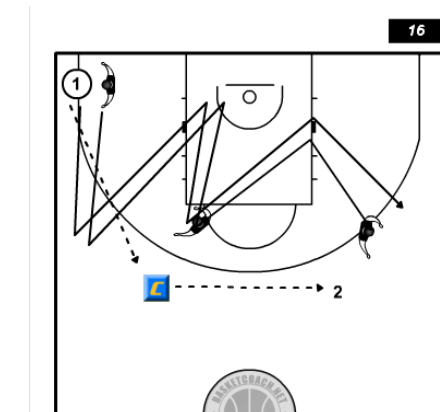
Evolution :

- Vitesse réduite en phase d'apprentissage
- Vitesse normale
- L'attaquant peut jouer le 1C1 s'il reçoit la passe

4.4 Défense 1C1 sans ballon diag. 16

But : travailler plusieurs situations défensives : positionnement face au ballon, coupe vers la balle, vers le panier, etc.

Contrôler et perfectionner le mouvement défensif.



Déroulement : l'attaquant (au service de la défense) va vers la balle, coupe en *backdoor* pour sortir sur l'autre côté.

S'il reçoit le ballon, il joue le 1C1.

Points importants :

Avant la passe position entre le ballon et le panier.

Sauter avec la balle (pendant la passe) et être sur la ligne de passe avec l'épaule.

Tourner la tête et courir vers le panier avec l'attaquant.

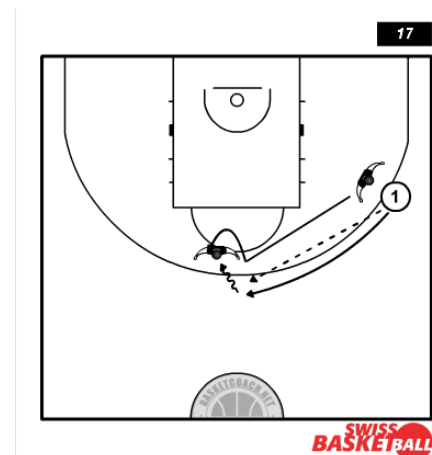
Courir quand il est à l'intérieur de la zone et glisser quand il sort (règle de base).

Evolution :

- Vitesse réduite en phase d'apprentissage, l'attaque au service de la défense.
- Vitesse normale
- L'attaquant peut jouer le 1C1 s'il reçoit la passe

4.5 Défense sur le premier dribble diag.17

But : défendre le premier dribble et l'éventuel changement de direction.



Déroulement : #1 fait une auto-passe vers le milieu, récupère la balle et pénètre (*drives*) immédiatement vers le panier. Le défenseur doit le suivre et fermer le premier dribble avec le corps. Une fois ce mouvement acquis, on demandera à #1 de changer de main et de pénétrer vers le panier. Le défenseur devra être prêt à fermer à nouveau la seconde pénétration.

Points importants :

Se créer la place pour pouvoir passer avec l'attaquant
Être entre la balle et le panier quand l'attaquant reçoit la balle
Être prêt pour le changement de direction de l'attaquant

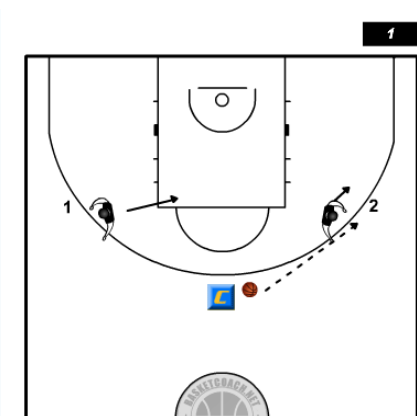
Evolution :

- Situation de jeu
- Balle au gagnant

4.6 2C2 + 1 positionnement correct par rapport au ballon : concept côté de la balle et côté fort diag.1

But :

Observer un positionnement qui respecte les règles de *timing* et de *spacing* (bouger avec la passe – voler (*fly*) avec le ballon, en direction du ballon). Cela induit automatiquement une position correcte pour aider, si et quand cela est nécessaire.



Déroulement :

#1 et #2 se passent le ballon avec C ; X1 et X2 bougent avec le ballon et pendant la passe en direction de la passe.

Points importants :

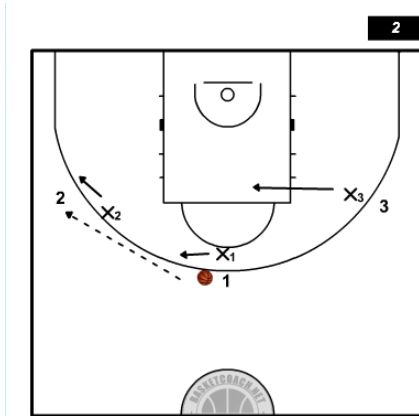
Position correcte par rapport au ballon et à l'adversaire
Respect des règles de *timing* et de *spacing*
Toujours en contact avec l'adversaire et le ballon

Evolution :

- Seulement passes et positionnement des défenseurs au signal de l'entraîneur (C)
- Seulement passes libres
- Passes libres et situations de jeu (2C2)
- Rajouter 1 / 2 passeurs

4.7 3C3 correcte positionnement par rapport au ballon : concept côté faible et côté du ballon diag.2

But : observer un positionnement qui respecte les règles de *timing* et de *spacing* (bouger avec la passe – voler (*fly*) avec le ballon, en direction du ballon). Cela induit automatiquement une position correcte pour aider, si et quand nécessaire. Concept de côté faible et côté du ballon.



Déroulement : #1 – #2 – #3 se passent le ballon ; X1, X2 et X3 bougent avec le ballon et pendant la passe en direction de la passe.

Points importants :

Position correcte par rapport au ballon et à l'adversaire
Respect des règles de *timing* et de *spacing*
Toujours en contact avec l'adversaire et le ballon

Evolution :

- Seulement passes et positionnement des défenseurs au signal de l'entraîneur (C)
- Passes libres et situations de jeu (3C3)
- Rajouter 1 / 2 passeurs

4.8 3C3 + 1 défense porteur et non-porteur ½ terrain diag. 1 - 1A

But : Travailler la défense en plusieurs situations et coupes en respectant le timing et le spacing

Déroulement : Passes en continuité, #1 passe à « C », X1 défend sur la coupe de #1 qui se termine en *middle post*; #3 monte pour occuper l'espace libre, X3 adapte sa position.

Sur la passe de « C » à #2, X1 est à 3/4 en défense contre le *middle post*.

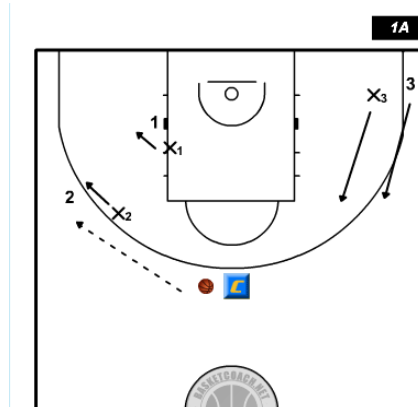
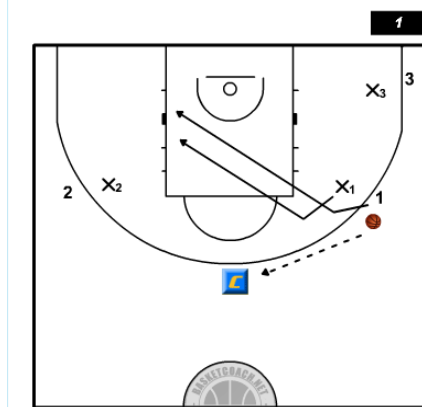
Continuité avec passe de #2 à C, etc.

Points importants :

Défenseurs devant sur les situations de coupes

Casser les angles de passe

Position de *deny* à une passe.



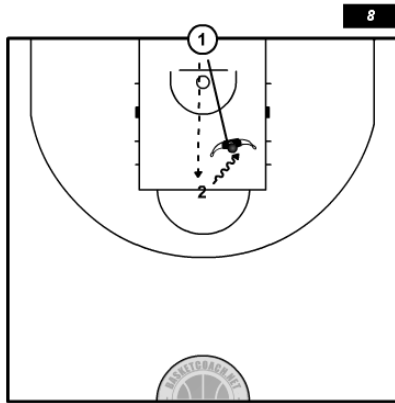
Evolution :

- Didactisé.
- Au signal de C on joue 2C2 sur ¼ de terrain
- Au signal de l'entraîneur on joue 2C2 +1 sur le ¼ de terrain
- Au signal de l'entraîneur on joue 3C3
- Au signal de l'entraîneur on joue 3C3 + passeur (C)
- 3C3 ou 3C3 +1 avec les attaquants qui sont libres de partir quand ils veulent

5 Exercices mixtes (mentalité et technique)

5.1 1C1 ligne des lancers-francs diag.8

But : Fermer la ligne de pénétration quand le défenseur est en retard, tout en gardant l'agressivité sur la balle.



Déroulement : #1 passe à #2 et va défendre. #2 une fois en possession du ballon peut partir au panier. On joue jusqu'au panier marqué ou rebond offensif ou ballon récupéré. (1 dribble max par possession).

Ballon au gagnant.

Points importants :

Pas de pénétrations sans opposition

Centre de gravité bas et une main sur le visage de l'attaquant

Ne pas donner un côté à la pénétration (concept du « mur »)

Petits pas quand le défenseur se rapproche au ballon

Ne pas laisser une deuxième chance de tir à l'attaquant

Evolutions :

- Passe à terre
- Passe directe
- Attaquant derrière la ligne à trois points (deux dribbles maximum par possession) Diag 8A
- Possibilité de rajouter 1 – 2 passeurs et de jouer le 1C1 sans ballon

5.2 Close-out ailier et corner (diag. 9 - 9A)

But : Fermer la ligne de pénétration quand le défenseur est en retard, tout en gardant l'agressivité sur le ballon.

Déroulement :

#1 passe à #2 et va en défense. Aussitôt que #2 reçoit le ballon, il peut tirer ou pénétrer.

On joue jusqu'au panier marqué ou au rebond défensif ou ballon récupéré par la défense. (2 dribbles maximum par possession).

L'esercizio si conclude solo con un canestro.

Ballon au gagnant.

Points importants :

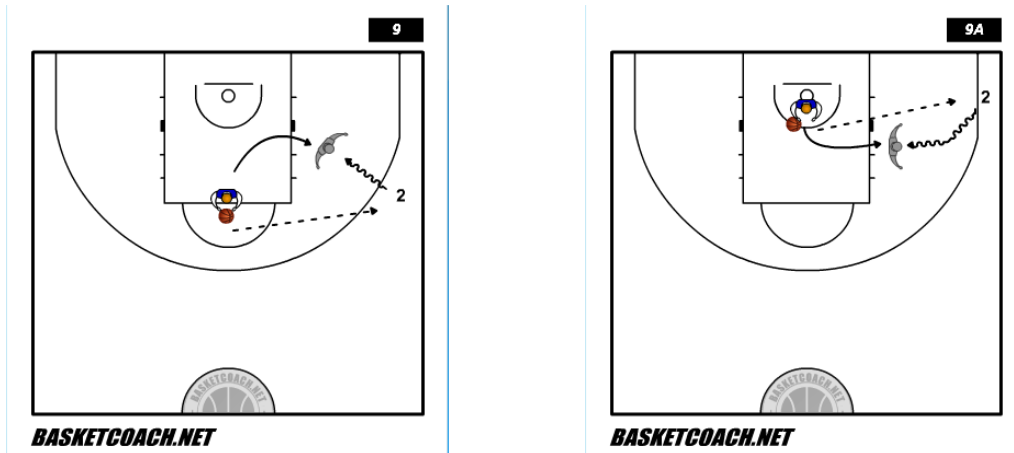
Ne pas laisser de pénétrations sans opposition

Observer un centre de gravité bas et une main sur le visage de l'attaquant

Contenir le ballon (concept du « mur »)

Petits pas quand le défenseur se rapproche au ballon

Ne pas laisser une deuxième chance de tir à l'attaquant

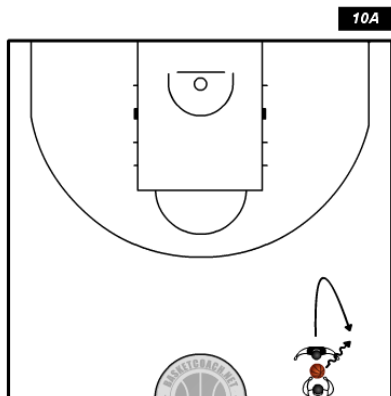


Evolutions :

- Passe à terre
- Passe directe
- Possibilité de rajouter 1 - 2 passeurs et jouer le 1C1 sans ballon

5.3 1C1 didactisé ½ terrain diag. 10A

But : mettre de la pression sur le ballon et apprendre à récupérer son joueur lorsqu'on est battu.



Déroulement : 1C1 didactisé. L'attaquant peut partir quand il veut et le défenseur ne doit pas se faire dépasser. Si l'attaquant dépasse le défenseur, il doit s'arrêter et laisser ce dernier le récupérer. Si le défenseur est battu, il doit courir et récupérer le plus vite possible le porteur du ballon (ligne de pénétration). Si le défenseur vole le ballon, il devient attaquant et l'attaquant devient défenseur.
Ballon au gagnant.

Points importants :

Ne pas se laisser dépasser, mais surtout récupérer vite son joueur lorsqu'on est battu

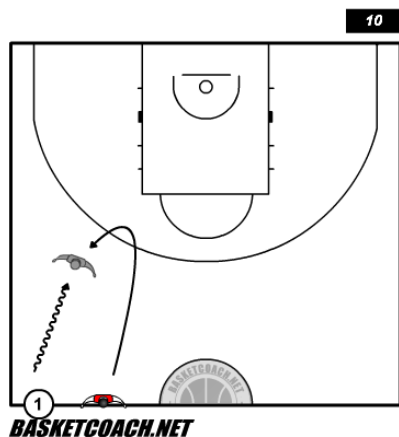
Grande pression sur la balle, pas de tactique défensive

Evolution :

- Départ depuis le ¾ du terrain
- Départ tout terrain
- Transition offensive au panier opposé si la balle a été récupérée.

5.4 1C1 ligne de pénétration diag.10

But : travailler la mentalité défensive et la capacité de récupérer et de fermer la ligne de pénétration – protéger la zone – comprendre qu'il n'est pas suffisant de courir à côté de son joueur mais qu'il faut dépasser l'attaquant et se positionner entre le ballon et le panier.



Déroulement : l'attaquant peut partir quand il le veut (il peut même feinter le départ) et le défenseur ne peut partir qu'après le premier dribble.

Points importants : le défenseur doit essayer de dépasser l'attaquant et de se mettre entre la balle et le panier. S'il n'arrive pas, il doit au minimum diriger l'attaquant vers le *corner* et non vers le panier (poitrine contre l'épaule de défenseur)

Interdire le rebond offensif (*box out*)

Ballon au gagnant (après le panier marqué ou balle récupérée ou rebond défensif)

Evolution :

- Changer la position de départ du défenseur

5.5 2C2 défense contre les coupes côté faible - côté fort diag. 12 -12A

But : Casser les coupes côté faible/fort tout en utilisant son corps.

Déroulement : #1 passe à #2 et va en défense sur #5. #2 passe à #3 et va en défense sur #4.
Au signal de l'entraîneur, ils jouent le 2C2 sur le ¼ de terrain du côté de la balle.

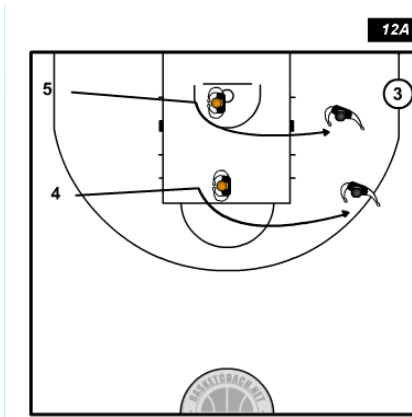
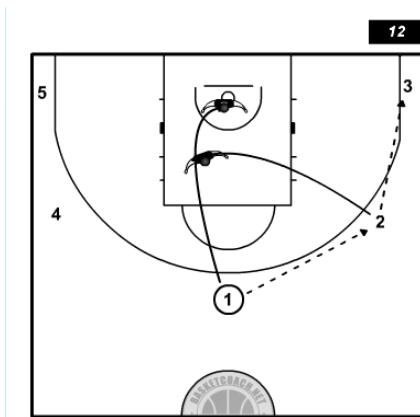
Points importants :

Casser la coupe avec son corps

Empêcher la réception de la balle à l'intérieur et à l'extérieur de la zone

Automatiser et accélérer le mouvement contact/deny

Interdire une seconde possession



Evolution :

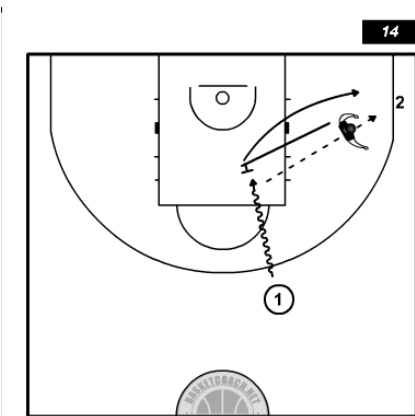
- Didactisé, l'attaque est au service de la défense pour automatiser le mouvement contact/deny
- Situation de jeu
- Pour passer en attaque la défense doit gagner l'action

6 Collaborations défensives simples

6.1 Aide et récupération diag, 14

(à partir des U15 si les thèmes précédents sont assimilés)

But : comprendre que la mission n'est pas terminée avec l'aide, mais qu'au contraire il faut encore respecter le principe de responsabilité individuelle.



Déroulement : #1 est libre d'aller au panier quand il le veut, le défenseur part pour aider sur le premier dribble. L'attaquant passe la balle à #2, le défenseur le récupère (*close-out*) en essayant de fermer la pénétration.

Points importants :

- Aider et récupérer rapidement son joueur
- Ne pas laisser des pénétrations faciles
- Centre de gravité bas et mains sur le visage de l'attaquant
- Petits pas quand on se rapproche au ballon
- Interdire la seconde possession

Evolution :

- Les attaquants sont au service du défenseur pour automatiser le mouvement aide/récupération.
- 2C1
- 2C1+1C1

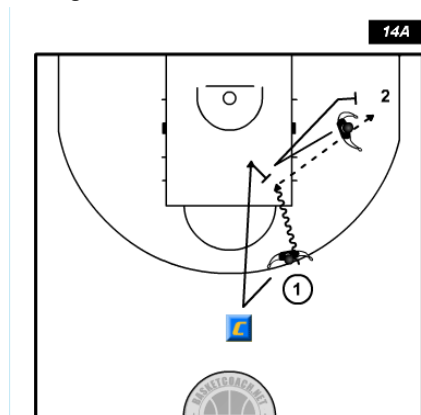
NB : #2 peut bouger, dans une deuxième phase, quand le défenseur s'éloigne pour aider.

6.2 2C2 aide et récupération diag. 14A

But : comprendre que la mission n'est pas finie avec l'aide, mais qu'au contraire, il faut encore respecter le principe de la responsabilité individuelle

Déroulement :

Au signal de C, le défenseur du porteur doit toucher la main de l'entraîneur et récupérer son adversaire. X2



part pour aider sur le premier dribble et utilise des feintes pour ralentir l'attaquant et donner la possibilité à son coéquipier de récupérer son joueur.

Points importants :

Défense non-porteur : Aider et récupérer rapidement son joueur
Défense porteur Récupérer le plus vite possible quand le joueur est battu
 Ne pas laisser de pénétrations sans opposition
 Centre de gravité bas et mains sur le visage de l'attaquant
 Petits pas quand on se rapproche au ballon
 Interdire la seconde possession

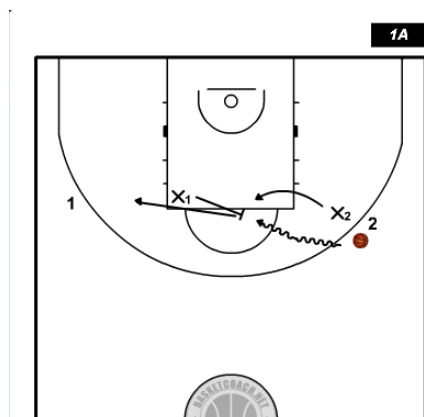
Evolution :

- Les attaquants sont au service du défenseur pour automatiser le mouvement aider/récupérer
- 2C2
- 2C2 situation de jeu
- 2C2 ballon au gagnant

NB : #2 peut bouger, dans un deuxième temps, une fois que le défenseur s'éloigne pour aider.

6.3 2C2 Aide et récupération sur pénétration centrale diag. 1A

But : Comprendre que la mission n'est pas finie avec l'aide, mais qu'au contraire, il faut encore respecter le principe de la responsabilité individuelle



Déroulement :

#2 est libre d'aller au panier quand il le veut, X1, aussitôt qu'il voit son coéquipier battu, part pour aider sur #2 et utilise des feintes pour le ralentir et donner la possibilité à X2 de le récupérer. L'attaquant passe le ballon à #1, le défenseur récupère son joueur (*close-out*) en essayant de fermer la pénétration.

Points importants :

Aider et récupérer rapidement son joueur
Ne pas laisser des pénétrations sans opposition
Centre de gravité bas et mains sur le visage de l'attaquant
Petits pas quand on se rapproche au ballon
Interdire la seconde possession

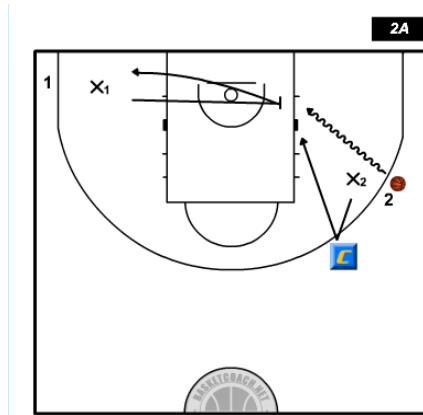
Evolution :

- Les attaquants sont au service du défenseur pour automatiser le mouvement aider/récupérer
- 2C2
- 2C2 situation de jeu
- 2C2 ballon au gagnant

NB : #2 peut bouger, dans un deuxième temps, une fois que le défenseur s'éloigne pour aider.

6.4 2C2 Aide et récupération sur pénétration ligne de fond diag. 2A

But : Travailler l'aide et la récupération sur une pénétration vers la ligne de fond.



Déroulement : Au signal de C, #2 va au panier, X2 doit toucher la main de l'entraîneur avant de le récupérer. X1 va aider pour ralentir/arrêter la pénétration. #2 passe à #1 ; X2 doit vite récupérer #2 pour laisser à X1 la possibilité de récupérer #1.

Points importants :

Aider et récupérer vite son adversaire
Ne pas laisser de pénétrations sans opposition.
Centre de gravité bas et mains sur le visage de l'attaquant.
Petits pas (*close-out*) quand on se rapproche au ballon.
Interdire la seconde possession.

Evolution :

- Les attaquants sont au service du défenseur pour automatiser le mouvement aider/récupérer.
- 2C2.
- 2C2 situation de jeu.
- 2C2 ballon au gagnant.

NB : #1 peut bouger, dans une deuxième phase, quand le défenseur s'éloigne pour aider.

Règle du "mieux placé"

Dans une situation d'aide sur une pénétration, sur une passe de sortie, le joueur le mieux placé (par rapport à la position de son corps et de sa course) suivra la passe et sortira en défense sur le receveur.

6.5 2C2 pénétration sur la ligne de fond - règle du « mieux placé » diag. 2B - 2B1

But : Fermer la pénétration sur la ligne de fond, récupérer sur la passe de sortie – application de la règle du « mieux placé »

Déroulement : #2 pénètre vers le panier. X1 va fermer la pénétration et X2 le récupère. #2 arrête le dribble et passe à #1 ; après la passe X2 devient mieux placé que X1, et donc va défendre sur #1.

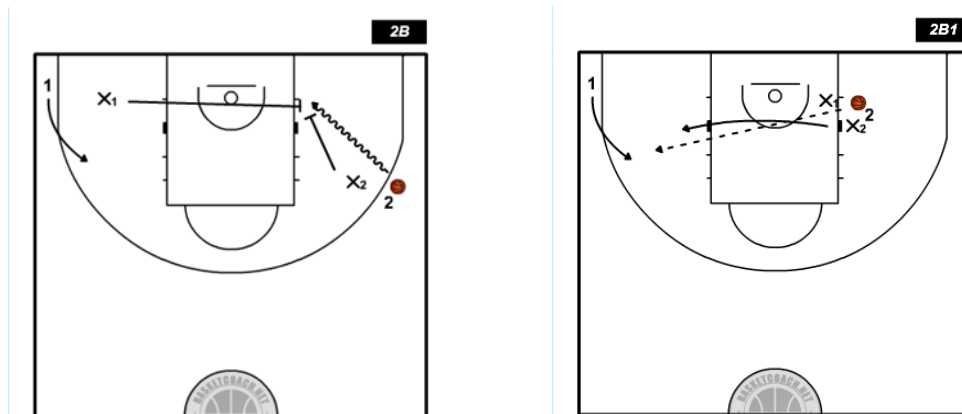
Points importants :

Ne pas laisser le ballon aller dans la zone

Être agressifs quand le porteur arrête le dribble (deux mains sur la balle)

Bouger (*fly*) avec la passe pour ne pas être en retard sur le receveur

Interdire la seconde possession



Evolution :

- Les attaquants sont au service du défenseur pour automatiser le mouvement aider/récupérer
- 2C2
- 2C2 situation de jeu
- 2C2 ballon au gagnant

NB : #1 peut bouger, dans une deuxième phase, quand le défenseur s'éloigne pour aider. (diag. 2B1)

6.6 2C2 + 2 positionnement et aide diag 1 - 1A

But : Être capable de se positionner correctement en défense. Bouger (*fly*) pendant la passe (voler avec le ballon, en direction du ballon) permet automatiquement d'adopter une position correcte pour aider si c'est nécessaire.

Déroulement : Les attaquants se passent le ballon ; X1 et X3 adaptent leur position en fonction de celle du ballon et de celle de leurs adversaires. Sur la pénétration de #1, si nécessaire, X3 aide et récupère. X1 et X3 ne peuvent pas toucher le ballon pendant les passes.

Points importants :

Aider et récupérer rapidement sur son propre joueur

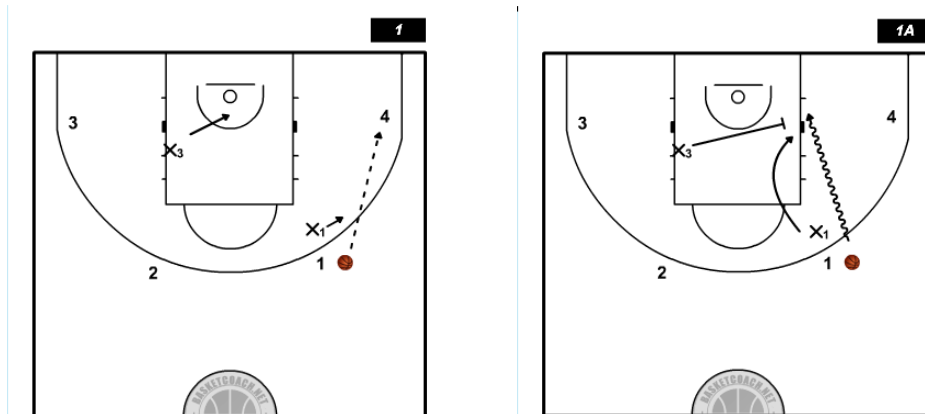
Ne pas laisser des pénétrations sans opposition

Centre de gravité bas et main sur le visage de l'attaquant

Petits pas quand on se rapproche au ballon

X1 doit récupérer le plus vite possible son joueur pour permettre à X3 de récupérer son adversaire dans les meilleures conditions

Interdire la seconde possession

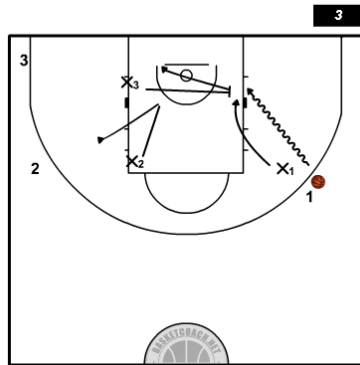


Evolution :

- Seulement des passes et travail du positionnement des défenseurs
- Positionnement et 2C2 au signal
- Positionnement et départ libre des attaquants
- Positionnement et 2C2 avec deux passeurs
- Changer la position de départ des défenseurs
- On peut rajouter un joueur intérieur et enlever un extérieur

6.7 3C3 aide et récupération - ligne de fond diag. 3

But: Travailler l'aide et la récupération sur la pénétration vers la ligne de fond (pas de nécessité de rotation).



Déroulement : Sur la pénétration de #1, X3 ferme la pénétration, X2 va au niveau de la balle pour aider X3.
X1 récupère sur #1, X2 et X3 récupèrent sur #2 et #3.

Points importants :

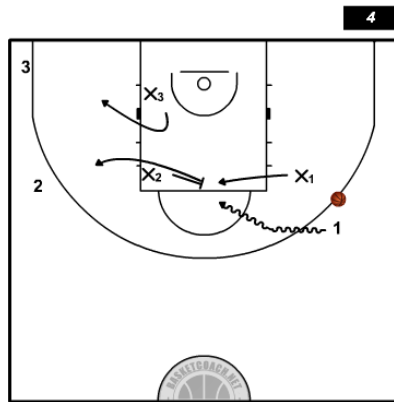
Aider et récupérer rapidement son adversaire
X1 doit récupérer le plus tôt possible #1 pour permettre à X2 et X3 de récupérer leurs adversaires respectifs
Pas de pénétrations à l'intérieur de la zone
Interdire la seconde possession

Evolution :

- Les attaquants sont au service du défenseur pour automatiser les mouvements aider/récupérer
- 3C3 dirigé
- 3C3 situation de jeu
- 3C3 ballon au gagnant

6.8 Pénétration au milieu diag. 4

But : Arrêter la pénétration et récupérer son adversaire sans laisser un tir ouvert.



Déroulement : #1 pénètre au milieu et dépasse X1 ; X2 et X3 adaptent leurs positions pour arrêter / ralentir le ballon et récupérer sur #2 et #3.

Points importants :

Aider et rapidement récupérer son adversaire
X1 doit être le plus tôt possible dans sa récupération de #1 pour permettre à X2 et X3 de récupérer leurs adversaires
Pas de pénétrations à l'intérieur de la zone
Interdire la seconde possession

Evolution :

- Les attaquants sont au service du défenseur pour automatiser les mouvements aider/récupérer
- 3C3 dirigé
- 3C3 situation de jeu
- 3C3 ballon au gagnant

6.9 Pénétration ligne de fond – application de la règle du mieux placé diag. 3 et 3A

But : Récupérer le plus tôt possible son joueur dans une situation de passe de sortie et l'éventuelle *extra-pass*. Application de la règle du « mieux placé »

Déroulement : La pénétration de #1 a été arrêtée par X3 ; X1 a récupéré sur #1. X2 s'est adapté à la ligne du ballon. Sur la passe de #1 à #2 ou à #3, X2, qui est le mieux placé, sort sur le ballon et X1, le deuxième joueur le mieux placé va sur le deuxième attaquant (dans le diagramme X2 va sur #2 et X1 va sur #3).

Points importants :

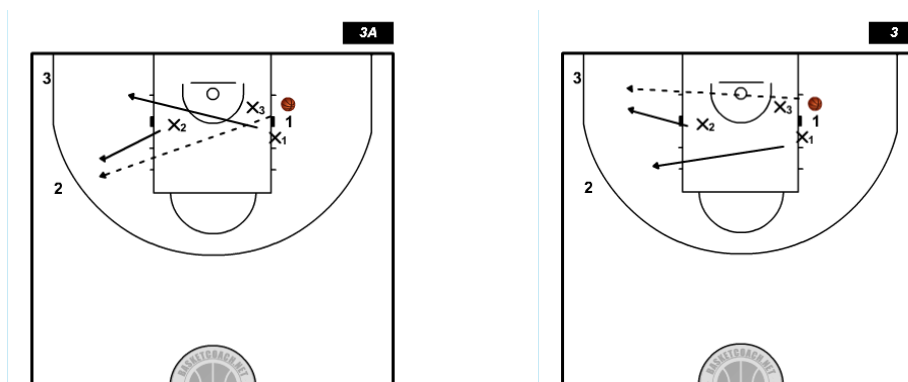
Ne pas laisser le ballon pénétrer dans la zone

Être agressif quand le porteur arrête le dribble (deux mains sur le ballon)

Sauter avec la passe pour ne pas être en retard sur le receveur

Empêcher les pénétrations et les tirs pieds à terre pendant la rotation

Eviter la seconde possession



Evolution :

- Les attaquants sont au service du défenseur pour automatiser les mouvements aider/récupérer
- Dans une première phase #2 et #3 ne bougent pas pour faciliter la récupération de la défense – passe dirigée
- 3C3 avec passe dirigée
- 3C3 situation de jeu
- 3C3 ballon au gagnant

7 Situations en 4C4

Spacing de départ

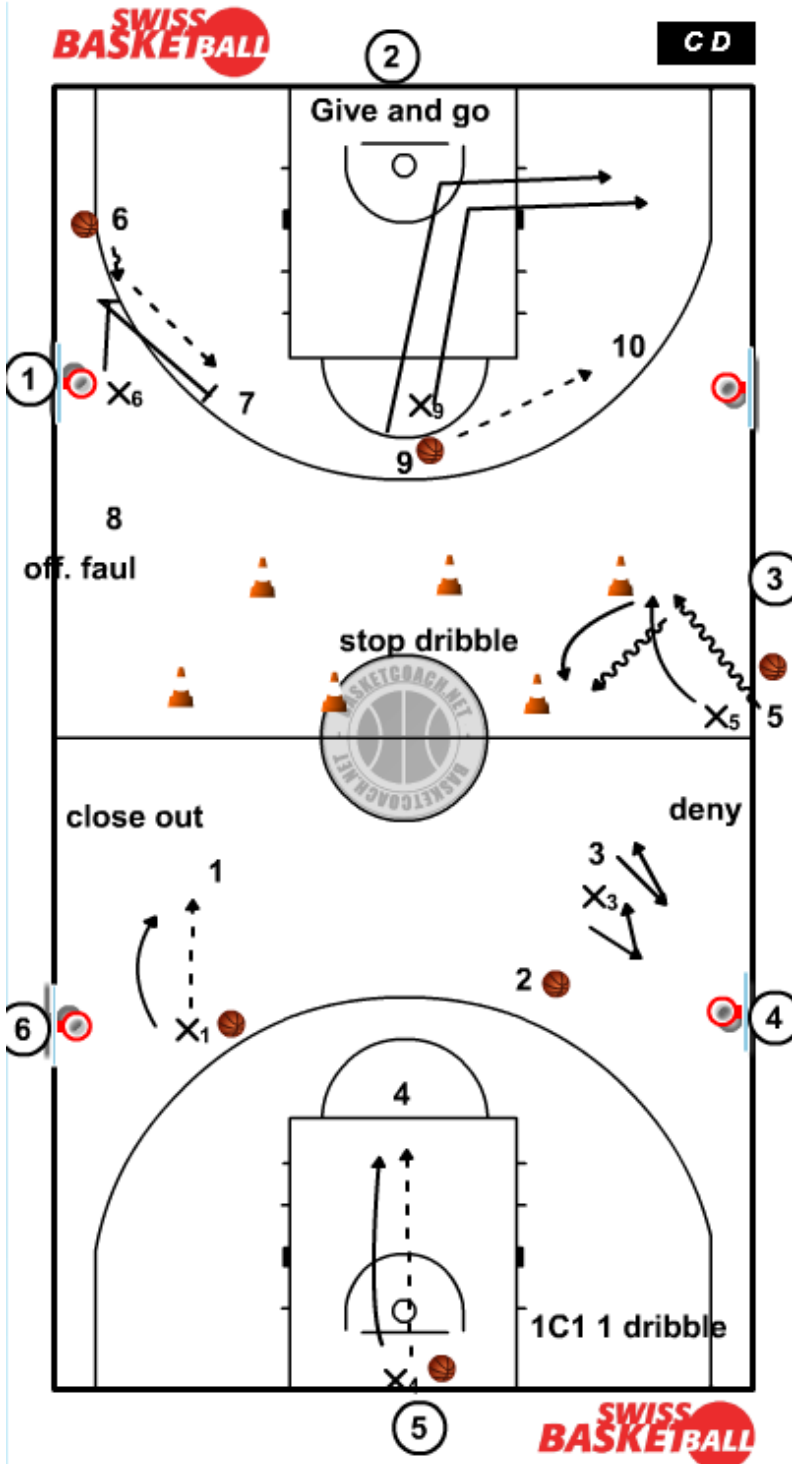
- 4 extérieurs
- 3 extérieurs et 1 intérieur
- 2 intérieurs et deux extérieurs
- 4 joueurs + 1 passeur

Méthodologie

- Position
- Coupes
- Aide et récupération
- Règle de la meilleure position

7.1 Exemple de travail par ateliers basé sur des situations défensives

But: automatiser les mouvements de base de la défense sur le porteur et le non - porteur du ballon.

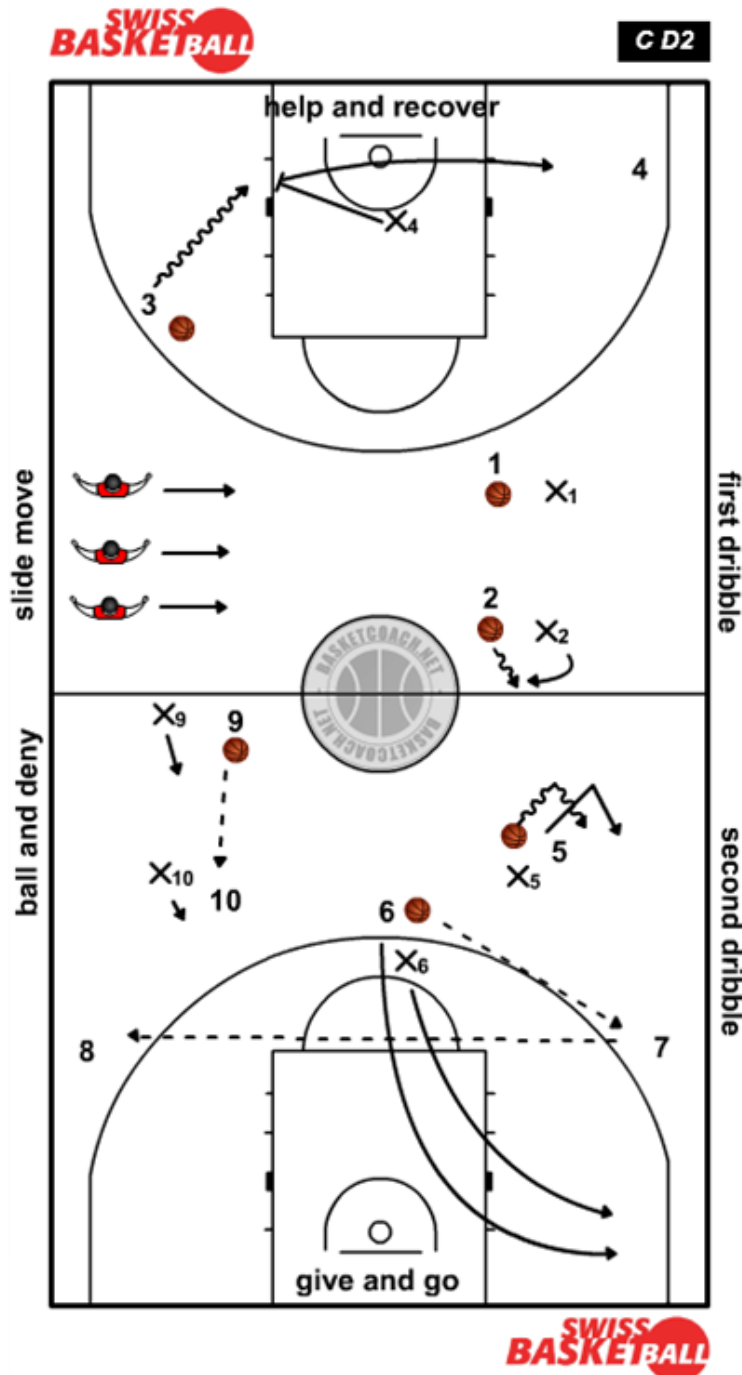


Travail défensive par ateliers - 6 paniers

1. Prendre un passage en force.
2. Défense contre le passe-et-va.
3. Défense sur le porteur.
4. *Deny* ailier.
5. *Close-out* lancer-franc.
6. *Close-out* ailier

7.2 Exemple de travail par ateliers basé sur des situations défensives

But: automatiser les mouvements de base de la défense sur porteur et non – porteur.



Travail par ateliers – deux paniers

1. Aide et récupération.
2. Mur – premier dribble.
3. Défense contre le changement de main et de direction.
4. Défense contre la passe et va et adaptation sur la *skip-pass*.
5. Travail de positionnement.
6. Analitico scivolamento