

FORMATION DES ENTRAINEURS

Animateur

Moniteur Sportif Initiateur

Option Adultes - Module B3

Organisation du jeu défensif

Table des matières



- Introduction
- Procédés pédagogiques
- La transition défensive
- Le jeu placé défensif
- La défense individuelle:
 - 1c1 sur dribbleur
 - Deny the ball
 - Pistol defense
 - Help and recover
 - Situation d'aide depuis le pistol
- Défense de zone:
 - Zone 2/3
 - Zone 3/2
- Conclusion

I. INTRODUCTION



- Pour obtenir une bonne défense collective « **TEAM DEFENSE** », chaque joueur doit parfaitement posséder la technique individuelle et les fondamentaux du 1c/1.
- Le coach n'arrêtera pas d'insister sur les points suivants :
 - Pression sur le dribbleur : **le nez sur le ballon**
 - Pression lorsque l'attaquant ne peut plus dribbler : **stick** (attention dans cette position au **GIVE AND GO**).
 - Agressivité sur l'attaquant qui reçoit le ballon : **close out**
 - L'attaquant se trouve à une passe du ballon : **deny** (c'est un état d'esprit qui consiste à dire : « je ne veux pas que le joueur reçoive le ballon dans une bonne position »)
 - L'attaquant que je tiens est au weak side, donc je suis prêt à aider : **pistol**

I. INTRODUCTION (suite)

- À partir de ces positions, le coach peut construire son « team defense ». Il doit responsabiliser ses joueurs et chaque joueur doit savoir ce qu'il doit faire et à partir de sa position.
- La communication en défense est importante. Dès le départ, le coach doit insister sur le fait de parler (par exemple nommer les différentes positions défensives).
- Le défenseur doit avertir à tout moment ses coéquipiers des mouvements de l'adversaire: prévenir les «**cut**», signaler les possibilités d'interception, crier «**help**» quand on est dépassé en dribble, demander «**le switch**», crier «**shoot**» pour déclencher le **rebond défensif**.
- Le coach doit développer un état d'esprit : **toute l'équipe doit se donner à 100% au même moment : « je ne me repose pas en défense », « un match se gagne sur l'intensité et l'agressivité défensive ».**

Procédés pédagogiques



- Le groupe est au service de/des défenseurs
- Le coach se focalise sur les défenseurs : positions, déplacements.
- Utiliser des mots bien spécifiques pour des situations spécifiques: Demander aux défenseurs de nommer la position qu'il prend.
- L'intensité doit être maximale.

II. LA TRANSITION DEFENSIVE



- L'objectif de la transition défensive est de ne pas permettre à l'adversaire d'arriver en situation de surnombre ou de profiter de ce genre de situations.
- Le principe est de ne pas tenter de récupérer immédiatement un ballon perdu, mais de protéger dans un premier temps l'anneau ainsi que de contrôler un vis-à-vis (idéalement le sien, sinon la communication est importante pour que chaque attaquant soit marqué le plus vite possible).

III. LE JEU PLACE DEFENSIF



- L'objectif est de pouvoir défendre avec intensité sans faire de faute systématique (règle des contacts, notion de cylindre).
- Pour cela, il faudra essayer de ralentir ou de créer une rupture dans l'action offensive adverse pour favoriser l'organisation défensive collective.
- Il existe deux types de défense :
 - Individuelle, chacun est responsable de son vis-à-vis.
Celui qui défend sur le porteur du ballon doit mettre la pression, orienter et être prêt à reculer.
Ceux qui défendent sur les non-porteurs de balle doivent toujours tenter d'avoir le ballon et leur adversaire direct dans leur champ de vision.
 - Défense de zone, chacun est responsable d'une zone du terrain.

IV. LA DEFENSE INDIVIDUELLE



- Elle est également appelée « man to man ».
- Pour obtenir une bonne défense collective, chaque joueur doit parfaitement posséder la technique individuelle et les fondamentaux du 1c/1.
- Le coach insistera fort sur les points suivants :
 - Mettre la pression sur le dribbleur, **le nez sur le ballon**
 - Mettre la pression lorsque l'attaquant ne peut plus dribbler : **stick**
 - Agressivité sur l'attaquant qui reçoit le ballon : **close out**
 - Si l'attaquant se trouve à une passe du ballon : **Deny**
 - Si l'attaquant se trouve à 2 passes du ballon : **Pistol**
- A partir de ces positions, le coach peut construire son « team defense ». Il doit responsabiliser ses joueurs pour que chacun sache ce qu'il doit faire à partir de sa position.

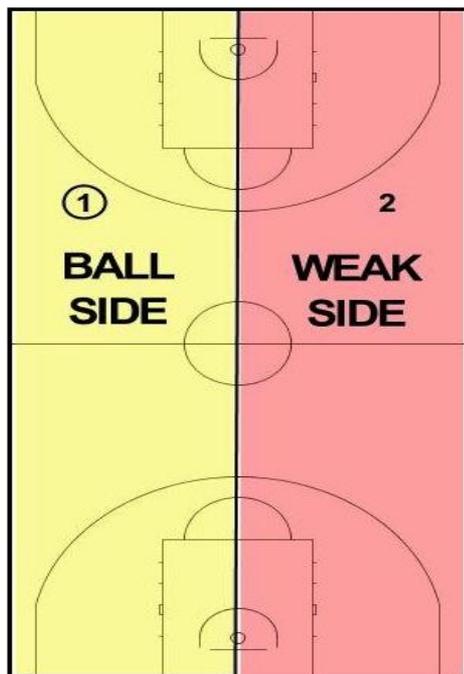
La défense individuelle



- La communication en défense est très importante.
- Le défenseur doit avertir à tout moment ses coéquipiers des mouvements de l'adversaire. (**Help, Switch, Shoot, etc.**)
- Le coach doit développer un état d'esprit pour que toute l'équipe se donne à 100% en défense.
« **Un match se gagne sur l'intensité et l'agressivité en défense** »
- **L'attaque gagne les matches, la défense gagne les championnats!**

Le 1c/1 sur le dribbleur

- Le défenseur doit obliger le dribbleur à changer souvent de direction, le pousser vers les lignes latérales ou la ligne de fond.
- Le but est de ne pas laisser le ballon dans l'axe « anneau-anneau » afin de créer le « ball side » et le « weak side ».

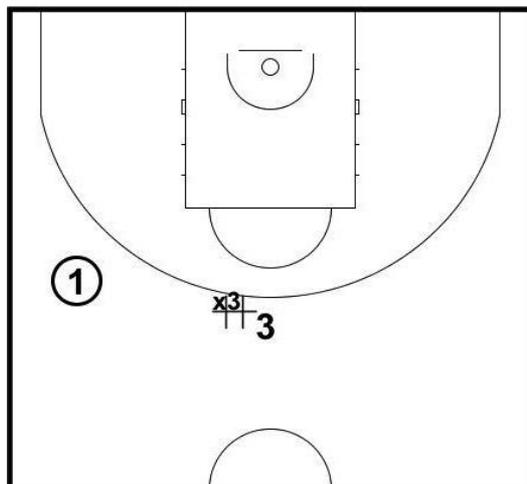


O1 est en possession du ballon et se trouve donc **BALL SIDE**

O2 se trouve à l'opposé de l'axe anneau-anneau, il se trouve donc **WEAK SIDE**

Deny the ball

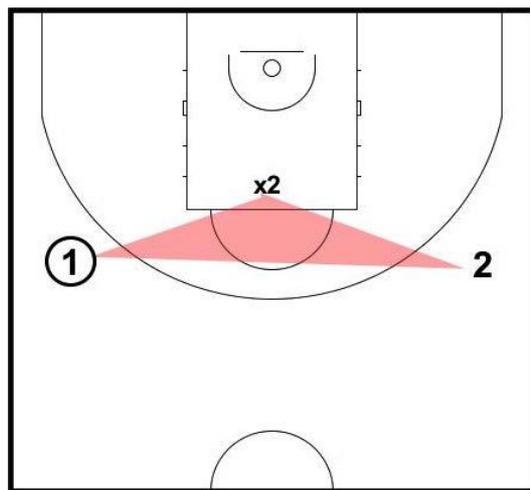
- Ball side et à une distance d'une passe.
Réduire les espaces de dribble afin d'aider mon partenaire sur une pénétration et empêcher mon vis-à-vis de recevoir le ballon en position triple menace.



X3 défend avec une main et un pied dans la ligne de passe = **DENY**

La position PISTOL

- Position adoptée par le défenseur « weak side ».
Le but est de pouvoir aider sur les pénétrations provenant du « ball side ».
- Il sera primordial pour cela de toujours voir son adversaire direct et le ballon (split vision).
Cette position permet également de défendre sur les « cut » de son vis-à-vis et de jouer le rebond défensif.



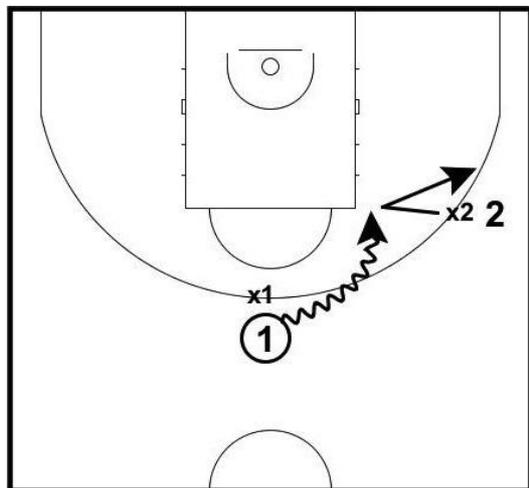
X2 est placé en position **PISTOL**

Importance de la **SPLIT VISION**

Aide défensive et reprendre

« Help and recover »

- L'aide défensive n'est pas un état mais un passage à l'acte. On dit qu'il y a aide lorsque le défenseur d'un joueur non porteur de balle collabore avec le coéquipier pour stopper ou freiner le joueur avec ballon.



- X2, partant du «deny» vient stopper O1 pour permettre à X1 de reprendre une position correcte sur O1.
- Dès que O1 arrête ou ralentit son dribble, X2 reprend son homme O2.
- X2 doit utiliser le « reverse step » (reculer le P. av.), se placer face au dribbleur (pieds parallèles) sur la ligne du dribble.
- Si O1 arrête le dribble, X1 joue « stick » et X2 « deny ».
- Si O1 recule, X1 reprend une position équilibrée, X2 « deny »

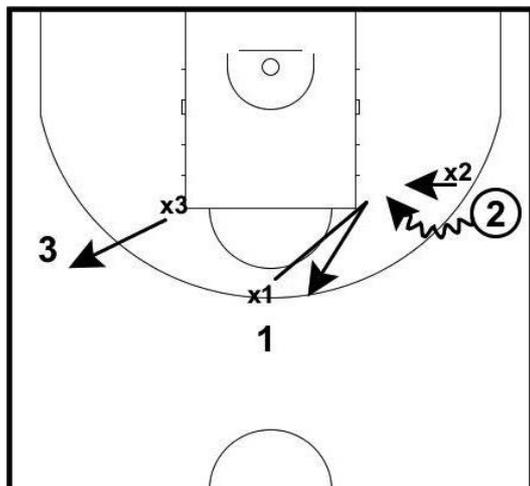
Aide défensive et reprendre « Help and recover »



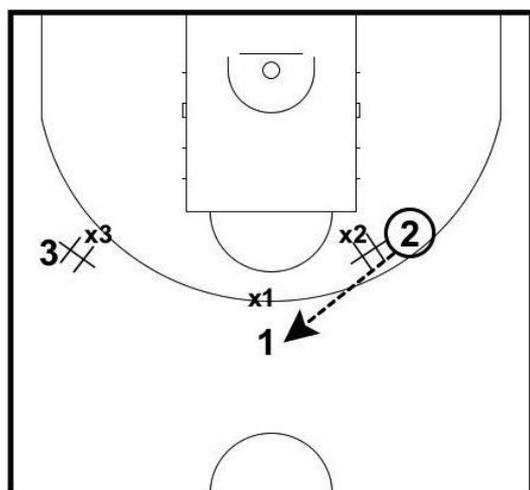
● Remarques :

- Timing et communication
- Vitesse des déplacements et agressivité
- Le défenseur venant aider ne doit pas essayer de prendre le ballon. (risque de fautes, déséquilibre)
- Insister sur le timing et la communication.
- Dans toutes les positions « deny » attention au back door.
- Contrôle dans le reprise du 1c/1 afin d'éviter les fautes.
- L'utilisation du help and recover au départ d'une position « **deny avec contact** » sera compliquée voir quasiment « **impossible** ».
- **Le help and recover est une action demandant une lecture du jeu offensif, les attitudes des joueurs offensifs sont à anticiper.**

Help and recover en situation de 3c/3

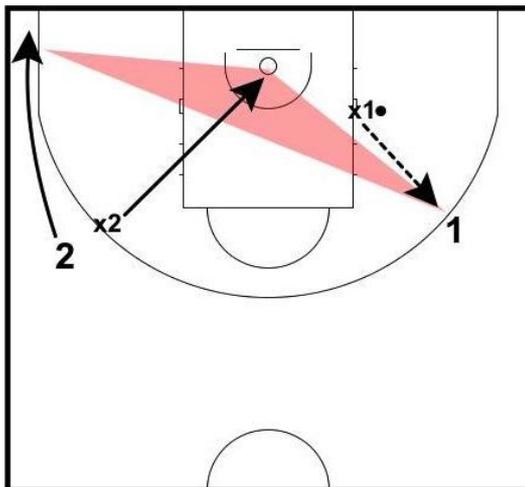


O2 pénètre dans le milieu
X1 vient aider et reprend son joueur
X3 joue en pistol



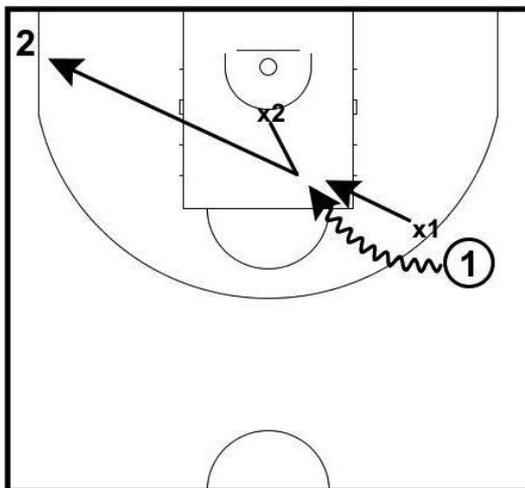
O2 passe à O1
X1 contrôle O1
X2 et X3 reprenne la position deny

Situation d'aide en « pistol »



X1 passe la balle à O1 et fait son « CLOSE OUT »
X2 commence en deny
Lorsque O1 reçoit le ballon, O2 descend dans le coin et X2 vient se placer en position de 'PISTOL'

Les attaquants jouent le 1c1



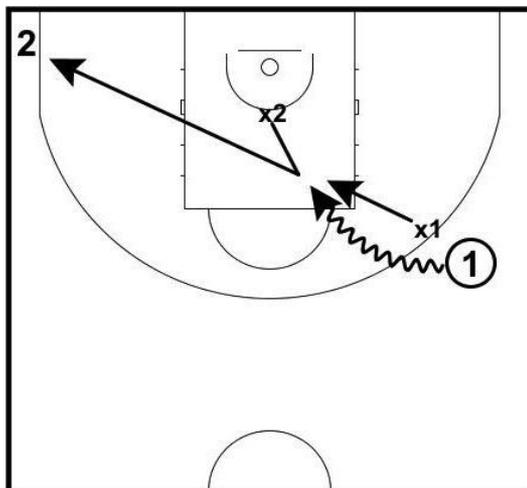
O1 dribble dans le milieu
X2 help and recover (X2 aide si nécessaire)

Faire jouer le rebond défensif et offensif

Variantes:

Après le 2c2 demi terrain, faire jouer tout terrain

Situation d'aide en « pistol »



O1 dribble baseline side X2 help and recover

Remarques:

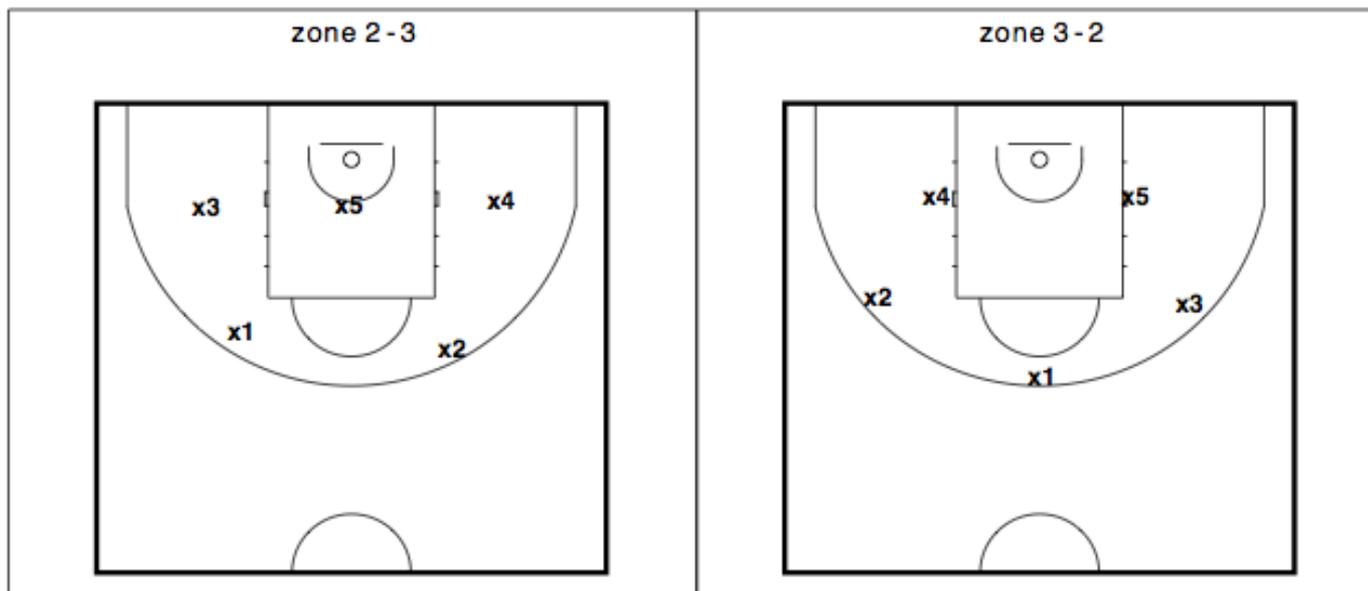
X2 aide à l'entrée de la raquette, de la position "pistol", il se redresse et sprint vers la base line.

Deux solutions:

Soit X1 revient sur son homme et X2 revient en pistol,
Soit X2 demande le 'SWITCH' et X1 se place en pistol sur O2

V. LA DEFENSE DE ZONE

- Les positions de départ pour les deux types de zone:



Les principes pédagogiques de la défense de zone



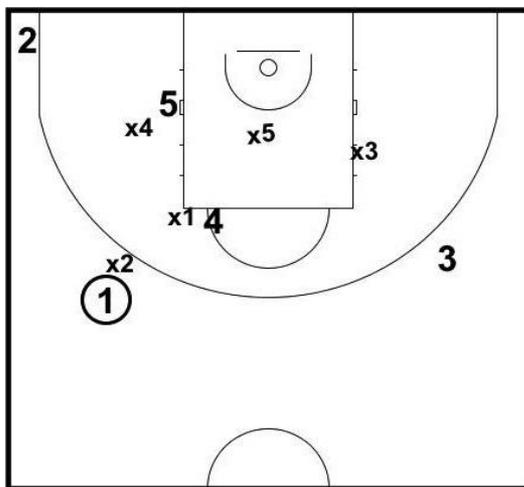
- **Comment travailler une défense de zone ? = Progression pédagogique**
- Nous pourrions décomposer la mise en place d'une défense de zone suivant les formes ci-dessous:
 - Travail contre des attaquants positionner en fer à cheval
 - Imposer un certain nombre de contraintes à l'attaque par le biais d'interdictions ou d'obligations.
 - Travail avec des attaquants situés au poste (low post, medium post, short corner, high post) en plus des autres secteurs
 - Décomposition des différentes lignes, décomposition des mouvements des défenseurs situés sur un même quart de terrain
 - Travail en surnombre (Travail 8 contre 5, 4 contre 3)
 - Travail des cas particuliers (attaques spécifiques aux zones paires et impaires)

Les déplacements des défenseurs

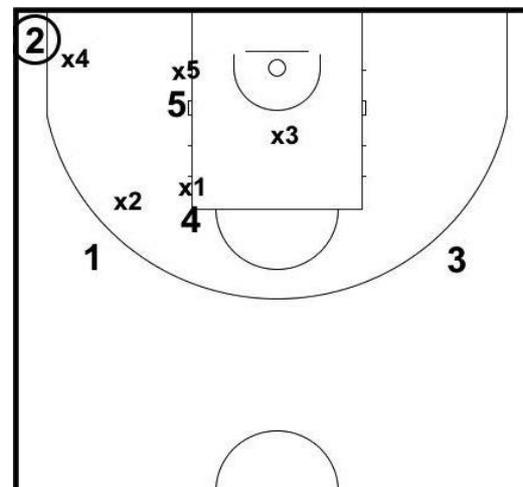
- **Les déplacements des défenseurs**
 - Les déplacements s'effectuent en fonction et en même temps que le ballon bouge = **AIRTIME !**
 - Les joueurs sont connectés les uns aux autres (tout le monde bouge en même temps)
 - Importance de la **COMMUNICATION !**
 - Importance du placement pour le rebond
 - Les joueurs doivent être informés des endroits stratégiques de la zone (short corner, high post).

LA DEFENSE DE ZONE 2/3

- En partant d'une position de base 2/3, les joueurs doivent toujours être dans la réduction des espaces.
- L'objectif de ces positions sera avant tout de contrôler le ballon et le jeu intérieur, en ce y compris le high post.



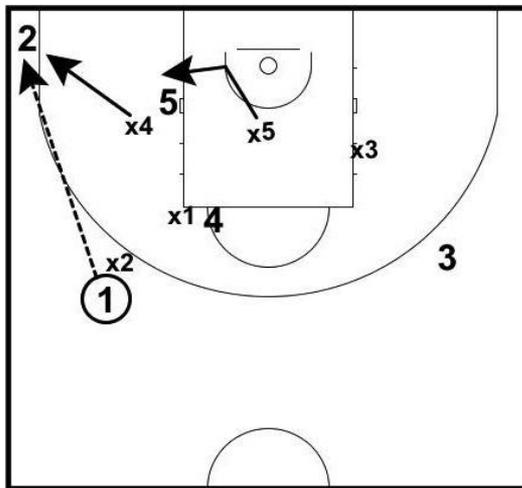
Pas de deny sur les
joueurs de périphérie



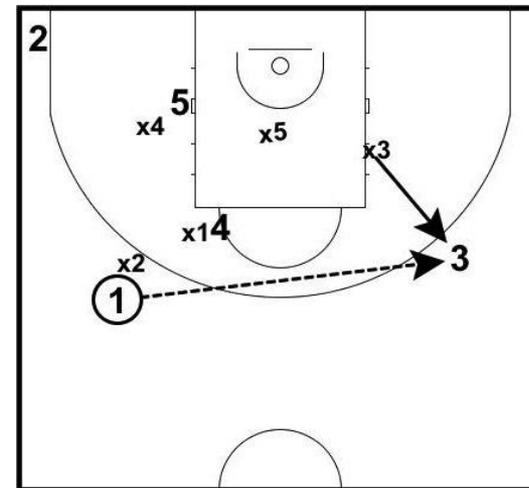
Pas de deny sur les
joueurs de périphérie

LA DEFENSE DE ZONE 2/3

- **Les règles de la défense homme à homme en application:**
- **Contrôler le 1c1 – pression sur le ballon – empêcher la skip**



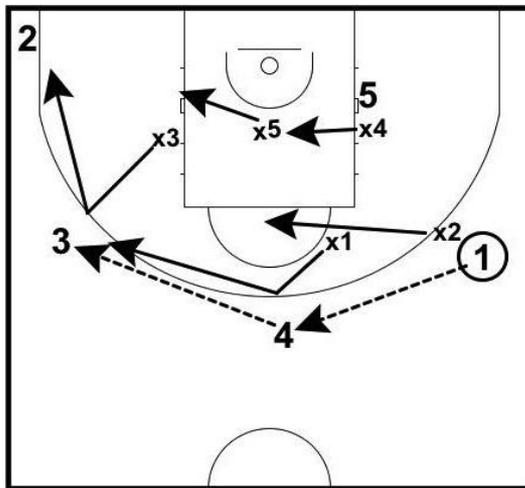
X4 contrôle O2



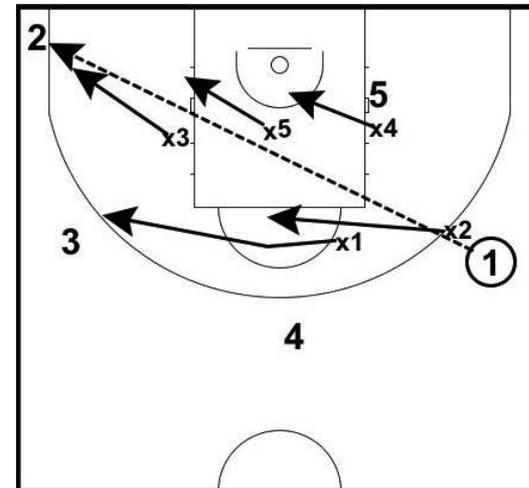
X3 contrôle O3

LA DEFENSE DE ZONE 2/3

- Les règles de la défense homme à homme en application:
- Help side ou position $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ avec attaquant(s) à l'opposé



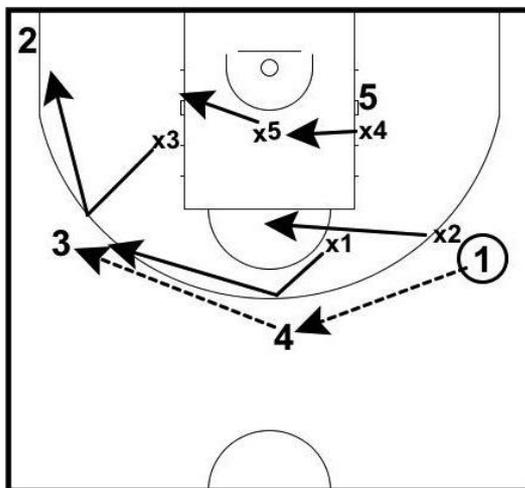
X3 close out sur O3



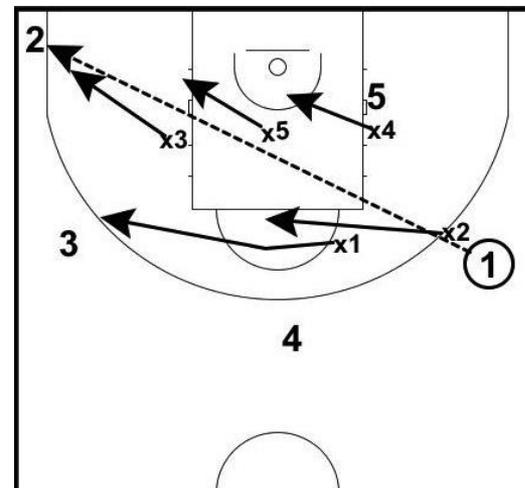
X3 close out sur O2

LA DEFENSE DE ZONE 2/3

- Les déplacements:



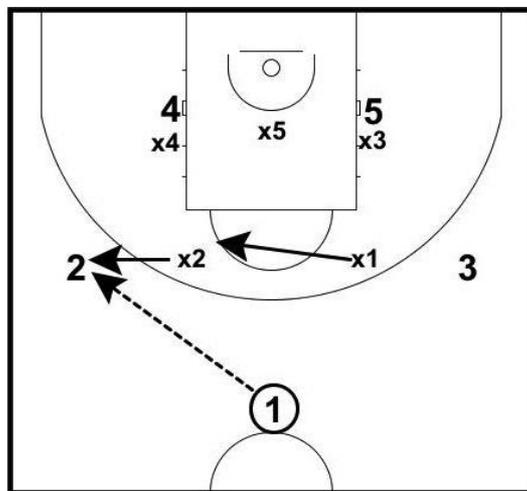
X3 close out sur O3



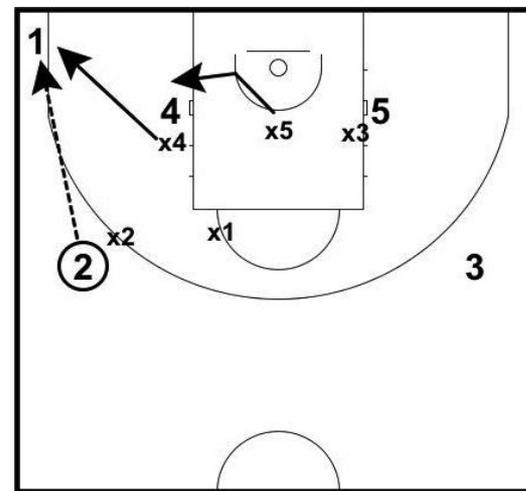
X3 close out sur O2

LA DEFENSE DE ZONE 2/3

- Les déplacements:



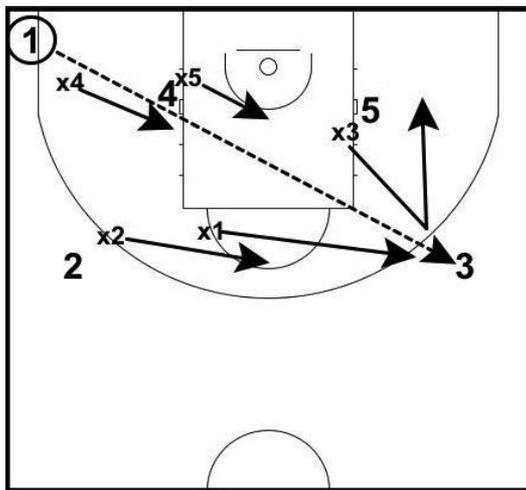
X2 contrôle O2



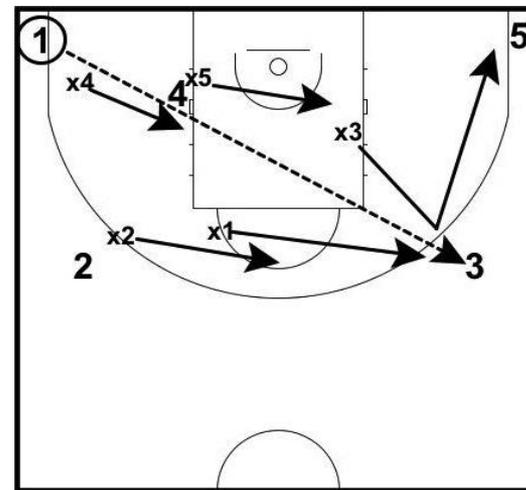
X4 contrôle O1

LA DEFENSE DE ZONE 2/3

- Action BOUM ZONE:



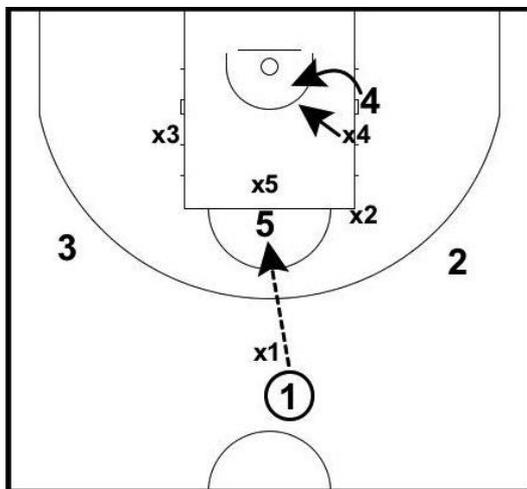
Situation avec low post
X3 sort et redescend dès
l'arrivée de X1



Situation avec joueur corner
X3 sort et redescend dès
l'arrivée de X1

LA DEFENSE DE ZONE 2/3

- Positions des joueurs avec le ballon au « high post » :



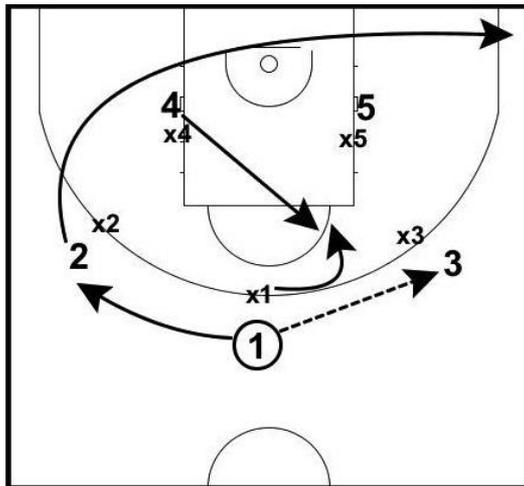
Situation avec ballon high post
X5 contrôle O5
X4 contrôle O4 et le suit s'il
coupe sur la ligne de fond



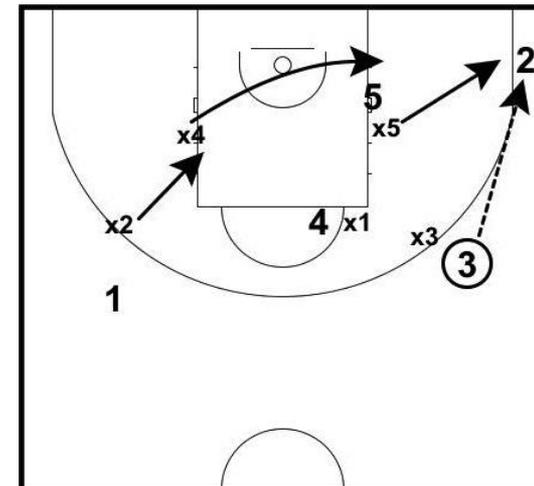
Situation avec ballon low post
X5 contrôle O5
X1 contrôle O4 et empêche le 'cut'

LA DEFENSE DE ZONE 3/2

- Les déplacements:



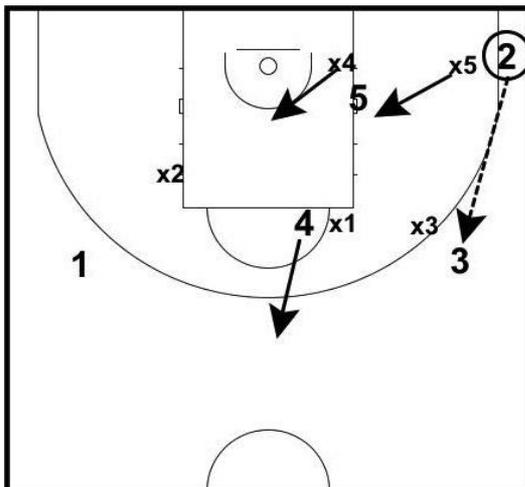
X3 contrôle le ballon
X1 contrôle O4 au high post



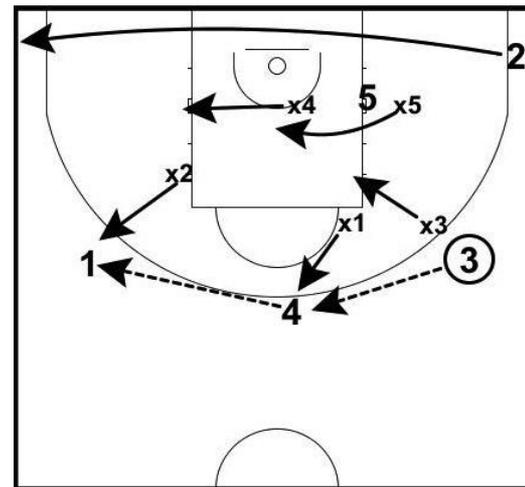
X5 sort dans le coin sur O2
X4 vient défendre sur O5 par la
ligne de fond
X2 redescend protéger la raquette

LA DEFENSE DE ZONE 3/2

- Les déplacements:



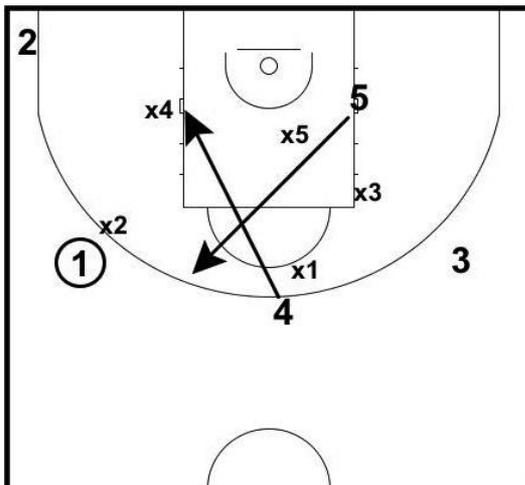
X3 contrôle le ballon
X4 revient au milieu de la raquette
X5 contrôle O5 en passant au dessus



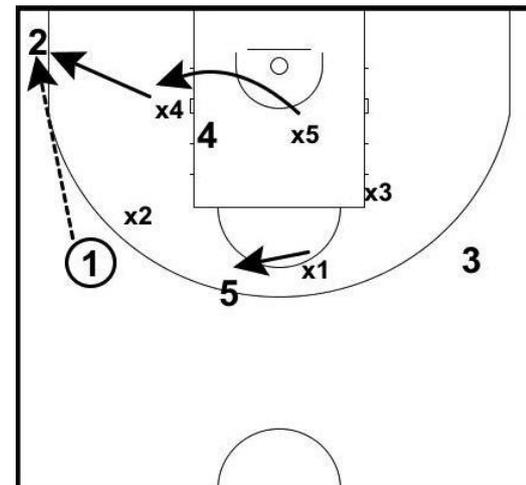
X1 contrôle O4
X2 contrôle O1
X4 revient en position low post
X5 protège le milieu de la raquette

LA DEFENSE DE ZONE 3/2

- Les déplacements:



X2 contrôle O1
X4 contrôle O4



X1 contrôle O5
X4 contrôle O2 dans le coin
X5 contrôle O4 en passant par la
ligne de fond

Conclusion



- Développer l'esprit d'équipe « TEAM DEFENSE »
- Responsabiliser les joueurs individuellement et collectivement
- Travailler la communication entre les joueurs