



→ Pré-Collectif Offensif

- Jeu à 2 / Jeu à 3
- Pose / utilisation des écrans
- Le pick and roll

→ Collectif Offensif

- La contre attaque
- Le jeu de transition
- L'attaque homme à homme
- L'attaque de zone
- L'attaque des défenses tout terrain
- Le jeu sans ballon
- Les postes de jeu
- Les différentes formes de jeu

→ Pré-Collectif Défensif

- L'aide défensive
- La défense contre les écrans
- Les rotations défensives

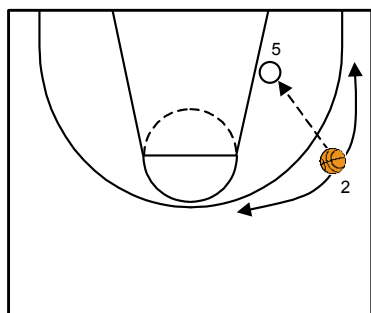
→ Collectif Défensif

- Guide pour le choix d'une défense
- La défense homme à homme
- Les défenses de zone
- Le pressing et ses variantes
- Les zones press
- Les défenses combinées
- Les défenses match-up
- La transition défensive

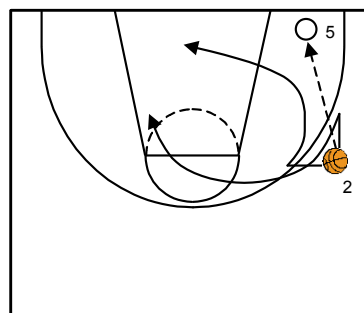


Copier un système de jeu et chercher à le faire pratiquer à des équipes de jeunes en formation, sans travail préparatoire de coordinations offensives à 2 ou à 3 joueurs, conduit souvent à un résultat décevant. On est en effet amené à remarquer très vite que les joueurs méconnaissent les « moments forts » du système et vont même jusqu'à se tromper dans les déplacements à effectuer. Envisager une progression de travail par la maîtrise des principales relations offensives à 2 ou à 3 joueurs constitue un pré-requis essentiel à la mise en place progressive d'un collectif à cinq joueurs.

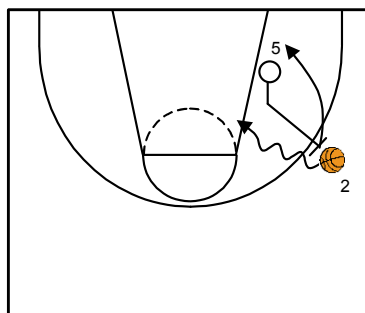
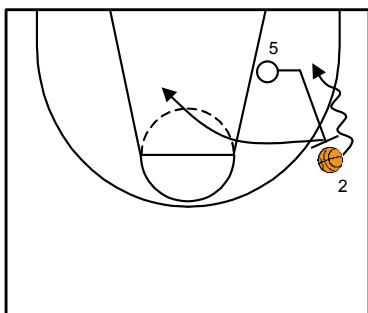
→ Jeu à 2 : relation extérieur - intérieur



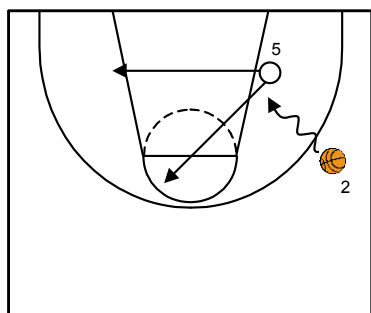
Si 5 domine son défenseur, 2 passe à 5 puis se démarque en sortant de l'axe « panier-5-2 »



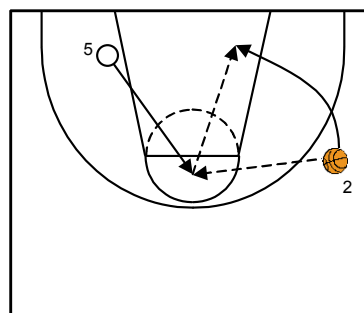
Si 5 est dominé par son défenseur, 5 sort en « short corner », puis passe et va entre 2 et 5



pick and roll : la façon de l'exploiter dépendra du type de réaction défensive (glissement, changement, aider-reprendre, etc.)



Le joueur intérieur 5 « chasse » en coupant vers le poste bas opposé ou vers le poste haut pour libérer l'espace de façon à permettre au joueur 2 de jouer le 1 contre 1.



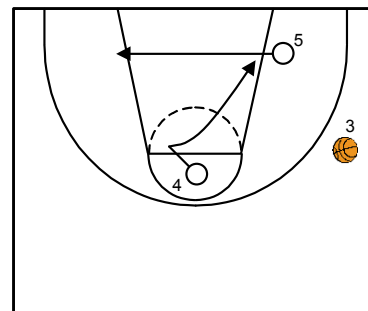
L'intérieur 5 coupe depuis le côté faible pour prendre la position préférentielle au poste haut. 2 joue le passe et va avec 5.



→ Jeu à 2 : relation intérieur - intérieur

Si au bout de 2 ou 3 secondes, l'intérieur situé coté fort n'obtient pas le ballon, ce dernier libère l'espace :

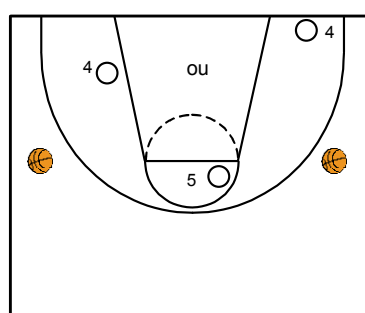
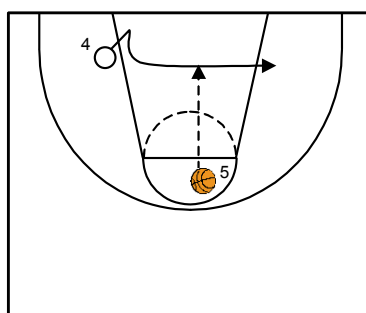
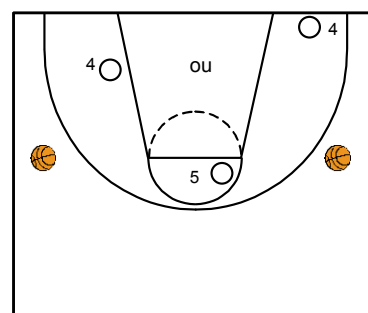
- ♦ soit pour favoriser le 1 contre 1 du joueur extérieur,
- ♦ soit pour que le second joueur intérieur puisse occuper cet espace et y demander le ballon.



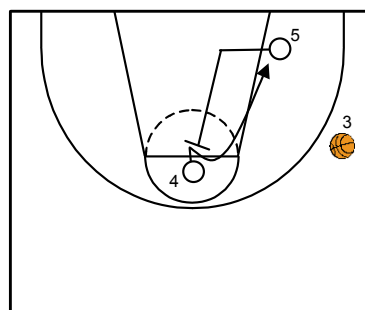
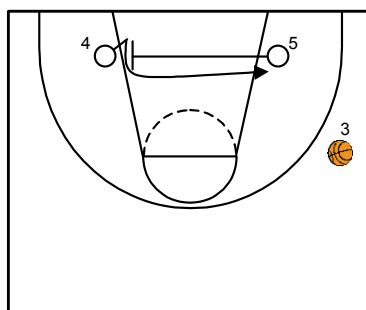
Spacing des joueurs intérieurs :

S'il y a un intérieur au poste bas ou au poste médian, alors l'intérieur au poste haut se place du côté faible.

- ♦ si il y a un intérieur en « short corner », alors l'intérieur au poste haut se place du côté fort.



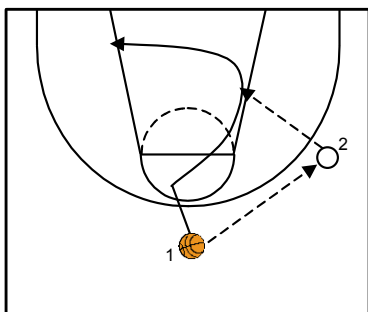
Lorsqu'un intérieur est en possession du ballon, l'autre coupe dans la zone réservée en demandant le ballon.



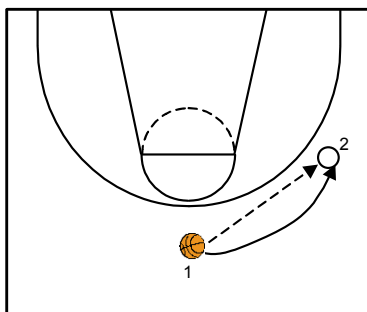
Ecran d'un intérieur pour un autre

→ Jeu à 2 : relation extérieur – extérieur

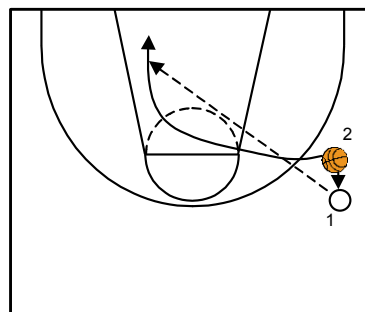
Les principales relations offensives entre 2 joueurs extérieurs sont le passe et va (avec sortie côté faible ou côté fort), le passe et suit, et le « chassé » (shallow cut) avec ou sans retour de passe.



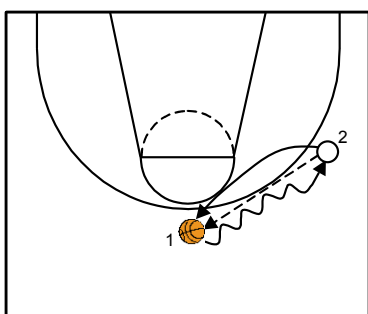
Passe et va (sortie côté faible)



Passe et suit
(1 passe à 2 et suit sa passe)

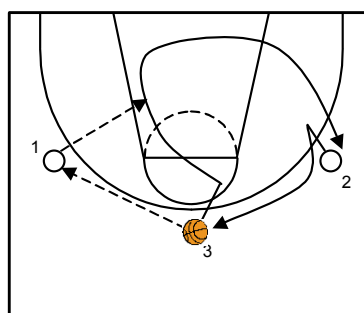
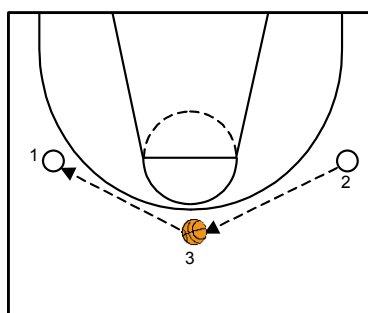
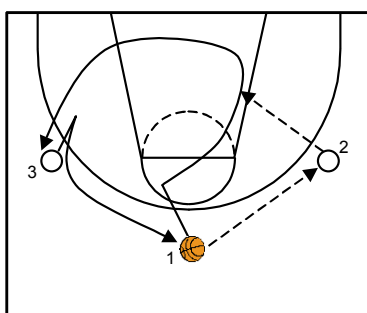


Passe et suit
(passe main à main de 2 à 1)



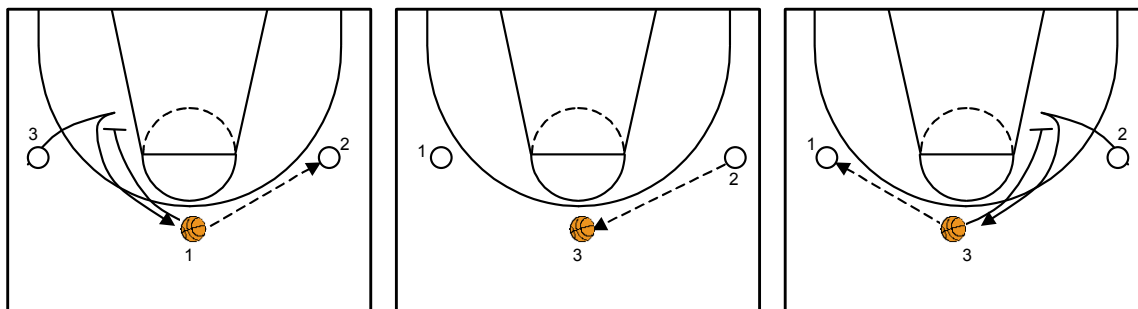
« Shallow cut »
avec retour de
passe

→ Jeu à 3 : relations offensives entre 3 extérieurs



Passe et va en continuité : 1 joue le passe et va avec 2 ; 3 aiguille son défenseur, puis va occuper l'espace libéré par 1 ; si 2 n'a pas joué le 1 contre 1, 2 passe à 3 qui tire ou enchaîne un passe et va avec 1 qui est remonté dans l'aile ; 2 prend ensuite la place de 3.

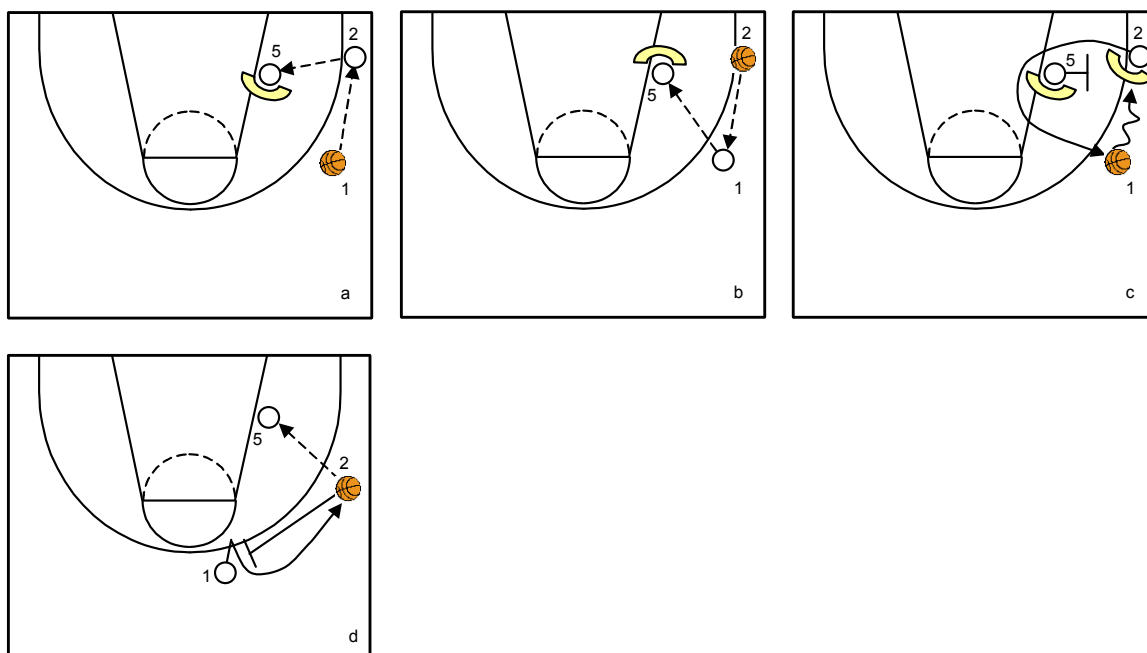




Ecran inverse en continuité : 1 passe à 2 puis va porter un écran inverse pour 3 qui prend la place de 1 ; si 2 n'a pas joué le 1 contre 1, 2 passe à 3 qui tire ou transfère à 1, pour ensuite enchaîner un écran inverse pour 2 qui prend la place de 3.

→ Jeu à 3 : relations offensives entre 1 intérieur et 2 extérieurs

C'est la position du défenseur du joueur 5 qui détermine le type de relation de passe à effectuer (figures a et b). Si une défense de type overplay empêche la passe vers le joueur 2, ce dernier échange sa position avec le joueur 1 en profitant au passage d'un écran de 5 (figure c). Après sa passe à 5, 2 peut aussi porter un écran inverse pour le joueur 1 qui prend la place de 2 (figure d).





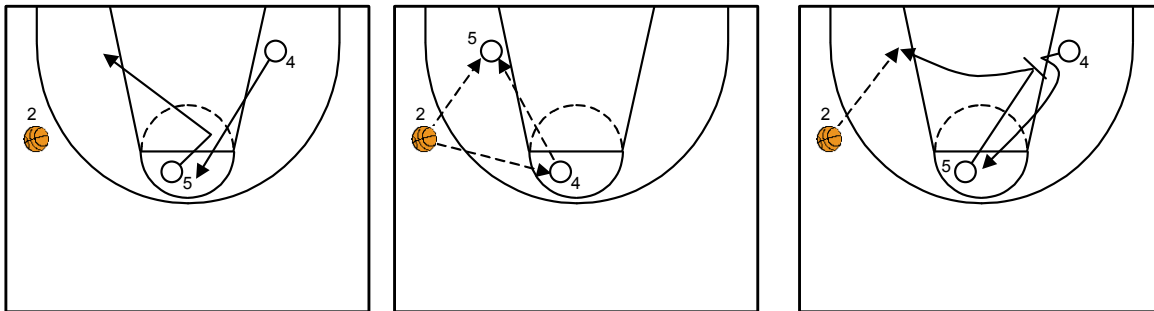
Les relations offensives à 2 ou à 3 joueurs

par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

→ Jeu à 3 : relations offensives entre 1 extérieur et 2 intérieurs

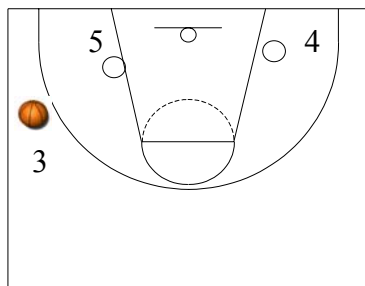
5 est en poste haut et 4 en poste bas côté faible : 5 coupe vers le poste bas côté fort et 4 monte au poste haut → jeu en triangle entre 2, 4 et 5. Dans le cas d'un d'écran de 5 pour 4, en cas de changement en défense, le porteur passera au poseur d'écran qui s'ouvre à la balle.



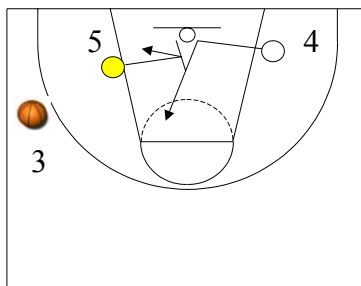
LE JEU À TROIS

Légende :  Porteur de balle  Non porteur de balle  Défenseur  Dribble  Déplacement  Passe  Pose d'un écran

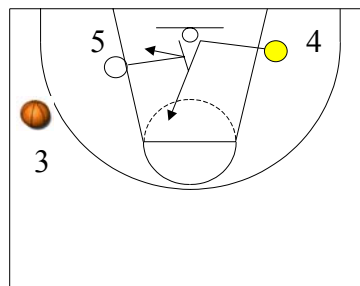
JEU À 3 : 1 AILIER, 1 POSTE BAS CÔTÉ BALLON, 1 POSTE BAS CÔTÉ OPPOSÉ



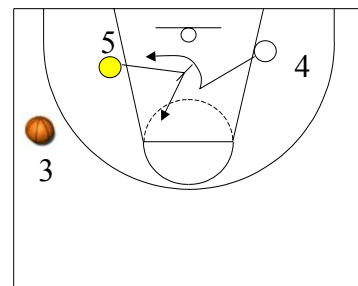
Situation initiale



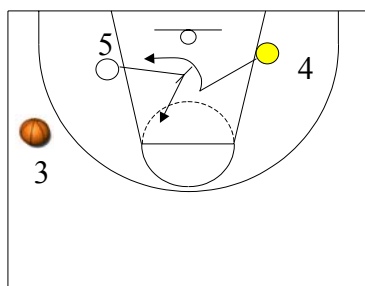
Situation n° 1



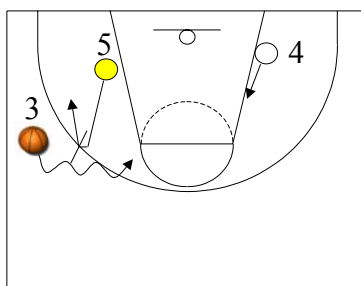
Situation n° 2



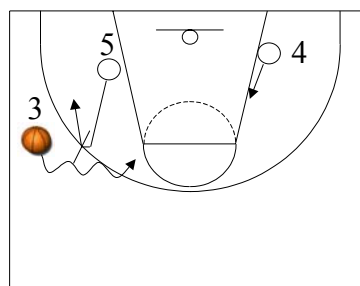
Situation n° 3



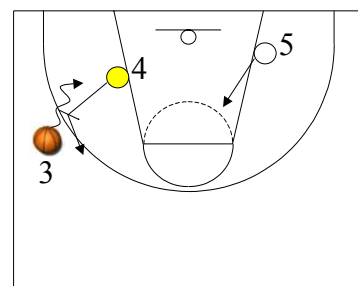
Situation n° 4



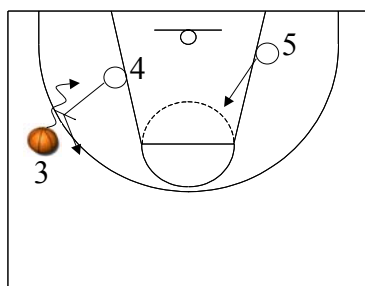
Situation n° 5



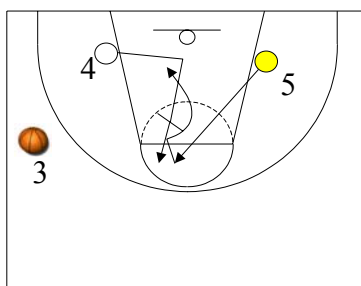
Situation n° 6



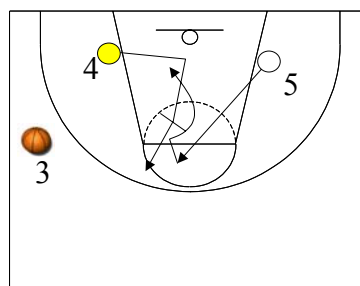
Situation n° 7



Situation n° 8

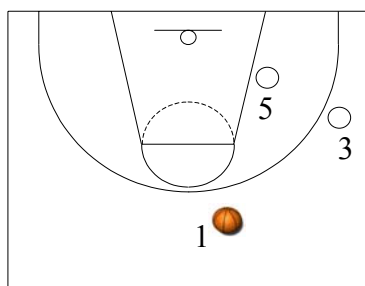


Situation n° 9

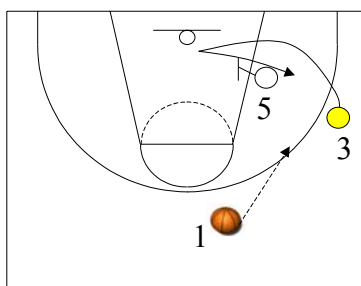


Situation n° 10

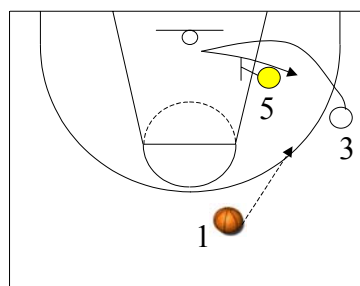
JEU À 3 : 1 ARRIÈRE, 1 AILIER, 1 POSTE BAS



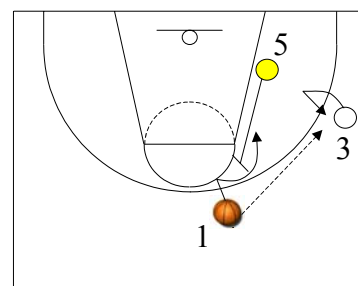
Situation initiale



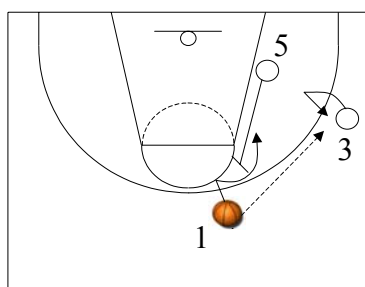
Situation n° 11



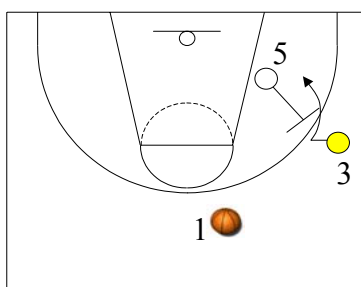
Situation n° 12



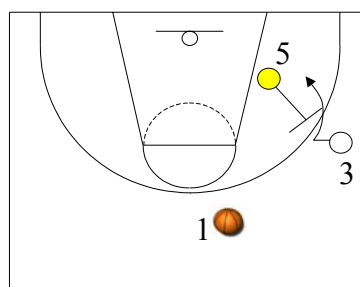
Situation n° 13



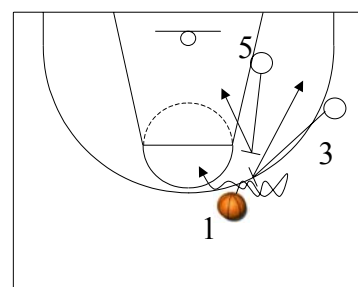
Situation n° 14



Situation n° 15



Situation n° 16

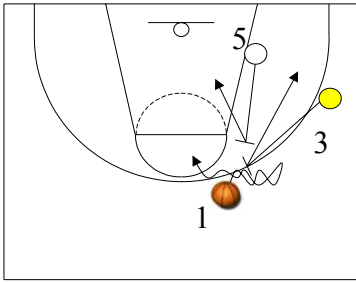


Situation n° 17

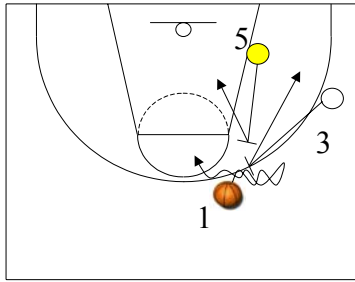
LE JEU À TROIS

Légende :  Porteur de balle  Non porteur de balle  Défenseur  Dribble  Déplacement  Passe  Pose d'un écran

JEU À 3 : 1 ARRIÈRE, 1 AILIER, 1 POSTE BAS (SUITE)

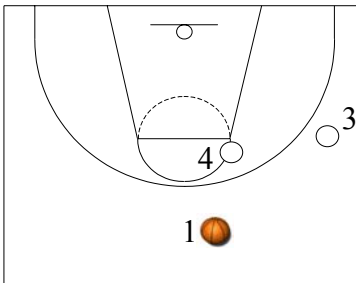


Situation n° 18

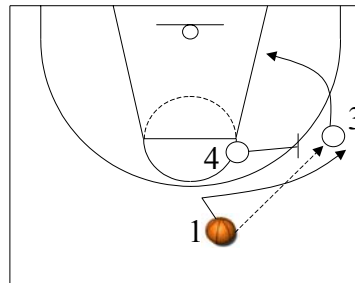


Situation n° 19

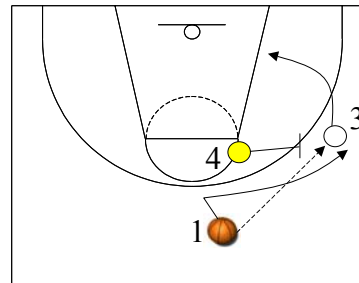
JEU À 3 : 1 ARRIÈRE, 1 AILIER, 1 POSTE HAUT



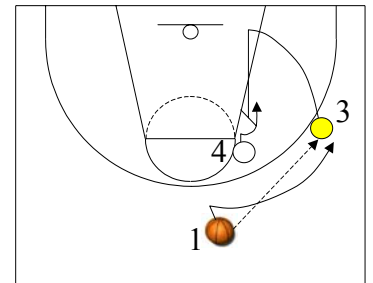
Situation initiale



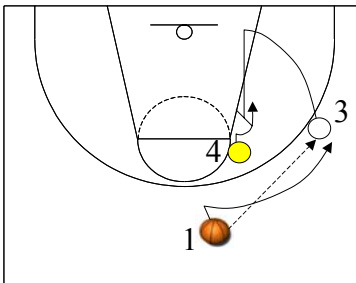
Situation n° 20



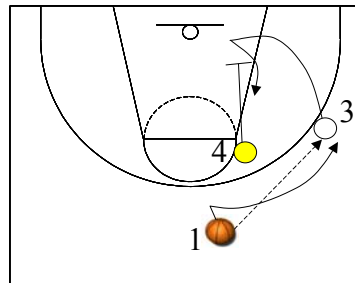
Situation n° 21



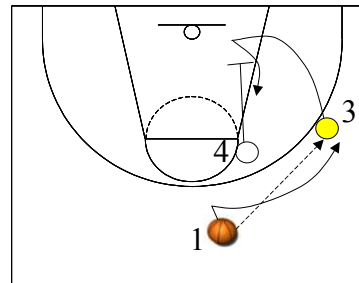
Situation n° 22



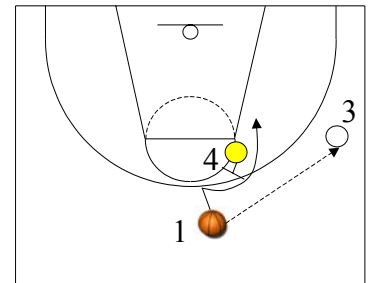
Situation n° 23



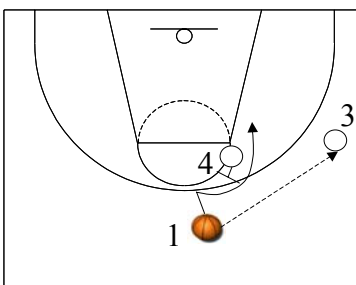
Situation n° 24



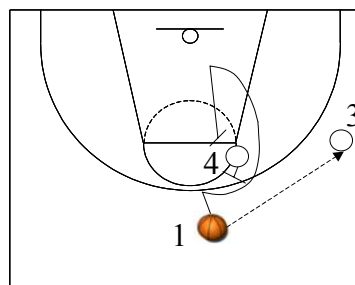
Situation n° 25



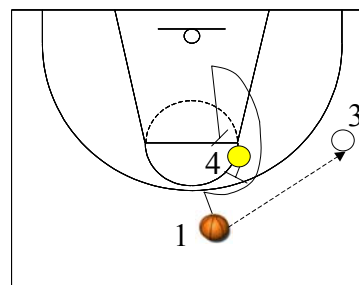
Situation n° 26



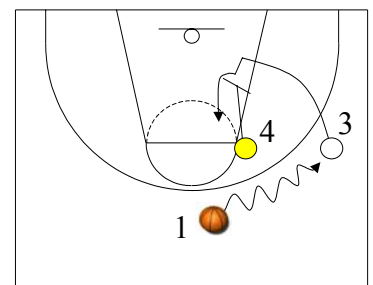
Situation n° 27



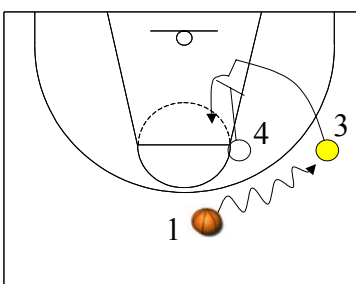
Situation n° 28



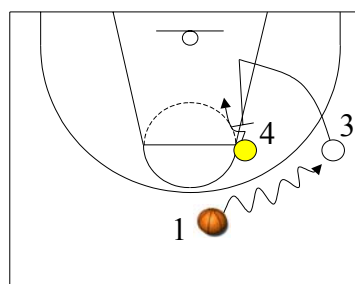
Situation n° 29



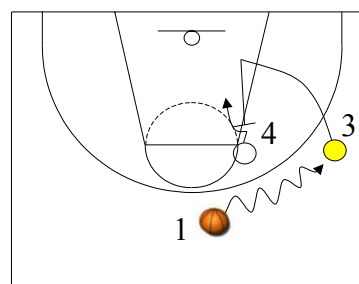
Situation n° 30



Situation n° 31



Situation n° 32

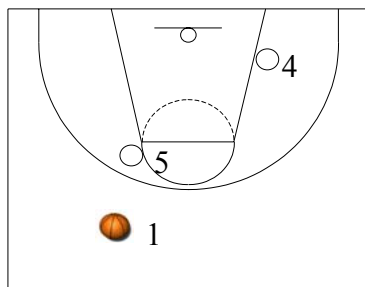


Situation n° 33

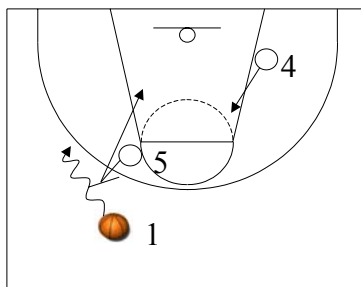
LE JEU À TROIS

Légende :  Porteur de balle  Non porteur de balle  Défenseur  Dribble  Déplacement  Passe  Pose d'un écran

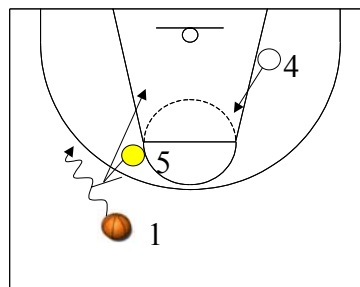
JEU À 3 : 1 ARRIÈRE, 1 POSTE HAUT CÔTÉ BALLON, 1 POSTE BAS CÔTÉ OPPOSÉ



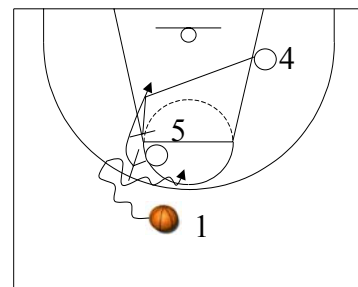
Situation initiale



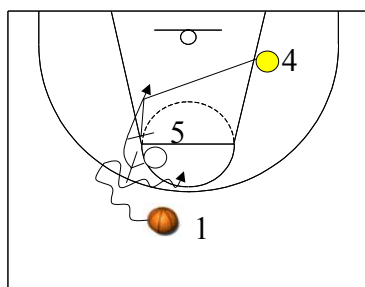
Situation n° 34



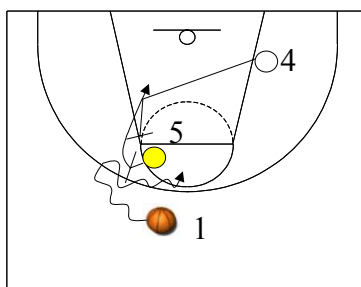
Situation n° 35



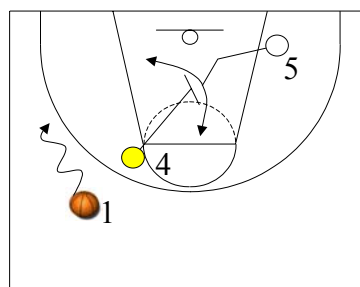
Situation n° 36



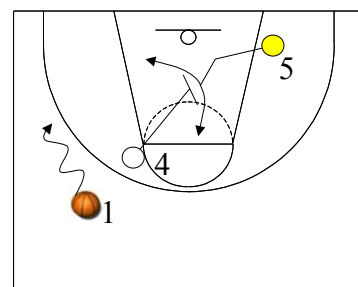
Situation n° 37



Situation n° 38

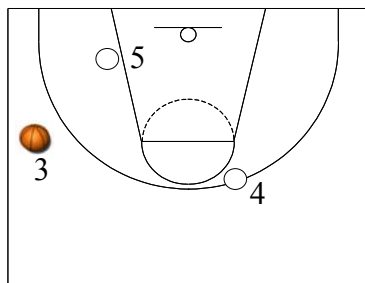


Situation n° 39

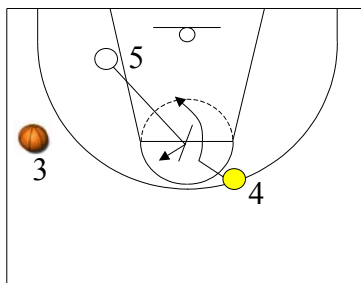


Situation n° 40

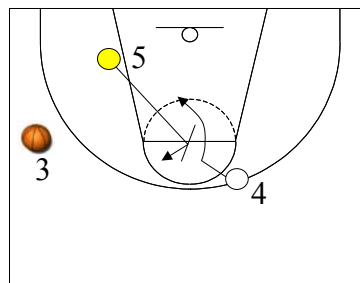
JEU À 3 : 1 ALIER, 1 POSTE BAS CÔTÉ BALLON, 1 POSTE HAUT CÔTÉ OPPOSÉ



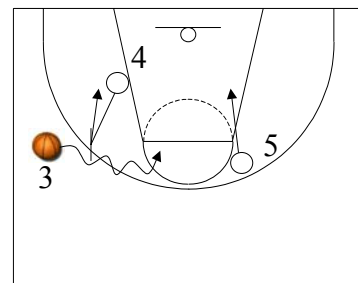
Situation initiale



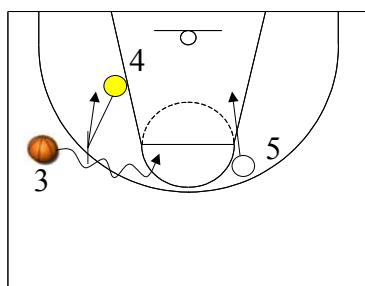
Situation n° 41



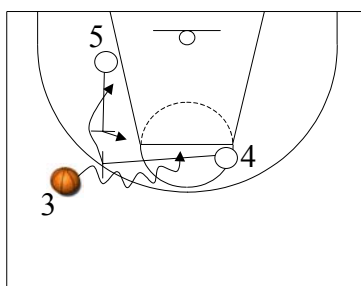
Situation n° 42



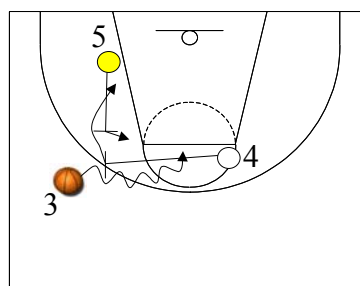
Situation n° 43



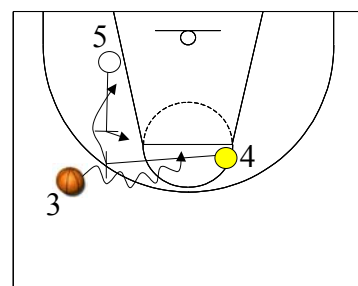
Situation n° 44



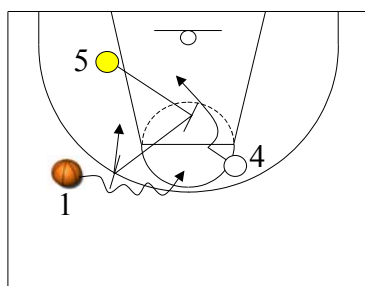
Situation n° 45



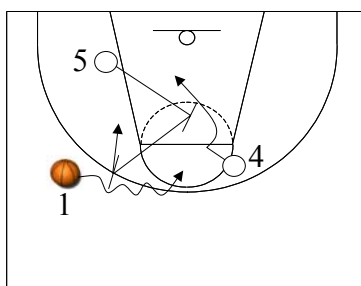
Situation n° 46



Situation n° 47



Situation n° 48

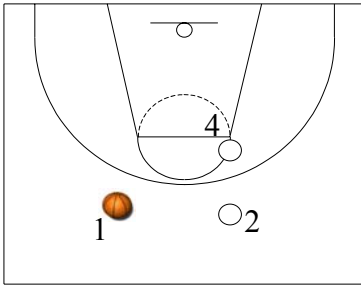


Situation n° 49

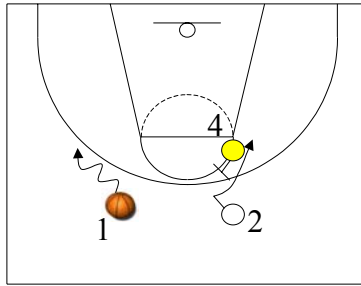
LE JEU À TROIS

Légende :  Porteur de balle  Non porteur de balle  Défenseur  Dribble  Déplacement  Passe  Pose d'un écran

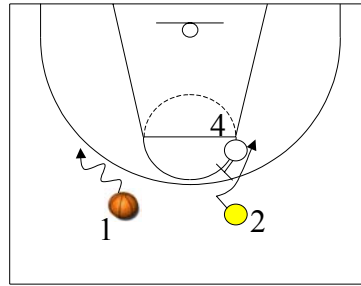
JEU À 3 : 2 ARRIÈRES, 1 POSTE HAUT



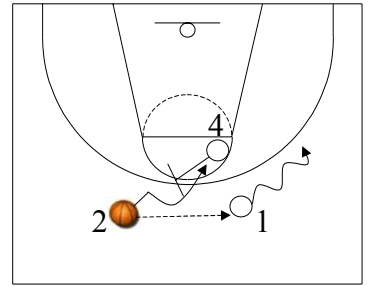
Situation initiale



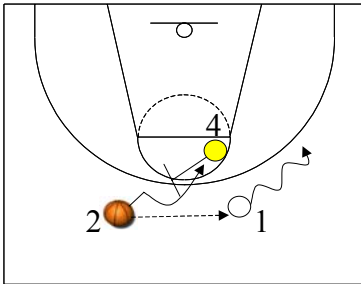
Situation n° 50



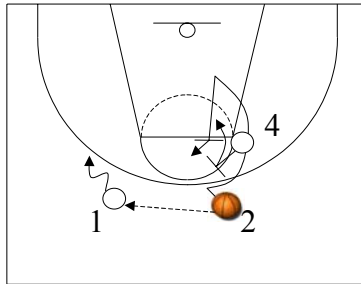
Situation n° 51



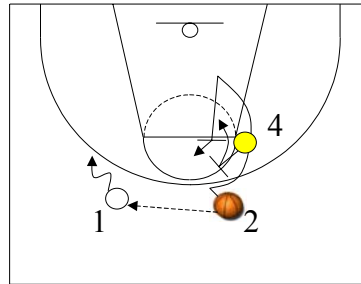
Situation n° 52



Situation n° 53

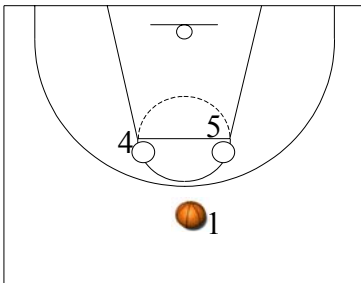


Situation n° 54

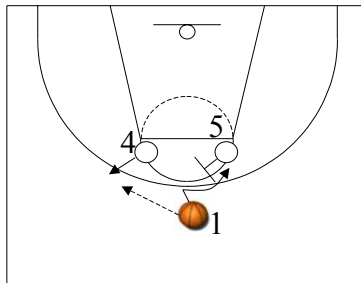


Situation n° 55

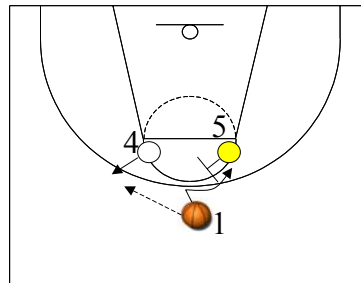
JEU À 3 : 1 ARRIÈRE, 2 POSTES HAUT



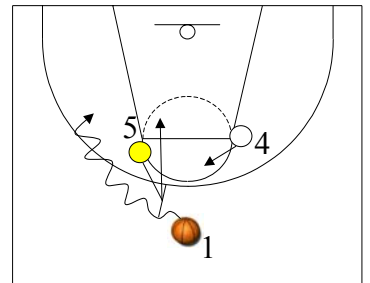
Situation initiale



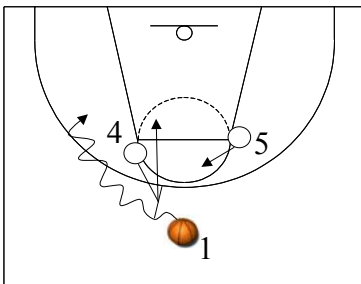
Situation n° 56



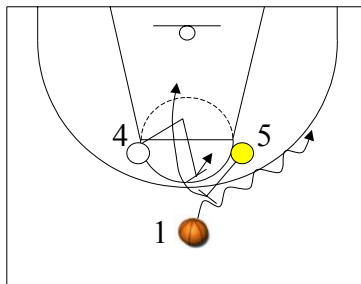
Situation n° 57



Situation n° 58

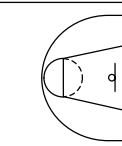
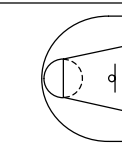
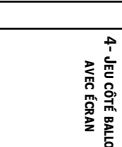
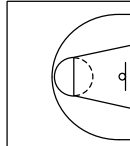
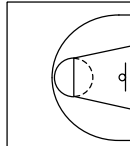
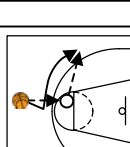
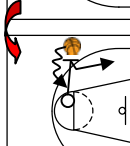
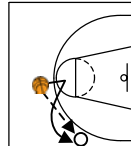
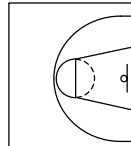
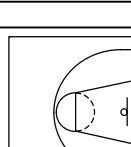
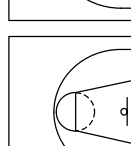
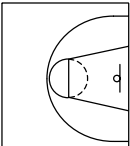
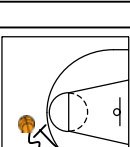
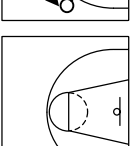
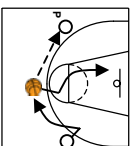
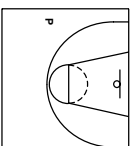
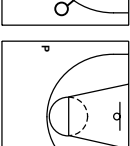
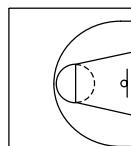
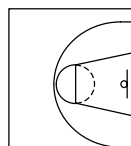
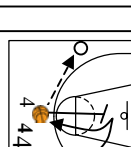
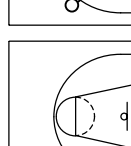
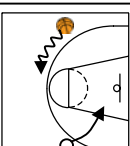
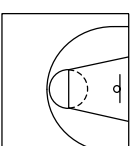
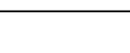


Situation n° 59



Situation n° 60

LES DIFFÉRENTES SITUATIONS DE JEU À 2

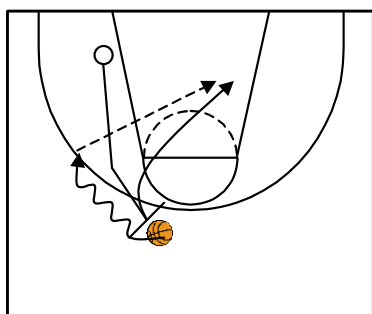
RELATION INTÉRIEUR-INTÉRIEUR	RELATION EXTÉRIEUR-INTÉRIEUR	RELATION EXTÉRIEUR-EXTÉRIEUR	JEU À 2 CÔTÉ BALLON SANS ÉCRAN	JEU À 2 CÔTÉ BALLON AVEC ÉCRAN	JEU À 2 CÔTÉ AIDE SANS	JEU À 2 CÔTÉ AIDE AVEC	JEU À 2 CÔTÉ BALLON - CÔTÉ AIDE
   	   	   	   	   	   	   	  
1 - Jeu côté ballon sans écran 2 - Jeu côté aide sans écran 3 - Jeu côté aide avec écran 4 - Jeu côté ballon avec écran	REMARQUE : NOUS CONSIDÉRERONS QU'IL N'EXISTE PAS DE SITUATIONS RÉALISTES DANS LE CAS D'UN JEU À 2 CÔTÉ BALLON AVEC ÉCRAN ENTRE 2 JOUEURS INFÉRIEURS.						

Un écran est une action d'entraide offensive ayant pour but de démarquer un ou plusieurs attaquants. Réaliser un écran, c'est faire obstacle avec son corps au mouvement du défenseur d'un partenaire porteur ou non porteur de balle. L'écran a pour but de libérer un partenaire et donc de perturber les actions défensives adverses. Toute situation d'écran concerne au minimum deux joueurs : elle nécessite non seulement la maîtrise de fondamentaux individuels offensifs (pose et utilisation des écrans) mais surtout la capacité à effectuer des choix pertinents (lecture de jeu) dans une intention tactique.

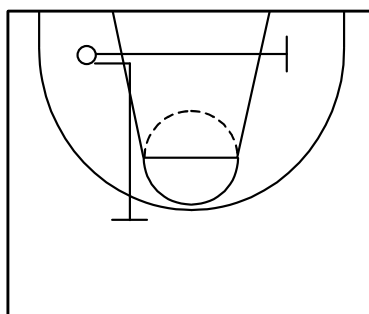
Toutes les actions de pose et d'utilisation d'un écran doivent être précédées d'un travail préparatoire fondamental de type feinte, aiguillage, démarquage. L'objectif de l'attaquant qui va poser un écran est de leurrer son défenseur de façon à ce qu'il perturbe le moins possible la pose de l'écran (effet de surprise) par une annonce verbale de l'écran ou par une contestation de déplacement réalisée contre le poseur d'écran. L'objectif de l'attaquant qui va bénéficier d'un écran est de leurrer son défenseur de façon à rendre la pose d'écran la plus facile et la plus efficace possible (il s'agit littéralement d'emmener le défenseur dans l'écran).

→ Classification des écrans

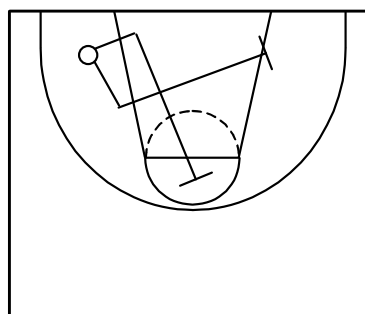
On distinguera les écrans sur porteur de balle (pick and roll) et les écrans sur non porteur de balle (écran vertical, horizontal, diagonal, inverse). Pour chacun de ces écrans, on distinguera les écrans aveugles des écrans visibles. Pour un écran aveugle, le défenseur ne voit pas l'écran qui se porte et pour l'écran visible, c'est bien évidemment le contraire.



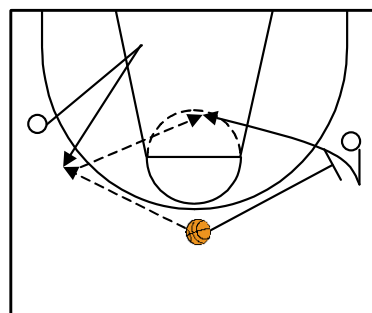
Ecran sur porteur de balle :
Pick and roll



Ecran sur non porteur :
Ecran horizontal ou vertical



Ecran sur non porteur :
Ecran diagonal



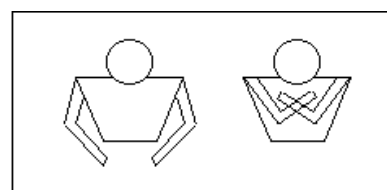
Ecran sur non porteur :
Ecran inverse



→Principes de pose des écrans

Lors de la pose d'un écran, le poseur d'écran doit chercher à respecter les consignes suivantes :

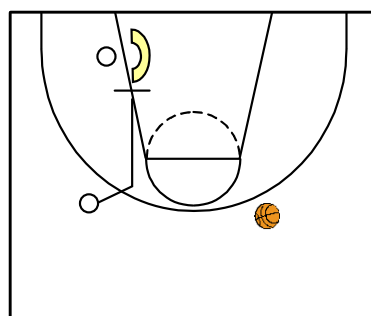
- ♦annoncer gestuellement l'écran à son partenaire (communication) en se déplaçant avec un bras levé et poing fermé, par exemple ;
- ♦se déplacer avec un changement de rythme (agressivité) après avoir effectué au préalable un aiguillage, afin de leurrer son défenseur direct ;
- ♦poser l'écran en exécutant un " sursaut de placement " (arrêt simultané) ;
- ♦chercher à prendre de la place avec son corps par une position tonique et solide avec des appuis écartés de la largeur des épaules, les jambes semi-fléchies et le buste droit. Les bras sont placés en protection en diamant (pour les garçons) ou en croix (pour les filles). Quant aux pieds, ils encadrent l'adversaire pour le " couper en deux ".



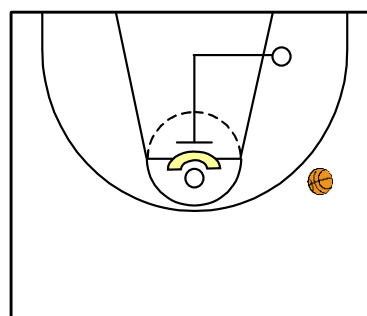
Techniques de pose d'un écran

→ Ecran visible : L'écran est posé près du défenseur ; le sternum du poseur d'écran vise l'épaule du défenseur et ses appuis encadrent ceux du défenseur.

→ Ecran aveugle : L'écran est posé à une certaine distance du défenseur; le sternum du poseur d'écran vise entre les omoplates du défenseur et ses appuis encadrent ceux du défenseur.



Ecran visible



Ecran aveugle

La zone de pose de l'écran, compte tenu de l'existence des aides défensives sera toujours localisée dans la zone réservée ou à sa limite; tout receveur d'un écran cherchera donc à fixer au préalable son défenseur aux abords de la raquette. Quant au receveur, ce dernier doit patienter jusqu'à la pose effective de l'écran en mobilisant son adversaire et en l'orientant vers le haut ou vers le bas de façon à lui masquer du mieux possible l'arrivée de l'écran. L'erreur la plus classique est d'anticiper la pose de l'écran en démarrant trop tôt, ce qui rend généralement l'écran totalement inefficace. Le receveur doit donc attendre le " sursaut de placement " du poseur d'écran pour l'utiliser (timing), en cherchant à rentrer littéralement dans l'écran : contact épaule contre épaule entre l'utilisateur et le passeur.

→ Principes d'utilisation des écrans

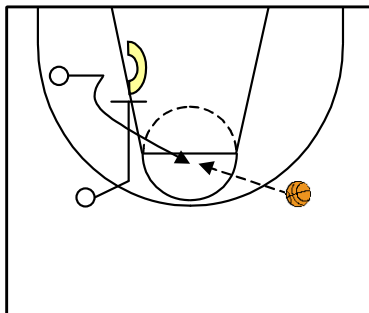
→ Actions du receveur d'écran

L'écran étant posé correctement, il convient pour le receveur d'en faire une utilisation la plus pertinente possible :

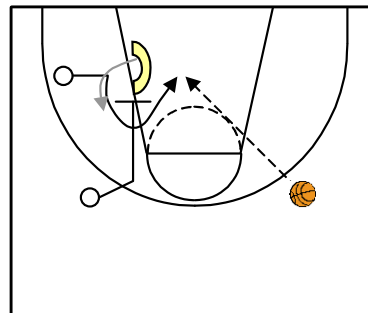
- ♦ il faut dans un premier temps, attirer son défenseur à l'opposé de l'écran (aiguillage) pour lui poser des problèmes d'attention et d'orientation ;
- ♦ il faut ensuite amener littéralement son défenseur dans l'écran, de manière simultanée avec la pose ;
- ♦ un changement de rythme doit s'effectuer pour pouvoir exploiter correctement l'écran (lent → vite) ;
- ♦ l'écran ne pourra être efficace que si le receveur passe son épaule le plus près possible de l'épaule du poseur ;
- ♦ l'appel de balle sera gestuel (cible avec la main) et / ou vocal.

Le choix de la sortie d'écran sera fonction de la réaction du défenseur :

- ♦ **Sortie dans le sens de l'écran** : sortie classique en ligne droite ou " Flash "
Le receveur sort de l'écran en ligne droite si son défenseur reste planté dans l'écran.
- ♦ **Sortie en tournant autour de l'écran** : enrouler ou " Curl "
Le receveur enroule l'écran si son défenseur le suit dans son dos.
- ♦ **Sortie en repartant dans le sens de la course** : " Backdoor "
Le receveur utilise l'écran à l'opposé d'une utilisation classique si son défenseur anticipe la sortie en défendant au dessus de lui (surpassement). Dans ce cas, le poseur d'écran ne doit pas hésiter à modifier l'orientation de son écran (1/4 de rotation) pour faciliter la sortie backdoor.
- ♦ **Sortie vers l'extérieur** : refus d'écran ou " Flare "
Le receveur repart d'où il vient et cherche un tir extérieur si son défenseur anticipe vers la balle, c'est-à-dire glisse entre le poseur d'écran et son défenseur.

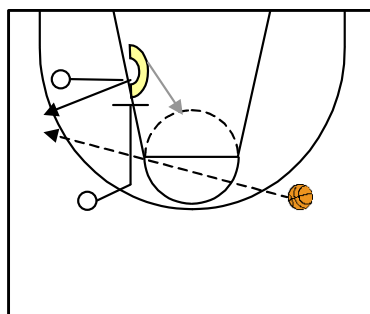


Sortie « Flash »

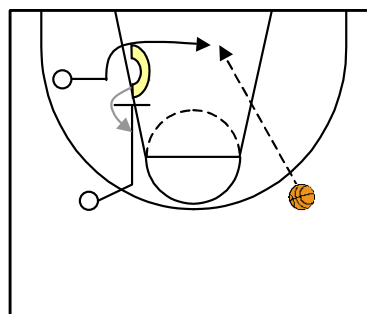


Sortie « Curl »





Sortie « Flare »



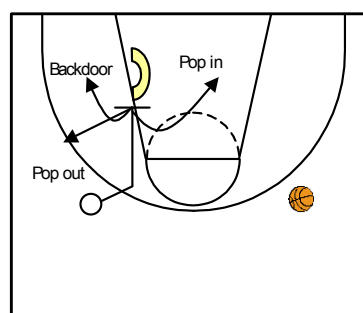
Sortie « Backdoor »

→ Actions du poseur d'écran

Le poseur d'écran se met en mouvement dès la sortie d'écran du receveur et ceci en fonction de la direction prise par le receveur et de la localisation géographique du porteur de balle : l'ouverture après la pose de l'écran se fera à l'opposé de la direction prise par le receveur en fonction de ses propres points forts et de la réaction des défenseurs.

On distinguera plusieurs possibilités :

- ♦ ouvrir à la balle (Pop in)
- ♦ sortie à l'extérieur (Pop out)
- ♦ enrrouler (Backdoor)



Remarque : Dans le cas d'un changement de joueur en défense, c'est prioritairement le poseur d'écran qui va recevoir la balle après son ouverture. Pour cela, le poseur d'écran fera face au porteur de balle en gardant le contact avec son nouveau défenseur et en utilisant son dos pour éviter que le défenseur ne passe devant (prise de position préférentielle), avant de demander la balle.

Le Pick and Roll, qui correspond au jeu à 2 à partir d'un écran sur porteur de balle, nécessite une certaine complicité entre les deux attaquants concernés (exemple de la célèbre paire Stockton - Mallone, de l'équipe NBA des Utah Jazz) et peut se déclencher à l'initiative de l'un ou de l'autre des deux joueurs. Cette combinaison concerne le plus souvent un joueur intérieur et un joueur extérieur, d'où son utilisation fréquente pour amorcer le jeu de transition, ou le départ d'un mouvement collectif. Dans un Pick and Roll, la 1^{ère} intention est de libérer ou d'affaiblir la défense sur le porteur, soit pour lui faciliter un tir à grande distance, soit pour lui permettre d'attaquer l'axe en dribble. La seconde intention concerne le cas d'un changement de joueur avec la recherche de passe au poseur d'écran.

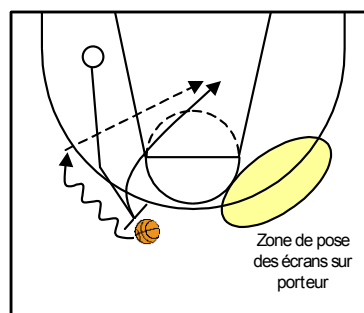
→ Aspects offensifs du Pick and Roll

Les grands principes d'un écran sur porteur sont les suivants :

- ♦ Le lieu de la pose de l'écran se fait au delà de la ligne des 6,25m, dans le prolongement du pied de la zone réservée (secteur 2) ou au niveau de la ligne de lancer-francs prolongée (secteur 3). En choisissant de porter les écrans dans ces secteurs, on laisse deux options de départ en dribble au porteur, et ceci en fonction du sens de pose de l'écran.
- ♦ Les pieds du poseur d'écran sont généralement naturellement orientés vers un des coins du demi-terrain. Le poseur fait plutôt face au défenseur et porte l'écran perpendiculairement aux épaules du défenseur du receveur
- ♦ Avant de poser l'écran, le poseur peut feinter le défenseur en lui faisant croire à un écran dans le dos (back-pick), avant de prendre sa position définitive.
- ♦ Le Pick and Roll sera lancé seulement lorsque les 3 autres joueurs se seront positionnés côté faible.

Afin d'exploiter au mieux un écran posé sur un porteur de balle :

- ♦ Au début, avant la pose de l'écran, le porteur cherchera à fixer l'attention de son défenseur en faisant croire à un départ en dribble à l'opposé d'un futur écran.
- ♦ Le receveur doit attendre l'arrêt du poseur de l'écran (sursaut de placement).
- ♦ Le porteur de balle doit prendre le temps de regarder et apprécier ce que fait son vis-à-vis (passe-t-il au dessus ou au dessous de l'écran ?) avant de prendre une décision, à savoir pénétrer ou utiliser le dribble pour ouvrir un couloir de passe (dans ce cas, on utilisera de préférence les passes à terre, surtout dans la zone réservée). Si les options défensives choisies sont favorables à la pénétration du porteur de balle, ce dernier devra toujours avoir comme première intention de se rapprocher de la zone réservée pour tirer.
- ♦ Le poseur ouvrira après son écran (roll), en pivotant sur le pied le plus proche du panier et en s'effaçant par rapport au dribble du porteur.



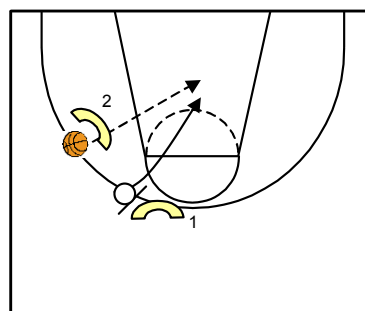
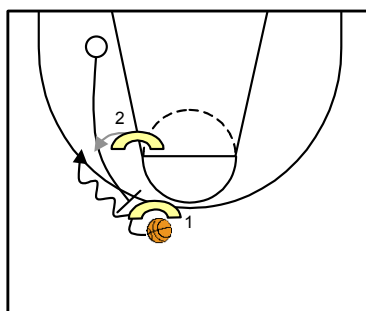
Pick and Roll



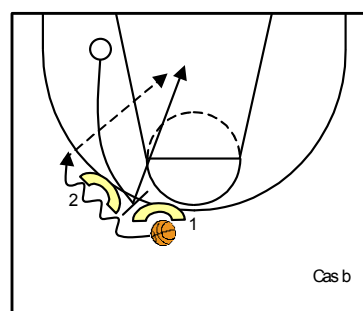
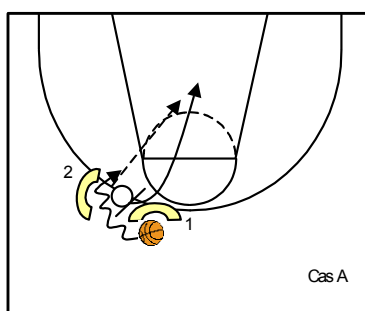
→ Les différentes solutions en fonction des réactions défensives

L'exploitation de l'écran par le poseur devra se coordonner avec celle du porteur de balle et en aucun cas, les deux attaquants devront attaquer le même espace.

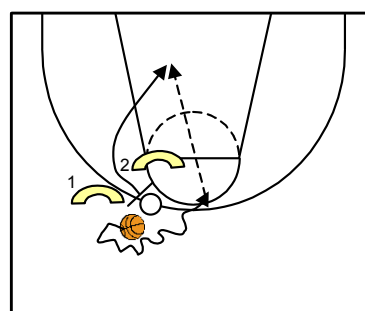
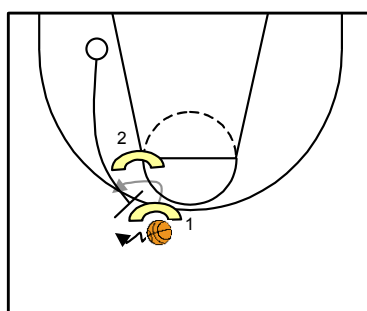
- ♦ Si les défenseurs changent de joueur, alors le porteur cherchera à passer la balle au poseur (qui pivotera en appuyant son avant-bras sur le défenseur qui subit l'écran, et en ouvrant la main extérieure pour recevoir la balle).



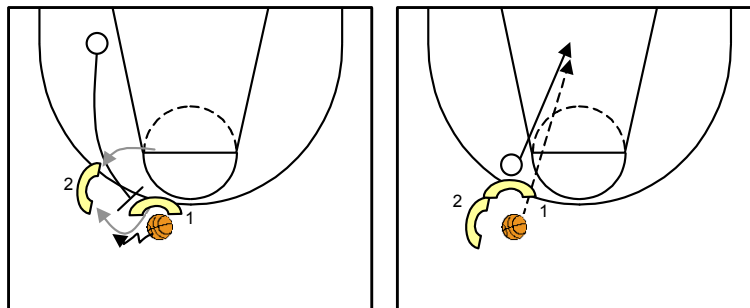
- ♦ Si le défenseur du poseur s'oppose au dribble en sortant très haut, empêchant ainsi le dribbleur d'utiliser efficacement l'écran, alors le porteur devra se synchroniser avec le poseur qui s'ouvre à la balle pour trouver un couloir de passe. Le porteur pourra s'engager entre les défenseurs si une ouverture le permet, c'est-à-dire si l'aide défensive ne se fait pas à plat (cas a). Dans le cas contraire, le porteur s'écartera et le poseur n'ira pas vers le cercle, mais vers la ligne de fond pour éviter le rapprochement des aides défensives (cas b).



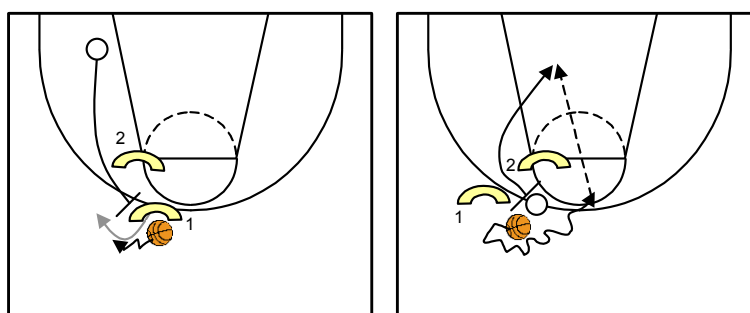
- ♦ Si le défenseur du porteur passe par dessous l'écran : soit le porteur en profite pour trouver un tir, soit le poseur pivote et enchaîne un second écran de l'autre côté sur le vis-à-vis du porteur. Cette manoeuvre donnera un temps d'avance au porteur pour qu'il puisse renverser son dribble et attaquer le cercle du côté opposé à celui choisi initialement.



♦ Si le défenseur passe au dessus de l'écran et que le défenseur du poseur s'oppose au dribble en sortant très haut, alors le porteur cherche à se dégager en dribble de façon à se ménager un espace suffisant pour jouer immédiatement en backdoor avec le poseur.



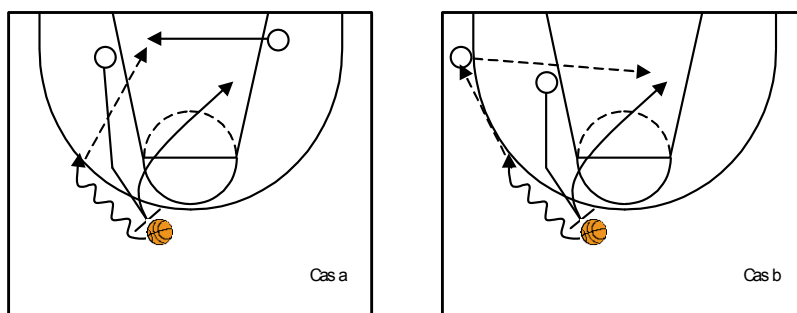
♦ Si le défenseur passe au dessus de l'écran sans aide défensive du deuxième défenseur, le poseur pivote et enchaîne un second écran de l'autre côté sur le vis-à-vis du porteur. Le porteur renverse alors son dribble et attaque le cercle du côté opposé à celui choisi initialement.



→ Rôle des autres joueurs

L'initiative du pick and roll peut venir du poseur, mais aussi du receveur. Pour accroître les possibilités de réussite de cette combinaison, les trois autres joueurs peuvent apporter une aide indirecte.

- ♦ en occupant les espaces libérés par l'action des 2 joueurs impliqués dans le pick and roll ;
- ♦ en servant de relais pour transformer la situation initiale (cas b);
- ♦ en libérant l'espace de jeu recherché par le joueur qui pénètre;
- ♦ en portant écran pour le poseur d'écran.



Le pick and roll peut aussi se trouver intégré dans un système de jeu et servir essentiellement de moyen pour faire changer le porteur de balle de secteur et fixer des défenseurs pendant que le jeu se construit ailleurs.



La contre-attaque, qui est la forme de jeu la plus simple et la plus rapide (en moins de 6 sec) pour marquer un panier, implique une supériorité numérique des attaquants sur les défenseurs. Comme elle exploite un laps de temps éphémère nécessaire à l'équipe adverse pour passer d'un statut d'attaque à un statut de défense, la contre-attaque ne souffre aucune hésitation, aucun geste inutile, aucun dribble superflu. Les passes sont tendues et adressées au partenaire le plus adéquat, les déplacements sont rectilignes et orientés exclusivement vers la cible (panier). Il faut donc chercher à développer un véritable « **esprit de contre-attaque** ». Le problème est d'habituer les joueurs à réagir rapidement à un certain nombre de signaux et à se trouver en situation d'enchaîner rapidement les passes les unes aux autres sans qu'une hésitation ne vienne troubler le déroulement de l'action. Ce ne sont que de longues répétitions qui amèneront une équipe à maîtriser progressivement la contre-attaque par élimination successive des mouvements parasites et des gestes défectueux. La mise au point de ces automatismes passe donc par certains principes et demande une progression pédagogique méthodique.

→ Principes directeurs de la contre-attaque

Il existe différentes situations à partir desquelles on peut lancer le développement d'une contre-attaque : sur panier manqué (rebond défensif), sur panier marqué (remise en jeu rapide), sur un entre-deux favorable, sur interception du ballon.

Les grands principes qui régissent le déroulement de la contre attaque sont les suivants :

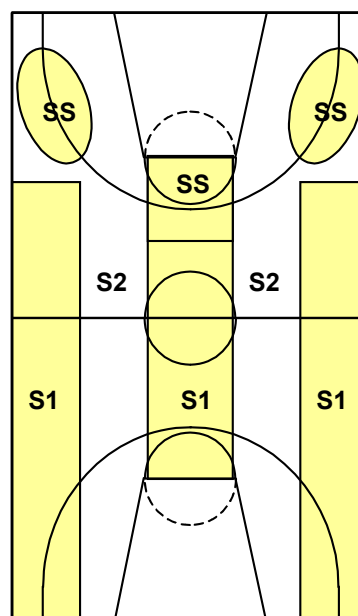
- ♦ Amener la balle le plus vite possible vers l'avant.
- ♦ Donner la priorité au jeu de passes : un ballon progressera toujours plus vite en passes qu'en dribbles.
- ♦ Tous les joueurs doivent courir, occuper les couloirs et ne prendre que des tirs à haut pourcentage de réussite.
- ♦ Les attaquants non porteurs de balle doivent toujours jouer en fonction du porteur de balle : ne jamais couper son chemin mais passer derrière lui tout en cherchant à s'en écarter au maximum.

Dans la contre-attaque, le cheminement du ballon et des joueurs s'effectue dans trois types de secteurs :

♦ Secteurs de Sortie de balle (SS)

♦ **Secteurs de 1ère vague (S1)** : il sont constitués du couloir central et des 2 couloirs latéraux.

♦ **Secteurs de 2ème vague (S2)** : il sont constitués des 2 couloirs médians appelés encore contre-couloirs.



→ Déroulement de la contre-attaque

De façon chronologique, on retrouvera les éléments-clés suivants :

♦ **Reconquête du ballon** : suite à un rebond défensif ou à une remise en jeu, par exemple.

♦ **Sortie de balle** : on dégagera très rapidement le ballon de la zone réservée. En effet, le succès de la contre-attaque dépend de la rapidité dans la réalisation de la première passe, qui aura lieu de préférence du côté de la récupération (rebond défensif), car les joueurs prennent vite conscience qu'il est plus facile de recevoir le ballon près d'une ligne de touche (ligne de passe rarement coupée) qu'au niveau de l'axe panier-panier (lignes de passes souvent coupées + perte de temps car il faut se retourner).

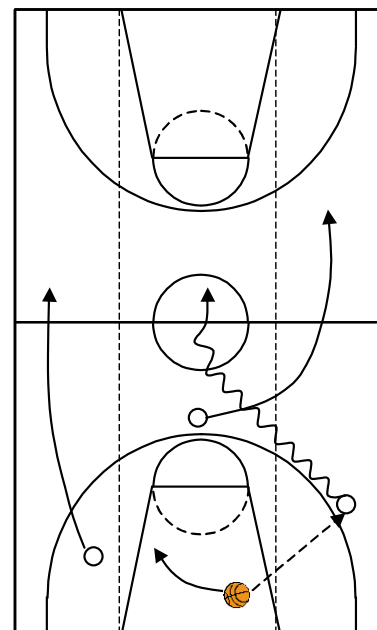
♦ **Recherche de la longue passe** : une fois la sortie de balle effectuée, on cherchera alors immédiatement à effectuer une passe au partenaire qui aurait dépassé la ligne de défense.

♦ **Remontée collective de la balle** : si la longue passe n'est pas réalisable, le porteur de balle doit rapidement s'apercevoir si un partenaire occupe le couloir central afin de lui donner la balle (option 1) ; sinon, il doit lui-même partir en dribble le plus rapidement possible dans le couloir central (option 2) ou dans le couloir latéral (le choix du couloir s'effectue par simple lecture de jeu, les joueurs de la 1ère vague de contre-attaque ayant comme consigne d'occuper le plus rapidement possible les 3 couloirs disponibles).

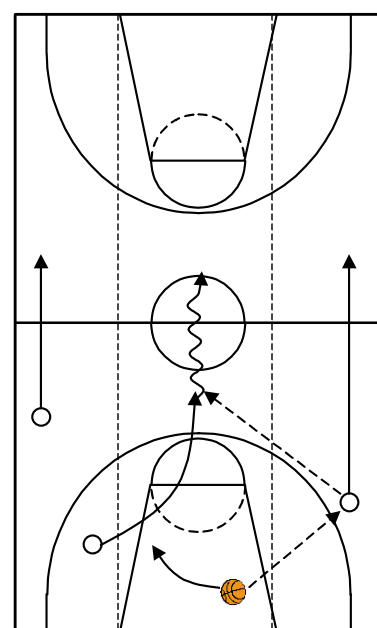
♦ **Fixation de la défense** : en zone d'attaque, à partir de la ligne médiane, le porteur de balle cherchera à fixer au moins un adversaire à hauteur de la ligne de lancer-francs, les deux autres partenaires s'étant écarté au maximum du porteur de balle, forçant ainsi la défense à effectuer des choix.

La contre-attaque n'ayant de sens que s'il existe un surnombre des attaquants par rapport aux défenseurs, la fixation de la défense par le porteur du ballon permettra la plupart du temps d'effectuer une passe décisive à un partenaire se situant dans un secteur de tir à haut

pourcentage de réussite. La passe se fera de préférence à terre, afin de faciliter le contrôle de balle par le receveur.

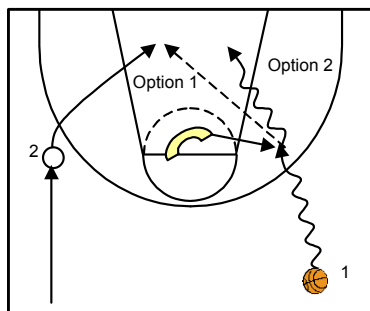


Option 1



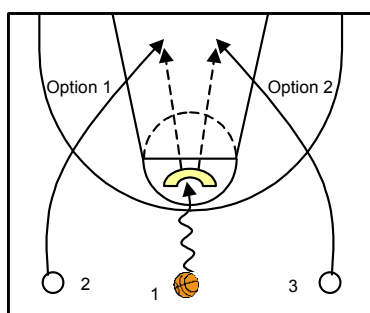
Option 2

→ Finition de la 1^{ère} vague de contre-attaque



→ Situation de 2 contre 1 :

Les 2 attaquants cherchent à s'éloigner un maximum l'un de l'autre en occupant les couloirs latéraux. Si le défenseur attaque le porteur, le joueur 1 passe au joueur 2 (option 1). Si le défenseur flotte, le joueur 1 poursuit le dribble et va tirer en course (option 2).



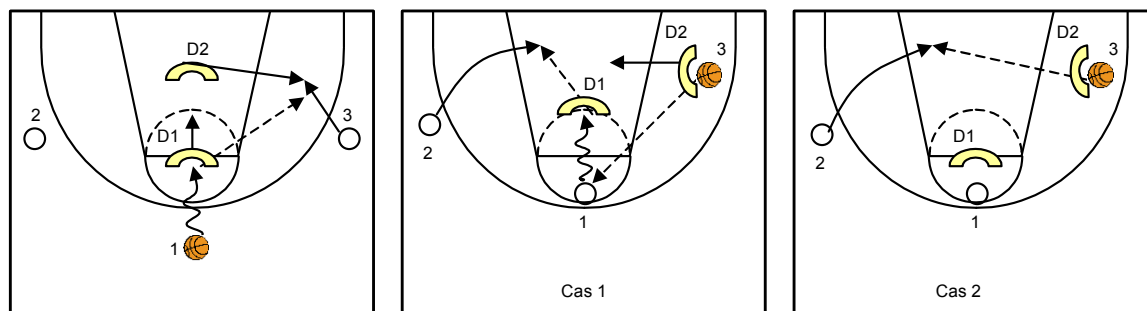
→ Situation de 3 contre 1 :

Le porteur réduit la distance avec le seul défenseur, fixe ce dernier par son dribble et passe :

- soit au joueur 2 et à ce moment là, le joueur 3 va au rebond (option 1).
- soit au joueur 3 et à ce moment là, le joueur 2 va au rebond (option 2).

Situation de 3 contre 2 : la contre-attaque à 3 contre 2 est généralement plus difficile à concrétiser, en particulier lorsque les défenseurs ont réussi à se replier au cœur de la raquette et " attendent " en quelque sorte les attaquants. Dans ce cas, l'attaque en surnombre pourra revêtir plusieurs aspects selon le placement initial des 2 défenseurs.

♦ Les défenseurs D1 et D2 sont placés l'un derrière l'autre sur l'axe panier-panier

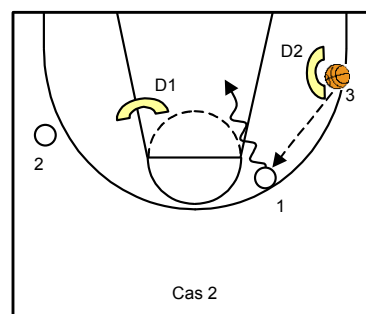
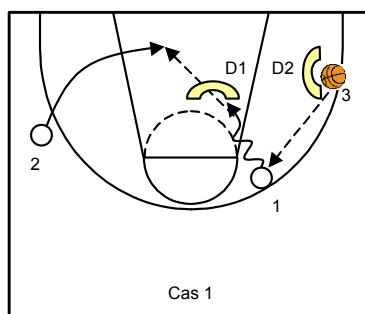
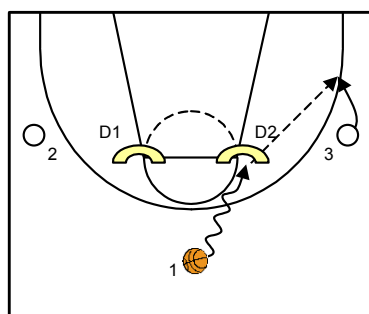


Cas 1 : I fixe D1 et passe à 3. D2 va défendre sur 3 et D1 se replace en flottement de telle façon qu'il cherche à conserver le contrôle de 1 et 2. 3 redonnera à 1 qui, par un dribble rapide fixera à nouveau D1. I passera alors à 2, qui tirera alors en course ou en suspension.

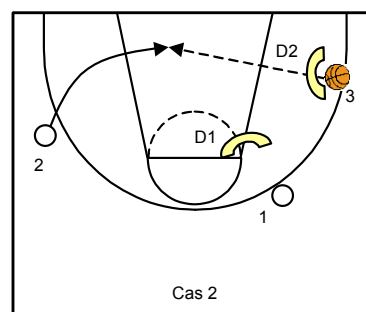
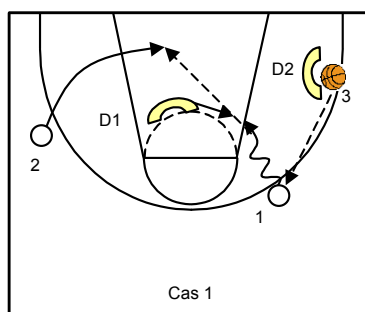
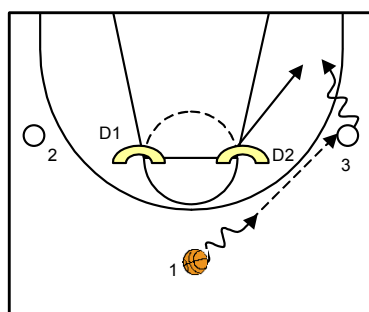
Cas 2 : si D1 se replace mal et conserve une position haute en donnant la priorité à 1, alors dans ce cas, 3 donnera à 2 qui tirera en course ou se placera en position de réception pour un tir en suspension proche du panier.



- ♦ Les défenseurs D1 et D2 sont placés l'un à côté de l'autre au niveau de la ligne de lancer-francs

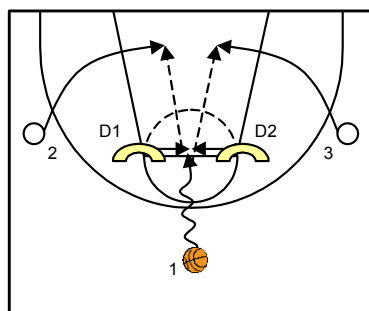


Fixation d'un défenseur : I fixe D2 et passe à 3 . Cette manoeuvre cherche à déstabiliser la défense. 3 exécute alors une passe de retour à I qui, après avoir fixé D1 par un dribble rapide, passe à 2 qui a coupé (cas 1). Si D1 ne flotte pas suffisamment, I jouera alors dans l'intervalle laissé inoccupé (cas 2).



Fixation d'un intervalle : I passe à 3 qui fixe l'intervalle situé entre la ligne défensive et la ligne de fond. Si D1 se place en flottement alors 3 redonnera à I qui, après fixation de D1, passera à 2 qui coupe (cas 1). Si D1 joue l'interception sur le retour de passe de 3 à I, alors 3 jouera avec 2 en back-door (cas 2).

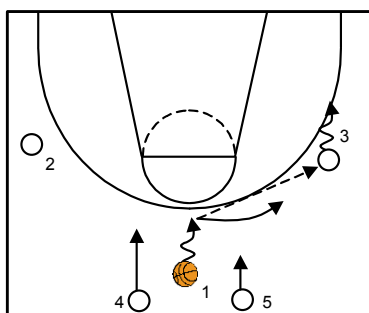
- ♦ **Cas particulier :** I fixe l'intervalle entre D1 et D2 afin de jouer sur un back-door de 2 ou de 3.



Remarque : Si les deux défenseurs choisissent de se placer sur 2 et 3, le porteur de balle pénètre dans la raquette et tire ; les deux autres attaquants font un écran de retard et jouent le rebond offensif. De la même façon, si les deux défenseurs restent massés dans la raquette, mais empêchent cependant toute passe possible sur 2 et 3, le porteur de balle peut soit se décaler en dribble dans l'aile pour attendre les joueurs 4 et 5 (trailers), soit tirer en tête de raquette.

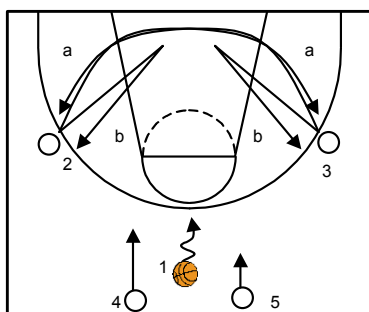
En cas d'échec de la 1^{ère} vague de contre-attaque, il est possible de mettre en place un mouvement secondaire : c'est le jeu de transition ou transition offensive. Cette dernière permet souvent aux attaquants de marquer des paniers faciles en profitant de la désorganisation défensive consécutive au repli défensif rapide. Cette 2^{ème} vague de contre attaque, intervenant en léger décalage temporel par rapport à la 1^{ère} vague, s'organisera autour des déplacements des joueurs 4 et 5, que l'on nomme suiveurs ou encore trailers. Les mouvements offensifs seront organisés de sorte qu'en cas d'échec du jeu de transition, il soit possible d'obtenir un placement des joueurs permettant d'enchaîner naturellement avec les différentes options offensives de l'attaque placée. Pour rendre opérationnelle la phase de transition, il faut insister sur l'occupation de l'espace dans sa largeur avec des ailiers à proximité des lignes de touches, l'existence d'un ou de deux couloirs pour les " trailers " et surtout un timing dans le déroulement de la contre-attaque de façon à ce que les non-porteurs soient en situation de réception de balle consécutivement aux fixations des porteurs successifs.

→ Fin de la contre-attaque



Cas 1 : un ailier a reçu la balle dans un couloir extérieur.

Celui-ci doit décider rapidement si la route du panier lui est ouverte. Si ce n'est pas le cas, il doit savoir rester dangereux (en se replaçant avec la balle à l'extérieur) pour ouvrir un couloir de passe à un joueur pénétrant (le précédent porteur ou le premier trailer).



Cas 2 : les ailiers n'ont pas reçu la balle dans les couloirs extérieurs.

Lors de la 1^{ère} vague de contre-attaque, les ailiers 2 et 3 ont pour mission de courir à pleine vitesse dans les couloirs latéraux. Afin de continuer à fixer la défense, ces derniers vont assurer une certaine continuité dans leur mouvement offensif vers le panier afin de permettre à la transition de se mettre en place. C'est pourquoi les ailiers 2 et 3 pourront soit se croiser sous le panier et changer de côté (a), soit pénétrer dans la raquette (secteur 5) et ressortir du même côté (b).

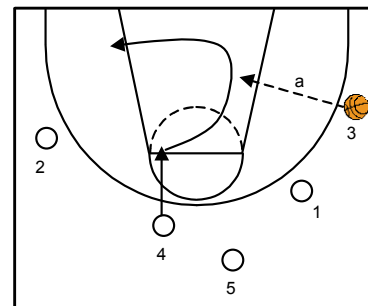
Dans les 2 cas, le porteur de balle 1, qui aura auparavant fixé la défense en tête de raquette en conservant son dribble, passe à 2 ou à 3. Afin de faciliter l'action des trailers, 1 libère ensuite l'axe central du terrain après sa passe en se décalant soit du côté du ballon (1 reste ainsi en soutien de l'ailier porteur de balle en permettant un éventuel retour de passe), soit du côté opposé du ballon, suivant les options offensives retenues pour le jeu de transition.



→ Mouvements et actions typiques des trailers

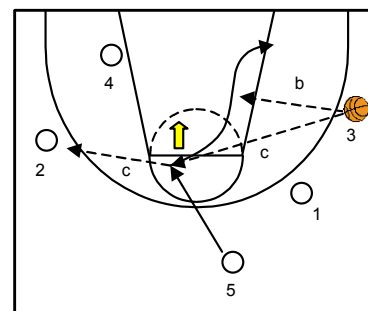
1^{er} possibilité : Le 1^{er} trailer (4), se présente en tête de raquette, effectue un aiguillage au niveau de la ligne de lancer-francs (changement de rythme), de préférence à l'opposé du ballon, et coupe vers le panier en demandant la balle.

- ♦ si 4 reçoit le ballon, 4 tire en course ou en suspension (a).
- ♦ si 4 ne reçoit pas le ballon, 4 ressort à l'opposé en poste bas.



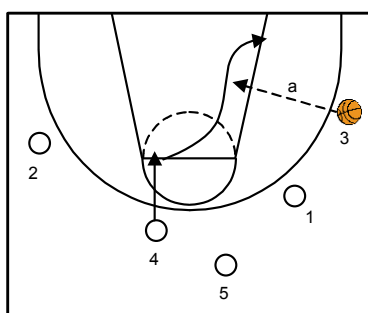
Le 2^{ème} trailer (5), se présente à son tour en tête de raquette, aiguille au niveau de la ligne de lancer-francs (changement de rythme) et coupe vers le panier en demandant la balle.

- ♦ si 5 reçoit le ballon (b), 5 tire en course ou en suspension et 4 va au rebond. Si 5 ne reçoit pas le ballon, 5 ressort en poste bas côté ballon et cherche à prendre immédiatement une position préférentielle.

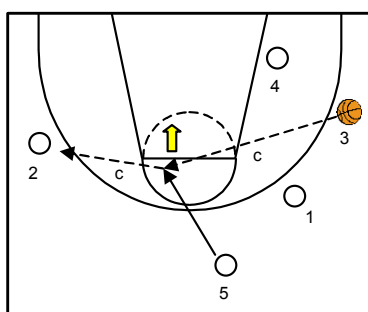


- ♦ 5 peut également recevoir le ballon au niveau de la ligne de lancer-francs et tirer à mi-distance ou transférer le ballon dans l'aile opposée, sur le joueur 2 (c).

2^{ème} possibilité : Le 1^{er} trailer (4), se présente en tête de raquette, effectue un aiguillage au niveau de la ligne de lancer-francs (changement de rythme), de préférence à l'opposé du ballon, et coupe vers le panier en demandant la balle.



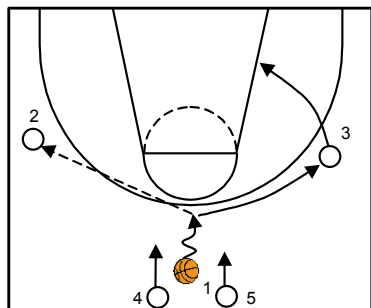
- ♦ si 4 reçoit le ballon, 4 tire en course ou en suspension (a).
- ♦ si 4 ne reçoit pas le ballon, 4 ressort du côté du ballon et cherche à prendre immédiatement une position préférentielle.



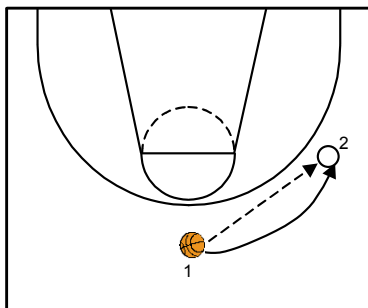
Le 2^{ème} trailer (5), se présente à son tour en tête de raquette, et demande le ballon en poste haut.

- ♦ si 5 reçoit le ballon, 5 tire à mi-distance en tête de raquette ou transfère le ballon dans l'aile opposée, sur le joueur 2 (c).
- ♦ si 5 ne reçoit pas le ballon, 5 reste au poste haut ou descend au poste bas opposé.

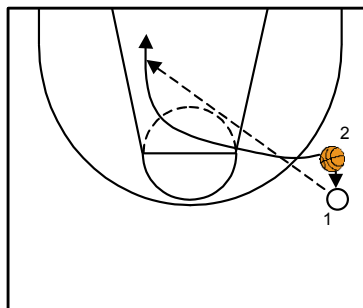
→ Exemple d'un mouvement complet de transition offensive



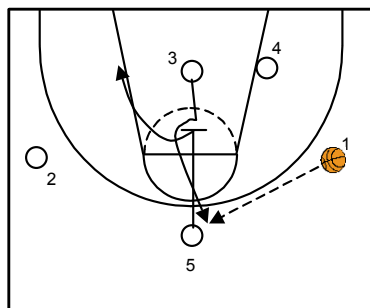
1 fixe en tête de raquette, passe à 2 puis se décale dans l'aile à l'opposé de sa passe (si l'ailier a obtenu très tôt le ballon dans l'aile, 1 se décale directement à l'opposé) ; 3 se décale et se positionne au poste bas à l'opposé du ballon ; le couloir central est ainsi libéré pour l'arrivée des trailers.



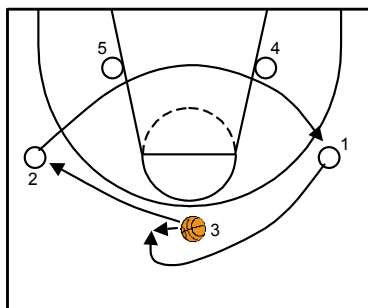
4, le premier trailer, fait un aiguillage en tête de raquette, puis coupe côté ballon et arrête sa course au poste bas ; 5, le second trailer, arrive dans un deuxième temps et arrête sa course au delà de la ligne des 3 points.



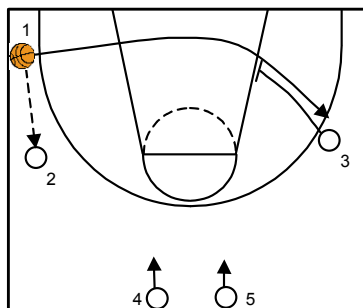
Si 2 n'a pas pu jouer avec 4, 2 passe à 5 qui peut tirer ou jouer avec 4 ; sinon 5 renverse sur 1 pendant que 3 porte un écran horizontal pour 4 (ce dernier utilise l'écran en passant entre 3 et la ligne de fond).



Après avoir porté son écran, 3 bénéficie d'un écran vertical de 5 et peut recevoir le ballon de 1 si ce dernier n'a pas pu jouer avec 4 ; 3 peut alors tirer ou jouer avec 5 qui a ouvert au ballon après son écran avant de se replacer au poste bas opposé.



Option 1 : si la passe dans l'aile n'est pas possible, 1 «chasse» en dribble 2 (ou 3) qui coupe à l'opposé et bénéficie d'un écran de l'autre ailier posé au niveau du poste médian, à la sortie de la zone réservée.



Option 1 : si la passe dans l'aile n'est pas possible, 1 «chasse» en dribble 2 (ou 3) qui coupe à l'opposé et bénéficie d'un écran de l'autre ailier posé au niveau du poste médian, à la sortie de la zone réservée





Que l'on soit joueur ou entraîneur, quelle que soit la logique que l'on veut donner à son jeu d'attaque, il faut bien accepter l'idée d'un langage commun, d'un code qui tienne compte du jeu, des adversaires et de leurs évolutions sur le terrain. L'attaque homme à homme est donc un subtil mélange entre des repères et des principes de jeu communs à toute l'équipe (priorités dans la circulation du ballon et des joueurs) et une adaptation permanente aux réactions défensives (lecture de jeu) de façon à parvenir à une solution de tir facile à haut pourcentage de réussite. Nous rappelons que la maîtrise des fondamentaux individuels est un pré-requis essentiel à une bonne lecture de jeu car sans une bonne maîtrise technique, il sera difficile d'exploiter en temps réel toutes les solutions induites par les mouvements et réactions défensives adverses.

→ Les règles fondamentales de l'attaque homme à homme

Les principes fondamentaux qui régissent l'attaque homme à homme sont les suivants :

- ♦ Equilibrer les distances entre les partenaires (spacing)

La bonne distance de passe ou de démarquage se situe entre 3 et 4 mètres (sauf dans les situations d'aide : écrans ou passes main à main). Un manque d'écartement, qui se traduit par un rapprochement des lignes de passes limite le travail de démarquage individuel et favorise l'aide défensive.

- ♦ Faire face au panier (triple menace)

Chaque possession de balle doit être l'occasion pour l'attaquant de provoquer son adversaire en 1 contre 1.

- ♦ Bouger sans le ballon

Il faut **bouger pour recevoir la balle** (le travail de démarquage doit être permanent afin de mobiliser l'adversaire, **bouger après une passe** (se replacer pour ouvrir l'angle de passe, pour neutraliser l'aide défensive), **bouger pour aider un partenaire** (se rapprocher soit pour utiliser un écran, soit pour poser un écran).

- ♦ Ne dribbler qu'avec un but précis

L'abus de dribble est un facteur limitant pour l'attaquant. Il ne faut s'en servir qu'avec un objectif précis : pour attaquer le panier (dribble de percée), pour s'écarter du danger (dribble de protection), pour ouvrir un angle de passe (dribble de fixation ou de pénétration), pour avancer (dribble de progression).

- ♦ Sélectionner ses tirs

En attaque, il ne s'agit pas d'être un tireur, mais un marqueur. Il faut donc apprendre à choisir : le moment du tir (vite ou pas, ouvert ou pas), le secteur de tir (distance, angle), le type de tir (en course, en suspension, de plein pied, etc.). Ces différents facteurs, s'ils dépendent en grande partie de l'adversaire, sont aussi le fruit de l'expérience et de la capacité du joueur à lire le jeu.

- ♦ Alternier - combiner : jeu extérieur - jeu intérieur

Le jeu de passe ne peut se limiter à une circulation de la balle à la périphérie ou à la systématisation d'un jeu direct extérieur - intérieur. Il faut chercher des points de fixation pour ouvrir le jeu : recherche d'un côté fort pour transfert à l'opposé, passes extérieur - extérieur pour option de passe à l'intérieur, etc.





Principes de l'attaque homme à homme

par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

♦ Equilibrer les secteurs rebond - repli

A chaque tir doit s'organiser l'équilibre entre le rebond offensif et le repli défensif, soit à partir de rôles pré-déterminés, soit à partir de repères : les deux joueurs les plus en retrait se replient, les autres vont au rebond et le tireur va au rebond ou se replie.

→ Les priorités offensives

La première des priorités offensives d'un joueur en possession du ballon doit être la **recherche du 1 contre 1**. Dès la réception du ballon, le porteur de balle doit avoir comme priorité d'attaquer le cercle; pour cela il doit représenter un danger immédiat pour son défenseur en adoptant une position de **triple menace** (attitude fléchie, orientation des appuis face au cercle, protection du ballon, etc.). Dans tous les cas, avant toute tentative de passe, il devra fixer son adversaire en utilisant des feintes (tir, passe, départ, etc.) ou en effectuant une tentative de pénétration en dribble.

Les priorités offensives des non porteurs de balle varieront en fonction de leur position par rapport au porteur :

- ♦ les non porteurs de balle situés côté ballon, c'est-à-dire ceux susceptibles de recevoir directement la balle auront comme priorité la recherche d'une position préférentielle par rapport à leur défenseur par un démarquage statique ou dynamique.
- ♦ les non porteurs de balle situés du côté opposé par rapport au porteur (côté aide), c'est-à-dire ne pouvant pas rentrer directement ou facilement en relation avec ce dernier, chercheront en permanence à améliorer les lignes de passes en occupant les espaces clés libérés par les actions de fixation des porteurs de balle successifs.

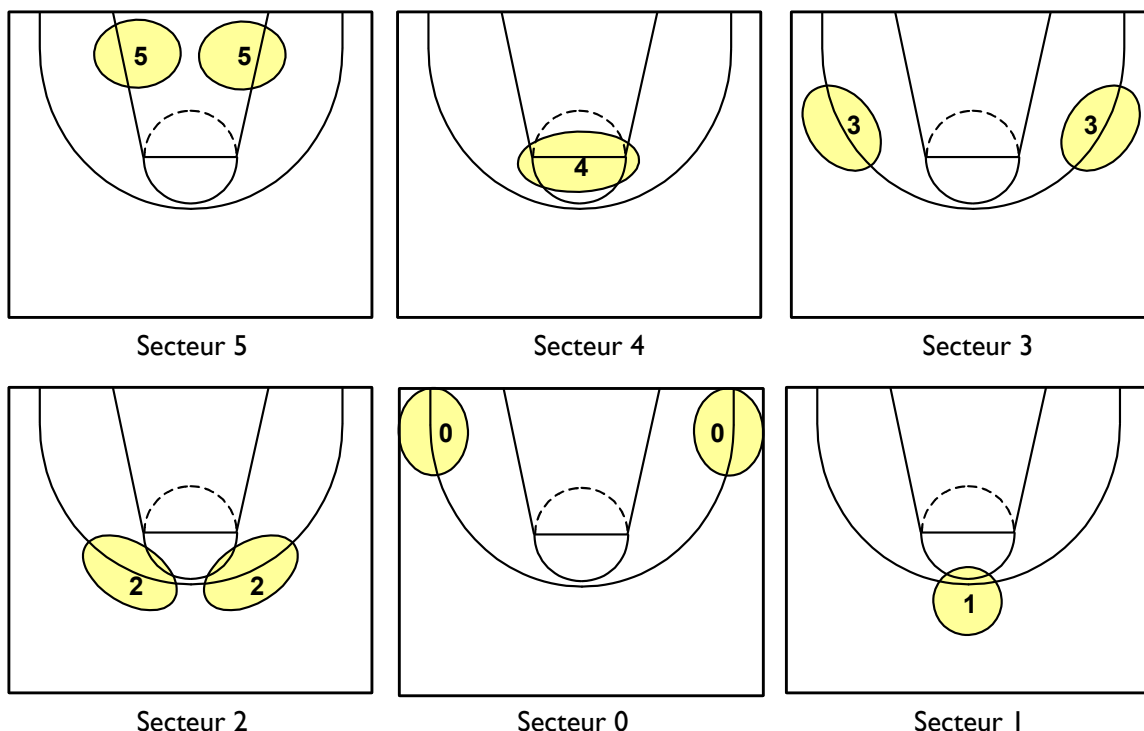
→ Les secteurs de jeu

L'objectif fondamental de toute attaque est d'amener le ballon le plus près possible du panier (tir facile à haut pourcentage de réussite). On peut le réaliser de deux manières : jouer le 1 contre 1 pour y amener le ballon ou placer un joueur dans la zone la plus proche du panier afin qu'il puisse y recevoir le ballon.

Pour des raisons conventionnelles, nous appellerons la zone la plus proche du panier le **secteur 5**. L'organisation de l'espace de jeu restant s'organisera donc logiquement autour de cet objectif et de cet espace. De la même manière, un deuxième secteur d'évolution privilégié apparaît : le poste haut (tête de raquette) que nous appellerons **secteur 4**. En effet, c'est le deuxième secteur le plus rapproché du panier et le plus éloigné du secteur 5; c'est un secteur d'où la passe dans le secteur 5 est recherchée et à partir duquel on peut atteindre rapidement le secteur 5, soit en 1 contre 1, soit en déplacement.

Pour les mêmes raisons logiques, on s'aperçoit que les joueurs occupent un troisième espace prioritaire, le **secteur 3**, situé dans l'aile, à 45° du panier. En effet, de celui-ci, on peut donner facilement le ballon dans le secteur 5 (angles de passes favorables) ou enchaîner un déplacement dans le secteur 5 (1 contre 1, démarquage en back-door, prise de position préférentielle en poste bas).

Enfin, un quatrième secteur d'organisation et de transition est exploité : le **secteur 2**. En effet, la situation excentrée de cet espace facilite le jeu de " passes " vers le secteur 3 et le secteur 4, et permet l'orientation de l'attaque (choix d'un côté fort).



Nous citerons également 2 autres secteurs, le **secteur 0** et le **secteur 1** (secteur de pénétration), qui, de par leurs positions géographiques particulières, sont moins exploités que les secteurs 2 à 5 dans l'attaque homme à homme. Ce sont essentiellement des secteurs où l'on reçoit le ballon pour tirer, soit à la suite d'une fixation à l'intérieur ou d'une passe de renversement (secteur 0), soit à la suite de l'utilisation d'un écran ou de plusieurs écrans (secteur 1).

→ Progression pédagogique

La maîtrise des fondamentaux individuels offensifs et des principaux éléments du pré-collectif (jeu à 2, jeu à 3) sont des pré-requis essentiels à la mise en place d'une attaque homme à homme performante.

→ Fondamentaux individuels offensifs

- ♦ **Les passes** : à deux mains (poitrine ou au dessus de la tête, en suspension, à terre), à une main (passe de base-ball, en dehors de l'axe, main à main, à terre).
- ♦ **Les dribbles** : de progression, de protection, de fixation ou de pénétration, de percée (1^{er} pas de 1 contre 1), de changement de main (de face, dans le dos, entre les jambes, de renversement).
- ♦ **Les tirs** : en course avec différentes finitions (lay-up, lay-back, power lay-up, etc.), en suspension, de plein pied.
- ♦ **Les démarquages** : les pivotés (engager, effacer, enrouler), les appels de balle (à une main, à deux mains), les démarquages dynamiques (simple, en backdoor, en L), les démarquages statiques (position préférentielle).

→ Pré-collectif offensif

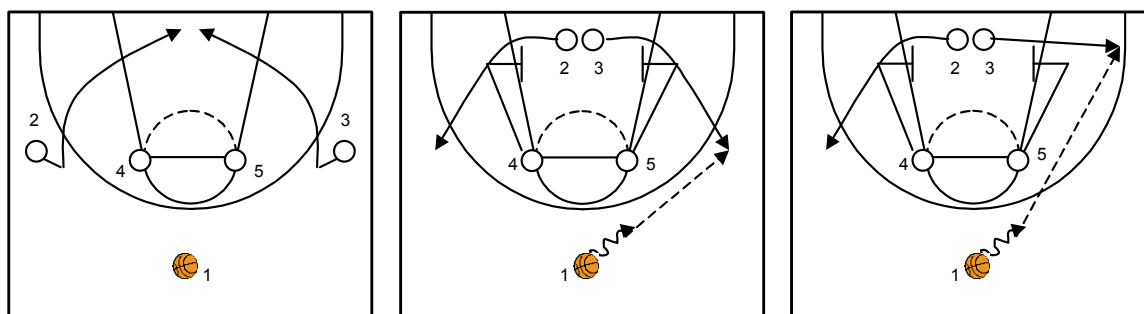
- ♦ La pose et l'utilisation des écrans : écran sur porteur, écran sur non porteur côté balle, écran sur non porteur côté aide.
- ♦ Le jeu à 2 et le jeu à 3 côté balle, le jeu à 2 côté aide.
- ♦ La relation extérieur-intérieur, la relation extérieur-extérieur, la relation intérieur-intérieur.



Il existe de multiples systèmes de jeu, dont certains sont devenus de "grands classiques", aussi réputés que les entraîneurs célèbres qui les ont conçus. Plus on se rapproche du haut niveau, plus les entraîneurs ont tendance à créer leurs propres systèmes de jeu, qu'ils adaptent parfois à partir de mouvements offensifs connus et ceci non seulement en fonction de la spécialisation et des points forts de leurs joueurs, mais avant tout des dispositifs défensifs rencontrés dans leur championnat.

Dans le basket amateur, en particulier chez les jeunes joueurs, les systèmes «mécanisés» ont deux inconvénients majeurs : l'anticipation facile des mouvements et des passes par la défense (jeu téléphoné), et l'existence de joueurs souvent inhibés par le déroulement même du système (aucune improvisation). C'est pourquoi on cherchera plutôt à mettre en place des **principes de jeu** à 5 (que l'on nomme « motions », en anglais), où chaque joueur connaît à l'avance les actions qu'il peut entreprendre, par simple lecture de jeu liée à la reconnaissance d'indices fournis par les mouvements de ses coéquipiers ainsi que par les réactions défensives adverses. Il est possible d'inventer une multitude de mouvements offensifs en fonction d'un grand nombre de paramètres : je suis porteur, je suis à une ou plusieurs passes du ballon, je fais une passe vers l'avant ou l'arrière, etc... Grâce à ces nombreux repères communs aux 5 attaquants, il est facile de créer une véritable **continuité** dans les mouvements offensifs.

→ Exemple I : attaque homme à homme basée sur la relation extérieur - intérieur



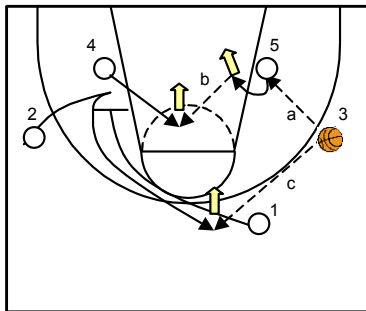
Placement de base : positionnement initial des attaquants en 1-4.

Au départ de chaque mouvement offensif, il y a démarquage simultané des ailiers avec l'aide des intérieurs (pose d'écrans en secteur médian).

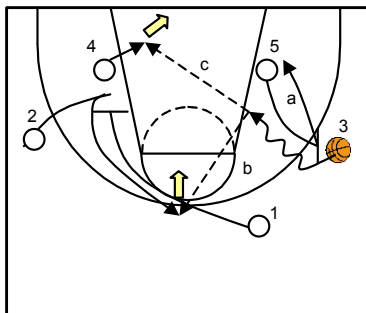
Les ailiers 2 et 3 flashent au ballon, jouent le backdoor, et stoppent leur déplacement sous le cercle en se positionnant l'un à côté de l'autre ou l'un derrière l'autre. Les joueurs 4 et 5 descendent en secteur médian pour poser un écran pour les joueurs 2 et 3, qui sprintent pour ressortir en secteur 3. 1 fixe son défenseur dans le couloir central, se décale en dribble et passe à 2 ou à 3.

Lorsque le ballon est dans l'aile, on proposera 3 options de jeu à 2 sur 1/4 terrain : « Bas », « Haut » et « Chasse ». Quelle que soit l'option choisie, afin de monopoliser l'attention des défenseurs positionnés en aide, le joueur 1 portera suite à sa passe un écran pour le joueur extérieur situé à l'opposé du ballon (ce dernier aura préalablement fixé son défenseur en bordure de la zone réservée).

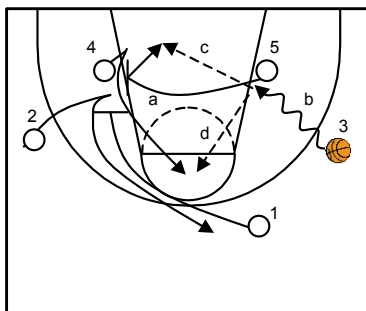




Option « Bas » : après la pose de son écran, 5 ouvre au ballon en prenant une position préférentielle dans la zone réservée; 3 passe à 5 (a) qui joue le 1 contre 1 ou fixe la défense pour jouer avec 4 (b). Si la passe à 5 n'est pas possible, 3 passe à 2 qui tire (c) .



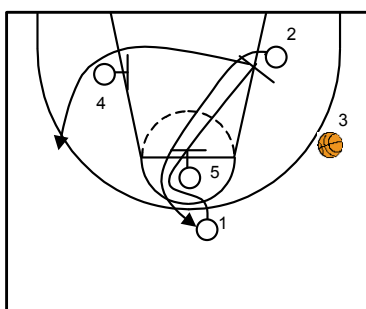
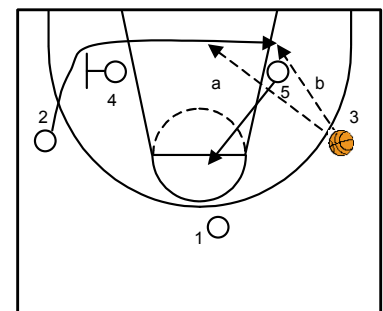
Option « Haut » : dès la réception du ballon, 3 fixe la défense (feinte de tir) afin d'attirer son défenseur. On a ensuite un pick and roll de 5 pour 3 (a). Si le 1 contre 1 ou le jeu avec 5 n'est possible, en fonction des réactions défensives, 3 peut jouer avec 2 (b) ou avec 4(c).



Option « Chasse » : 5 coupe à l'opposé (a) pour laisser le couloir de jeu direct libre pour le 1 contre 1 de 3 (b). 5 porte écran pour 4 qui monte au poste. Si le 1 contre 1 n'aboutit pas, 3 peut jouer avec 5 qui ouvre au ballon après son écran (c) ou avec 4 au poste haut (d).

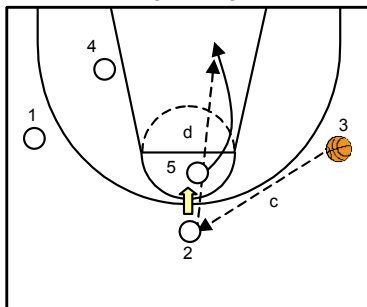
Option « Post » : elle permet de mettre en place un jeu en continuité entre les 3 joueurs extérieurs.

Lorsque le ballon est dans l'aile, l'intérieur côté ballon monte au poste haut ; le joueur 2 coupe en profitant d'un écran de 4 et va se positionner au poste bas côté ballon. En fonction de la réaction défensive, 3 peut passer le ballon à 2 dans la raquette (a) ou au poste bas (b).

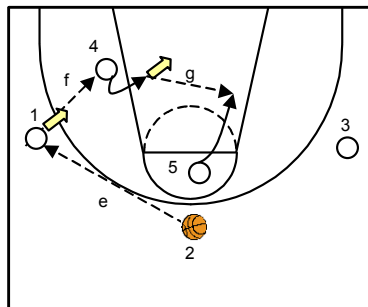


1 tourne autour de 5 et va porter un écran pour le joueur 2, qui remonte dans l'axe panier-panier en profitant dans son déplacement d'un écran de 5. Après le passage de 2, 1 ouvre et remonte en sprintant dans l'aile à l'opposé du ballon en profitant d'un écran de 4.

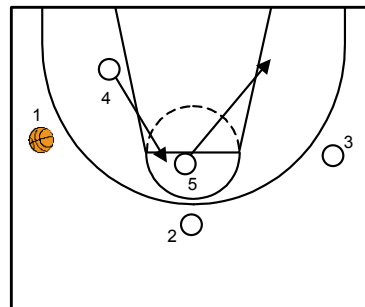
→ Exemple 1 : attaque homme à homme basée sur la relation extérieur - intérieur (suite)



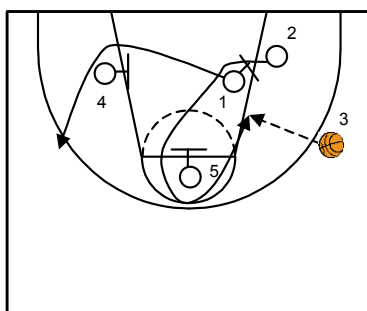
3 passe à 2 (c) qui tire ou joue en backdoor avec 5 qui ouvre après son écran (d).



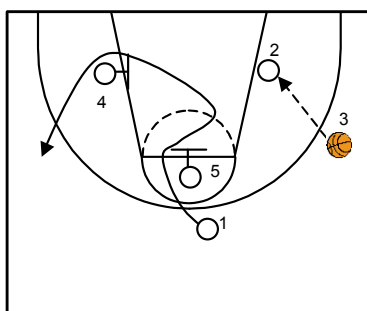
2 passe à 1 (e) qui tire ou joue avec le poste bas 4 (f) qui ouvre après son écran en prenant une position préférentielle dans la zone réservée.



On peut ensuite enchaîner la continuité..... 4 monte au poste haut et 5 redescend au poste médian.

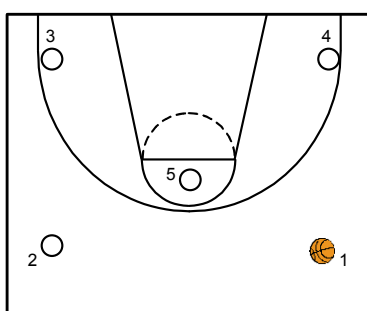


Cas particulier 1 : lors de la remontée dans l'axe central du joueur 2, si son défenseur le suit lorsqu'il utilise l'écran de 5, 2 peut littéralement tourner autour de l'écran pour recevoir le ballon dans la zone réservée.



Cas particulier 2 : lorsque le joueur 1 a amorcé son mouvement pour aller poser son écran, si le joueur 2 reçoit le ballon au poste bas, alors 1 libère immédiatement l'espace pour ressortir dans l'aile opposée.

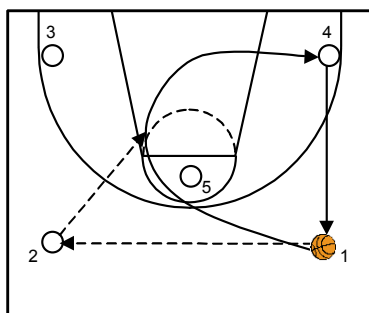
→ Exemple 2 : attaque homme à homme avec un seul centre



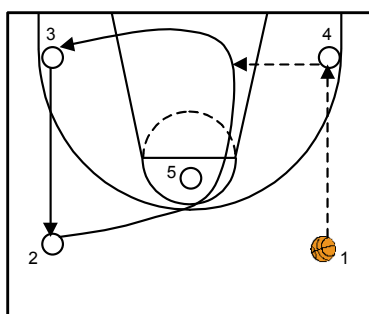
Cette attaque peut être utile lorsque l'on dispose de peu de joueurs intérieurs dans une équipe. De plus, il est assez difficile de défendre sur des « coupés », surtout si ceux-ci sont réalisés en sprint.

Position initiale : les joueurs se disposent en carré (2 arrières + 2 ailiers) autour du poste haut ; la distance entre 2 joueurs du carré est telle que les relations de passes soient rendues possibles.

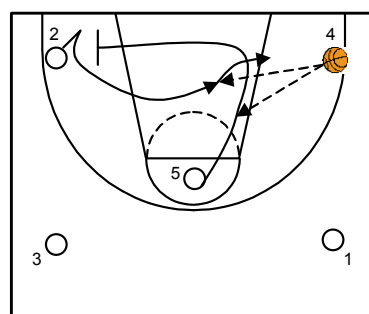




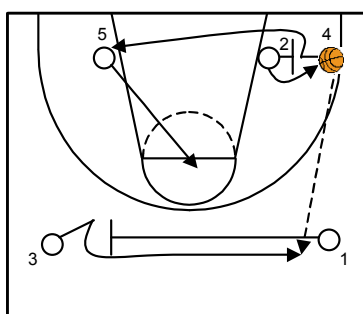
Passe arrière à arrière : l'arrière 1 coupe après sa passe dans la zone réservée (déplacement en sprint) en tournant autour du poste haut 5. Si la passe de 2 à 1 n'est pas possible, 1 ressort de la zone réservée et prend la position de 4 qui a lui même pris la place de 1 après son départ.



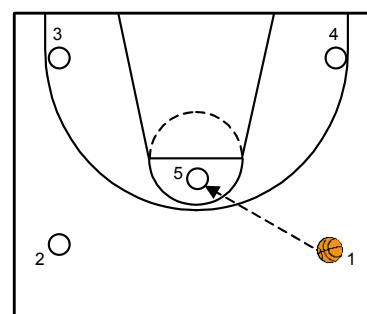
Passe arrière à ailier : l'arrière opposé 2 coupe (déplacement en sprint) dans la zone réservée en tournant autour du poste haut 5. Si la passe de 4 à 2 n'est pas possible, 2 ressort de la zone réservée et prend la position de l'arrière 3 qui a lui même pris la place de 2 après son départ.



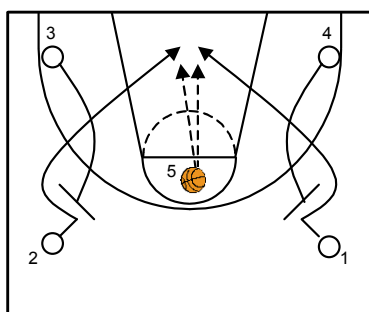
Après le passage de 2, 5 coupe en bordure de la zone réservée et 4 passe à 5. Si la passe n'est pas possible, 5 porte un écran pour 2 qui coupe à nouveau dans la zone réservée pour recevoir une passe de 4, ou ressort en secteur 5.



Si 4 n'a pas pu jouer avec 2 ou 5, 4 passe à 3, qui a coupé après avoir bénéficié d'un écran horizontal de 1. 2 porte écran pour 4 qui coupe à l'opposé et 5 remonte au poste haut.



Passe arrière à joueur central : si la passe à 4 ou à 2 n'est pas possible, on cherche à passer au joueur situé au poste haut.



Lorsque 5 est en possession du ballon, 5 fixe son défenseur et passe à l'un ou à l'autre des arrières qui coupent dans la zone réservée après avoir bénéficié d'un écran vertical de l'ailier situé de leur côté.



On réfléchit souvent à l'attaque de zone en supposant que la zone est déjà placée, et en oubliant qu'il lui faut un certain temps pour le faire. Une des manières les plus efficaces pour éviter les pièges de l'attaque de zone, c'est bien sûr de ne pas lui laisser le temps à la défense de s'organiser et de profiter de chaque occasion pour exécuter une attaque rapide en prenant en défaut le repli adverse. Le meilleur moyen de ne pas se retrouver face à une zone problématique, sera donc de l'empêcher de se former en :

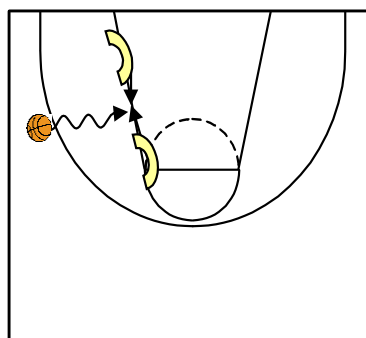
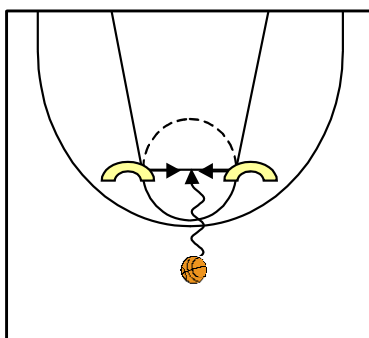
- ♦ jouant la contre-attaque et le jeu de transition ;
- ♦ pressant l'adversaire par une défense tout terrain (pressing, run and jump, run and trap, zones press).

→ Les fixations

La fixation des défenseurs, qui peut être utilisée sur n'importe quelle défense, prend toute son importance face à la défense de zone essentiellement pour des raisons de responsabilité : qui doit se charger de cet attaquant se situant dans un secteur de terrain à la périphérie du mien ? C'est en fait la réponse juste et rapide à cette question qui caractérise les défenses de zone efficaces. Tout attaquant, porteur ou non porteur, doit donc faire en sorte que de deux défenseurs les plus proches, aucun ne sache s'il est responsable du marquage. En effet, sur le plan collectif, on peut dire que la fixation sert essentiellement à créer un décalage entre les mouvements du ballon et les mouvements des défenseurs, ces derniers devant en permanence combler le retard pris au départ de l'action.

→ Les fixations de voisinage

Le but de ce type de fixation, utilisée dans les secteurs périphériques de la défense de zone, est d'attirer un défenseur hors de son "territoire" pour le faire se déplacer latéralement dans un territoire voisin du sien. Le porteur de balle ne doit pas passer le ballon sans avoir auparavant cherché à diviser la défense par le dribble, de façon à attirer deux défenseurs. En bout de chaîne, on peut quelquefois réussir à trouver une position de tir relativement proche du panier, ou tout au moins un espace ouvert dans lequel on peut s'engouffrer pour une pénétration. Pour les attaquants, cette fixation du défenseur "voisin" s'effectue donc en dribblant vers le cercle (dribble de pénétration) dans l'espace situé entre deux défenseurs (intervalle). Le mouvement du porteur de balle qui, dans son action vers le panier, cherche à fixer un ou plusieurs défenseurs, doit déclencher celui des autres extérieurs, qui cherchent alors à occuper des espaces non protégés par la défense, tout en offrant une solution facile de passe pour le porteur (amélioration des lignes de passes).

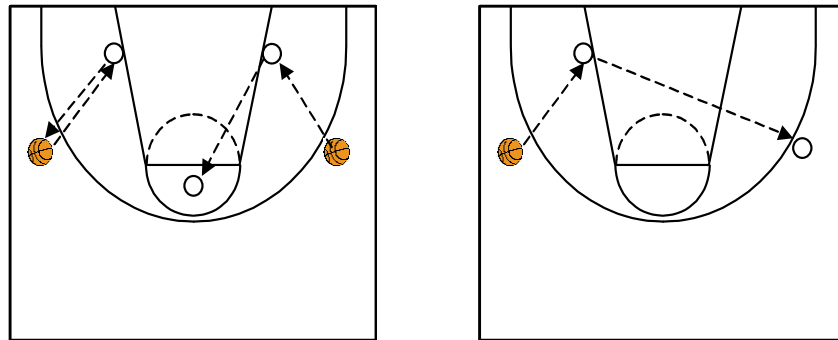


Fixations de voisinage



→ Les fixations « dedans-dehors » et inversement

→ Dans cette famille de fixation, le but recherché est d'attirer la défense vers l'intérieur de la zone réservée pour pouvoir tirer librement à l'extérieur, ou au contraire de l'attirer vers l'extérieur pour libérer les espaces près du cercle. Ce type de fixation peut n'intéresser que deux joueurs, placés dans un même couloir de jeu direct, ou peut impliquer la totalité de l'effectif.



Fixations « dedans-dehors »

→ Le jeu de passes et les renversements

Le "savoir-faire" le plus important pour réussir à fixer puis à déstabiliser une défense de zone, afin de créer les conditions d'une bonne position de tir, est sans aucun doute celui relatif à la **passe**.

→ **Objectifs** : Fixer et déstabiliser la défense (déformation de la zone, libération d'espaces clés) par un jeu de passes varié (de l'extérieur vers l'intérieur, de l'intérieur vers l'extérieur, en périphérie, skip) et rythmé (vitesse et puissance de transmission).

→ Consignes données au passeur :

- ♦ Eviter de redonner la balle à celui qui vous l'a passée (sauf dans les relations extérieur-intérieur).
- ♦ Utilisation des passes à terre à l'intérieur de la zone restrictive.
- ♦ Amener la balle le plus possible au fond du terrain (à l'intérieur ou à l'extérieur) de façon à tasser la défense et à gêner la vision périphérique des défenseurs.
- ♦ Renverser souvent le jeu par une succession de passes rapides, des passes "skip" ou des passes exécutées dans la diagonale opposée après une fixation (feinte de pénétration).

Remarque : Lorsqu'un joueur extérieur est en bas, l'autre se positionne en haut et vice-versa : on favorise ainsi la circulation de la balle et les passes dans les diagonales.



→ L'adresse à grande distance

Les défenses de zone ont, à des degrés divers, un objectif prioritaire : protéger la zone restrictive. On comprend vite pourquoi l'arme de l'adresse à mi-distance ou à grande distance devient primordiale dans la réussite de l'attaque : si la défense marche bien "en dessous", et qu'elle empêche effectivement l'attaque de s'exprimer dans ce secteur, il ne reste plus à cette dernière que la possibilité d'être dangereuse "de loin". Si cela n'est pas le cas, il reste vraiment peu de chances pour marquer des points.

L'adresse à mi-distance est donc une nécessité stratégique majeure dans la mise en place d'une attaque de zone. Bien entendu, plus il existe de joueurs capables de tirer efficacement à mi-distance dans l'équipe, plus la défense devra s'écarter pour défendre sur eux, plus son objectif premier (maîtriser la zone restrictive) sera difficile à réaliser. Cependant si les défenseurs ne montent pas sur les tirs extérieurs, il ne faut pas tomber dans le piège du tir de loin apparemment facile (souvent raté car exécuté sur un faux rythme), mais il faut profiter de l'immobilité des défenseurs pour pénétrer avec et sans ballon : un attaquant lancé est difficile à arrêter.

Sur tentative de tir, il faudra systématiquement rechercher le rebond offensif; en effet, même si le placement de certaines zones (2.1.2) favorise le rebond défensif (triangle de rebond), il est souvent très difficile de contrôler un adversaire direct (écran de retard), tout simplement parce que les responsabilités de défense vis-à-vis d'un attaquant en particulier ne sont pas bien définies. De plus, en cas d'échec au rebond offensif, les joueurs de grande taille doivent gêner la première passe afin d'empêcher la contre attaque de se déclencher rapidement à partir de la zone, car c'est une des raisons motivant le choix de cette défense.

→ Jeu à 2 : relation intérieur – intérieur

Lorsqu'il y a deux joueurs intérieurs, ils seront nécessairement éloignés l'un de l'autre pour fixer les lignes défensives. Pour ce qui concerne le jeu intérieur d'attaque contre une défense de zone, le seul aspect qu'il nous semble important d'évoquer est celui de la **passe**. Les autres aspects ne présentent, à nos yeux, pas de différences fondamentales avec les techniques utilisées contre la Défense homme à homme.

La passe, en revanche, paraît être un réel problème, aussi bien pour les joueurs qui veulent transmettre le ballon à l'intérieur, que pour les joueurs intérieurs eux-mêmes, lorsqu'ils cherchent à rentrer en relation entre eux. Pour passer à l'intérieur, contre une défense de zone, rappelons qu'il est nécessaire d'avoir fixé un ou plusieurs défenseurs auparavant (voir plus haut), et que sur de courtes distances, la passe la plus efficace est la passe à terre (généralement en dessous du bassin du défenseur), sauf si le défenseur est devant (utilisation d'une passe lobée).

Pour ce qui concerne les passes entre joueurs intérieurs, il convient là aussi de délimiter les espaces et les circonstances dans lesquelles celles-ci doivent avoir lieu :

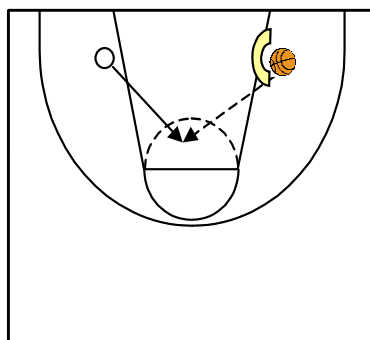
- ♦ d'un secteur bas vers l'autre, en passant par la ligne de fond, lorsqu'il y a double marquage sur un poste bas effectué par un joueur intérieur venant lui-même de la ligne de fond (passe à terre).
- ♦ d'un secteur bas vers le poste haut, lorsque le joueur qui s'y trouve est laissé libre, ou lorsqu'il engage un mouvement vers le cercle;



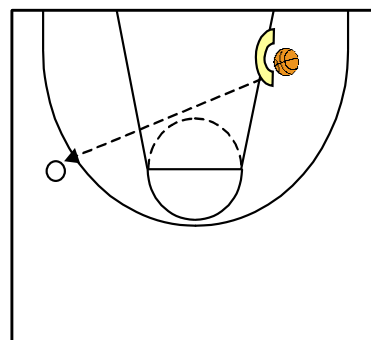
- ♦ du poste haut vers un des secteurs bas, lorsque le joueur qui s'y trouve a pris une position avantageuse par rapport à son adversaire direct.

Un joueur intérieur doit donc bien connaître les secteurs de passes et doit chercher à effectuer, après réception de la balle, les **choix prioritaires** suivants :

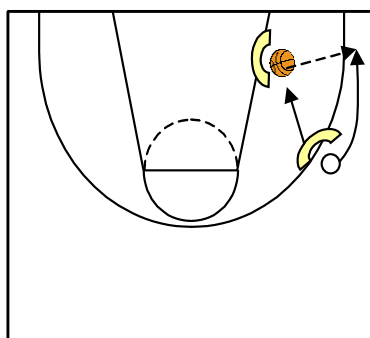
- ♦ **Fixer le cercle et jouer le 1 contre 1 ;**
- ♦ **Chercher l'autre intérieur** (poste haut ou poste bas opposé), qui coupera systématiquement dans la raquette ;
- ♦ **Renverser sur l'ailier opposé par une passe en diagonale ;**
- ♦ **Redonner du même côté à un joueur libre en fonction de la réaction défensive,** comme par exemple lors d'une tentative de prise à deux.



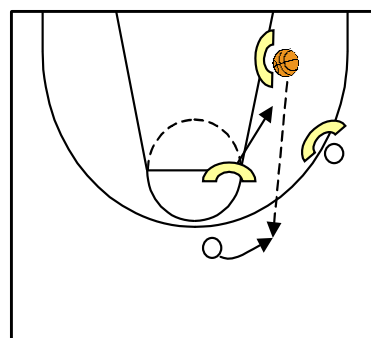
Relation intérieur-interieur



Relation intérieur - exterieur
(passe du côté opposé)



Relation intérieur - exterieur
(passe du même côté)



Il est important dans l'attaque de zone de bien maîtriser les fondamentaux individuels offensifs afin d'avoir la sérénité nécessaire pour attaquer les différents types de zones, sinon c'est la panique et les joueurs font des choix à contre-sens, comme par exemple tirer trop rapidement. Il faut donc toujours être patient et faire en sorte que tous les attaquants touchent la balle avant le tir pour qu'ils se sentent concernés par l'attaque en cours ou par la suivante. L'entraîneur et les joueurs doivent savoir lire et reconnaître les points forts et les points faibles de la zone adverse. Les bases de l'attaque sont dictées par le nombre de joueur constituant le premier niveau de la zone :

- si la zone est impaire : la défense a un joueur ou 3 joueurs en avant (ex : 3.2), l'attaque intercale deux attaquants ;
- si la zone est paire : la défense a deux joueurs en avant (ex : 2.1.2), l'attaque intercale un seul attaquant.

→ Principes Collectifs de l'attaque de zone

Les règles fondamentales qui régissent l'attaque d'une défense de zone se résument ainsi :

→ faire circuler le ballon rapidement afin de faire bouger les défenseurs et les mettre en difficulté dans leurs déplacements (déformation de la structure de la zone ;

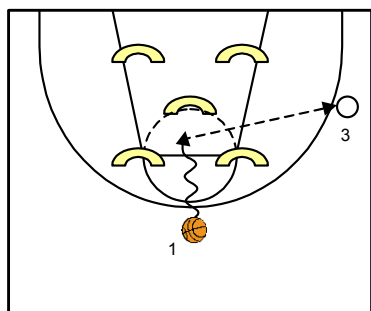
→ se placer dans les intervalles afin de poser des problèmes de choix à la défense et/ ou se calquer sur un défenseur ;

→ positionner les intérieurs loin l'un de l'autre et placer les attaquants au poste bas dans le dos des défenseurs, afin de gêner leur vision du jeu ;

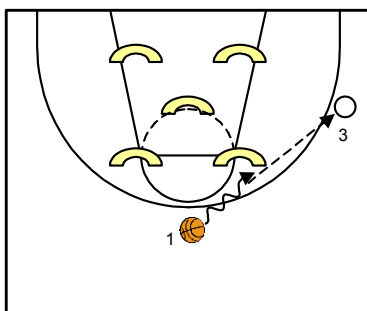
→ fixer avant de passer : le porteur du ballon (ailier, meneur) doit exploiter les intervalles entre les défenseurs pour fixer en dribble un ou deux adversaires (feinte de pénétration) avant de passer.

♦ si le porteur de ballon se trouve dans l'axe panier-panier, il cherche à « écraser » la défense en fixant dans l'intervalle entre 2 joueurs de la 1^{ère} ligne défensive (a) ; sinon, il doit être capable de fixer son défenseur direct avant de passer (b).

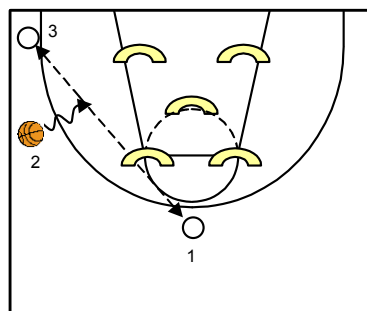
♦ si le porteur de ballon se trouve dans l'aile, il fixe soit l'intervalle (c), soit le défenseur direct pour obliger ce dernier à faire un choix (d).



Fixation dans l'intervalle (a)

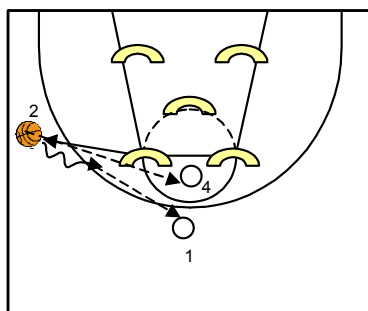


Fixation d'un défenseur (b)



Fixation dans l'intervalle (c)



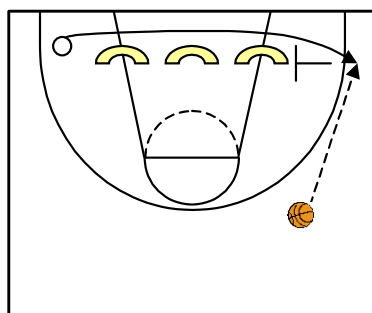


Fixation d'un défenseur (d)

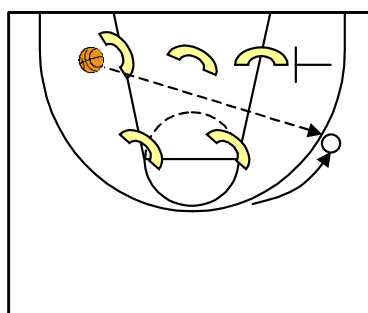
→ exploiter les espaces libérés par la défense : les attaquants non porteurs (côté ballon ou côté opposé) doivent identifier les espaces libres créés par les fixations du porteur de balle et les exploiter : mouvements flash démarrant dans le dos des défenseurs et prises de positions préférentielles. S'ils ne reçoivent pas le ballon, ils doivent poursuivre leur mouvement (continuité), plus particulièrement s'ils se trouvent dans la zone restrictive (règle des trois secondes).

→ alterner les relations de passes intérieur - extérieur afin de favoriser la compression et l'étirement de la défense de zone. Lorsqu'un intérieur reçoit le ballon, le second coupe dans la zone réservée en demandant la balle.

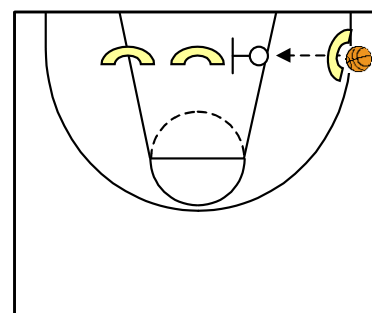
→ utiliser des écrans afin d'améliorer l'efficacité de l'attaque de zone : soit pour faciliter les déplacements en dribble et les actions de passe du porteur de balle, soit pour permettre aux ailiers de sortir plus facilement dans l'aile ou à un tireur de se démarquer plus efficacement, soit pour permettre au poste bas de prendre une bonne position intérieure pour la réception d'une passe.



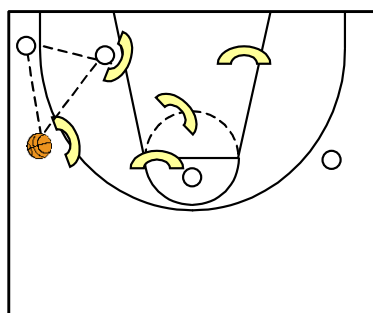
Ecran facilitant le démarquage d'un ailier



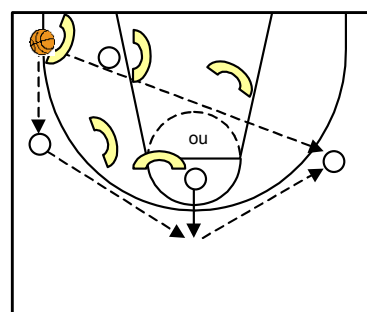
Ecran favorisant la prise d'un tir



Ecran facilitant la prise d'une position intérieure dans la raquette

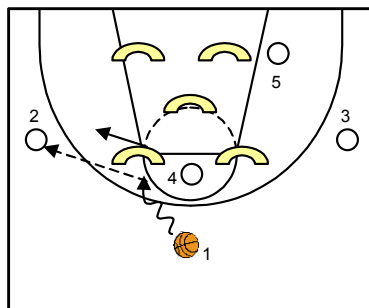


→ fixer du côté fort : les joueurs non porteur de balle coupent dans la zone restrictive et se replacent de façon à créer des surnombres, ces derniers permettant de former des triangles de passe à opposition réduite.

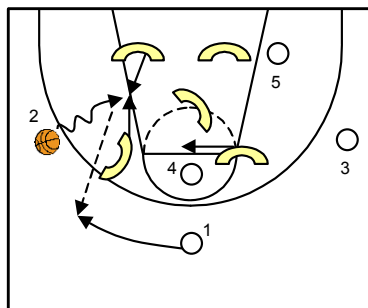


→ attaquer après renversement vers le côté faible : Le poste haut participe souvent aux renversements de l'attaque. Les passes skip (à deux mains au dessus de la tête) sont également très utiles pour trouver rapidement des positions de tirs à l'opposé.

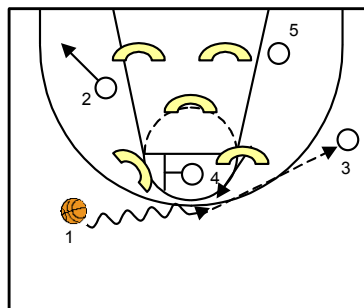
→ Exemple 1 : Attaque de zone 1-3-1



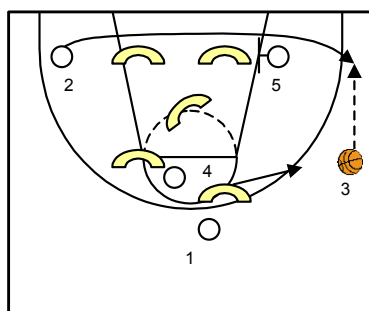
1 fixe son défenseur et passe à 2.



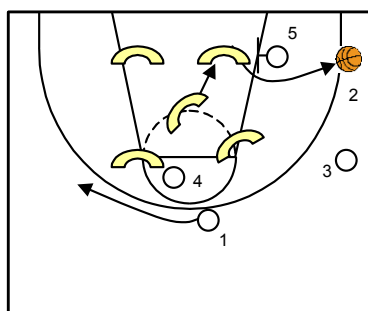
2 fixe dans l'intervalle ou en ligne de fond ; 1 se décale côté ballon et 2 passe à 1.



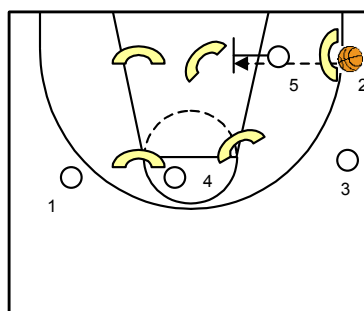
1 fixe dans l'intervalle en tête de raquette en profitant d'un écran de 4 ; 1 passe à 3.



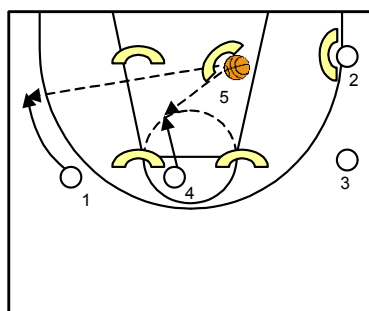
2 coupe en ligne de fond et sort en secteur 0 en profitant d'un écran de 5 ; 3 passe à 2.



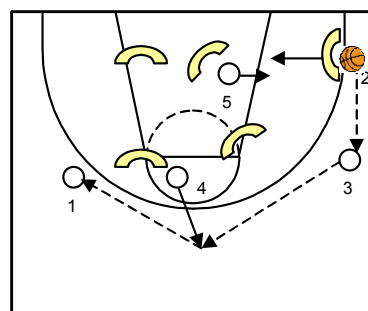
2 peut tirer sauf si un défenseur sort sur lui (dans ce cas il fait une feinte de tir).



5 va rechercher une position préférentielle à l'intérieur de la zone réservée ; 2 passe à 5.



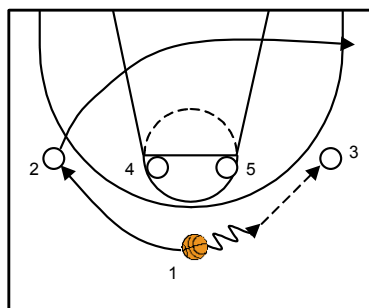
5 joue le 1 contre 1 ou fixe pour jouer avec 4 qui coupe ou transfère sur 1 qui peut tirer.



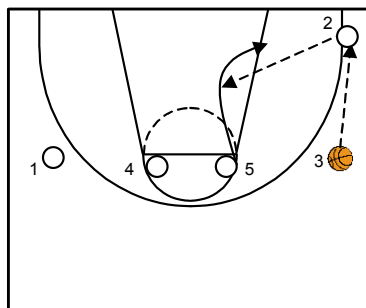
Si la passe à 5 n'est pas possible, 2 passe à 3 qui amorce le transfert de balle sur 1.



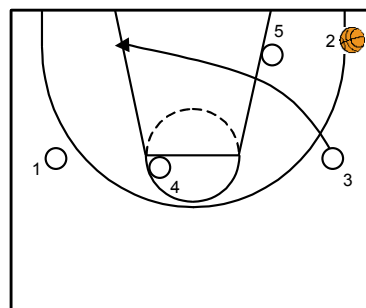
→ Exemple 2 : Attaque de zone 1-4 en continuité



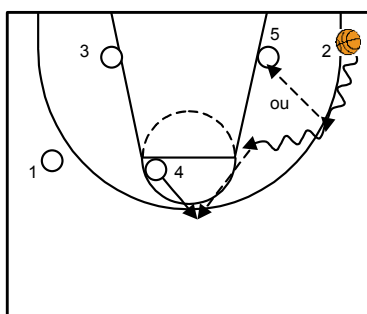
1 fixe et passe à 3, puis se décale à l'opposé. 2 coupe en ligne de fond et ressort en secteur 0



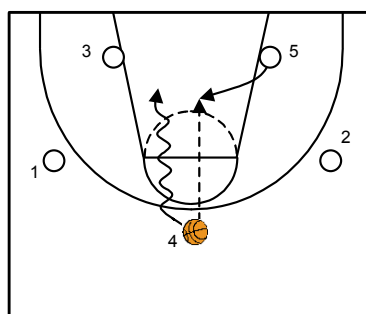
3 passe à 2 qui peut tirer. 5 coupe dans la zone réservée et peut recevoir une passe de 2.



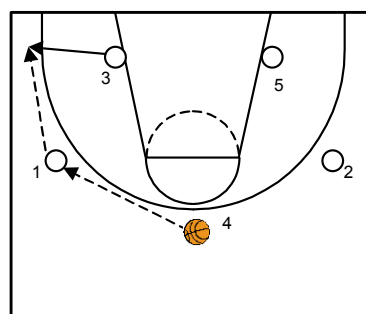
Si la passe de 2 à 5 n'est pas possible, 3 coupe dans la raquette au poste bas opposé.



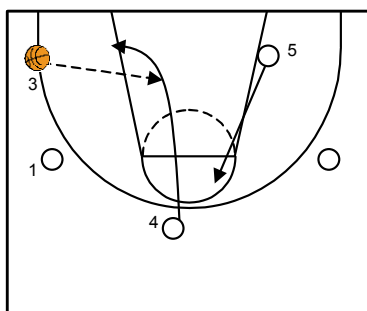
2 recherche le jeu à deux avec 5, joue le 1 contre 1 ou passe à 4 qui sort pour le transfert de balle.



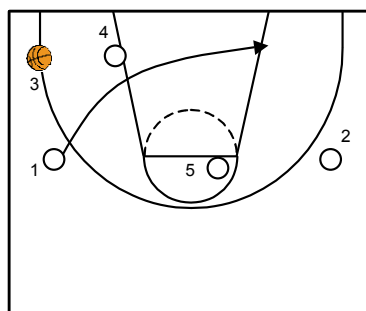
4 recherche le jeu avec 5 qui coupe ou joue le 1 contre 1



Sinon 4 passe à 1 qui tire ou passe à 3 qui sort en secteur 0.



3 tire ou passe à 4 qui coupe. 5 monte au poste haut.



Si la passe à 4 n'est pas possible, 1 coupe à l'opposé, etc...



Pour attaquer une défense de zone, il faut partir du postulat : peut-on attaquer la zone sans tirer à mi-distance ou plus exactement, peut-on gagner un match contre une équipe qui défend en zone sans compter sur une adresse exceptionnelle ?

L'objectif principal est de mettre la balle trois fois dans les coins avant de tirer, sauf s'il y a une possibilité de tir en lay-up. L'équipe qui attaque une telle défense doit avoir une philosophie, une méthodologie ainsi qu'un mental collectif spécifique à ce type d'action.

Pour correctement attaquer la zone, il faut avoir de la patience, amener le ballon à l'intérieur par des pénétrations en dribble ou avec des passes, obtenir des rebonds offensifs, transférer d'une aile à l'autre et poser des écrans et feinter les passes.

→ Attaque des défenses de zone paires

Il s'agit de défenses de type 2-3 ou 2-1-2.

Il faut assurer au moins trois passes de transfert, rechercher le pivot en poste bas, feinter les passes.

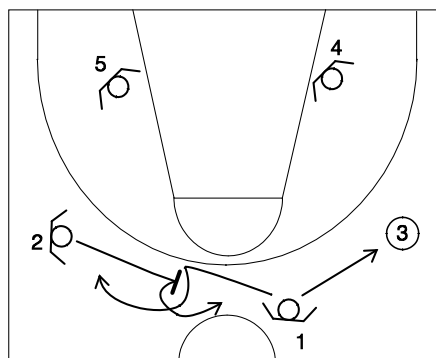
Objectifs :

- ♦ rechercher le tir de près ;
- ♦ profiter du déplacement de la défense lors des transferts pour servir les intérieurs et bénéficier d'un tir proche du panier ;
- ♦ Le réceptionneur dans les coins peut attaquer le panier en dribble pour un tir de près ou servir un des intérieurs après fixation.

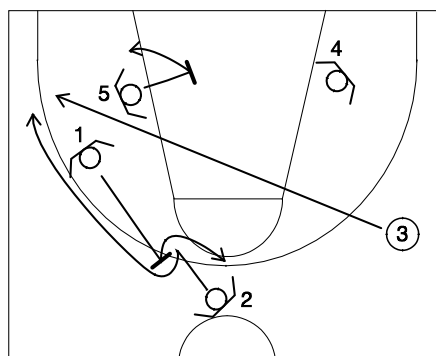
Situation de départ : 2 pivots bas, 2 ailiers hauts et un meneur.

- ♦ **Etape 1 :** 1 passe à 3, profite d'un écran de 2 et descend à l'opposé du ballon ; 2 remplace 1 ; pendant ce temps 4 garde la position préférentielle.

Règle : "chaque porteur de balle compte 1, 2 dans sa tête avant de faire la passe".



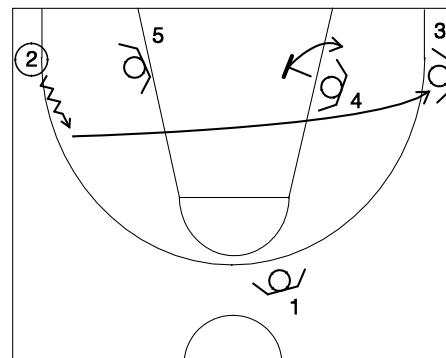
- ♦ **Etape 2 :** 1 remonte faire un écran à 2 qui redescend et reçoit le ballon de 3 ; pendant ce mouvement, 5 fait un écran pour faciliter la réception de 2 et prendre la position préférentielle.



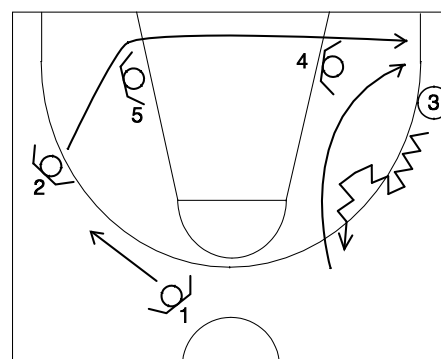
Remarque : avant sa passe 3 fixe la défense en essayant de servir 4.



- ♦ **Etape 3** : 2 remonte un peu en dribble et fait une passe de transfert à 3 qui est positionné dans le coin opposé ; il profite d'un écran de 4 qui a pour but de ralentir la sortie du défenseur et permettre à 4 de prendre la position préférentielle en poste bas.



- ♦ **Etape 4** : 2 coupe la ligne de fond, en profitant des écrans successifs de 4 et 5, et fait chasser 3 qui remonte en position d'arrière ; 1 équilibre côté gauche ; 3 peut passer à 4 après son écran ou passer à 2 ; 2 peut passer à 4 ou remonter en dribble dans l'aile pour reprendre le système depuis le début avec 1 qui porte un écran à 3.



Remarques :

- ♦ Faire des passes extérieurs-intérieurs à terre.
- ♦ Les ailiers réceptionnent les transferts dans les coins.

Pédagogie : On peut faire travailler à 5 attaquants contre 3 défenseurs afin de parfaire le travail des joueurs intérieurs, leurs écrans et leurs prises de position ; il faut également travailler les relations de passes extérieurs-intérieurs.

→ Attaque des défenses de zone impaires

Il s'agit de défense de type 1-2-2 ou 3-2 ou 1-3-1.

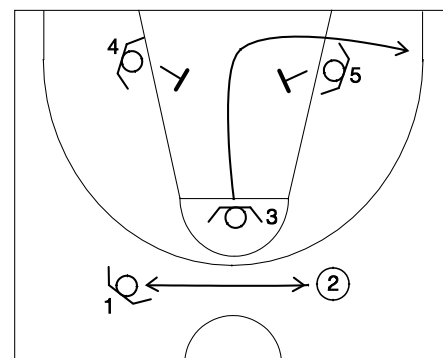
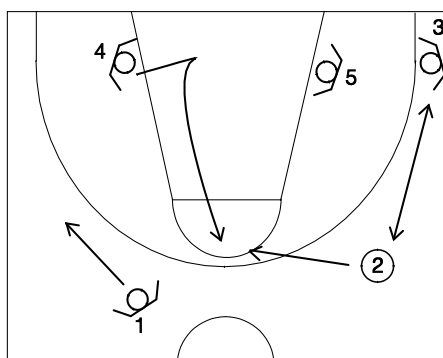
Il faut : avoir trois joueurs sur la ligne de fond, avoir le ballon qui circule poste haut -> coin (secteur 0) -> poste bas.

Objectifs :

- ♦ amener la balle à l'intérieur pour un tir de près ;
- ♦ faire bouger la défense et l'attaquer à contre-pied en pénétrant pour un tir de près.

Situation de départ : deux meneurs, un poste et deux pivots bas.

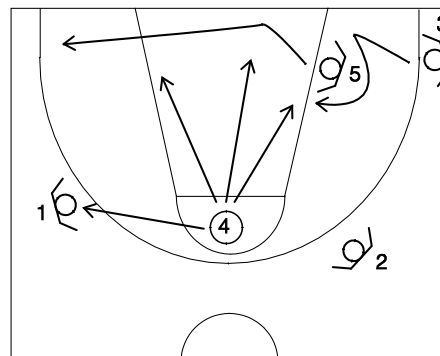
- ♦ **Etape 1** : Sur un échange de passes entre les 2 joueurs arrières, 3 choisit un côté pour aller dans le coin protégé par les joueurs intérieurs 4 ou 5 qui font un écran.



- ♦ **Etape 2** : 1 s'écarte et lorsque 2 redouble la passe avec 3, 4 remonte au poste haut ; 2 passe à 4.

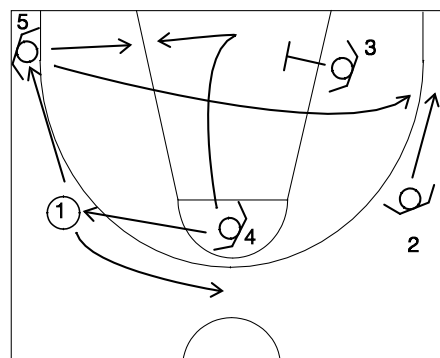
♦ **Etape 3** : 4 peut alors :

- passer à 5 qui appelle le ballon intérieur ; si cette passe n'est pas possible 5 sort à l'opposé.
- passer à 3 qui remplace 5 et peut bénéficier d'une possibilité d'un tir en lay-up.
- si les passes intérieures ne sont pas possibles, 4 passe à 1 puis redescend en poste bas.

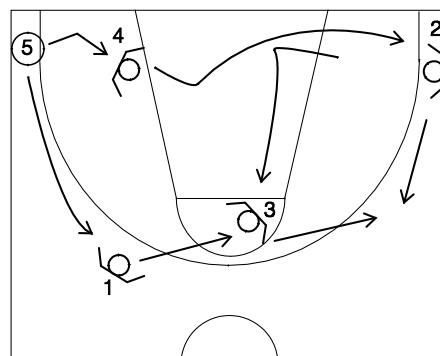


♦ **Etape 4** : 1 passe à 5 en position d'ailier. 5 peut :

- donner à 4 qui a fixé son défenseur et est descendu côté ballon.
- transférer sur 2 qui est descendu en position d'ailier bas, protégé par 3 ; 1 est alors revenu assurer le repli défensif.



- ♦ **Etape 5** : Si les possibilités de 5 ne sont pas possibles, 5 passe à 1 et 3 remonte au poste ; 4 coupe intérieur pour se positionner en ailier bas et 5 se place en pivot bas. On retrouve alors des solutions identiques à celles de l'étape 3.



Pédagogie :

- ♦ Il faut insister sur les pénétrations en dribbles, notamment lors des transferts afin de prendre la défense à contre pied.
- ♦ Faire travailler la technique d'enroulement pour les joueurs intérieurs, quand la balle est au poste.
- ♦ Apprendre à ses joueurs à fixer et lire la défense pour les choix de pénétrations ou de passes.





Un coach et son équipe doivent être préparés psychologiquement à affronter un pressing ou une zone press, car les défenses pressantes construisent leur force sur la panique et le sentiment de frustration de l'équipe adverse : une interception réussie en appelle une seconde puis une autre; la défense à chaque réussite devient de plus en plus agressive et l'attaque plus timide.

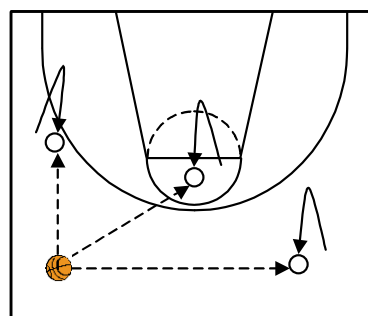
Pour ne pas subir cette pression, l'important sera de continuer à utiliser un schéma de jeu pour attaquer la défense : cela maintient les cinq joueurs dans une situation familière, sécurisante, dans laquelle ils peuvent fonctionner comme une unité au lieu de se disperser avec leurs recettes personnelles face au pressing. Il y aura toujours des interceptions mais la clef de la réussite sera de ne pas permettre qu'une erreur conduise à une autre. L'entraîneur doit être certain que son plan d'attaque est fondamentalement compris par son équipe. L'équilibre de jeu et la place du passeur et des receveurs de balle sont importants : le passeur a besoin de savoir où et quand regarder, les récepteurs doivent savoir où et quand se démarquer.

→ Principes généraux d'attaque des défenses tout terrain

Les principes d'attaque des défenses tout terrain sont les mêmes contre une individuelle ou contre une zone : **le joueur ayant le ballon devra toujours avoir trois solutions de passe, c'est-à-dire trois coéquipiers venant au devant de lui et pouvant recevoir le ballon**, à savoir dans l'ordre de préférence suivant :

- 1) vers la ligne de touche,
- 2) vers le centre,
- 3) vers l'autre ligne de touche (passe de renversement).

Le porteur de balle devra éviter les longues passes directement au 4^{ème} joueur, car celles-ci possèdent un faible pourcentage de réussite (un panier pour deux ou trois interceptions). Contre une défense en press, il faut surtout ne pas paniquer; 5 secondes pour la remise en jeu plus 8 secondes pour passer le milieu de terrain, cela laisse du temps pour permettre aux joueurs de s'organiser rapidement pour être en bonne position et pour jouer de façon simple sur tout le terrain.



Voici quelques règles qui s'appliquent à l'attaque des défenses tout terrain :

- ♦ **attaquer avec des passes plutôt qu'avec des dribbles** le plus souvent possible;
- ♦ le joueur effectuant la remise en jeu se décale du panneau et ne reste pas près de la ligne de fond;
- ♦ dès la première passe, regarder vers l'avant : avant de réceptionner, le joueur doit avoir une idée de l'utilisation de la balle;
- ♦ dès réception du ballon, s'orienter face au terrain et regarder (photographier le terrain) avant toute tentative de dribble;
- ♦ si le joueur est "piégé", il doit tenter le 1 c 1, sinon dribbler en arrière et passer du côté faible;
- ♦ ne pas demander la balle trop près de la ligne de touche ni de la ligne médiane;
- ♦ aller vers la balle : le passeur doit regarder les mains de son partenaire et les couloirs de passe;
- ♦ les grands ne dribblent pas;
- ♦ l'entraîneur doit savoir donner ou rendre le moral à ses joueurs.



→ Exemple de schéma d'attaque d'un pressing

Nous distinguerons deux schémas d'attaque contre le pressing tout terrain suivant que la défense adverse conteste ou non la remise en jeu.

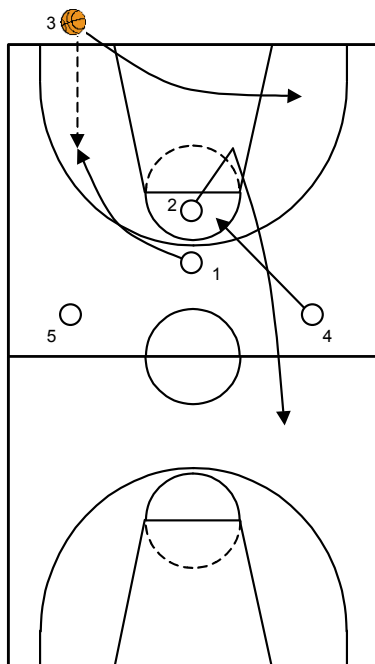


Figure 1

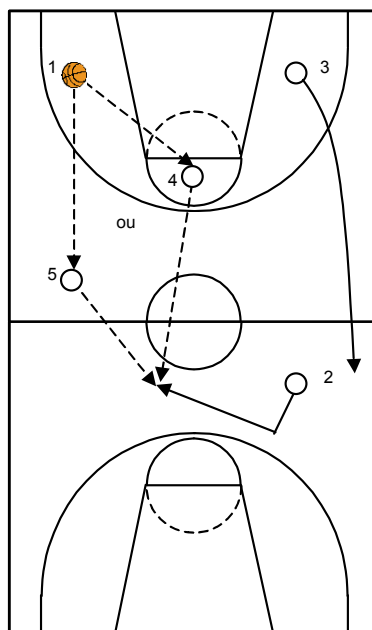


Figure 2

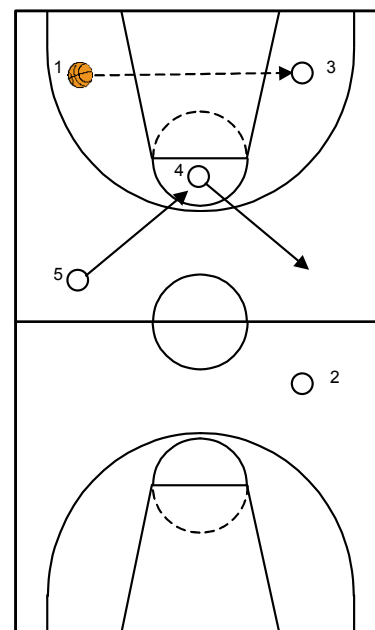
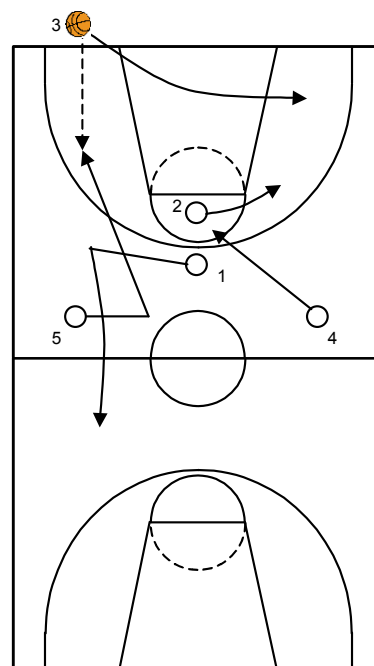


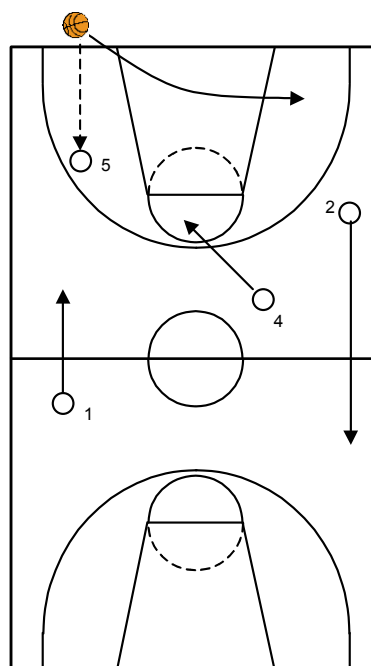
Figure 3

♦ S'il n'y a pas pressing dès la remise en jeu, nous commençons avec les joueurs 1 et 2 : l'un va au devant de la balle, l'autre s'écarte à l'opposé; le joueur 4 vient au centre et le joueur 3 qui a fait la remise en jeu part à l'opposé de sa passe (Figure 1). Le joueur 1 avec la balle a les trois options de passe : ligne de touche, milieu et passe de renversement; s'il utilise les deux premières, le joueur 2 revient au devant de la balle pour recevoir la 2ème passe et nous nous retrouvons en situation de 3 contre 2 (Figure 2). Si le joueur 1 fait une passe de renversement sur le joueur 3, les joueurs 4 et 5 glissent

♦ S'il y a pressing dès la remise en jeu, le joueur 2 fait un écran pour le joueur 1; si le joueur 1 venant au devant de la balle est contesté, il part en profondeur et le joueur 5 du même côté aiguille vers le centre puis vers le ballon. Il y a également la possibilité d'effectuer directement une passe longue au "fuyard" (le joueur 1) s'il est totalement démarqué, sinon passe au joueur 4 qui a pris la place initiale du joueur 2.



Si le joueur 5 a la balle, le joueur 1 revient le long de la ligne de touche, le joueur 4 à l'opposé revient au centre et le joueur 3 part à l'opposé de sa passe pour attendre une éventuelle passe de renversement (3 solutions de passes pour le joueur 5). Le joueur 2 quant à lui sprinte le long de la ligne de touche pour éventuellement recevoir directement une longue passe de la part de 5.



→Exemple de schéma d'attaque d'une zone press

Situation de départ : 3 fait la remise en jeu; 5 est dans l'axe du panier, dans le rond central; 4 est également dans l'axe du panier, mais près de la ligne de lancer-franc adverse; 2 et 1 sont l'un derrière l'autre sur la ligne de lancer-franc.

Remise en jeu :

- ♦ 2 se démarque pour recevoir la balle dans l'ailé (attention : 2 doit se situer à 2 m de la ligne de touche et à 3 m du coin pour éviter les risques de prises à 2);
- ♦ 5 va sur l'ailé du côté de la balle et 4 fait de même;
- ♦ 1 se démarque, coupe à l'opposé, puis revient dans le couloir central;
- ♦ 3 rentre sur le terrain et reste en arrière de la balle, en solution de secours si la passe en avant n'est pas possible.

Montée de la balle :

Il doit toujours y avoir trois récepteurs possibles.

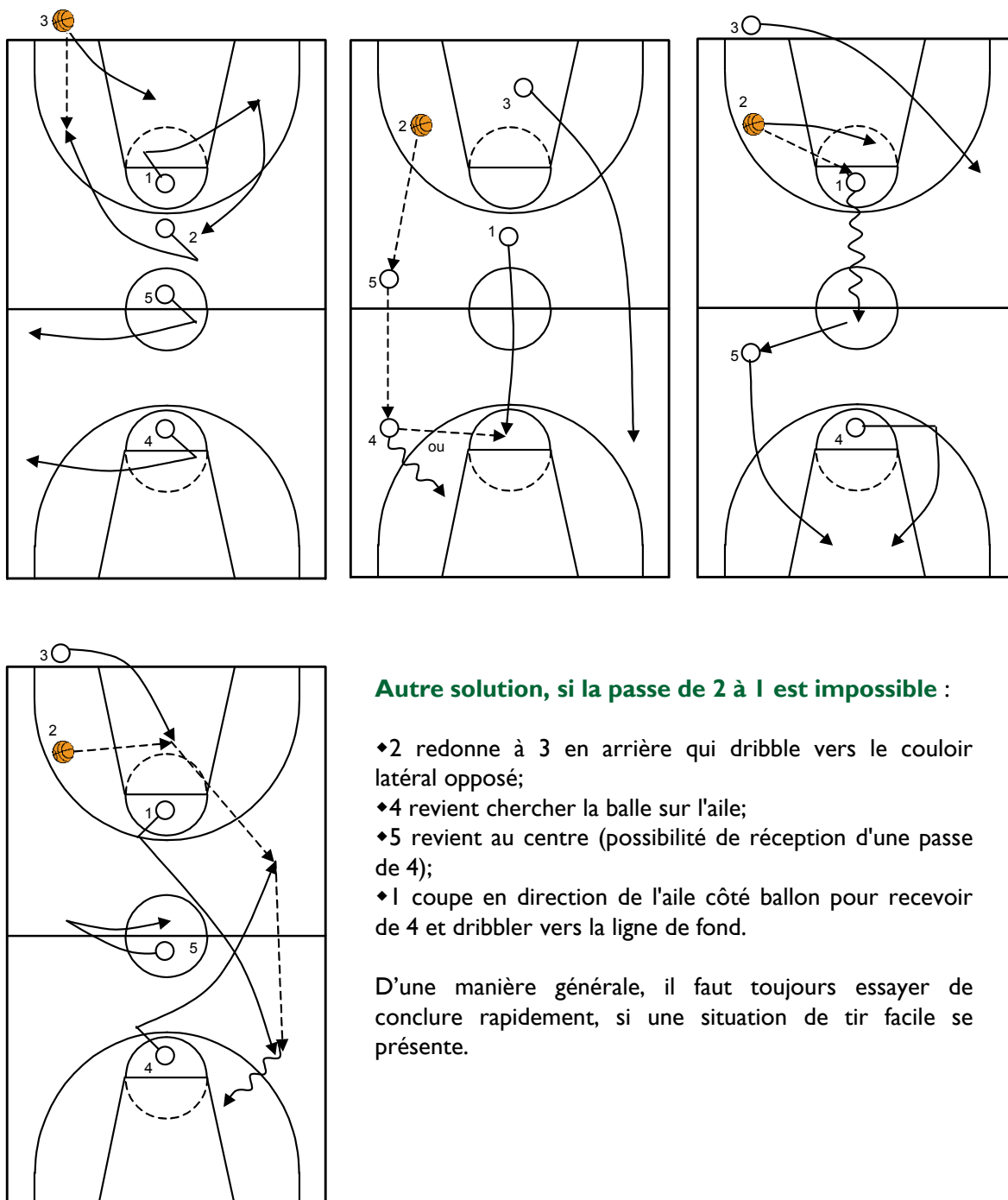
- ♦ 3 reste au niveau du ballon et se déplace le long de la ligne de touche opposée;
- ♦ 2 passe à 5 le long de la ligne de touche (pas de dribble ni de passe à terre);
- ♦ 5 passe à 4 toujours le long de la ligne de touche;
- ♦ 4 doit attaquer le panier, soit seul, soit en passant à 1;

Si la passe n'est pas possible, 4 dribble vers la ligne de fond pour obliger la défense à descendre le plus bas possible.

Autre solution, si la passe de 2 à 5 est impossible :

- ♦ 2 passe à 1 dans le couloir central; 1 dribble vers la ligne de lancer-franc adverse;
- ♦ 2 reste derrière le dribbleur 1 afin de protéger son panier;
- ♦ 4 et 5, après s'être écartés, coupent vers le panier pour assurer la fin de la contre attaque;
- ♦ 3 solutions : 1 finit la contre attaque, ou on enchaîne avec le jeu de transition puis l'attaque placée.





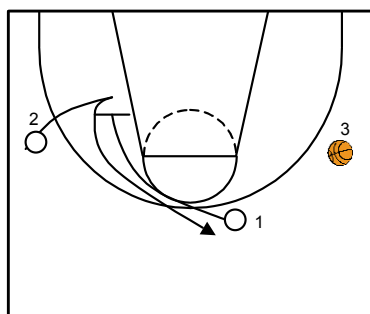
Dans les équipes faibles, on constate que le seul joueur en mouvement est le porteur du ballon, les 4 autres joueurs étant souvent réduit à l'état de simples spectateurs (joueurs immobiles), phénomène qui s'accroît plus on s'éloigne du ballon. Dans le haut niveau, c'est plutôt la tendance contraire ! Le jeu sans ballon est donc un des principaux facteurs d'appréciation du niveau d'une équipe.

Les déplacements du joueur sans ballon visent plusieurs objectifs :

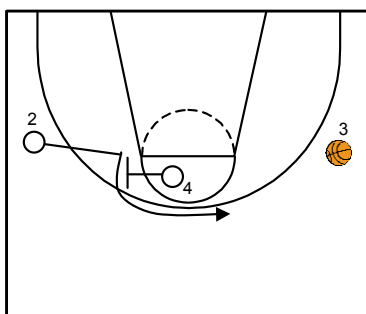
- ♦ Se démarquer : Travailler pour gagner une position préférentielle permettant de recevoir la balle en ayant la possibilité de tirer, de passer ou de dribbler (triple menace). Selon le poste de jeu, le démarquage sera statique (sur place) ou dynamique (après déplacement).
- ♦ Fixer la défense : Travailler pour retirer son adversaire du jeu (le dégager, le déplacer). Pour ce faire, l'attaquant doit être agressif et dangereux afin de solliciter l'attention de son vis à vis.
- ♦ Equilibrer l'attaque (occupation de l'espace) : Etre capable d'occuper un autre espace de jeu par rapport à l'évolution du ballon et des coéquipiers; être capable d'assurer le repli défensif ou de prendre une position au rebond offensif.
- ♦ Favoriser l'action du porteur de balle : Libérer l'espace pour le 1 contre 1, rentrer dans le jeu direct, améliorer constamment les lignes de passes par rapport au porteur de balle, porter un écran sur le défenseur du porteur de balle

→ Le jeu à 2 côté faible

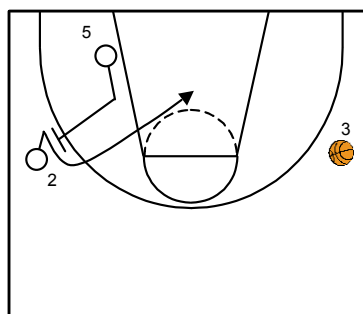
Le jeu à 2 côté faible s'organise la plupart du temps autour de l'utilisation d'écrans entre joueurs extérieurs ou entre un joueur intérieur et un joueur extérieur. L'objectif est de favoriser l'entrée dans le jeu direct d'un joueur situé à l'opposé du ballon (le bénéficiaire de l'écran) tout en mobilisant l'attention d'un autre défenseur (celui du poseur d'écran). Ce type de mouvement permet de limiter considérablement l'efficacité de l'aide défensive tout en libérant des espaces favorisant la réalisation de 1 contre 1.



Ecran inverse d'un joueur extérieur pour un autre.

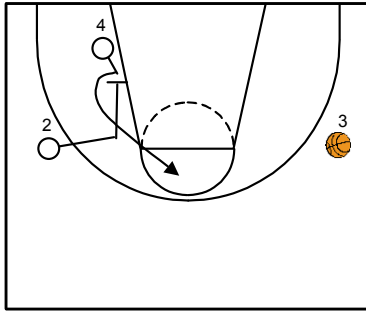


Ecran horizontal d'un intérieur au poste haut pour un joueur extérieur



Ecran vertical d'un joueur extérieur pour un intérieur au poste bas





Ecran vertical d'un joueur extérieur pour un intérieur au poste bas

→Organiser le jeu sans ballon

Tous les mouvements offensifs doivent favoriser les actions du porteur de balle, créer ou maintenir un rapport de force favorable à l'attaque et faire émerger un avantage de position pour tirer avec un haut pourcentage de réussite. A haut niveau, il est facile de constater que **les déplacements des joueurs sont coordonnés, hiérarchisés et motivés par une intention tactique.**

Trop souvent dans l'apprentissage, les entraîneurs, pour combler et/ou masquer cette incapacité à évoluer rationnellement sans le ballon, enferment les jeunes dans des circulations tactiques stéréotypées (systèmes de jeu), ce qui tend à standardiser leurs comportements. Il faut plutôt favoriser la mise en place d'un code, c'est à dire l'édiction de certains principes du jeu (qui se rapprochent de la philosophie des "passing game" américains), afin de hiérarchiser les déplacements par rapport aux partenaires, adversaires et/ou du ballon.

Voir - comprendre - décider (notion du choix) - agir sont les termes qui doivent guider les comportements du joueur, avec et sans le ballon. Le joueur apprendra alors à reconnaître des configurations qui induiront des actions (par exemple : je suis contesté - mon défenseur est sur la ligne de passe donc je joue back-door) et petit à petit, à les automatiser. La mise en place de principes de jeu couplée au développement ou au perfectionnement des qualités individuelles (fondamentaux) favorisera l'éclosion de joueurs susceptibles de s'adapter aux situations diverses auxquelles ils peuvent être confrontés, grâce à l'amélioration progressive de leur capacité à lire le jeu.



Ces dernières années, le bagage technique des joueurs s'est considérablement accru et aujourd'hui, une grande confusion peut s'installer autour de la notion de polyvalence des joueurs. S'il y a une polyvalence technique du joueur pris isolément, il ne faudrait pas pour autant faire l'amalgame entre cette évolution et le " poste de jeu " à tenir au sein de l'équipe dans la perspective d'une performance collective. Un joueur peut en fait changer de poste en fonction de sa valeur relative sur ce poste (lié au niveau de compétition), des qualités de ses partenaires ou encore de la philosophie de son entraîneur. Mais une fois ce choix fait par l'entraîneur, il peut être difficilement remis en cause sous peine d'effriter la solidité de l'équipe.

Malgré cela, il y a plusieurs façons de tenir son poste de jeu :

- ♦ certains joueurs peuvent avoir un répertoire d'actions de jeu plus ou moins étendu (par exemple, certains rebondeurs exceptionnels peuvent être de piètres tireurs à plus de deux mètres du cercle) ;
- ♦ dans certains cas, la volonté défensive amène les attaquants à sortir de leur fonction essentielle (ce type de situation tourne rarement à l'avantage des attaquants) et inversement, dans d'autres cas, un attaquant peut chercher à sortir de son créneau, s'il estime pouvoir dominer son vis-à-vis.

→ Le poste 1 : Meneur de jeu (guard)

Etant en possession de la balle pendant les 4/5 du temps d'attaque, ce joueur peut faire ou défaire le jeu d'équipe à lui tout seul ! Pour cette même raison, il est crucial qu'il :

- soit en phase avec l'entraîneur (c'est un relais du coach) ; à ce sujet, il est souvent fait allusion à la connivence du couple " entraîneur / meneur de jeu " ;
- se préoccupe prioritairement de faire jouer ses partenaires en tenant compte de leurs qualités et de l'évolution possible de l'attaque.

Cela dit, il doit :

- ♦ réguler et impulser le rythme de jeu (accélérer ou ralentir la montée de balle),
- ♦ être capable de monter la balle sous pression,
- ♦ annoncer l'organisation collective (si la contre-attaque n'a pas eu lieu),
- ♦ assurer la première passe où il est prévu d'amener le ballon (dominer son adversaire direct),
- ♦ savoir quoi faire après la première passe par rapport aux autres joueurs extérieurs,
- ♦ représenter un danger de tir sur le deuxième ballon reçu,
- ♦ influencer, peser sur la décision finale, créer sa propre solution pour conclure l'attaque.



→Le poste 2 : Arrière (small guard) et le poste 3 : Ailier (small forward)

Le n°3 anticipe la contre-attaque sur tir adverse, alors que le n°2 doit rester disponible pour doubler éventuellement le meneur dans la montée de la balle. Le n°3 ira jouer les 1 contre 1 plus près du panier (notamment avec le jeu en ligne de fond) alors que le n°2 sera d'avantage un excellent tireur extérieur de loin, généralement dans le secteur des arrières (secteur 2), au delà du prolongement de la ligne de lancer-francs. Alors que le n°3 se crée plutôt lui-même ses occasions de tirs (joueur de 1 contre 1), le n°2 exploitera plutôt les aides (écrans) de ses partenaires.

Tous les deux devront être capable, dans les démarquages simples : de sprinter sous le cercle, de se stopper, et de sprinter à nouveau vers le " spot " extérieur à 6,25m.

Les joueurs 2 et 3 doivent être capable de :

- ♦ jouer autour des écrans,
- ♦ être des tireurs dissuasifs et avoir cette préoccupation majeure (sélection des tirs),
- ♦ représenter un danger à chaque réception de balle (triple menace),
- ♦ porter des écrans.

→Le poste 4 : Ailier fort (power forward) et le poste 5 : Intérieur (center)

Plus de 85 % de leurs actions de jeu s'effectuent sans la balle, mais lorsqu'ils la reçoivent, c'est assez souvent pour tirer (dans près d'un cas sur trois). Ceci s'explique par les pourcentages de réussite plus élevés dans les tirs intérieurs et les nombreuses fautes personnelles commises par les défenseurs qui sont en retard.

Traditionnellement, ces deux postes de jeu demandaient à ces joueurs d'évoluer dans ou au bord de la zone réservée. Plus récemment, il est devenu fréquent de voir les joueurs ayant cette responsabilité remonter au delà de la ligne des 6,25m dans l'axe du terrain (pour porter des écrans ou participer aux renversements d'attaque).

Le n°5 est généralement plus lourd (pas toujours plus grand), il conclut ses tirs plus près du panier et joue plus fréquemment dos au panier que le n°4. Avec la tendance à porter des écrans consécutifs pour les n°2 et n°3, les intérieurs ont plutôt tendance à se positionner initialement au poste haut.

Trois tâches essentielles caractérisent ces deux postes de jeu :

- ♦ porter des écrans pour les joueurs extérieurs et établir une relation efficace dans le jeu à deux (notamment dans les " pick and roll "),



- ♦ prendre des positions préférentielles au bord ou dans la zone réservée dans le but de conclure des attaques par des tirs de près (avec de hauts pourcentages de réussite) ou au plus mal, fixer un ou deux défenseurs,

- ♦ jouer et gagner le rebond (défensif et offensif).

En plus de cela, il est souhaitable :

- ♦ qu'ils soient des réceptionneurs de balle irréprochables (cibles pour les passeurs),
- ♦ qu'ils soient de bons passeurs (passes de back-door, transfert d'attaque),
- ♦ qu'ils sachent courir dans les transitions offensives (trailers) et regagner rapidement les spots de jeu préconisés par l'entraîneur,
- ♦ qu'ils soient capables en défense de " dérégler " les tireurs adverses (contres ou gêne du tireur).

Balle en mains, il faudra qu'ils sachent :

- ♦ garder la balle (fixer la défense),
- ♦ jouer dos et face au panier,
- ♦ provoquer des fautes personnelles afin de tirer de nombreux lancer-francs si possible avec de bons pourcentages de réussite.



Il existe de nombreuses formes de jeu. Afin de pouvoir plus facilement les répertorier, nous les avons classées en trois grandes familles : **le jeu à base de principes, les systèmes de jeu et le jeu semi-ouvert.**

→ Le jeu à base de principes

Ces attaques sont basées sur des principes de jeu communs à toute l'équipe, qui définissent des règles simples de circulation du ballon et des joueuses, et qui seront parfois spécifiques aux postes de jeu. Les formes de jeu du type « motion », « passing game » ou encore le « jeu en fixation-passe » font parties de cette famille. Ces formes d'attaques que l'on peut qualifier d'ouvertes laissent beaucoup de libertés aux joueuses qui devront faire constamment appel à la lecture de jeu pour réaliser les bons choix dans les actions à réaliser. De ce fait, les choix des tirs ne sont pas prévisibles et cela générera dans le jeu, au départ, beaucoup de déchets et de balles perdues. La rentabilité en compétition ne pourra donc être atteinte qu'à moyen / long terme, et ceci en fonction du savoir-faire technique initial des joueuses. En choisissant une forme d'attaque basée sur des principes, on donne clairement la priorité à la formation et au développement personnel de la joueuse.

Exemple d'attaque à base de principes : le « passer-couper-équilibrer » (Figures 1 à 4)

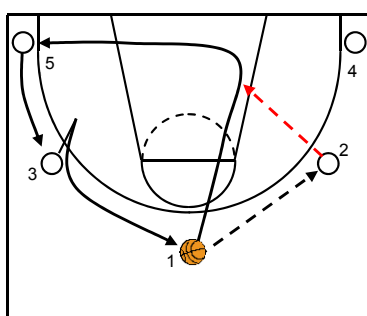


Figure 1
1 passe à 2, coupe puis ressort dans le coin opposé ;
3 et 5 équilibrent.

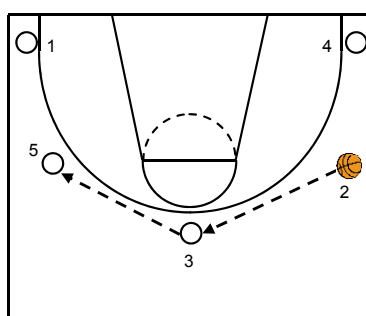


Figure 2
Transfert à l'opposé
2 passe à 3

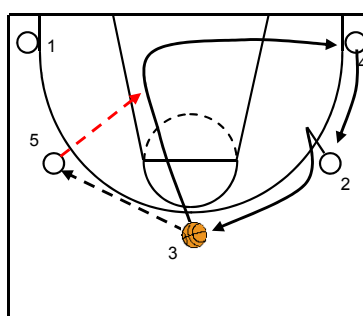


Figure 3
3 passe à 5, coupe puis ressort dans le coin opposé ;
2 et 4 équilibrent.

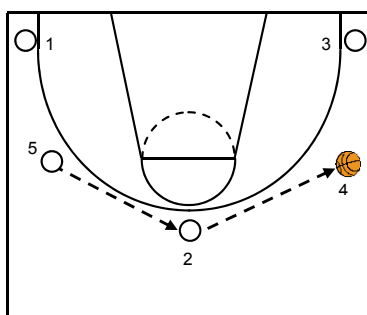


Figure 4
Transfert à l'opposé
5 passe à 2 qui passe à 4



→ Les systèmes de jeu

Ces attaques comportent une structure de départ à partir de laquelle les déplacements des joueuses et du ballon seront programmés avec peu ou pas d'alternatives possibles. Les systèmes de jeu visent à jouer des options clairement prioritaires, à emmener le ballon à un endroit précis, à un moment précis, pour un duel précis.

Ces formes d'attaques laissent peu de liberté et de créativité aux joueuses. Les choix de tirs sont prévisibles car ils s'inscrivent dans un schéma tactique précis, comportant généralement un certain nombre d'écrans. Les systèmes de jeu sont utilisés quand on donne clairement la priorité à la compétition avec comme objectif une rentabilité à court terme. Pour une équipe ne possédant pas un solide bagage technique et une connaissance du jeu suffisante, ces formes offensives ont tendance à stéréotyper les joueuses, qui s'enferment bien malgré elles dans la récitation pure et dure des actions à réaliser. Pour rester performant dans le temps, un système de jeu devra lui aussi se jouer en « lecture » car la défense finira par s'adapter et anticipera les mouvements offensifs, rendant parfois l'attaque totalement inopérante.

Exemple d'un système de jeu : attaque de zone en continuité (source : Pierre Vincent) (Figures 5 à 9)

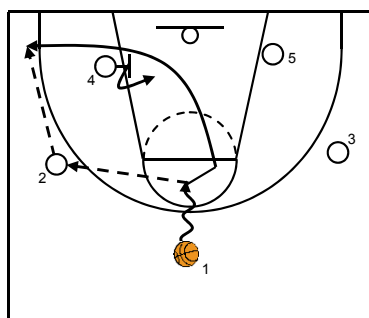


Figure 5
1 passe à 2, coupe puis ressort dans le coin en bénéficiant d'un écran de 4 (surnombre offensif, jeu en triangle) ; 2 passe à 1

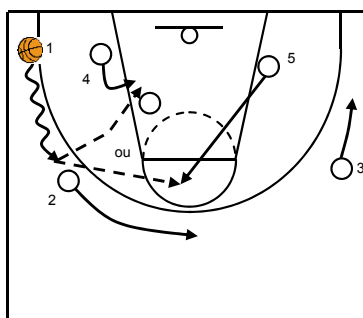


Figure 6
1 chasse 2 en remontant en dribble dans l'aile (2 se replace dans l'axe central) ; 5 monte au poste haut. 1 peut passer à 4 ou à 5.

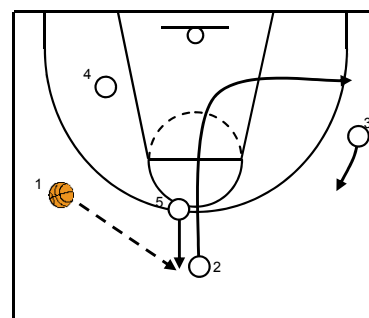


Figure 7
2 coupe alors vers le panier et ressort dans le coin opposé au ballon ; 5 sort pour servir de relais dans le transfert de balle de 1 vers 3. 1 passe à 5

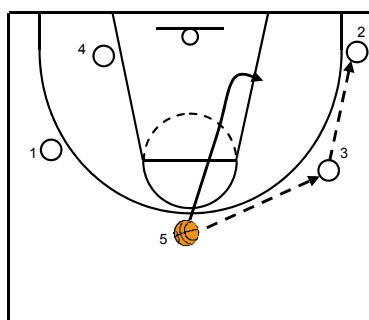


Figure 8
Après sa passe, 5 coupe vers le panier puis prend la position préférentielle ; 3 passe ensuite à 2 et on se retrouve à nouveau en situation de surnombre offensif (figure 6).

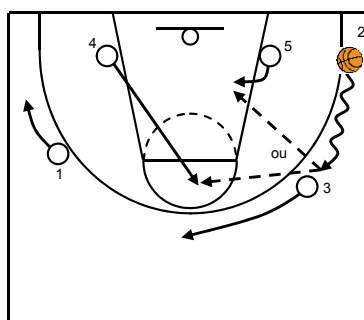


Figure 9
Et on continue le système (continuité), etc....

→ Le jeu semi-ouvert

Se situant à mi-chemin entre le jeu à base de principes et les systèmes de jeu, le jeu semi-ouvert comporte une structure de départ imposée à partir de laquelle les joueuses doivent réaliser des choix dans les actions possibles à réaliser. Les différentes alternatives possibles, qui seront prédéfinies à l'avance, seront donc parfaitement connues des joueuses qui devront identifier la meilleure option de jeu en fonction des réactions défensives. Cette forme de jeu fait donc d'avantage appel à la lecture de jeu que dans le cas des systèmes de jeu et laisse plus de libertés aux joueuses. Elle est également avantageuse d'un point de vue de la formation, car elle s'appuie généralement sur les principes du jeu à 2 et du jeu à 3. Elle n'est cependant pas incompatible avec la notion de jeu en première intention.

Exemples de situations de jeu « semi-ouvertes » (Figures 10 à 12)

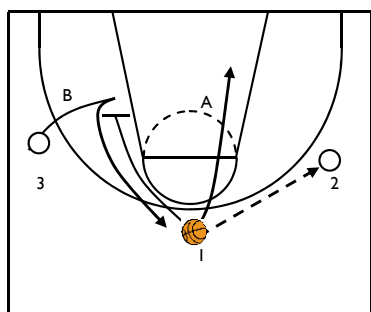


Figure 10

1 passe à 2 et dispose de 2 options :
A – couper au panier après sa passe
B – porter un écran à 3 à l'opposé

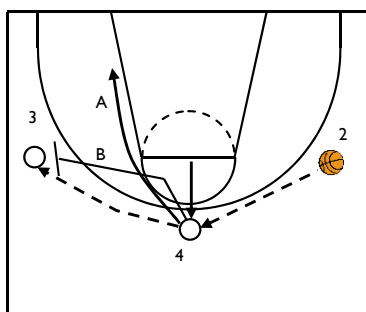


Figure 11

4 se démarque au delà de la ligne des 3 points ; 2 passe à 4 ; si 4 ne joue pas le 1 contre 1, 4 passe à 3 et dispose alors de 2 options :
A – couper vers le panier, puis prendre la position préférentielle au poste médian
B – jouer en pick en roll avec 3

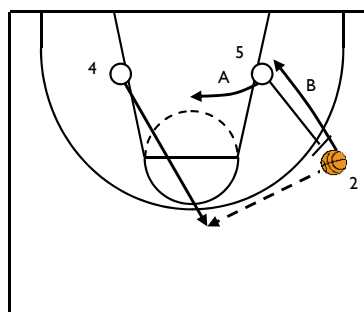


Figure 12

4 coupe et sort au delà de la ligne des 3 points ; 2 passe à 4 ; 5 dispose alors de 2 options :
A – « flasher » au cœur de la zone réservée pour rechercher la relation de passe 4-5
B – porter un écran dans le dos du défenseur de 2 qui jouera en backdoor

LES GRANDS TYPES D'ATTAQUE PLACEE

Jeu à base de principes	Jeu Semi-ouvert	Systèmes de jeu
-------------------------	-----------------	-----------------

« Fixer-passer »
« Passer-couper »
Motions
Passing Game

Structure de départ imposée avec des évolutions / alternatives connues des joueurs

Structure de départ avec déplacements programmés et peu ou pas d'alternatives possibles

Beaucoup de libertés
Fait appel à des règles / principes
Choix des tirs non prévisibles
Fait appel constamment à lecture de jeu
Fait appel à la créativité
Favorise la prise d'initiatives
Priorité à la formation
Rentabilité à long terme
Durée de vie longue
Difficile à coacher en compétition

Peu de libertés
Fait appel à un schéma tactique
Choix des tirs prévisibles
Fait peu appel à la lecture de jeu
Fait peu appel à la créativité
Limite la prise d'initiatives
Priorité à la compétition
Rentabilité à court terme
Durée de vie courte
Facile à coacher en compétition



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

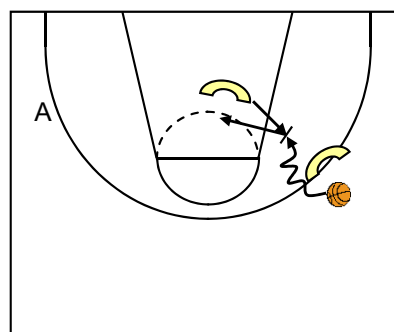
Nous pouvons distinguer trois situations différentes qui peuvent déclencher une aide :

- ♦ un attaquant qui pénètre en dribble
- ♦ une passe dans une zone dangereuse
- ♦ une aide à l'aide d'un coéquipier

→ Les différentes formes d'aide défensive

→ la feinte d'aide défensive

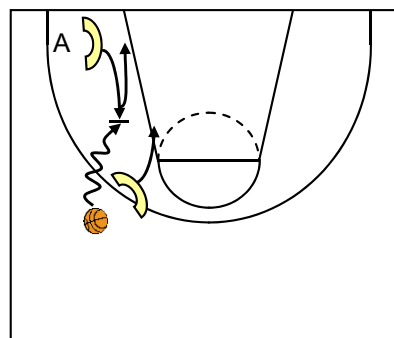
Le défenseur transite de la position de flottement à l'acte d'aider puis soudainement il revient à sa position initiale. Le défenseur a une attitude plus agressive que lorsqu'il flotte. Son premier objectif est de créer le doute chez l'attaquant porteur de balle. Il a donc un rôle dissuasif.



La feinte d'aide défensive

→ l'aider et reprendre

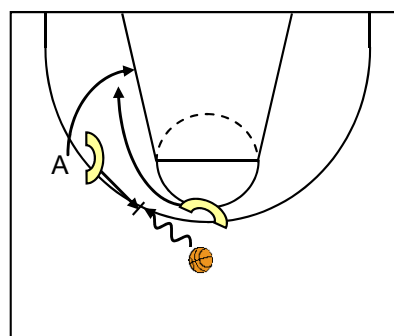
Dans ce cas précis, le défenseur qui aide a pour objectif de ralentir ou de stopper l'attaquant porteur de balle afin de permettre à son coéquipier de revenir en défense. De suite après, le défenseur qui a apporté l'aide doit reprendre, à son tour, son vis-à-vis.



Aider et reprendre

→ l'aider et changer

Se dit lorsque deux défenseurs échangent leurs vis-à-vis en mouvement. Le changement, qui doit être annoncé par le joueur en aide peut être programmé, c'est-à-dire déjà analysé et supposé apporter une plus grande efficacité défensive. Il survient parfois lors d'un écran direct ou indirect entre joueurs de même taille ou entre joueurs de taille différente. Toutefois, le changement improvisé ou spontané apparaît quelque peu dangereux dans la mesure où certaines situations de déséquilibre (miss-match) en taille ou en puissance peuvent se manifester. Cependant, l'urgence, pour empêcher un panier peuvent provoquer ces situations qui apparaissent alors comme un moindre mal. Il peut s'agir aussi d'une action d'intuition où une bonne défense créera des situations inattendues pour les attaquants. Dans ce cas, la surprise des attaquants ne doit pas l'être pour les défenseurs, qui devront faire preuve d'agilité mentale pour s'adapter à une situation imprévue.



Aider et changer

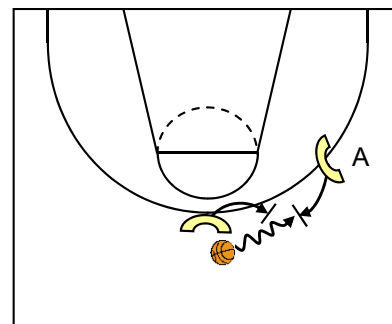


→ l'aider et trapper

L'aide se transforme en surnombre définitif. Le défenseur qui aide garde son nouveau joueur et avec l'arrivée du défenseur du porteur de balle, une prise à deux (trap) est effectuée. Les trois défenseurs qui restent ajustent leurs placements de façon à pouvoir défendre sur les quatre autres attaquants. Les deux joueurs qui trappent forment un angle droit.

Les situations les plus fréquentes pour aider et trapper sont les suivantes :

- ♦ sur pénétration par la ligne de fond ;
- ♦ sur défense « run and jump » ou « run and trap » ;
- ♦ sur écran direct ou passe main à main.



Aider et trapper



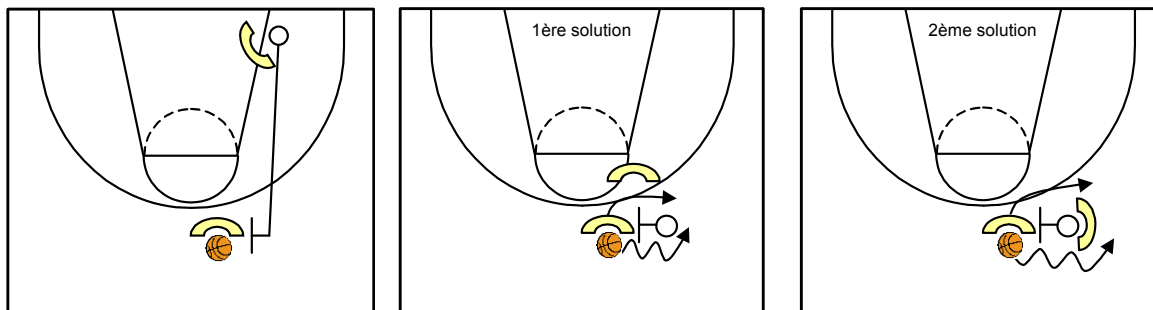
Le premier moyen de défendre sur un écran, c'est d'en connaître l'existence. C'est pourquoi le défenseur du poseur d'écran devra annoncer l'écran à son coéquipier (écran gauche, écran droit, écran aveugle), dès qu'il devine les intentions de l'attaquant sur lequel il défend. Le second moyen de défendre sur un écran, c'est de gêner voire d'en empêcher la pose de l'écran (on dit dans ce cas que l'on "casse" l'écran). Pour cela, le défenseur du poseur d'écran ralentira la progression de son vis-à-vis en contestant son déplacement, de façon à retarder au maximum la pose effective de l'écran.

Il existe quatre grandes manières de défendre sur un écran :

- ♦ Glisser (écrans sur porteur et non-porteur)
- ♦ Aider et reprendre (écrans sur porteur et non-porteur)
- ♦ Aider et changer (écrans sur porteur et non-porteur)
- ♦ Aider et trapper (écrans sur porteur)

Remarque : dans les descriptions qui suivront et pour plus de simplicité, nous aborderons uniquement le cas des écrans sur porteur de balle. Les mêmes principes s'appliqueront pour les écrans sur non-porteur de balle (sauf pour aider et trapper).

→ Défense sur écran : glisser



Dans cette option défensive, le défenseur du poseur d'écran laisse un espace suffisant entre lui et le poseur d'écran afin de permettre à son coéquipier subissant l'écran de " glisser ", c'est-à-dire de passer sous l'écran pour reprendre son joueur (1^{ère} solution).

Le défenseur du poseur d'écran peut faciliter le déplacement de son partenaire en le relançant dans sa course par une poussée au niveau des hanches lors de son passage entre lui et le poseur d'écran. Une autre possibilité de placement pour le défenseur du poseur d'écran est de se " cacher " derrière son vis-à-vis pendant la pose de l'écran, de façon à ne pas gêner le passage de son partenaire (2^{ème} solution).

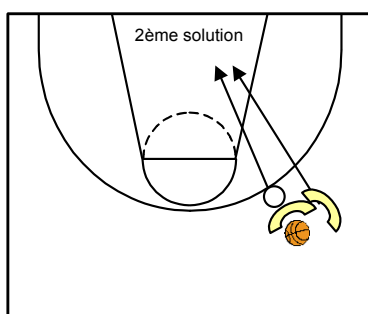
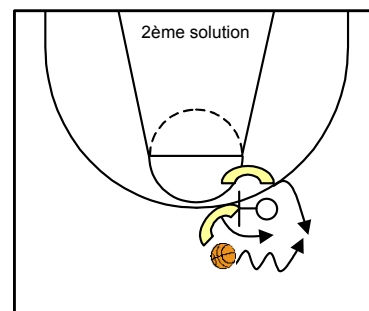
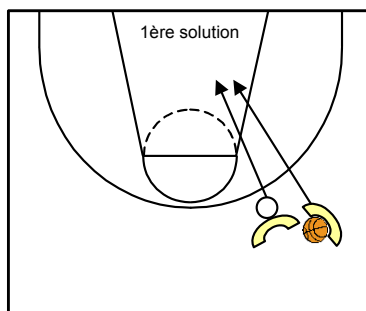
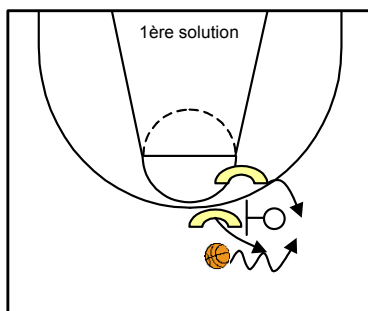
Dans le cas d'un écran sur porteur, dès le passage de son coéquipier, le défenseur du poseur d'écran saute dans les appuis du poseur en faisant un pas vers le ballon (sauter à la balle), de façon à repousser en backdoor son vis à vis en cas d'ouverture après la pose de l'écran.



→ Défense sur écran : aider et reprendre

Dans cette option défensive, le défenseur du porteur de balle va surpasser l'écran pendant que le défenseur du poseur d'écran va s'interposer sur la trajectoire du porteur de balle. Le défenseur du poseur d'écran gardera son pied intérieur collé à celui de son vis-à-vis afin que le porteur de balle ne puisse passer entre les deux.

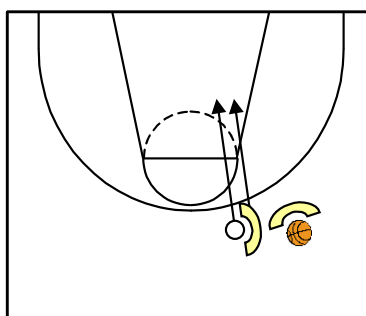
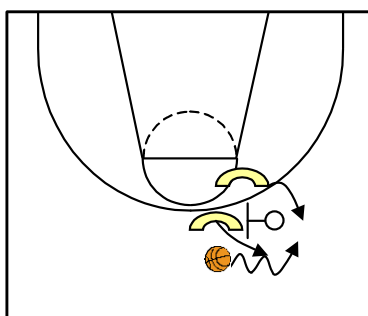
Pour surpasser l'écran, le défenseur du porteur de balle pourra procéder de deux manières :



1ère solution : se déplacer en pas glissés entre le poseur d'écran et son bénéficiaire : pour cela, le défenseur du porteur de balle devra non seulement avoir préalablement engagé sa jambe au moment de la pose de l'écran, mais aussi se redresser si nécessaire au moment voulu afin de " passer " son bassin par dessus la cuisse du poseur d'écran.

2ème solution : se ménager un espace entre le poseur d'écran et le porteur de balle : pour cela, dès l'annonce de l'écran (anticipation), le défenseur du porteur de balle se décale en avançant une jambe (jambe droite pour un écran à gauche, par exemple) et en pivotant afin de disposer d'un couloir lui permettant de se déplacer en courant entre les deux attaquants ; il pourra ainsi facilement reprendre son vis-à-vis dont la progression a été ralentie par l'intervention de son coéquipier.

→ Défense sur écran : aider et changer



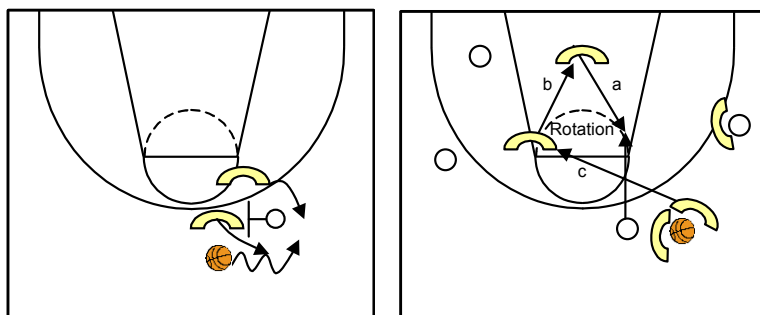
Cette option défensive se base sur les mêmes principes que " aider et reprendre ", si ce n'est que l'aide se transforme en changement définitif de joueur. Le défenseur du porteur de balle cherchera à surpasser l'écran de façon à pouvoir plus facilement repousser son nouveau vis-à-vis en backdoor en cas d'ouverture après écran. Afin de limiter les possibilités de jeu à deux entre le porteur de balle et le poseur d'écran, le nouveau défenseur du poseur d'écran gardera un bras levé sur la trajectoire possible de passe tout en contournant son nouvel adversaire.

→ Défense sur écran : aider et changer (suite)

Remarque : C'est généralement le défenseur du poseur d'écran qui annonce les changements de joueur : en effet, de par sa position dans le jeu, il lui est plus facile de juger et de décider si le défenseur du porteur de balle est apte ou non à reprendre son joueur rapidement sans risque pour la défense. La défense sur écran « aider et changer » est déconseillée pour un pick and roll entre un intérieur et un extérieur lorsque la différence de taille résultant du changement de joueur est trop grande (miss-match).

→ Défense sur écran : aider et trapper

Dans cette option défensive, l'aide apportée par le défenseur du poseur d'écran se transforme en surnombre définitif par la mise en place d'une trappe.



Exemple de rotation défensive

La prise à deux sera d'autant plus efficace si le défenseur du porteur de balle surpasse l'écran, puisqu'il coupe de ce fait toute possibilité de changement de direction du porteur de balle (demi-tour).

La prise à deux devra être annoncée aux autres défenseurs de façon à mettre en place le plus rapidement possible les rotations défensives. En effet, le poseur d'écran, se retrouvant sans défenseur attiré lorsque la prise à deux est effectuée, est susceptible de recevoir le ballon lors de son ouverture au ballon après la pose de l'écran.



Les entraîneurs de basket sont très souvent attirés par le travail défensif, car il permet de réaliser des progrès rapides et est souvent à l'origine de la cohésion de l'équipe.

Certains affirment même que " l'attaque attire les spectateurs " alors que ce sont les défenses qui font gagner les matchs. La défense serait alors la meilleure attaque. La mise en place des rotations défensives concrétise la volonté de neutraliser les progrès de l'attaque ou encore de la dominer.

Dès qu'une défense utilise au cours de la même phase de jeu des changements de joueurs impliquant plus de 2 joueurs (3, 4 et exceptionnellement 5 joueurs), il y a rotation défensive. Si seulement deux défenseurs sont impliqués, on devrait s'en tenir à la notion de permutation ou de changement de joueur. Toutefois, aujourd'hui, plusieurs entraîneurs utilisent (à tort) le concept de rotation même s'il n'implique que deux défenseurs.

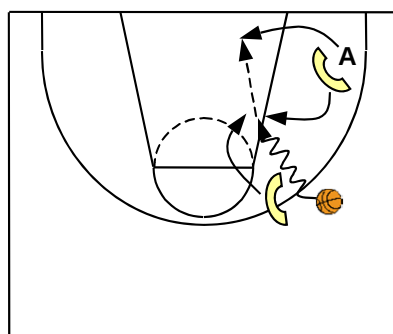
Pourquoi réaliser des rotations ?

- pour ne plus subir les changements de joueurs mais au contraire les anticiper.
- pour faire face aux situations d'infériorités numériques momentanées de la défense, provoquées par les progrès techniques des joueurs (pénétrations en dribble des porteurs) ;
- pour rendre la défense plus offensive par des prises de risques opportunes comme par exemple contre un meneur adverse affaibli ou dominé par son vis à vis (trappe à laquelle s'ajoute une rotation) ;
- pour rompre avec la monotonie du jeu (par exemple défendre en tout terrain avec ou sans changements de joueurs...) ;
- pour trouver une forme d'aide qui impose à l'attaque de faire une ou deux passes de plus et par conséquent à lire convenablement le jeu défensif ;

Remarque : c'est le progrès des joueurs qui impose de nouvelles formes de jeu mais cela ne nous dit pas si ces combinaisons défensives s'imposent chez des joueurs de niveau technique moindre. Avant d'apprendre à redresser des situations dans lesquelles la défense est en difficulté, il importe de travailler pour appliquer au mieux les principes défensifs de base.

Les limites du concept " aider-reprendre "

Aujourd'hui, les entraîneurs utilisent de moins en moins l'option défensive " aider-reprendre ", car avec cette forme d'aide, la défense n'arrive plus à poser assez de problèmes aux attaquants ; en effet, l'aide entraîne souvent un retard du défenseur dans la reprise de son joueur et se transforme souvent en véritable fixation de deux défenseurs par le porteur de balle .



Les préliminaires à la rotation défensive : " l'aide de l'aide "

L'exemple le plus typique concerne l'aide défensive avec l'aide de l'aide, lorsqu'un défenseur est en difficulté sur débordement d'un dribbleur en ligne de fond ou sur back-door (les ajustements défensifs sont les mêmes) (Figure a). A 5 contre 5, certains entraîneurs interdisent au joueur n°5 de participer à ce type d'aide pour, d'une part, donner la priorité à la protection de la zone réservée, et d'autre part ne pas se trouver consécutivement à la rotation défensive, dans une situation de marquage sur des joueurs de taille différente (Figure b).

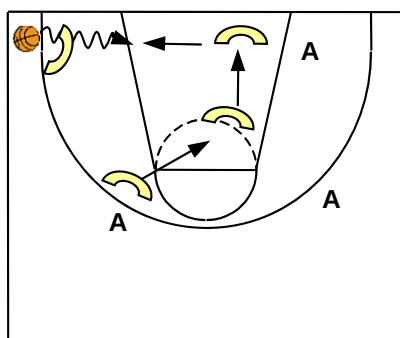


Figure a

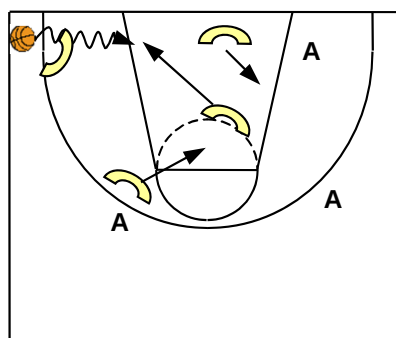


Figure b

Toutes les situations défensives et en particulier celles en tout terrain sont très motivantes chez les jeunes. Mais attention, il ne faut ne jamais perdre de vue qu'il est d'abord nécessaire de maîtriser les fondamentaux élémentaires relatifs aux priorités défensives et aux positions de base qui en découlent. Il serait illusoire de vouloir gagner en apprenant uniquement à gérer des situations limites.

Il faut donc :

- apprendre la notion de suppléance (changements à multiples joueurs sur, par exemple, pénétration du porteur) ;
- apprendre à prendre des risques en situation où l'on est dominé (balle qui s'approche de la zone réservée) et dans celles où l'on est dominant (trappe sur porteur affaibli avec ensuite une rotation défensive) ;
- apprendre le timing dans la coordination au moment des rotations car un mauvais timing libère un attaquant ;
- provoquer des exigences supérieures sur le plan technique et physique;
- remotiver les défenseurs par le nombre de balles volées sur ces actions défensives;
- obliger l'attaque à une meilleure vision et lecture de jeu (faire une ou deux passes de plus).

Dans tous les cas de figures, c'est l'entraîneur qui déterminera le fonctionnement et le sens des rotations défensives, ces dernières découlant directement du choix et des caractéristiques de la stratégie défensive de l'équipe. Il sera possible de déterminer autant de rotations défensives que de situations rencontrées : sur pénétration du porteur de balle, sur écran sur porteur, sur écran pour le poseur d'écran, sur pénétration d'un non porteur, sur les défenses tout terrain, etc...

PETIT GUIDE POUR LE CHOIX D'UNE DEFENSE

Type de défense	Objectifs / Particularités	Points forts	Points faibles	Caractéristiques des défenseurs	Variantes (trappes, etc.)
Défense homme à homme					
Défense homme à homme	Défense conquérante, où l'on impose ses choix à l'adversaire (obligations, interdictions) en cherchant à amener le ballon dans des endroits stratégiques.	-pression permanente sur le porteur du ballon. -on interdit tous les tirs. -on peut choisir sur qui défendre (choix d'un vis-à-vis adapté aux aptitudes et à la morphologie du défenseur).	-gestion des fautes. -défense difficile à pratiquer contre une équipe qui joue le 1 contre 1 (pénétrations).	-bonnes aptitudes physiques pour défendre.	Il existe une infinité de variantes : à chacun sa philosophie et ses propres choix (orientation, autoriser ou non certaines passes, prises à deux, etc.).
Défenses de zone					
Défense de zone 212	Défense attentiste (qui subit souvent) privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant de contrer le jeu intérieur, notamment toutes les pénétrations vers le centre depuis le poste bas/médian ou le poste haut.	-défense se désarticulant assez facilement sur bonne circulation de la balle. -défense faible contre les tirs extérieurs.	-joueurs n'ayant généralement pas de bonnes aptitudes pour défendre (joueurs lents et peu mobiles).	Possibilité de faire des prises à deux sur le poste bas.
Défense de zone 23	Défense attentiste (qui subit souvent) privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant de contrer le jeu intérieur, notamment toutes les pénétrations vers la ligne de fond.	-défense se désarticulant assez facilement sur bonne circulation de la balle. -défense faible contre les tirs extérieurs.	-joueurs n'ayant généralement pas de bonnes aptitudes pour défendre (joueurs lents et peu mobiles).	Possibilité de faire des prises à deux sur le poste bas.
Défense de zone 32	Défense attentiste privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant de contrer le jeu des extérieurs, notamment toutes les pénétrations du meneur dans le couloir central. -défense favorisant également la défense sur le poste haut.	-défense faible sous le panier et au centre de la zone réservée.	-les 3 joueurs de la 1ère ligne doivent être mobiles, le plus grand des trois étant souvent placé au centre, de façon à pouvoir contrôler le poste haut. -les joueurs du 2ème rideau doivent quant à eux avoir une grande envergure.	Défense favorisant la mise en place de trappes dans les secteurs 5 (poste bas/médian) et 0 (aile profonde).
Défense de zone 122	Défense conquérante privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant de contrer le jeu des extérieurs, notamment les tirs longue distance du meneur. -défense visant souvent à couper tour retour de passe vers le meneur depuis l'aile.	-défense faible sous le panier, au poste haut et au centre de la zone réservée.	-le joueur du 1er rideau doit être un excellent défenseur (capacités physiques). -les joueurs du 3ème rideau doivent quant à eux avoir une grande envergure.	Défense favorisant la mise en place de trappes dans les secteurs 3 (aile), 5 (poste bas/médian) et 0 (aile profonde).
Défense de zone 131	Défense conquérante privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant d'exercer une grosse pression sur le meneur de jeu et de couper les passes vers les ailiers. -défense permettant de positionner en permanence 3 défenseurs entre le ballon et le panier.	-une fois la ligne des 3 défenseurs passée, le dessous du panier devient très fragile.	-le joueur du 1er rideau doit être un excellent défenseur (capacités physiques). -le joueur au centre du 2ème rideau doit être grand (il est toujours entre le ballon et le panier). -le joueur du 3ème rideau doit être grand et très mobile (bon timing).	Défense favorisant la mise en place de trappes le long de la ligne de fond (secteur 0, secteur 5).
Zones press tout terrain					
Zone press 122	Défense conquérante permettant : -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs); -de ralentir la montée de balle (règle des 8 sec).	-défense simple à enseigner; -défense permettant d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle sur la première moitié de terrain.	-l'axe central; -le fond du terrain; -le 1er rideau devient faible si le défenseur n'a pas de bonnes qualités physiques.	-1er rideau : excellent défenseur, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grands, mobiles, opportunistes.	La zone press 1211 dans le cas où l'équipe adverse place deux attaquants dans le fond du terrain.
Zone press 1211	Défense conquérante permettant : -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs); -de ralentir la montée de balle (règle des 8 sec).	-défense simple à enseigner; -défense permettant d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle sur la première moitié de terrain.	-les couloirs latéraux en zone d'attaque; -le 1er rideau devient faible si le défenseur n'a pas de bonnes qualités physiques.	-1er rideau : excellent défenseur, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grands, mobiles, opportunistes.	La zone press 122 dans le cas où l'équipe adverse place un seul attaquant dans le fond du terrain.
Zone press 212	Défense conquérante permettant : -de ralentir la montée de balle (règle des 8 sec); -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs).	-défense favorisant la mise en place de trappes au niveau de la ligne médiane (règle du retour en zone).	-toute la zone entre la ligne de lancer-francs et la ligne médiane.	-1er rideau : excellents défenseurs, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bon défenseur, assez grand, bonne anticipation; -3ème rideau : grands, mobiles, opportunistes.	
Zone press 221	Défense conquérante permettant : -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs); -de ralentir la montée de balle (règle des 8 sec).	-défense permettant d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle sur la première moitié de terrain.	-tout le fond du terrain (surtout en cas de longue passe); -le couloir central entre les deux premiers rideaux.	-1er rideau : excellents défenseurs, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grand, mobile, opportuniste.	

PETIT GUIDE POUR LE CHOIX D'UNE DEFENSE

Type de défense	Objectifs / Particularités	Points forts	Points faibles	Caractéristiques des défenseurs	Variantes (trappes, etc.)
Zones press demi-terrain					
Zone press 122 demi-terrain	Défense conquérante permettant : -de faire tourner le chrono (règle des 24 sec); -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs).	-les attaquants disposent d'un espace restreint pour évoluer (pour dribbler et passer); -proximité des rideaux défensifs les uns par rapport aux autres (trappes); -pression psychologique sur les attaquants (sensation d'être pris au piège).	-défense faible sur les pénétrations, à cause de la proximité du panier (les défenseurs disposent de peu de temps pour mettre en place les rotations défensives).	-1er rideau : excellent défenseur, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grands, mobiles, opportunistes.	
Zone press 221 demi-terrain	Défense conquérante permettant : -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs); -de faire tourner le chrono (règle des 24 sec).	-les attaquants disposent d'un espace restreint pour évoluer (pour dribbler et passer); -proximité des rideaux défensifs les uns par rapport aux autres (trappes); -pression psychologique sur les attaquants (sensation d'être pris au piège).	-défense faible sur les pénétrations, à cause de la proximité du panier (les défenseurs disposent de peu de temps pour mettre en place les rotations défensives).	-1er rideau : excellents défenseurs, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grand, mobile, opportuniste.	
Zone press 131 demi-terrain	Défense conquérante permettant : -de faire tourner le chrono (règle des 24 sec); -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs).	-les attaquants disposent d'un espace restreint pour évoluer (pour dribbler et passer); -proximité des rideaux défensifs les uns par rapport aux autres (trappes); -pression psychologique sur les attaquants (sensation d'être pris au piège).	-défense faible sur les pénétrations, à cause de la proximité du panier (les défenseurs disposent de peu de temps pour mettre en place les rotations défensives).	-1er rideau : excellent défenseur, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation (le plus lent au centre); -3ème rideau : grand défenseur mobile, opportuniste.	
Pressing et variantes					
Pressing	Défense conquérante permettant : -de gêner la remise en jeu adverse (règle des 5 sec); -d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle; -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs, mauvaises passes).	-la plus facile à mettre en place (chez les jeunes); -pas de solutions de passes pour les attaquants; performante si attaquants lents ou faibles techniquement.	-pas d'aide organisée; -défense qui subit souvent si les attaquants sont rapides et forts techniquement.	-défenseurs ayant de grosses qualités physiques et une bonne perception du jeu pour aider.	
Défense Run and Jump	Défense conquérante permettant : -d'orienter la remise en jeu adverse (règle des 5 sec); -d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle; -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs, mauvaises passes).	-défense très agressive; -effet de surprise; -pression "psychologique" permanente sur les attaquants.	-manque de communication; -manque d'agressivité; -hésitations.	-défenseurs ayant de grosses qualités physiques et une bonne perception du jeu pour aider.	
Défense Run and Trap	Défense conquérante permettant : -d'orienter la remise en jeu adverse (règle des 5 sec); -d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle; -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs, mauvaises passes).	-défense très agressive; -effet de surprise; -pression "psychologique" permanente sur les attaquants.	-manque de communication; -manque d'agressivité; -hésitations.	-défenseurs ayant de grosses qualités phyiques et une bonne perception du jeu pour aider.	
Défenses mixtes					
Box and One	Défense mixte visant à neutraliser le meilleur joueur adverse (généralement le meneur).	-neutraliser les actions de l'élément fort adverse; -gêner les autres attaquants dans leurs évolutions.	-le jeu extérieur sur box and one (ailiers jouant dans les intervalles); -mauvaise communication des joueurs qui forment le carré.	-le joueur qui défend en individuelle stricte, doit avoir de très bonnes qualités physiques et une bonne perception du jeu de façon à défendre efficacement contre les écrans.	
Diamond and One	Défense mixte visant à neutraliser le meilleur joueur adverse (généralement un ailier).	-neutraliser les actions de l'élément fort adverse; -gêner les autres attaquants dans leurs évolutions.	-le jeu intérieur sur diamond and one (intérieurs jouant en poste bas et poste haut); -mauvaise communication des joueurs qui forment le diamant.	-le joueur qui défend en individuelle stricte, doit avoir de très bonnes qualités physiques et une bonne perception du jeu de façon à défendre efficacement contre les écrans.	
Triangle and Two	Défense mixte visant à neutraliser les deux meilleurs joueurs adverses (généralement deux extérieurs et un extérieur ou un intérieur).	-neutraliser les actions des éléments forts adverses; -gêner les autres attaquants dans leurs évolutions.	-suivant l'orientation du triangle (pointe en haut ou pointe en bas), le jeu intérieur ou le jeu extérieur; -mauvaise communication des joueurs qui forment le triangle.	-les joueurs qui défendent en individuelle stricte, doivent avoir de très bonnes qualités physiques et une bonne perception du jeu de façon à défendre efficacement contre les écrans.	

Principes de défense sur les écrans :

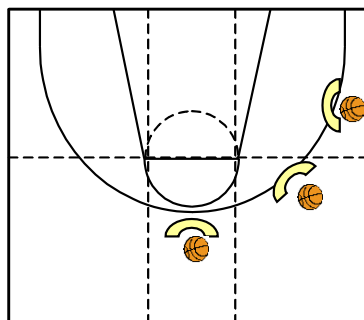
- Ecrans sur porteur de balle : aider et reprendre (surpasser ou passer dessous), aider et trapper;
 Remarque : il faut éviter les options glisser (tir extérieur immédiat) ou changer (miss-match, rapports de taille défavorables).
- Ecrans sur non porteur de balle : aider et reprendre (surpasser ou passer dessous), glisser, aider et changer.

La défense homme à homme est une défense s'organisant contre le ballon, chaque défenseur étant responsable de la prise en charge d'un attaquant. On distinguera la défense sur porteur de balle (qui dribble ou qui a arrêté son dribble) et la défense sur non porteur de balle (situé à 1, 2 ou 3 passes du ballon) et on envisagera les principaux cas particuliers (défense du passe et va, défense sur pénétrations, etc.).

→ La défense sur porteur de balle

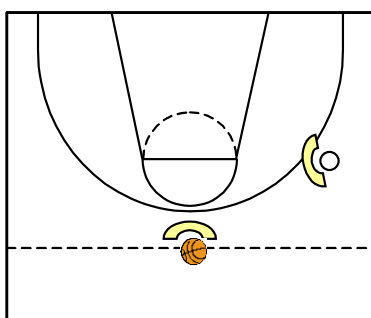
On cherchera à exercer une pression permanente sur le porteur de balle (dès le milieu de terrain).

- ♦ porteur dans le couloir central : pas d'orientation particulière (interdire l'accès à la zone réservée).
- ♦ porteur au dessus de la ligne de lancer-francs : orientation vers la ligne de touche (interdire le retour au centre).
- ♦ porteur au dessous de la ligne de lancer-francs : orientation vers la ligne de fond (interdire le retour au centre).

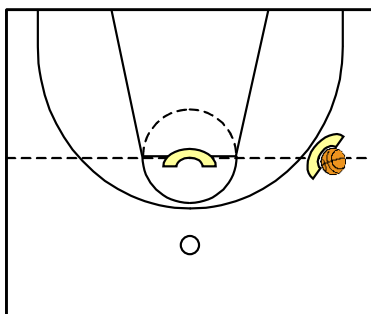


Lorsque le dribble est arrêté, le défenseur « colle » son attaquant en se redressant et lève les bras pour suivre les mouvements du ballon afin de gêner les passes et interdire les tirs (le défenseur annonce « balle »).

→ Défense sur non porteur « côté balle » (attaquant situé à une passe)



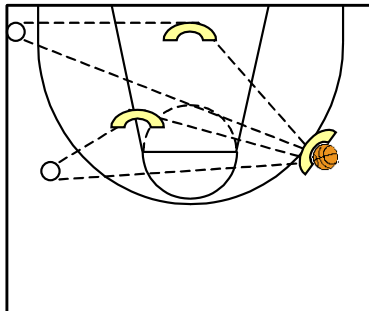
Si l'attaquant est situé au dessous de la ligne du ballon, le défenseur fait un pas vers le ballon de façon à se positionner en semi-interception (un pied + une main sur la ligne de passe) et contester toute réception de passe tout en envisageant la possibilité d'une passe en backdoor.



Si l'attaquant est situé au dessus de la ligne du ballon, le défenseur se repositionne en aide au niveau du ballon et ne conteste pas le retour de passe, mais il se prépare à reprendre le plus rapidement possible son joueur, dans le cas où cela se produirait.



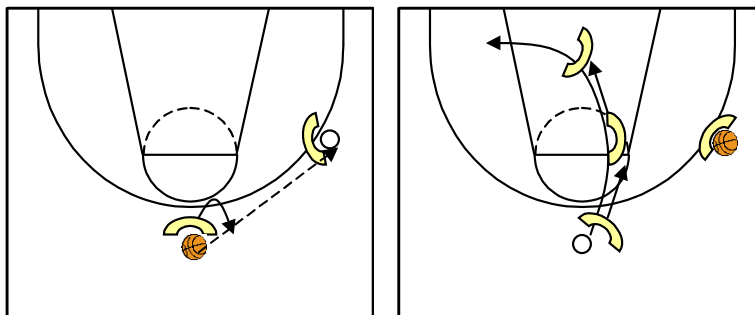
→ Défense sur non porteur « côté aide » (attaquant situé à 2 ou 3 passes)



Lorsque l'attaquant est situé loin du ballon, le plus souvent de l'autre côté de l'axe panier-panier (côté aide), on distingue les deux possibilités suivantes :

- ♦ attaquant situé à 2 passes : le défenseur se place en aide (triangle ballon - moi - adversaire) avec un pied dans la raquette.
- ♦ attaquant situé à 3 passes : le défenseur se place en aide (triangle ballon - moi - adversaire) avec un pied sur l'axe panier-panier.

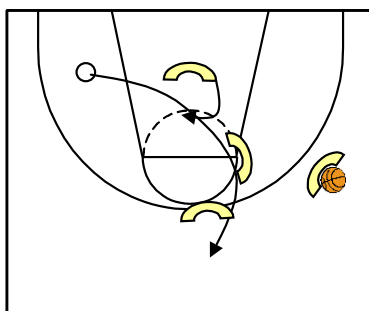
→ Défense sur passe et va



Lorsque le porteur de balle fait une passe, le défenseur « saute » à la balle en se repositionnant immédiatement en semi-interception. En cas de tentative de passe et va, le défenseur devra repousser son attaquant en backdoor (en gardant en permanence un bras sur la ligne de passe haute) et en aucun cas l'attaquant ne devra réussir à passer entre son défenseur direct et le ballon.

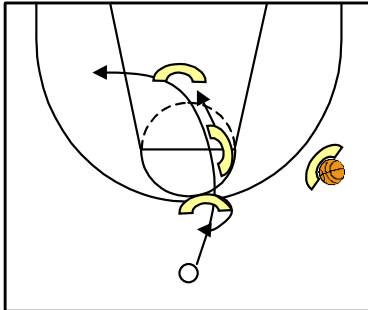
Si l'attaquant n'enchaîne pas de passe et va, le défenseur se repositionne en aide en descendant au niveau du ballon.

→ Défense sur un attaquant qui se rapproche ou qui s'éloigne du ballon



- ♦ Défense sur un joueur qui vient au ballon : le défenseur conteste le déplacement de l'attaquant (le contact s'effectue au niveau de l'axe panier-panier), le repousse en backdoor puis le fait remonter vers le poste haut ou le fait sortir en ligne de fond.

→ Défense sur un attaquant qui se rapproche ou qui s'éloigne du ballon (suite)



♦ Défense sur un joueur qui s'éloigne du ballon : le défenseur conteste le déplacement de l'attaquant, le repousse en backdoor puis se positionne en aide lorsque ce dernier coupe l'axe panier-panier (triangle d'aide formé entre le ballon, l'attaquant, et le défenseur).

→ Défense sur les pénétrations

En plus d'utiliser des leurres défensifs (feintes d'aide lors du départ en dribble) afin de décourager les pénétrations, les défenseurs situés côté ballon pratiqueront une défense de type «aider-reprendre» afin de stopper toute tentative de pénétration en dribble (figure 1). Dans le cas où il n'y a pas d'aide disponible côté ballon, une rotation défensive classique à 3 joueurs (aide+aide de l'aide) sera mise en place (figures 2 et 3).

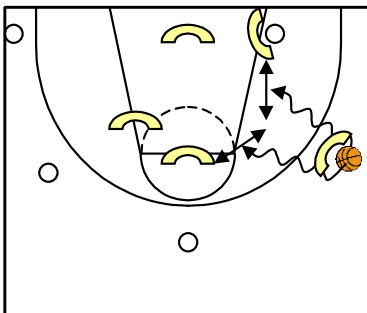


Figure 1

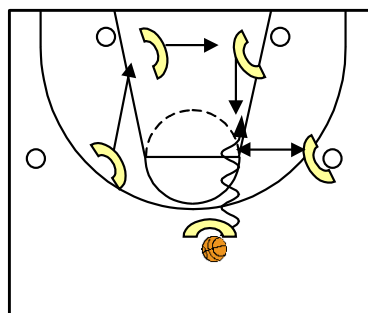


Figure 2

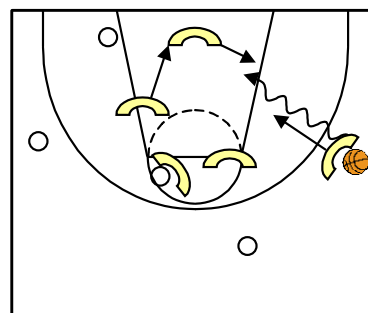
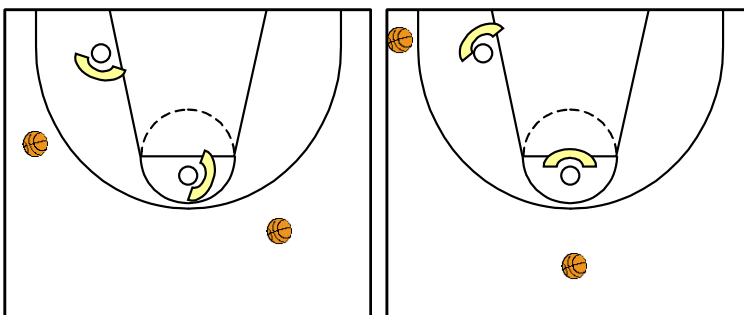


Figure 3

→ Défense sur un joueur intérieur



Lorsque le ballon se situe à plusieurs passes, le défenseur chargé du joueur intérieur respecte les principes énoncés précédemment. Lorsque le ballon est de son côté à une passe, le défenseur doit contester la réception du ballon du joueur intérieur, généralement positionné dos au panier.

Le défenseur adoptera une défense en contestation «3/4», si le ballon est à gauche ou à droite de l'attaquant, en utilisant si nécessaire la technique du « crawl » pour surpasser le défenseur tentant de prendre une position préférentielle (contact avec l'avant-bras). Dans le cas de la défense sur un joueur positionné au poste haut, le défenseur se placera derrière l'attaquant lorsque le ballon est dans l'axe panier-panier et se repositionnera en contestation «3/4» dès que le ballon aura à nouveau quitté cet axe.



→ En résumé

Principes de défense homme à homme					
Sur porteur de balle			Sur non porteur de balle		
qui n'a pas encore dribblé	qui dribble	qui a arrêté son dribble	situé à 1 passe	situé à 2 passes	situé à 3 passes
→ incitation → cadrage défensif → orientation	→ pression → contestation → orientation	→ pression → lever les bras → gêner passe et tir	→ faire un pas vers le ballon → position de semi-interception	→ on se place en aide (triangle ballon - moi - adversaire) avec un pied dans la raquette	→ on se place en aide (triangle ballon - moi - adversaire) avec un pied sur l'axe panier-panier
Situations particulières de défense homme à homme					
Défense sur un joueur qui vient au ballon	Défense sur un joueur qui s'éloigne du ballon		Défense sur porteur qui devient non porteur		
→ contester le déplacement → repousser en back-door → faire remonter l'adversaire ou le faire sortir ligne de fond	→ repousser en back-door → rester sur la ligne d'aide (au niveau de l'axe panier-panier) → se placer en permanence en fonction du joueur adverse et du ballon (triangle d'aide)		→ « sauter » à la balle : passage en semi-interception → contester le passe et va et repousser l'attaquant en back-door → descendre au niveau du ballon si l'attaquant se situe en retrait par rapport au ballon (attaquant peu dangereux)		



→Caractéristiques générales

Une défense de zone est une défense s'organisant contre le ballon, les défenseurs étant chacun responsable de la couverture d'une zone de terrain. La défense de zone est une défense individuelle dans une zone de terrain couplée à une synchronisation du déplacement des quatre autres défenseurs, ces derniers devant faire preuve d'une très grande mobilité : lorsque le ballon se déplace, à la réception de la passe, la zone doit s'être repositionnée. On demandera généralement aux défenseurs situés à l'opposé du ballon (par rapport à l'axe panier-panier) d'adopter une position « ouverte » leur permettant de voir le ballon et les attaquants se situant dans leur secteur (appuis parallèles à la ligne de passe).

→Avantages des défenses de zones

- ♦ favorisent naturellement la contre-attaque (interceptions, couloirs déjà occupés)
- ♦ favorisent la protection de la zone réservée ainsi que le rebond défensif (naturellement organisé)
- ♦ performantes si les attaquants sont maladroits dans les tirs extérieurs

→Options de défenses

Dans une défense de zone, on ne peut pas défendre partout, il faut choisir des options : soit fermer l'intérieur, soit fermer la circulation du ballon en périphérie. Lorsque le porteur de balle est placé face à un intervalle entre 2 joueurs, le défenseur qui sort est soit celui qui est le plus éloigné du panier (cas d'un intervalle entre deux lignes défensives), soit celui qui favorisera la meilleure orientation du porteur (cas d'un intervalle entre deux joueurs de la 1^{ère} ligne défensive). Il existe une situation offensive particulièrement dangereuse pour une défense de zone : il faut être attentif à la montée au poste haut (point faible de pratiquement toutes les défenses de zone) du poste bas opposé, qui s'effectue en général dans le dos des défenseurs lorsque le ballon est dans l'aile. Le défenseur concerné devra annoncer le mouvement de l'attaquant (par exemple, en annonçant « post »), contester son déplacement, voire si nécessaire prendre momentanément l'attaquant en défense individuelle (à condition que l'on puisse mettre en place une rotation défensive adéquate).

→ Différents types de zones

Nous distinguerons 2 grandes familles de zones : les zones paires (2-1-2, 2-3) et les zones impaires (1-3-1, 1-2-2, 3-2), et ceci en fonction du nombre de défenseurs (pair ou impair) constituant la première ligne défensive.

→Progression pédagogique

Avant de familiariser progressivement les défenseurs avec les différentes situations rencontrées, nous pourrions décomposer la mise en place d'une défense de zone en trois grandes phases :

- ♦ travail contre des attaquants occupant uniquement les secteurs 2, 3 et 0 (positionnement en « fer à cheval »).
- ♦ travail avec des attaquants situés au poste 4 et / ou au poste 5 en plus des autres secteurs.
- ♦ travail des cas particuliers : surnombre offensif, attaque spécifique aux zones paires ou impaires, etc.





Principes généraux des défenses de zones

par BasketCoach

Un travail spécifique sous forme d'exercices peut-être également mis en place pour travailler plus particulièrement les déplacements d'une ligne défensive ou les mouvements des défenseurs situés sur un même quart de terrain (utilisation de plots pour délimiter si nécessaire certaines zones du terrain).

Il est souvent pertinent d'imposer un certain nombre de contraintes à l'attaque par le biais d'interdictions (interdire les pénétrations dans la raquette, interdire la passe au poste 4, etc.) ou d'obligations (couper à l'opposé après une passe, passer le ballon au poste 5 avant toute tentative de tir, etc.) afin de travailler plus efficacement certains aspects de la défense de zone.

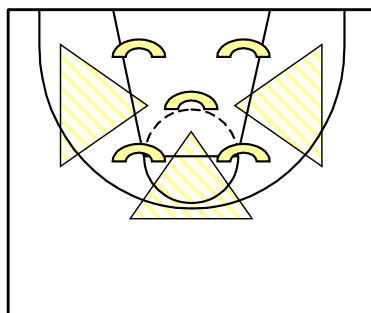
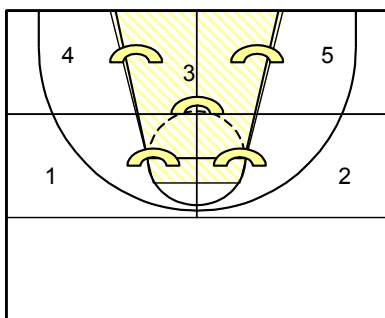
<http://www.basketcoach.com>

→ Défense de zone 2-1-2

Points Forts : défense forte sous le panier, favorise le contrôle du rebond et gêne les pivots adverses (poste haut et poste bas).

Points Faibles : se désarticule facilement sur bonne circulation de la balle et favorise les tirs extérieurs.

→ Généralités



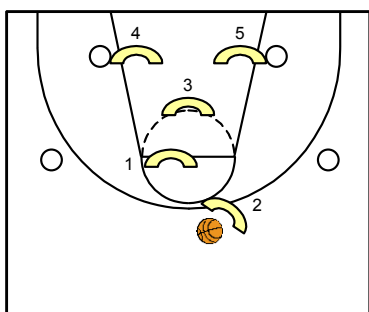
Zones de faiblesses

- ♦ dans les intervalles situés à mi-hauteur de la zone réservée.
- ♦ en haut du demi-cercle restrictif.

Répartition des secteurs

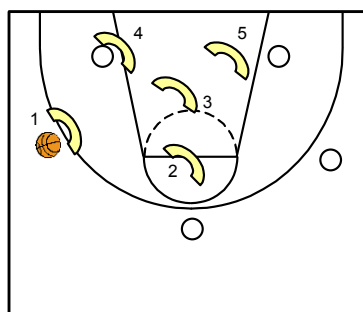
- ♦ Le défenseur 3 ne sort pratiquement jamais de la zone réservée.

→ Placement de la zone en fonction de la position du ballon

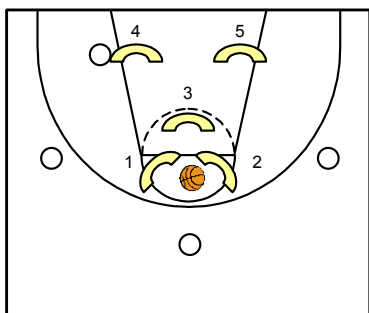


Ballon en secteur 2

- ♦ Le défenseur 2 oriente le porteur de balle vers son partenaire 1 tout en interdisant la passe vers l'attaquant situé de son côté.

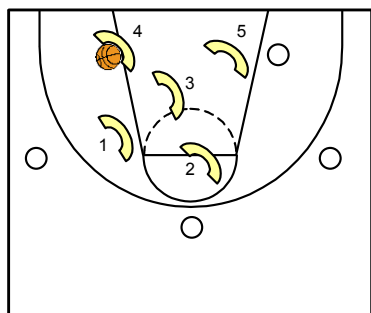


Ballon en secteur 3



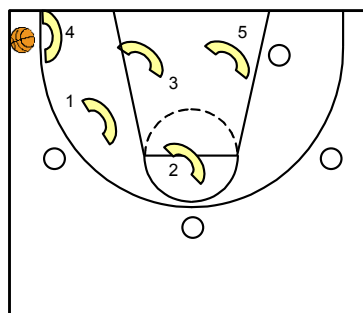
Ballon en secteur 4

- ♦ Les défenseurs 4 et 5 ne doivent pas laisser un attaquant au poste bas se présenter au cœur de la raquette pour demander la balle.



Ballon en secteur 5

- ♦ Le défenseur 4 empêche les pénétrations en ligne de fond. Le défenseur 3 empêche les pénétrations au cœur de la zone réservée.



Ballon en secteur 0

- ♦ Le défenseur 1 descend en aide en se positionnant en bordure de la zone réservée, au niveau du ballon.

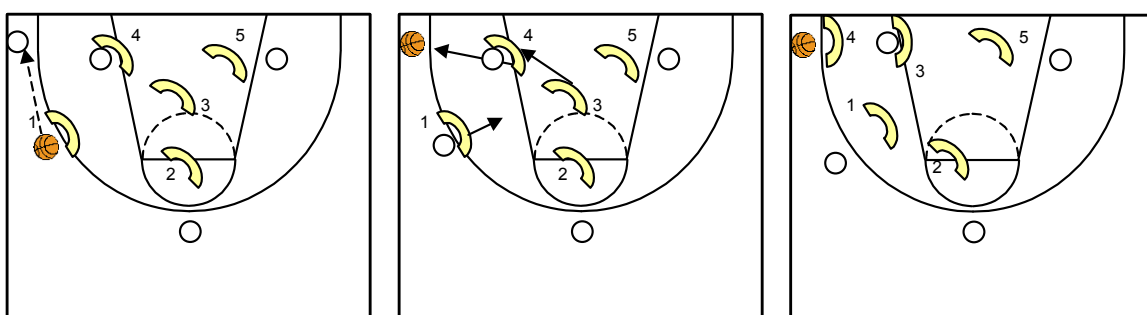


Généralités :

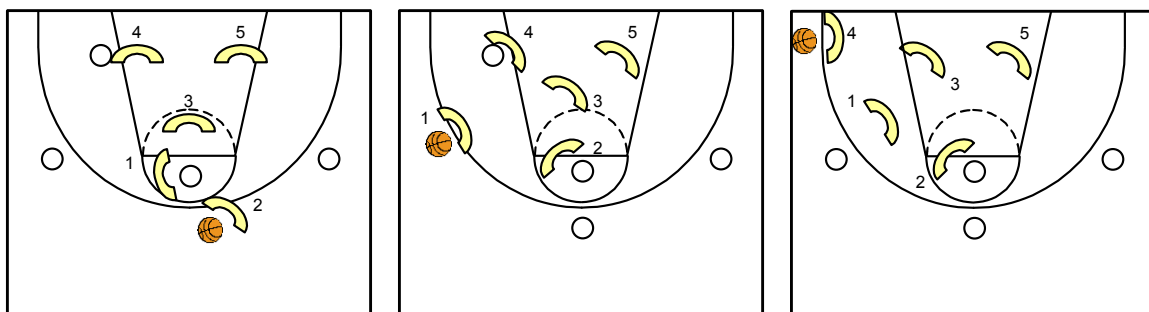
- ♦ Pression sur porteur de balle
- ♦ Surpasser le poste bas et interdire toute passe au poste haut
- ♦ Priorité = protection de la zone réservée : on ne cherche pas à gêner les retours de passes (sauf en cas de trappe) : on se place en aide côté ballon

→ Placement de la zone dans le cas d'un surnombre offensif

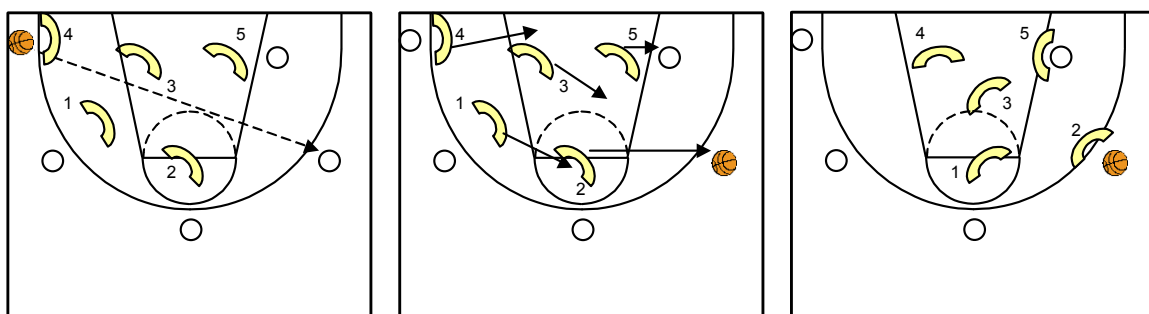
Pas de prise à 2 en cas de surnombre offensif



→ Placement de la zone avec un attaquant au poste haut

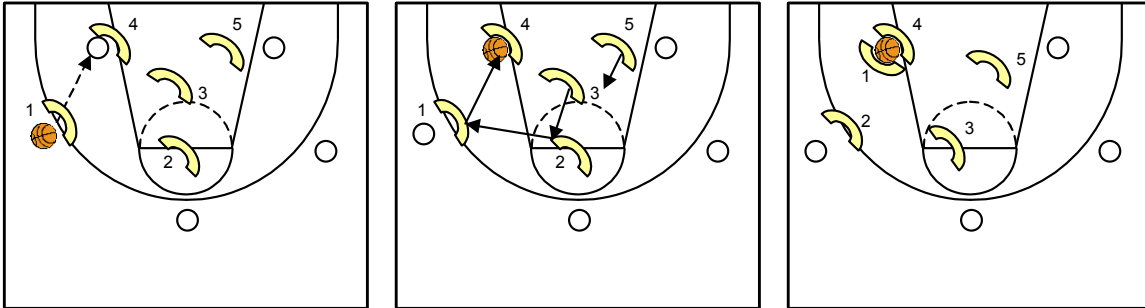


→ Déplacement de la zone lors d'une passe de renversement



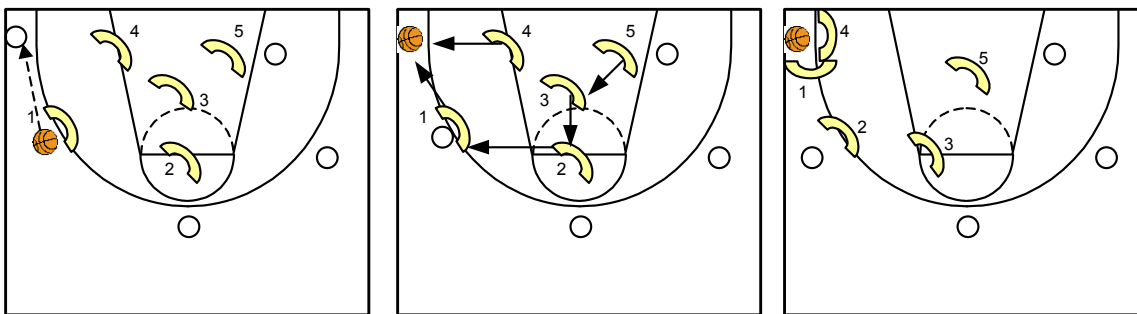
Si l'attaquant situé à l'opposé du ballon se situe bien au dessous de la ligne de lancer-francs, c'est le défenseur 5 qui le prend en charge lors du renversement. Le défenseur 3, quant à lui, se substitue au défenseur 5 en défendant sur le poste bas.

→ Mise en place d'une trappe en secteur 5



Si le défenseur 2 n'arrive pas à empêcher le retour de passe, les autres défenseurs se replacent en fonction du ballon et c'est le défenseur 1 qui se substitue au défenseur 2 au niveau de la rotation défensive (avec, si nécessaire aider-reprendre de la part du défenseur 3).

→ Mise en place d'une trappe en secteur 0



Si le défenseur 2 n'arrive pas à empêcher le retour de passe, les autres défenseurs se replacent en fonction du ballon et c'est le défenseur 1 qui se substitue au défenseur 2 au niveau de la rotation défensive (avec, si nécessaire aider-reprendre de la part du défenseur 3).

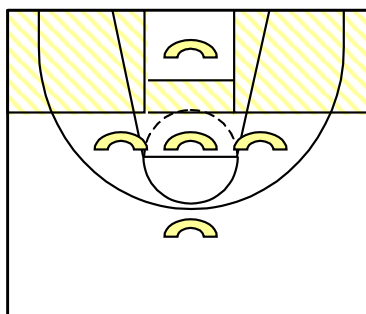
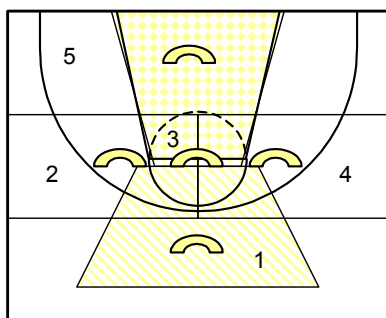


→ Défense de zone 1-3-1

Points Forts : défense rendant les tirs extérieurs tout comme les pénétrations difficiles (3 défenseurs positionnés entre le ballon et le panier)

Points Faibles : les coins bas sont très vulnérables et le joueur placé sous le panier doit être un défenseur mobile de grande taille.

→ Généralités



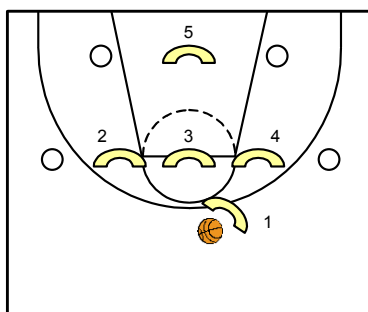
Zones de faiblesses

- ♦ dans les coins au fond du terrain
- ♦ au centre

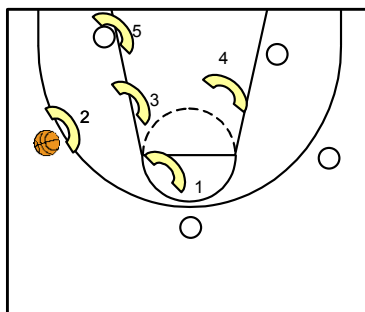
Répartition des secteurs

- ♦ 3, qui ne sort jamais de la zone réservée se positionne toujours entre le ballon et le panier. Il se place toujours au dessus de son attaquant direct au poste bas et toujours au dessus au poste haut.

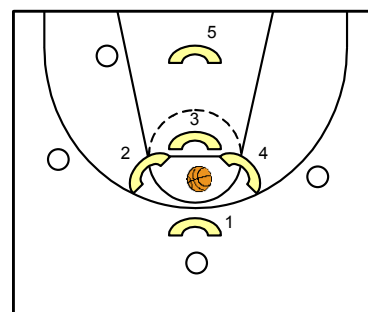
→ Placement de la zone en fonction de la position du ballon



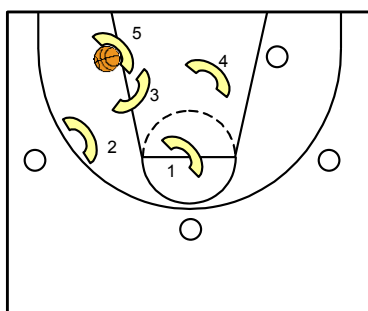
Ballon en secteur 2



Ballon en secteur 3

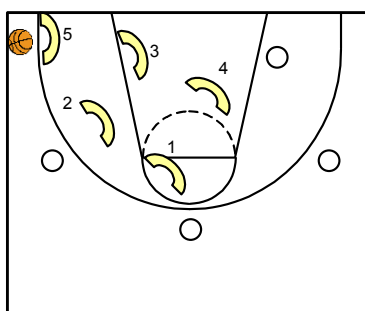


Ballon en secteur 4



Ballon en secteur 5

- ♦ Le défenseur 5 empêche les pénétrations en ligne de fond.
- ♦ Le défenseur 3 empêche les pénétrations au cœur de la zone réservée.



Ballon en secteur 0

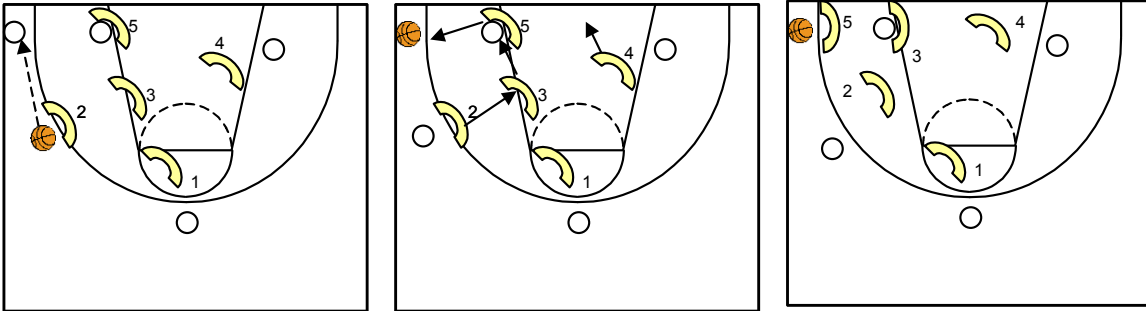
- ♦ Le défenseur 2 descend en aide en se positionnant en bordure de la zone réservée, au niveau du ballon.

- ♦ L'attaquant situé au poste haut ne doit pouvoir passer le ballon qu'à des coéquipiers situés au dessus de la ligne de lancer-francs.

Généralités :

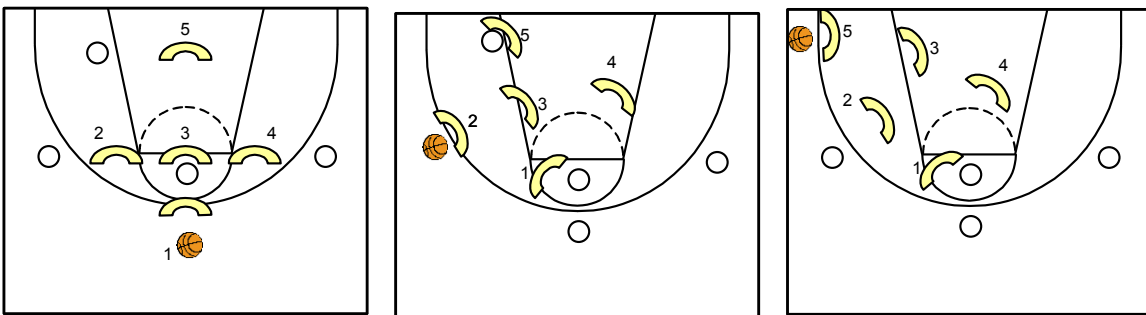
- ♦ Pression sur porteur de balle
- ♦ Surpasser le poste bas et interdire toute passe au poste haut
- ♦ Priorité = protection de la zone réservée : on ne cherche pas à gêner les retours de passes (sauf en cas de trappe) : on se place en aide côté ballon

→ Placement de la zone dans le cas d'un surnombre offensif



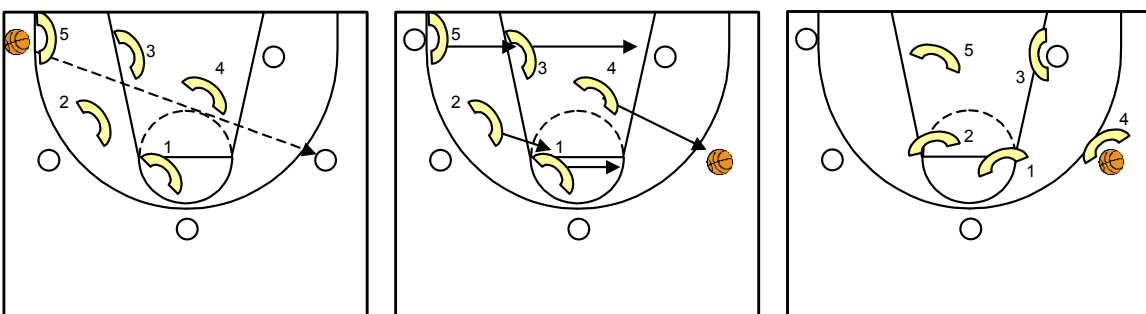
Pas de prise à 2 en cas de surnombre offensif

→ Placement de la zone avec un attaquant au poste haut



Lorsque le ballon est en secteur 2, le joueur 1 flotte entre le porteur de balle et l'attaquant au poste haut.

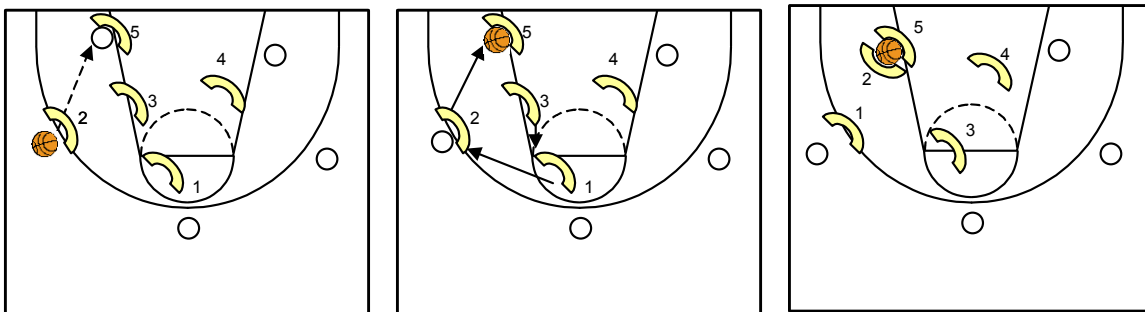
→ Déplacement de la zone lors d'une passe de renversement



Dans ce cas, on ne se retrouve pas directement dans une configuration caractéristique de la défense de zone 1-3-1. Pour cela, il faudrait que 3 se replace entre le ballon et le panier, que 5 prenne la place de 3 et que 2 redescende en aide en contrôlant les 2 attaquants situés à l'opposé.

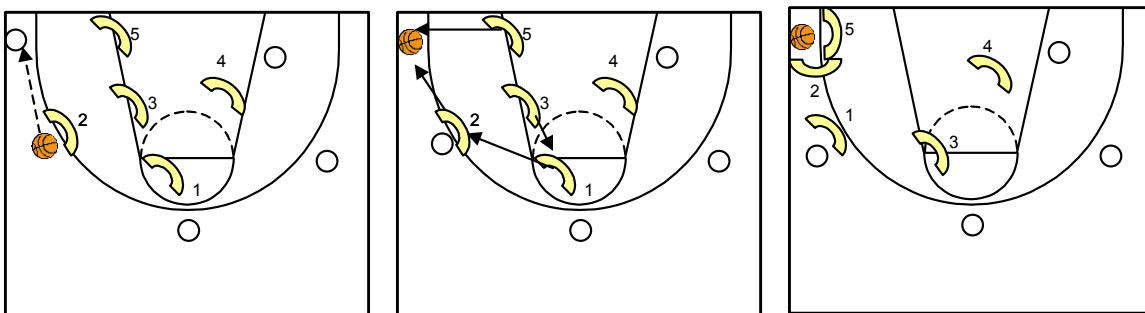


→ Mise en place d'une trappe en secteur 5



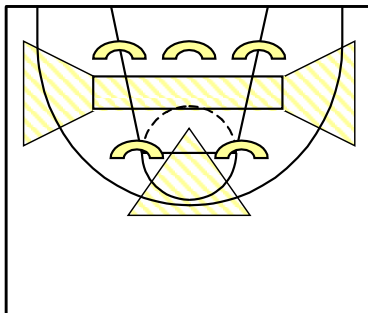
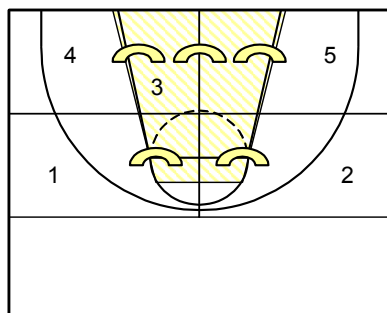
Un autre choix consiste à faire intervenir dans la trappe le défenseur 3 ; dans ce cas, le défenseur 2 reste en place (il coupe le retour de passe vers son vis à vis) et le défenseur 1 se positionne sous la ligne de lancer-francs.

→ Mise en place d'une trappe en secteur 0



Si le défenseur 1 n'arrive pas à empêcher le retour de passe, les autres défenseurs se replacent en fonction du ballon et c'est le défenseur 2 qui se substitue au défenseur 1 au niveau de la rotation défensive (avec si nécessaire, aider-reprendre de la part du défenseur 3).

→ Défense de zone 2-3



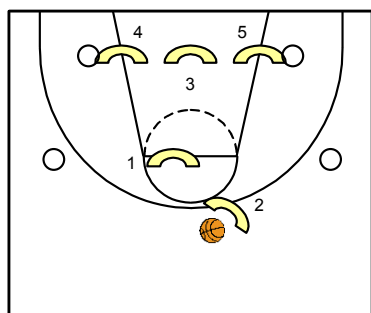
Zones de faiblesses

- ♦ dans les ailes.
- ♦ entre les 2 lignes défensives.

Répartition des secteurs

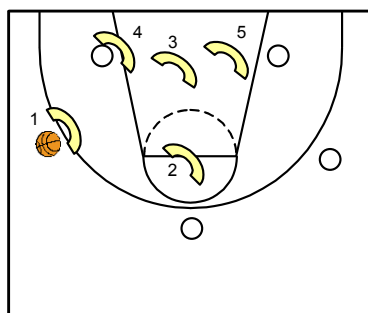
- ♦ Le défenseur 3 ne sort pratiquement jamais de la zone réservée.

→ Placement de la zone en fonction de la position du ballon

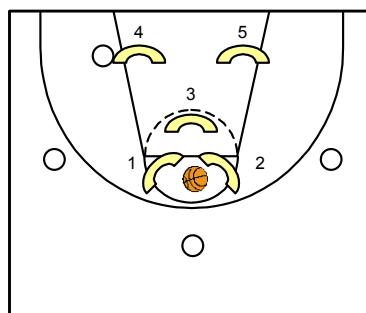


Ballon en secteur 2

- ♦ Le défenseur 2 oriente le porteur de balle vers son partenaire 1 tout en interdisant la passe vers l'attaquant situé de son côté.

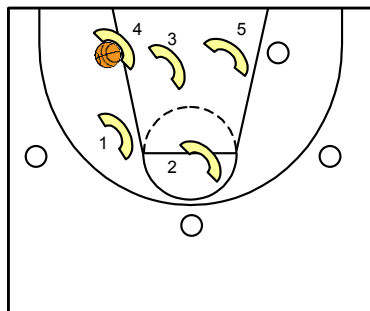


Ballon en secteur 3



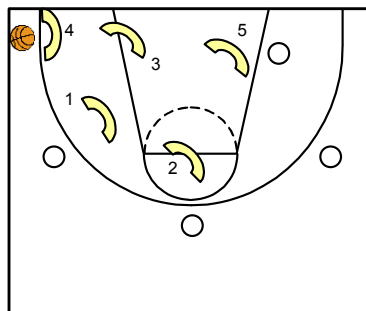
Ballon en secteur 4

- ♦ Les défenseurs 4 et 5 ne doivent pas laisser un attaquant au poste bas se présenter au cœur de la raquette pour demander la balle.



Ballon en secteur 5

- ♦ Le défenseur 4 empêche les pénétrations en ligne de fond.
- ♦ Le défenseur 3 empêche les pénétrations au cœur de la zone réservée.



Ballon en secteur 0

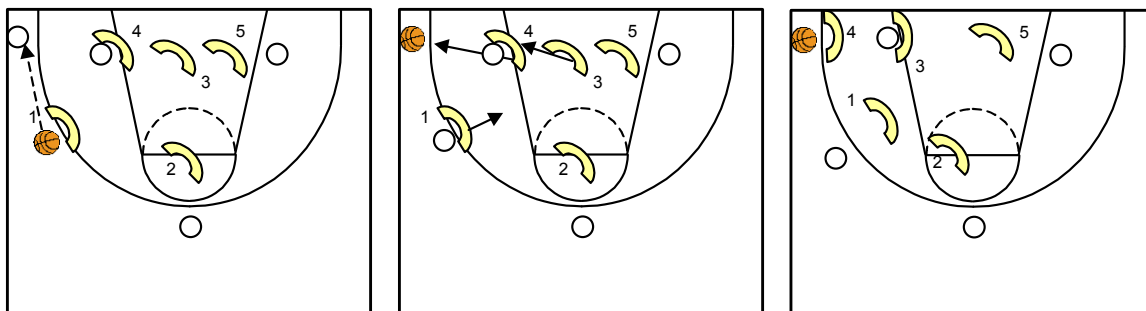
Généralités :

- ♦ Pression sur porteur de balle
- ♦ Surpasser le poste bas et interdire toute passe au poste haut
- ♦ Priorité = protection de la zone réservée : on ne cherche pas à gêner les retours de passes (sauf en cas de trappe) : on se place en aide côté ballon

- ♦ Le défenseur 1 descend en aide en se positionnant en bordure de la zone réservée, au niveau du ballon.

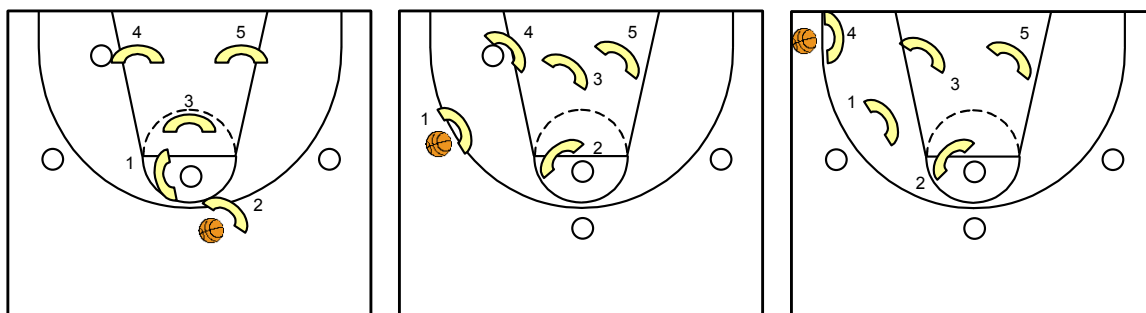


→ Placement de la zone dans le cas d'un surnombre offensif



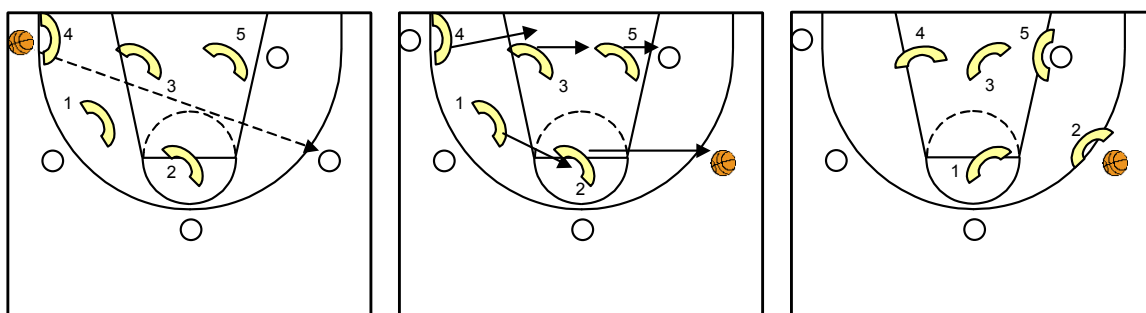
Surnombre offensif : Pas de prise à 2 en cas de surnombre offensif

→ Placement de la zone avec un attaquant au poste haut



Lorsque le ballon est en secteur 2, le joueur 1 flotte entre le porteur de balle et l'attaquant au poste haut.

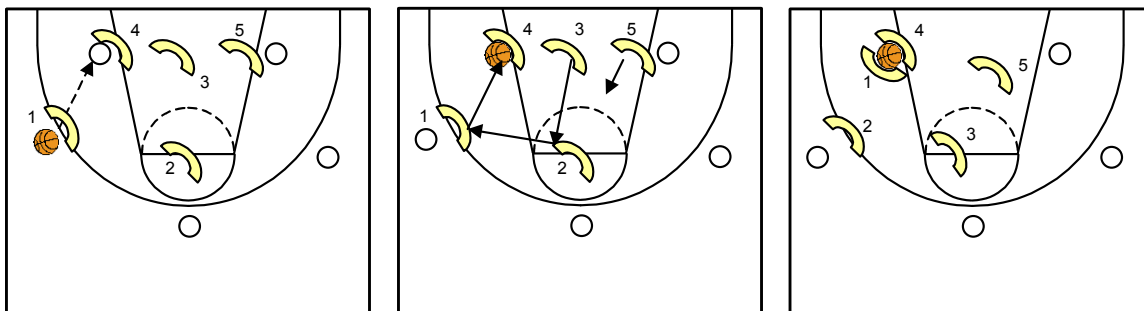
→ Déplacement de la zone lors d'une passe de renversement



Si l'attaquant situé à l'opposé du ballon se situe bien au dessous de la ligne de lancer-francs, c'est le défenseur 5 qui le prend en charge lors du renversement. Le défenseur 3, quant à lui, se substitue au défenseur 5 en défendant sur le poste bas.

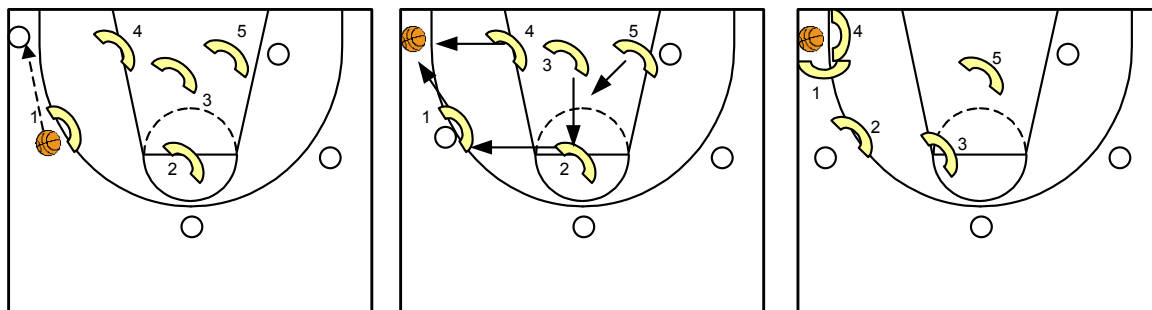
→ Mise en place d'une trappe en secteur 5

Un autre choix consiste à faire intervenir dans la trappe le défenseur 3 ; dans ce cas, le défenseur 2 reste en place (il coupe le retour de passe vers son vis à vis) et le défenseur 1 se positionne sous la ligne de lancer-francs.



→ Mise en place d'une trappe en secteur 0

Si le défenseur 1 n'arrive pas à empêcher le retour de passe, les autres défenseurs se replacent en fonction du ballon et c'est le défenseur 2 qui se substitue au défenseur 1 au niveau de la rotation défensive (avec si nécessaire, aider-reprendre de la part du défenseur 3).

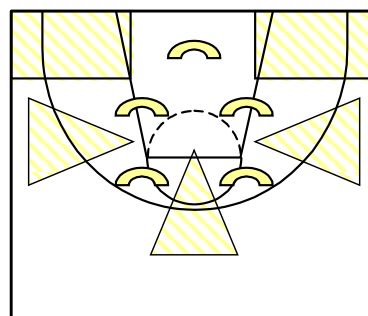
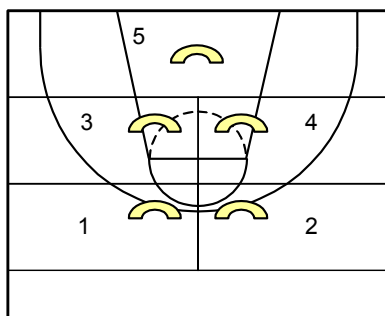


→ Défense de zone 2-2-1

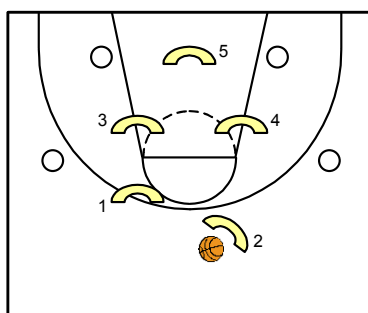
Points Forts : Excellente défense pour mettre en place des prises à 2.

Points Faibles : Sur les tireurs adroits en haut de la raquette

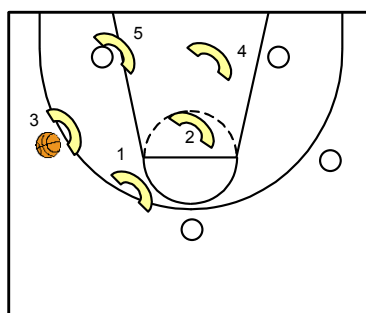
→ Généralités



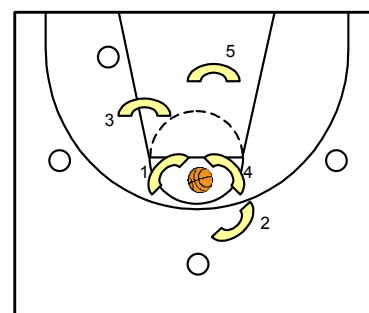
→ Placement de la zone en fonction de la position du ballon



Ballon en secteur 2

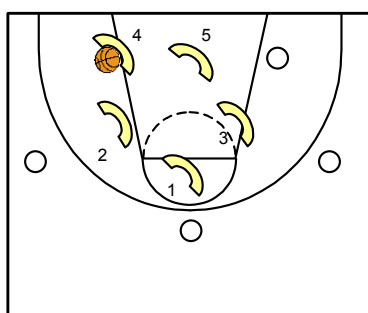


Ballon en secteur 3

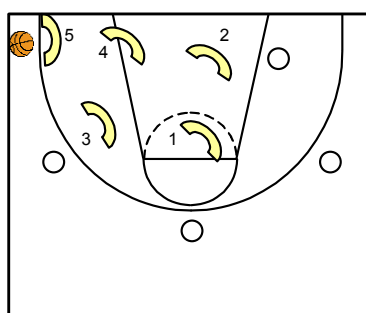


Ballon en secteur 4

- ♦ Le défenseur 2 cherche avant tout à couper la passe vers l'aile droite



Ballon en secteur 5

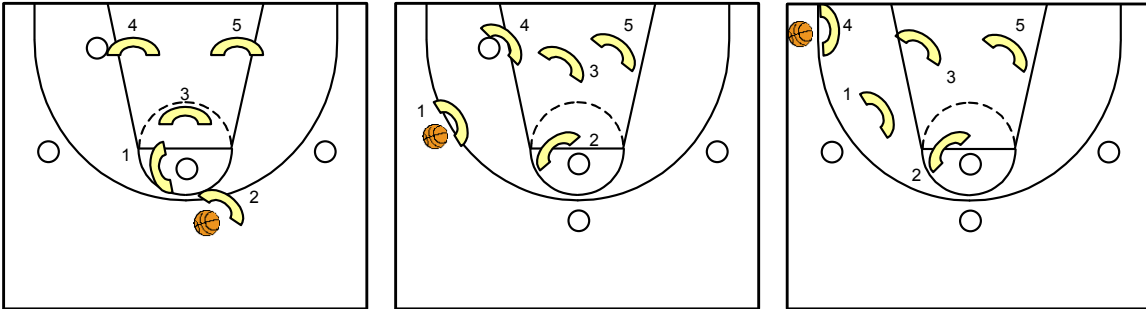


Ballon en secteur 0

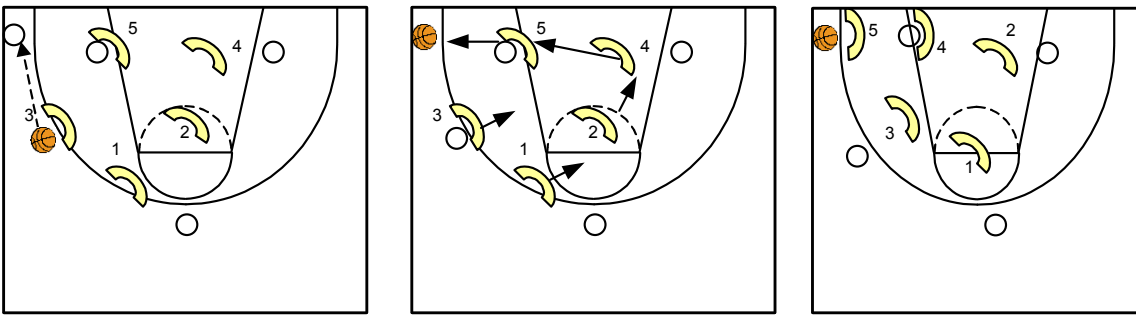
Généralités :

- ♦ Pression sur porteur de balle
- ♦ Surpasser le poste bas
- ♦ Priorité = protection de la zone réservée : on ne cherche pas à gêner les retour de passes (sauf en cas de trappe) : on se place en aide côté ballon

→ Placement de la zone dans le cas d'un surnombre offensif

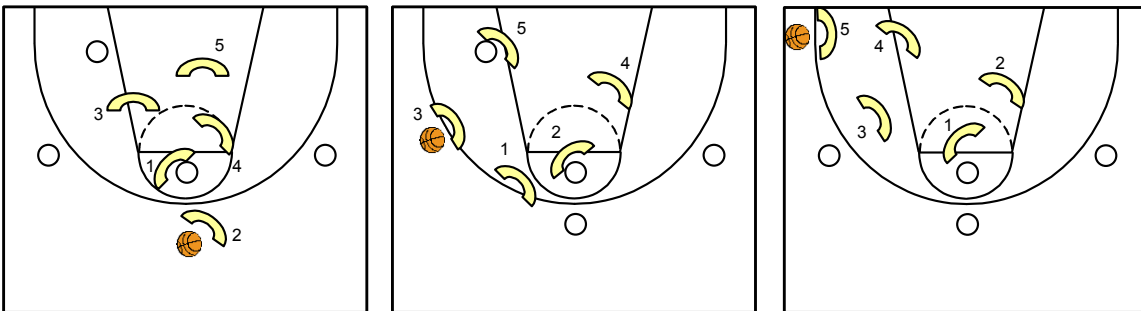


→ Déplacement de la zone lors d'une passe de renversement

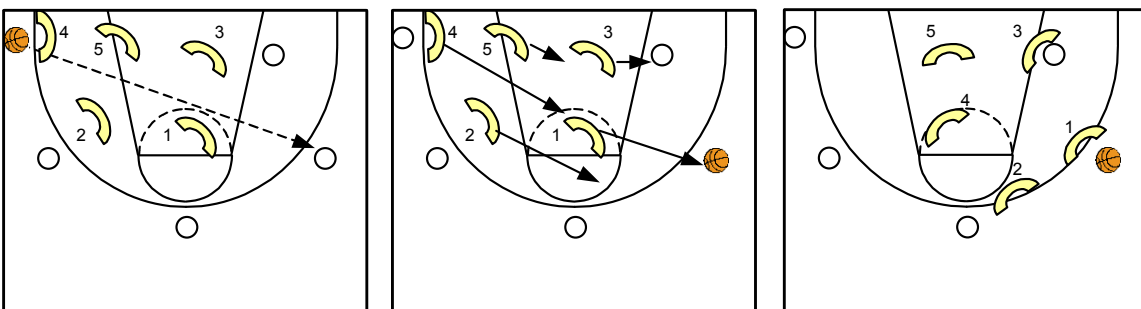


Surnombre offensif : Pas de prise à 2 en cas de surnombre offensif

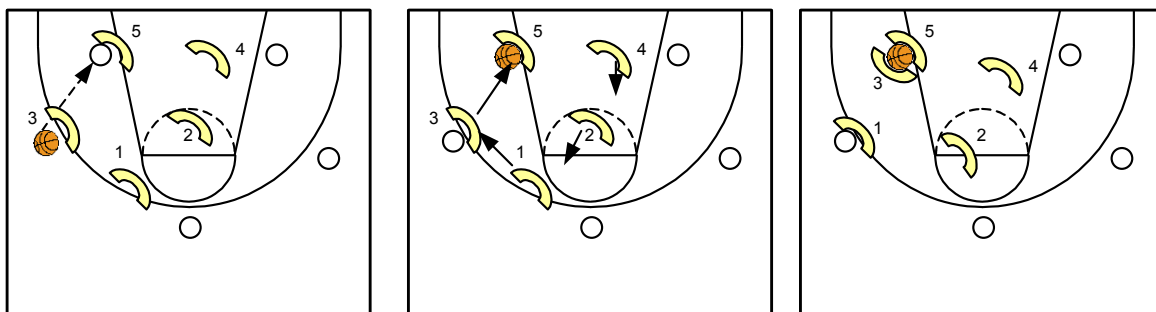
→ Placement de la zone avec un attaquant au poste haut



→ Déplacement de la zone lors d'une passe de renversement

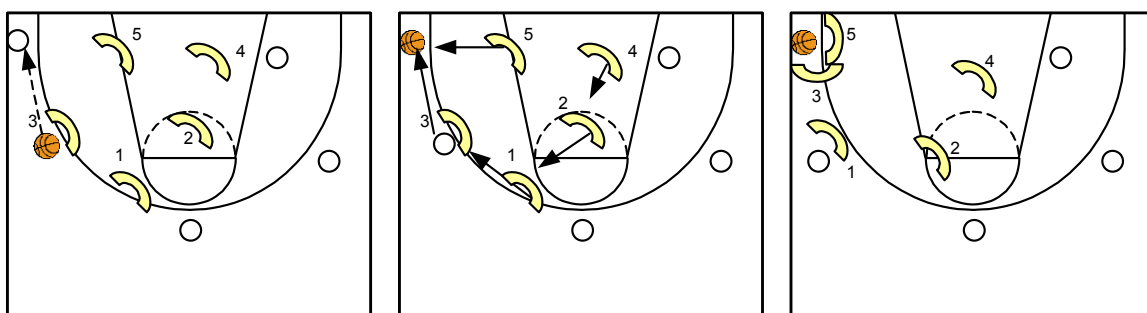


→ Mise en place d'une trappe en secteur 5



Si le défenseur 1 n'arrive pas à empêcher le retour de passe, les autres défenseurs se replacent en fonction du ballon et c'est le défenseur 3 qui se substitue au défenseur 1 au niveau de la rotation défensive (avec, si nécessaire aider-reprendre de la part du défenseur 2).

→ Mise en place d'une trappe en secteur 0



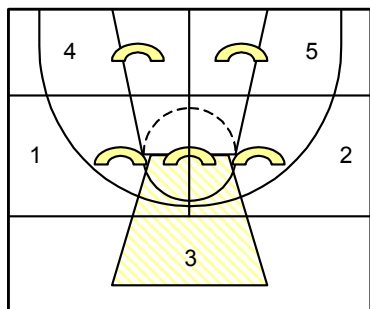
Si le défenseur 1 n'arrive pas à empêcher le retour de passe, les autres défenseurs se replacent en fonction du ballon et c'est le défenseur 3 qui se substitue au défenseur 1 au niveau de la rotation défensive (avec, si nécessaire aider-reprendre de la part du défenseur 2).

→ Défense de zone 3-2

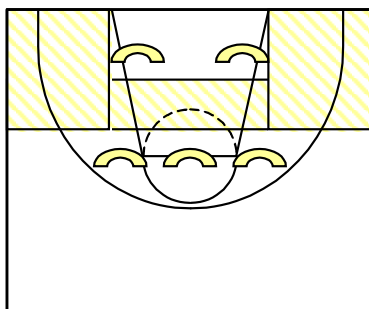
Points Forts : Défense de zone favorisant la contre-attaque (défenseurs naturellement placés dans les couloirs)

Points Faibles : Défense pouvant devenir catastrophique dès que la 1^{ère} ligne est battue

→ Généralités



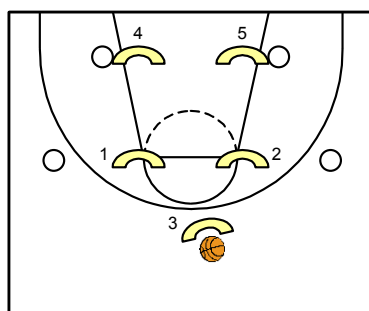
Répartition des secteurs



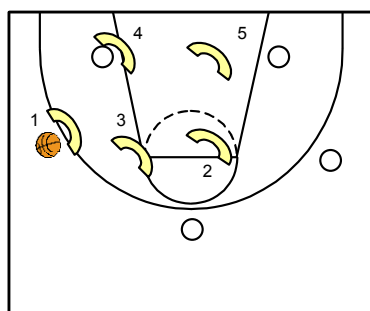
Zones de faiblesses

- ♦ au poste bas
- ♦ dans les coins
- ♦ au centre

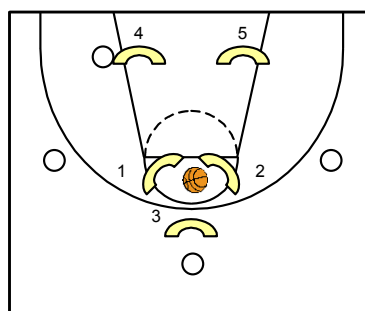
→ Placement de la zone en fonction de la position du ballon



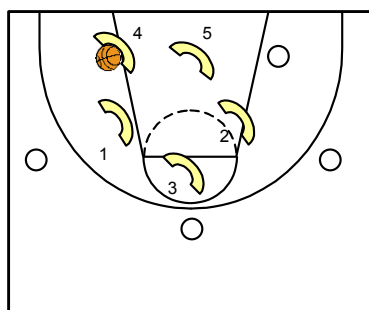
Ballon en secteur 2



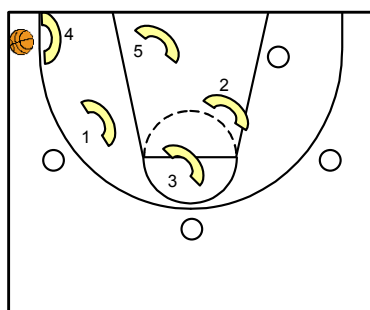
Ballon en secteur 3



Ballon en secteur 4



Ballon en secteur 5



Ballon en secteur 0

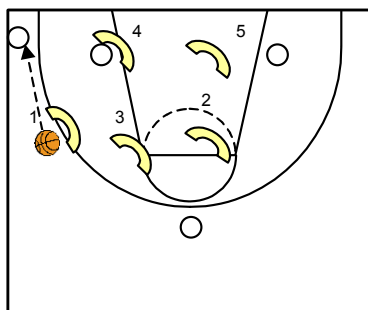
- ♦ Les défenseurs 4 et 5 ne doivent pas laisser un attaquant au poste bas se présenter au cœur de la raquette pour demander la balle.

Généralités :

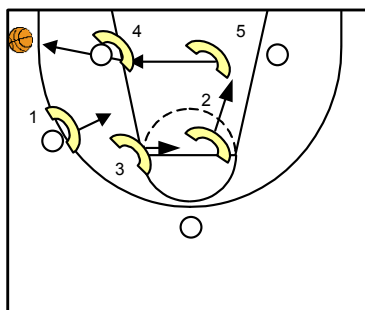
- ♦ Pression sur porteur de balle
- ♦ Surpasser le poste bas et interdire toute passe au poste haut
- ♦ Priorité = protection de la zone réservée : on ne cherche pas à gêner les retours de passes (sauf en cas de trappe) : on se place en aide côté ballon



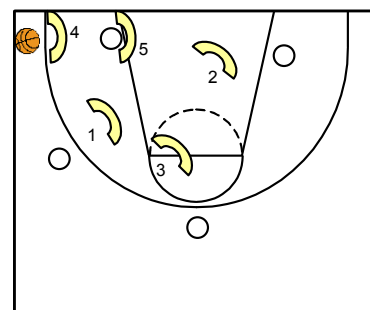
→ Placement de la zone dans le cas d'un surnombre offensif



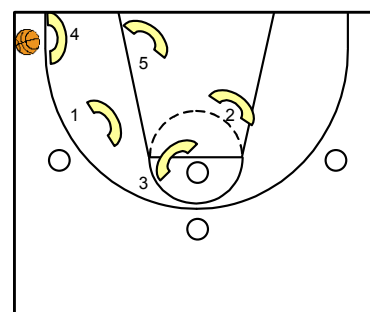
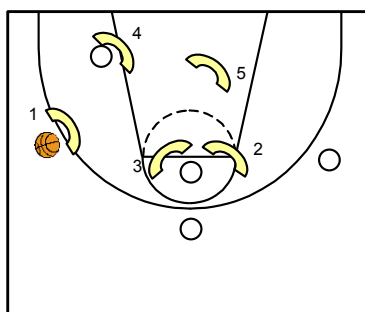
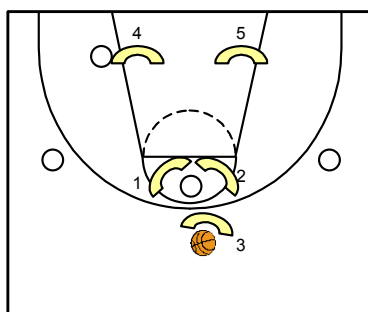
Surnombre offensif



Pas de prise à 2 en cas de surnombre offensif

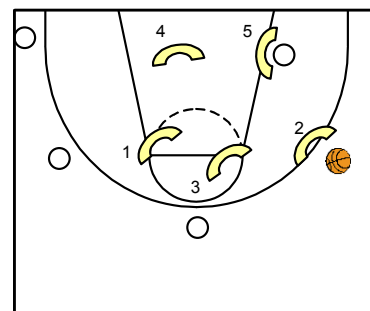
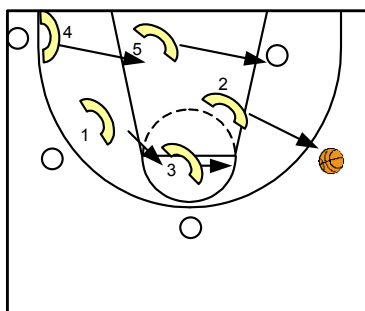
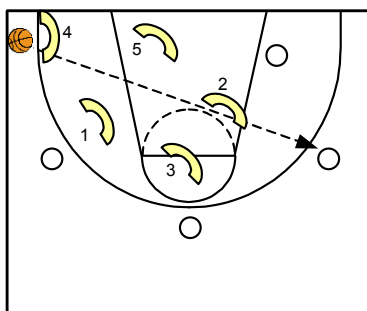


→ Placement de la zone avec un attaquant au poste haut

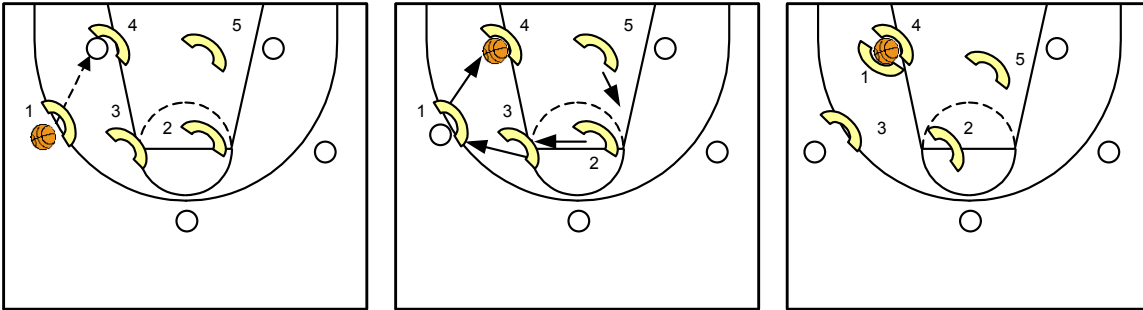


S'il n'y a pas de poste bas côté ballon : lors de la passe dans l'aile, c'est le défenseur 2 qui prend en charge le poste haut (2 se glisse derrière lui et se replace en semi-interception) et 3 remplace 2. En effet, si le poste haut coupe dans la raquette pour y recevoir le ballon, 2 pourra aisément le repousser en backdoor.

→ Déplacement de la zone lors d'une passe de renversement

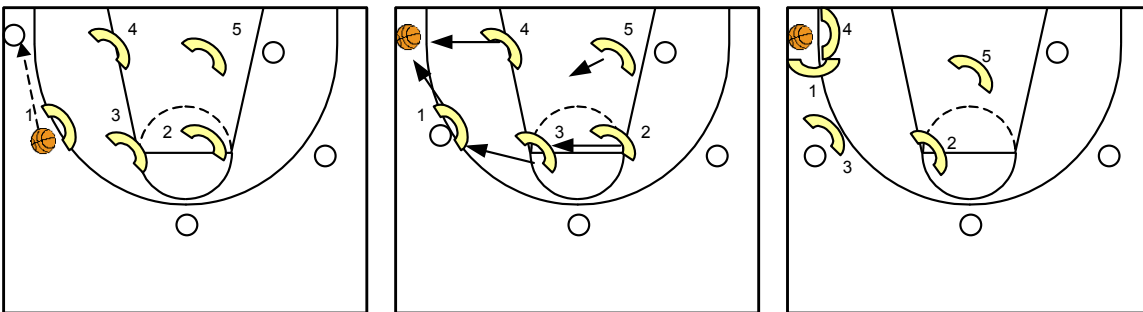


→ Mise en place d'une trappe en secteur 5



Un autre choix consiste à faire intervenir dans la trappe le défenseur 3 ; dans ce cas, le défenseur 1 reste en place (il coupe le retour de passe vers son vis à vis) et le défenseur 2 se positionne juste sous la ligne de lancer-francs.

→ Mise en place d'une trappe en secteur 0



Si le défenseur 3 n'arrive pas à empêcher le retour de passe, les autres défenseurs se replacent en fonction du ballon et c'est le défenseur 1 qui se substitue au défenseur 3 au niveau de la rotation défensive (avec si nécessaire, aider-reprendre de la part du défenseur 2).

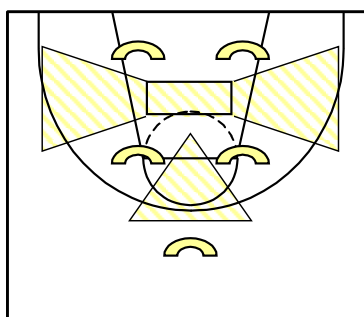
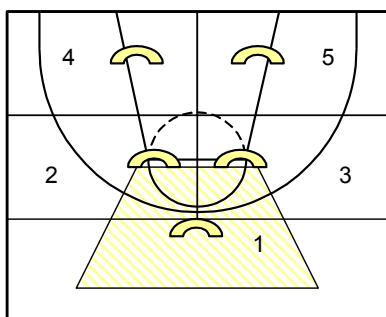


→ Défense de zone 1-2-2

Points Forts : zone agressive, favorisant la mise en place de trappes.

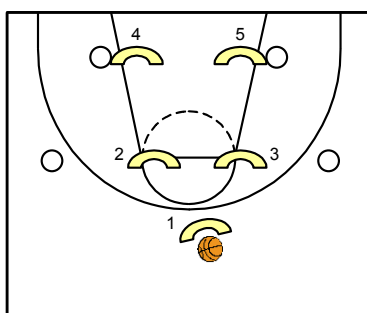
Points Faibles : faible sur les longues passes de renversement, qui laissent l'accès au centre de la zone réservée ; défense favorisant les tirs dans les zones intermédiaires.

→ Généralités

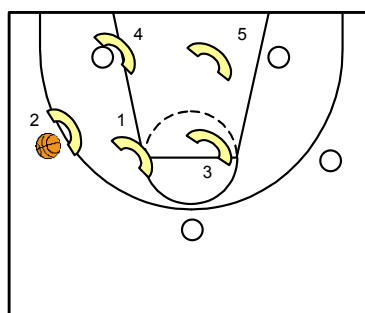


Zones de faiblesses

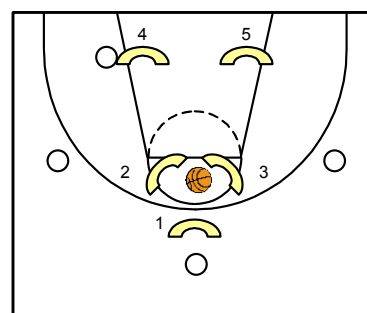
- ♦ au poste haut
- ♦ dans les ailes
- ♦ au centre



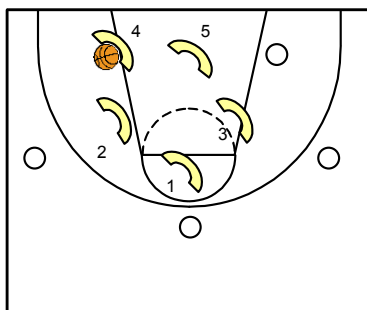
Ballon en secteur 2



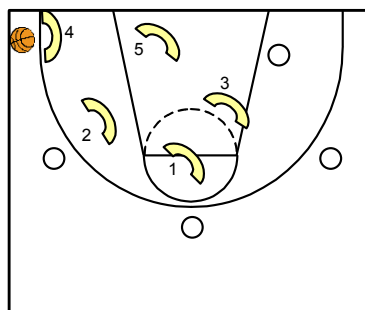
Ballon en secteur 3



Ballon en secteur 4



Ballon en secteur 5



Ballon en secteur 0

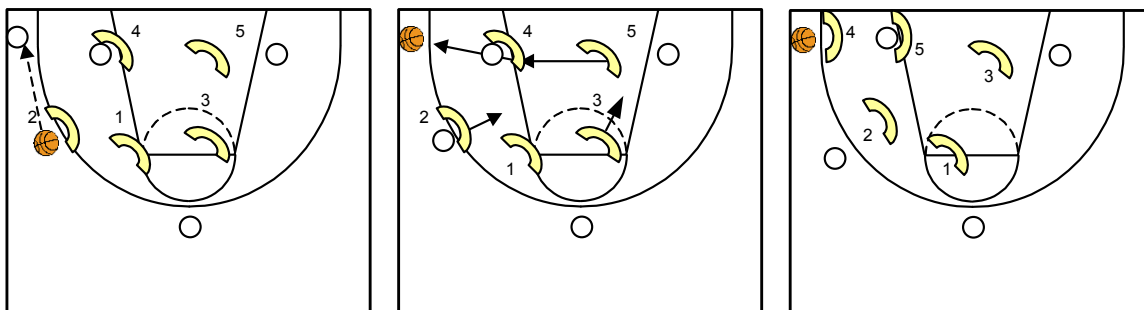
- ♦ Les défenseurs 4 et 5 ne doivent pas laisser un attaquant au poste bas se présenter au cœur de la raquette pour demander la balle.

Généralités :

- ♦ Pression sur porteur de balle
- ♦ Surpasser le poste bas et interdire toute passe au poste haut
- ♦ Priorité = protection de la zone réservée : on ne cherche pas à gêner les retours de passes (sauf en cas de trappe) : on se place en aide côté ballon

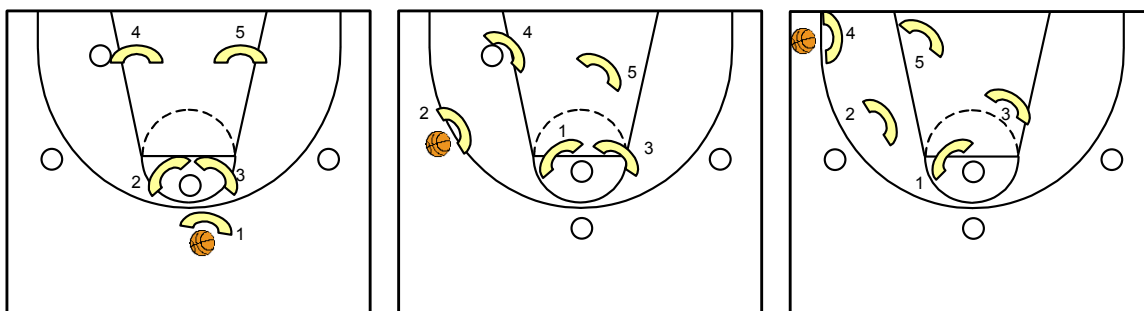
- ♦ Le défenseur 2 descend en aide en se positionnant en bordure de la zone réservée, au niveau du ballon.

→ Placement de la zone dans le cas d'un surnombre offensif



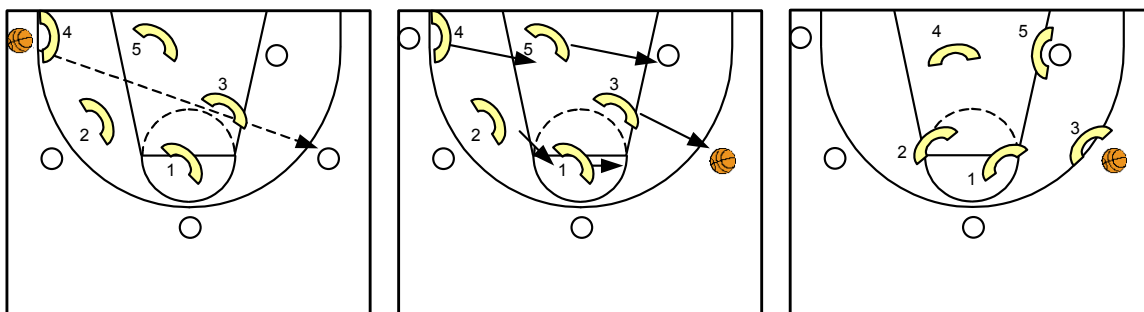
Surnombre offensif : Pas de prise à 2 en cas de surnombre offensif

→ Placement de la zone avec un attaquant au poste haut



S'il n'y a pas de poste bas côté ballon : lors de la passe dans l'aile, c'est le défenseur 3 qui prend en charge le poste haut (3 se glisse derrière lui et se replace en semi-interception) et 1 remplace 3. En effet, si le poste haut coupe dans la raquette pour y recevoir le ballon, 3 pourra aisément le repousser en backdoor.

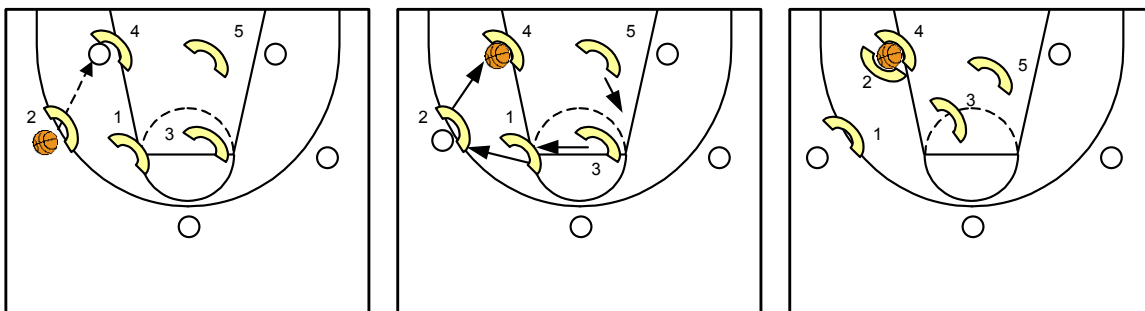
→ Déplacement de la zone lors d'une passe de renversement



Dans le cas d'une passe de renversement, la rotation est délicate à effectuer ; c'est pourquoi il vaut mieux les éviter en trappant systématiquement le porteur du ballon lorsque le ballon est en secteur 0.

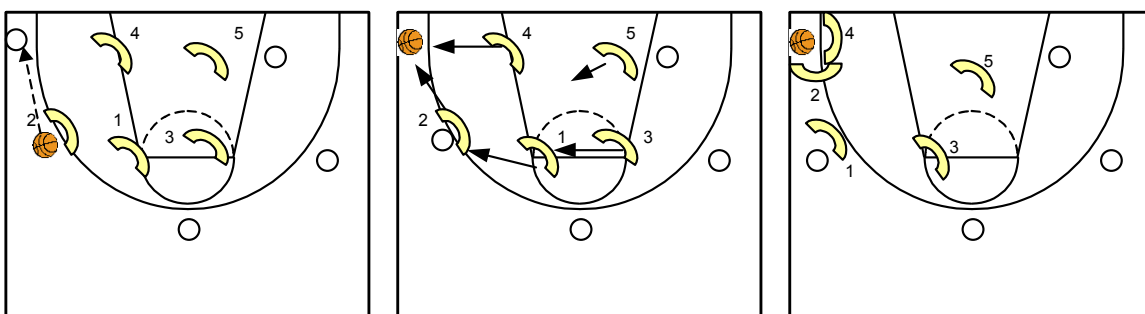


→ Mise en place d'une trappe en secteur 5



Un autre choix consiste à faire intervenir dans la trappe le défenseur 1 ; dans ce cas, le défenseur 2 reste en place (il coupe le retour de passe vers son vis à vis) et le défenseur 3 se positionne juste sous la ligne de lancer-francs.

→ Mise en place d'une trappe en secteur 0

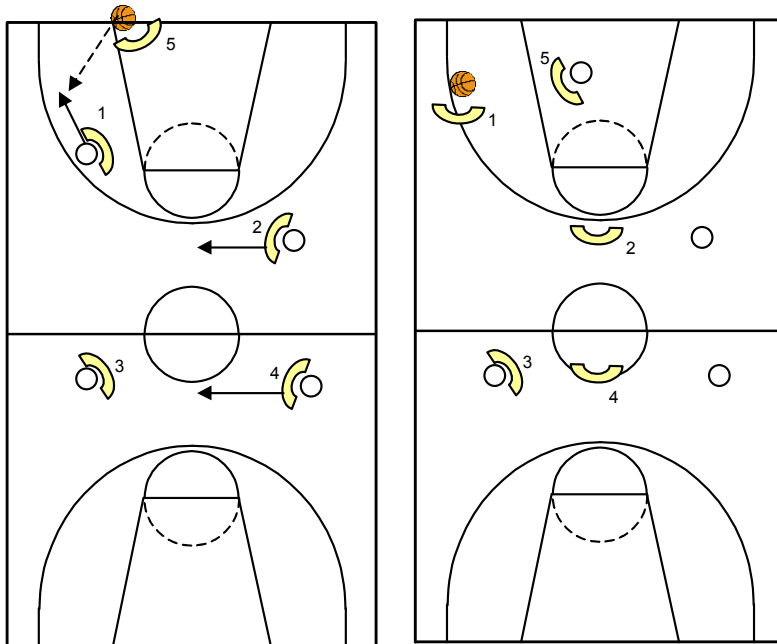


Si le défenseur 1 n'arrive pas à empêcher le retour de passe, les autres défenseurs se replacent en fonction du ballon et c'est le défenseur 2 qui se substitue au défenseur 1 au niveau de la rotation défensive (avec si nécessaire, aider-reprendre de la part du défenseur 3).

Le **pressing** est une défense homme à homme stricte qui consiste à harceler l'adversaire sur demi terrain ou sur tout le terrain. C'est la première forme de défense conquérante qui est apparue. Le but de ce type de défense est de conquérir le ballon et de gouverner le terrain. Pour cela, il faut exercer une pression sur le ballon comme sur les lignes de passes. Certaines variantes du pressing, plus évoluées et plus risquées, visent à réaliser des changements brusques de joueurs et / ou des prises à 2 (trappes) sur le porteur de balle tout en assurant des rotations défensives (changements entre joueurs réalisés en cascade) pouvant impliquer de 2 à 5 joueurs. Communiquer, parler, s'encourager sont les principaux facteurs de réussite d'une défense conquérante. Les 2 formes de défenses les plus connues sont :

- ♦ La défense " Run and Jump "
- ♦ La défense " Run and Trap "

→ Principes communs à ces deux défenses



Au départ, cette défense s'organise comme le pressing tout terrain : sur remise en jeu adverse, chaque défenseur prend en charge un attaquant en défense individuelle stricte. Il est conseillé d'orienter la remise en jeu vers une ligne de touche en interdisant systématiquement toute réception du ballon dans la zone réservée (on laisse l'attaquant recevoir le ballon dans les couloirs latéraux).

- ♦ **Défense sur porteur de balle** : provoquer le dribble, presser, orienter à 45° vers le centre du terrain (run and jump) ou vers une ligne de touche (run and trap).
- ♦ **Défense sur non porteur côté ballon** : se placer entre la balle et l'adversaire direct (semi interception) et sauter sur le dribbleur qui se rapproche pour changer de joueur (run and jump) ou réaliser une trappe (run and trap).
- ♦ **Défense sur non porteur côté opposé** : se placer entre la balle et l'adversaire direct, flotter en se plaçant sur l'axe panier-panier et être prêt à intervenir dans les rotations défensives comme sur le porteur de balle.

De plus, aucun défenseur ne devra se situer derrière la ligne du ballon : on laissera dans ce cas s'effectuer les passes vers l'arrière, car si l'attaque recule la défense est gagnante ! (règle des 8 secondes et règle du retour en zone arrière).

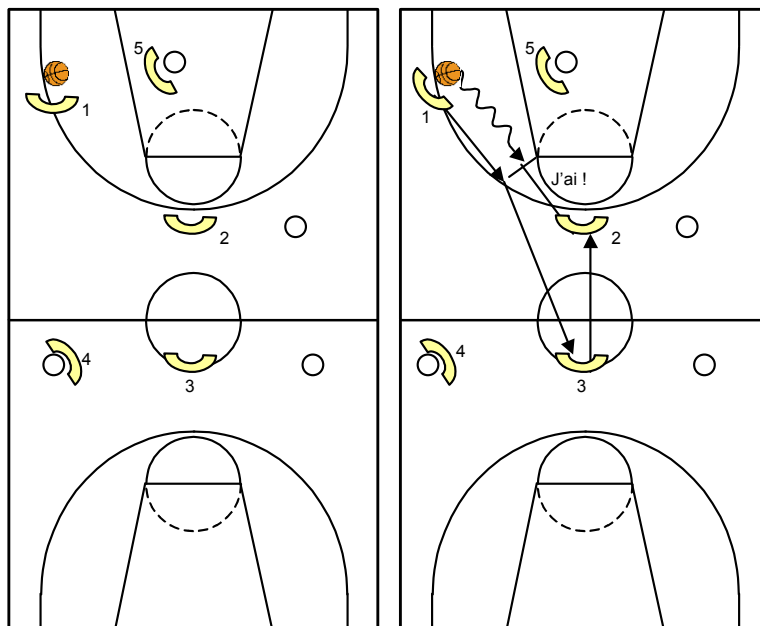


→ Défense Run and Jump

La principale caractéristique de la défense run and jump est le " saut " (jump) effectué sur le porteur de balle en train de dribbler par le défenseur situé du côté du ballon le plus proche. Cette intervention, qui, de par sa nature " agressive ", rend la défense run and jump conquérante, nécessite la mise en place de rotations défensives; en effet, toute prise de risque individuelle peut être fatale à une équipe, si elle n'est pas cautionnée par le reste de l'équipe (réaction et adaptation défensive).

Dès la remise en jeu adverse, le défenseur du porteur de balle D1 cherche à orienter son vis à vis vers le centre car comme il y a changement, l'aide la plus adaptée morphologiquement et la plus proche se trouve généralement vers le centre du terrain.

D2, qui est le partenaire situé en aide le plus proche, court dans l'axe à la rencontre du dribbleur (run) et saute sur son chemin (jump) en criant « j'ai » pour stopper sa progression et provoquer l'arrêt du dribble (D2 arrivera également parfois à provoquer un passage en force).

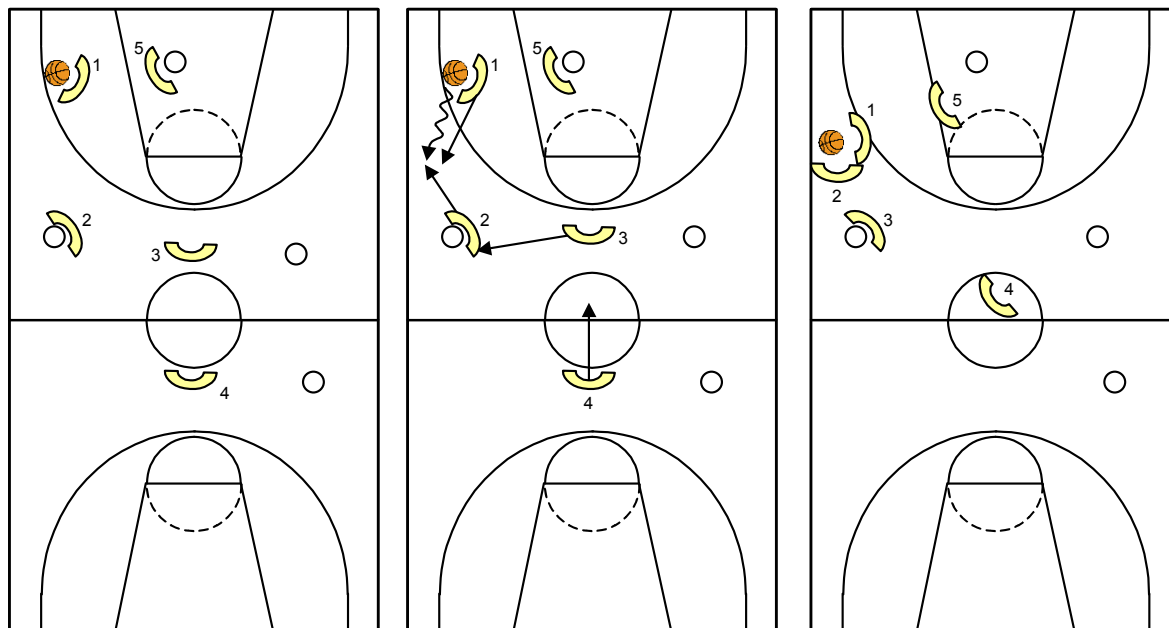


D2, qui est le partenaire situé en aide le plus proche, court dans l'axe à la rencontre du dribbleur (run) et saute sur son chemin (jump) en criant « j'ai » pour stopper sa progression et provoquer l'arrêt du dribble (D2 arrivera également parfois à provoquer un passage en force). D3 remplace D2 et D1 sprinte pour remplacer D3 : dans ce cas, il s'agit d'une rotation défensive à 3 joueurs. Après le « run and jump », la pression sur le porteur sera telle que ce dernier déclenche une passe croyant son coéquipier libre de toute défense. Il appartient alors au défenseur venant aider d'ajuster son timing afin de tenter l'interception.

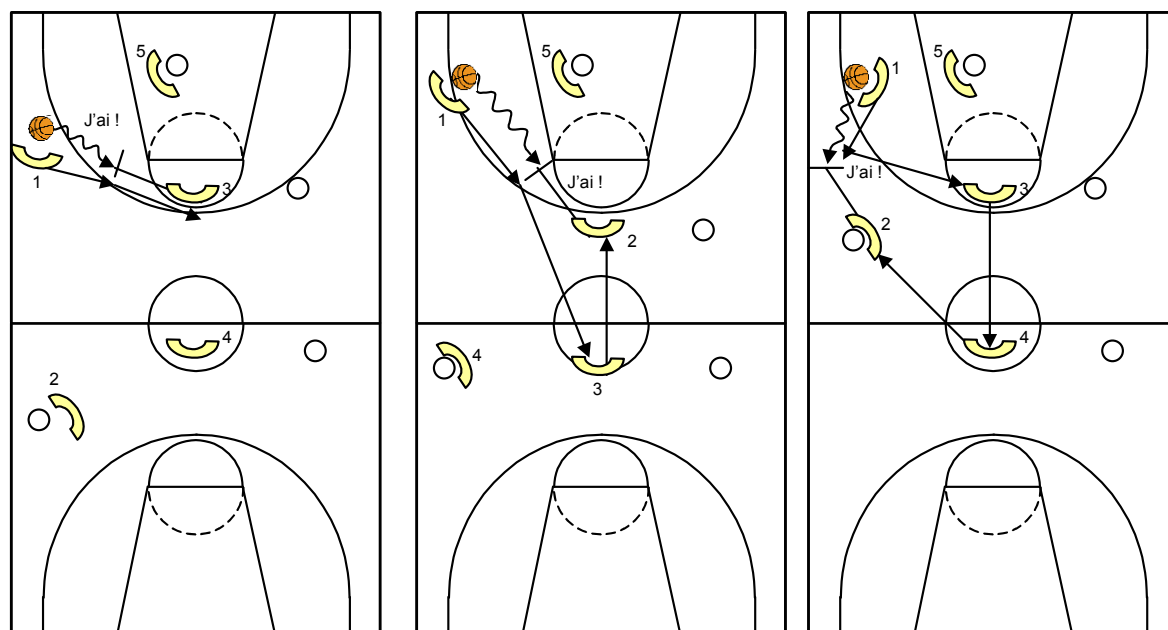
→ Défense Run and Trap

La principale caractéristique de la défense run and trap est la prise à 2 (trap) effectuée sur le porteur de balle en train de dribbler par le défenseur situé du côté du ballon le plus proche. Cette intervention, qui, de par sa nature " agressive ", rend la défense run and trap conquérante, nécessite la mise en place de rotations défensives; en effet, toute prise de risque individuelle peut être fatale à une équipe, si elle n'est pas cautionnée par le reste de l'équipe (réaction et adaptation défensive).

Dès la remise en jeu adverse, le défenseur du porteur de balle D1 cherche à **orienter son vis à vis vers la ligne de touche**, secteur favorisant la réalisation de prises à deux. D2, qui est le partenaire côté ballon le plus proche, court dans l'axe à la rencontre du dribbleur (run) et saute sur son chemin pour former une prise à 2 (trap) avec D1. D3, le défenseur en aide le plus proche de la trappe, remplace D2 et D4 prend en charge l'attaquant de D3 en plus du sien (D4 forme un triangle avec les 2 attaquants).



→ Les principaux types de rotations défensives



♦Rotation à 2 joueurs (dans le sens horizontal)

♦Rotation à 3 joueurs (dans le sens vertical)

♦Rotation à 4 joueurs (dans le sens vertical)

La réussite d'une rotation défensive est essentiellement liée à la maîtrise des fondamentaux défensifs individuels et collectifs (attitude défensive, défense sur porteur, défense sur non porteur côté balle et côté aide). L'entraîneur se doit de motiver et de convaincre ses joueurs pour qu'ils se livrent à fond dans la reconquête du ballon. La défense est avant tout de la volonté et exige un grand engagement physique. L'aide doit être systématiquement déclenchée dès qu'il y a urgence sans se soucier de son propre attaquant d'où l'importance de « lire » l'attaque pour pouvoir anticiper.





→ Caractéristiques générales

Les zones press sont des défenses organisées en fonction du ballon (zone) et de l'adversaire (pressing); elles ont pour principal objectif de faire commettre des erreurs aux attaquants pour que des partenaires puissent s'emparer de la balle. La règle des 8 secondes (à partir de septembre 2000) et la règle de retour en zone favorisent grandement l'application de ce type de défenses. La principale caractéristique technique des zones press est la « trappe » qui consiste à contrôler à deux le porteur du ballon lorsqu'il a terminé son dribble, ce qui, bien entendu, comporte des risques en raison de la supériorité de l'attaque au moment de la prise à deux : étant donné qu'il subsistera quelque part un adversaire démarqué, il s'agira donc de faire des choix (par exemple, la défense se désintéressera du joueur le plus éloigné de la balle).

→ Objectifs des zones press

Les deux principaux objectifs des zones press sont les suivants :

- ♦ Reconquête du ballon : trappes, interceptions, retour en zone, règle des 8 secondes (gêner au maximum la progression du ballon avant la ligne médiane), règle des 5 secondes (dribble arrêté sans pouvoir faire de passes).
- ♦ Obliger l'adversaire à jouer sur un rythme inhabituel (prise de tirs rapides) : c'est la défense qui impose sa pression à l'attaque. Ses objectifs ont pour but de remonter un handicap au score ou d'asseoir définitivement un avantage au score. On déclenche généralement une zone press à -10 points ou à +10 points, mais ceci n'est pas une règle absolue. Il est également possible de mettre en place une zone press après le deuxième temps mort adverse ou le changement de meneur, même si les deux équipes sont à égalité de points.

→ Principes stratégiques

- ♦ Dans une zone press, on cherche à gouverner le couloir central : aucun adversaire ne doit s'y trouver avec le ballon. C'est pourquoi on cherchera en permanence à orienter le porteur du ballon vers les couloirs latéraux (secteurs de trappes).
- ♦ Joueurs réalisant la trappe : l'un coupe le chemin de passe vers l'avant, l'autre le chemin latéral vers le centre. On distinguera 2 types de trappes : celles réalisées de face (le 1^{er} défenseur oriente le porteur vers la ligne de touche, le 2^{ème} arrivant face à l'attaquant les bras levés pour réaliser la trappe tout en gênant les passes hautes), et celles réalisées de dos (le 1^{er} défenseur force le porteur à réaliser un dribble de renversement, le 2^{ème} arrivant dans le dos de l'attaquant pour réaliser sa trappe au moment du renversement).
- ♦ Laisser faire les passes en arrière et même latérales, mais interdire les passes en profondeur vers l'avant.
- ♦ Quand un défenseur est dépassé par le ballon, il sprinte soit dans le couloir central pour revenir au niveau du ballon, soit dans la direction prise par le ballon pour assurer la trappe suivante (cas où le ballon passe au dessus de la tête du défenseur).
- ♦ Lors d'une prise à deux : annoncer l'arrêt du dribble (on annonce « balle »), ne pas chercher à prendre la balle, forcer le porteur de balle à réaliser des mauvaises passes en le gênant au maximum (bras levés). Les défenseurs proches de la trappe se déplacent en fonction du regard du porteur pris dans la trappe. Le joueur pris dans la trappe n'a que deux possibilités de passe : soit à un partenaire qu'il voit, d'où la possibilité d'anticiper la prise à deux suivante immédiatement, soit à un partenaire qu'il devine, et celui-ci est généralement loin, d'où une forte possibilité d'interception.





→ Différents types de zones Press

Nous distinguerons 3 grandes familles de zones press :

- ♦ les zones press tout terrain (1.2.2, 1.2.1.1, 2.1.2, 2.2.1) : elles favorisent l'utilisation de la règle des 8 secondes et sont très efficaces contre des équipes ne possédant pas de bons dribbleurs.
- ♦ les zones press 3/4 de terrain (1.2.2) : elles favorisent l'utilisation de la règle de retour en zone (1^{ère} trappe réalisée généralement au niveau de la ligne médiane).
- ♦ les zones press demi-terrain (1.3.1, 1.2.2 et 2.2.1) : elles favorisent les erreurs et les mauvais choix offensifs (mauvaises passes) compte tenu de l'espace réduit dans lequel évoluent les attaquants (prises à deux facilitées).

→ Et si cela ne marche pas ?

Si la défense n'as pas gagné le ballon, les défenseurs ont deux choix possibles :

- ♦ Passer en défense de zone : c'est le plus facile, car généralement, en cas d'échec de la zone press, l'ensemble des défenseurs se donne « rendez-vous » au cœur de la zone réservée, afin de protéger en priorité le panier.
- ♦ Passer en défense homme à homme : ce passage est assez délicat car la position des attaquants sur le terrain ne permet pas toujours de retrouver le joueur dont on a la charge sans prendre le risque d'un tir si le joueur est seul. Néanmoins, une pression constante sur le porteur de balle permettra à chacun de reprendre un adversaire dans un minimum de temps.

→ Progression pédagogique

Avant d'aborder les aspects collectifs des zones press, il convient de maîtriser un certain nombre de fondamentaux défensifs communs à tous ces types de défense.

- ♦ pression, orientation du porteur, interdire le retour au centre.
- ♦ réalisation de prises à deux (trappes) : timing, contrôle des fenêtres de passes.
- ♦ mise en place de rotations défensives (généralement à trois joueuses dans les zones press).

Lors de la mise en place de la zone press, il ne faut pas hésiter à montrer dès le départ les principaux mouvements collectifs (situations les plus courantes), de façon à ce que les joueurs comprennent globalement la philosophie de la défense. Afin de favoriser l'apprentissage de la zone press, on limitera les possibilités offertes à l'attaque : pas de remise en jeu dans la zone réservée, dribbler pour passer le milieu de terrain, pas d'attaquant dans le rond central, pas de retour de passe lors de la remise en jeu, etc... En fonction des progrès réalisés dans l'acquisition des automatismes dans les mouvements et les rotations défensives, on lèvera progressivement ces contraintes de façon à laisser de plus en plus de liberté à l'attaque et à se rapprocher des conditions réelles du jeu.

On s'intéressera d'abord à ce qui se déroule à proximité du ballon (orientation, prises à deux, sprinter pour revenir au niveau du ballon), puis progressivement à ce qui se passe à l'opposé (rotations défensives, lecture du jeu pour intercepter les longues passes).



Dans le cas d'un zone press 2.2.1, on abordera, dans l'ordre :

→ Rôle des défenseurs situés du côté du ballon

- ♦ 1^{er} rideau : pression, orientation, gêner les passes hautes.
- ♦ 2^{ème} rideau : réalisation de prises à 2, stopper le porteur de balle si dribble dans le couloir central, intervenir sur les passes entre le 1^{er} et 2^{ème} rideau (orienter vers la ligne de touche).
- ♦ 3^{ème} rideau : intercepter les passes hautes vers les joueurs situés derrière eux, couper la ligne de passe dans le couloir latéral si la 1^{ère} trappe est réussie, intervenir dans la 2^{ème} trappe si la 1^{ère} a échoué.

→ Rôle des défenseurs situés du côté de l'aide

- ♦ 1^{er} rideau : intervenir sur les tentatives de retour au centre en dribble ainsi que sur les renversements, prendre en défense individuelle les attaquants situés à proximité du ballon en cas de prise à 2 réussie, rester en permanence au niveau du ballon.
- ♦ 2^{ème} rideau : contrôler l'attaquant situé dans le rond central tout en couvrant le côté opposé, participer aux rotations défensives (par exemple, lorsque le défenseur du 3^{ème} rideau intervient côté ballon, c'est le défenseur du 2^{ème} rideau qui prend sa place).

Par la suite, une fois que les grands principes seront acquis, on abordera les options défensives (exemple : interdire la remise en jeu dans la zone réservée ou derrière le premier rideau défensif) ainsi que les cas particuliers, rencontrés face aux équipes sachant contrer ce type de défense (présence d'un attaquant dans le rond central, passes de renversement, ballon dans le couloir central, retour de passe lors de la remise en jeu).



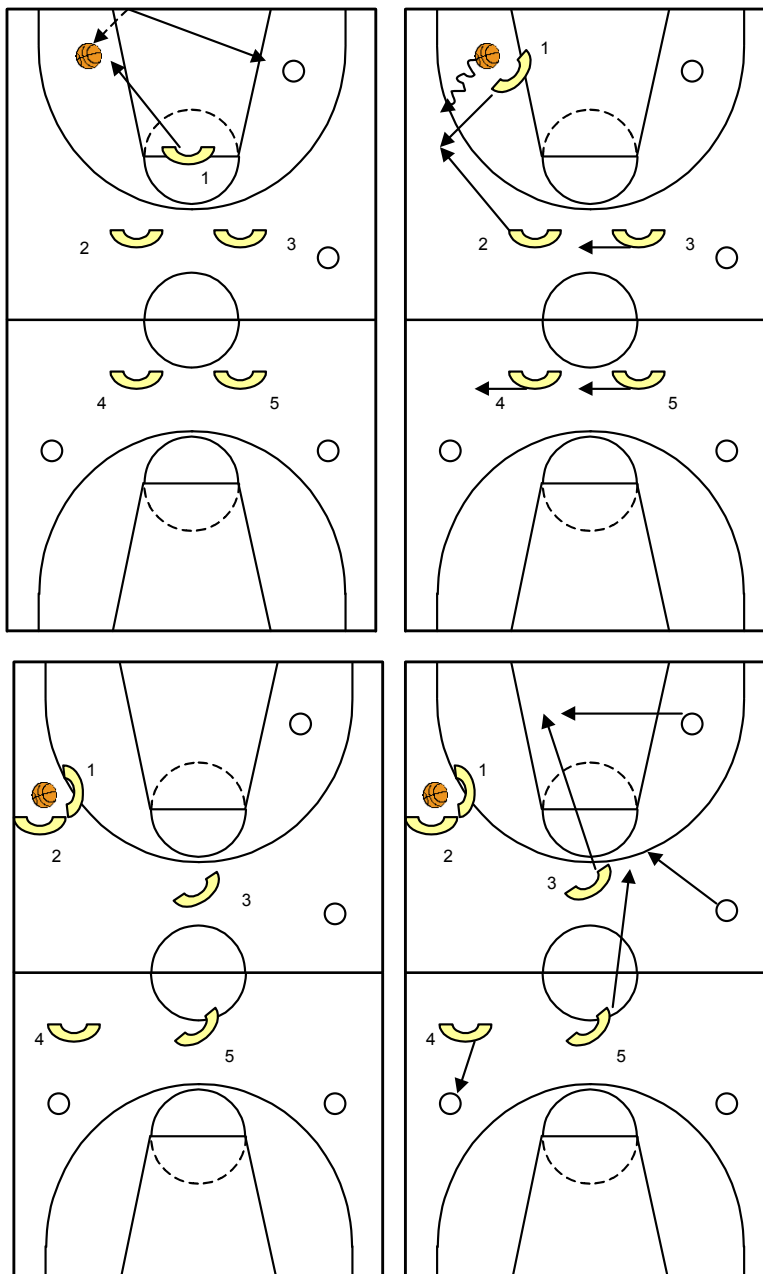
Rôle du 1^{er} rideau : le défenseur 1 est chargé d'orienter vers une ligne de touche le porteur de balle (il doit empêcher le retour au centre) et empêcher au départ toute remise en jeu dans la zone réservée.

Rôle du 2^{ème} rideau : les défenseurs 2 et 3 doivent chercher à stopper le porteur de balle en réalisant une prise à 2 lorsqu'ils sont du côté du ballon (on veut forcer le porteur de balle à passer le ballon dans des conditions difficiles, de façon précipitée).

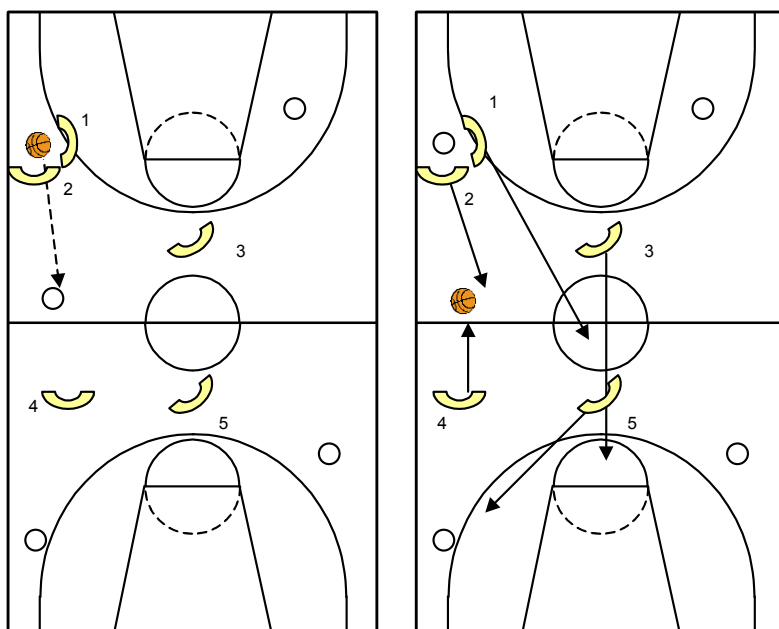
Rôle du 3^{ème} rideau : les défenseurs 4 et 5 ont pour responsabilité d'intercepter toutes les passes hautes dans leur secteur et de stopper le porteur de balle si les défenseurs 2 et 3 sont battus.

→ Principes de fonctionnement

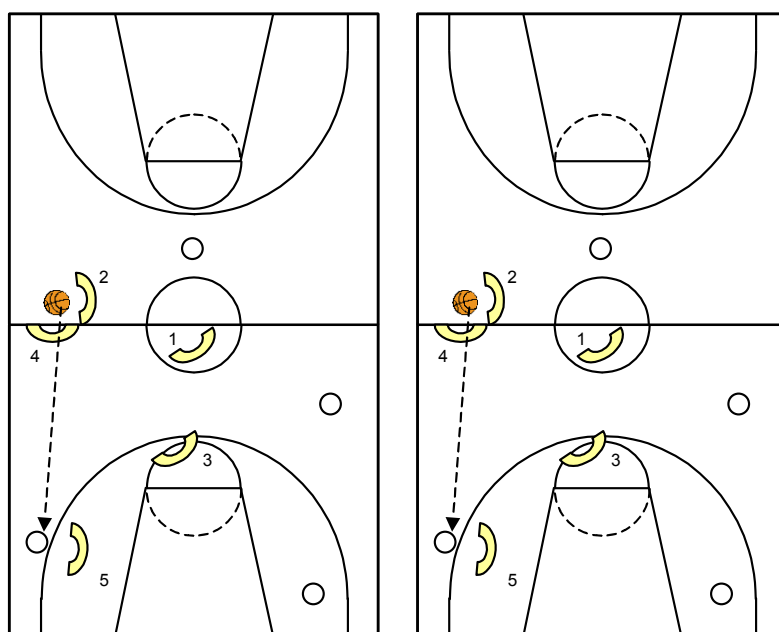
Disposition initiale : les défenseurs se placent initialement en 1.2.2. ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche et le défenseur 2.



→ Mouvements défensifs lors de passes vers l'avant



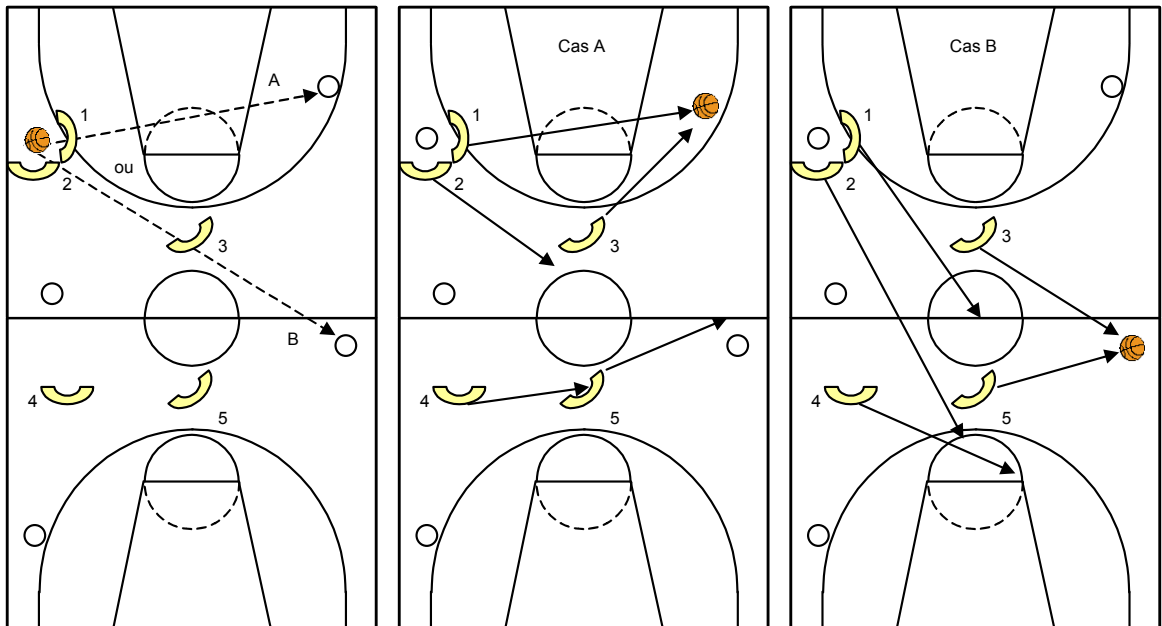
Passe entre 2^{ème} et 3^{ème} rideau : 4 tente l'interception (si bonne anticipation) ou saute sur le chemin de l'attaquant pour provoquer un passage en force (ou un « marcher ») ou encore fait une trappe avec le défenseur 2 à proximité de la ligne médiane. Quant aux autres joueurs, il mettent en place les rotations défensives : 5 vient prendre la place de 4, 3 prend la place de 5 et 1 prend la place de 3, ses 3 défenseurs restant toujours dans les trajectoires de passes.



Passe derrière 3^{ème} rideau : 5 tente l'interception (si bonne anticipation) ou vient défendre immédiatement sur le nouveau porteur de balle. Dans ce cas, 3 doit occuper la zone réservée pour prendre le rebond en cas de tir, intercepter toute passe transversale, ou aider 5 à réaliser une prise à 2 si le porteur de balle tente d'aller au panier. Quant au joueur 1, il se tient au niveau de la ligne de lancer-francs et remplace 3 si ce dernier tente une prise à 2.



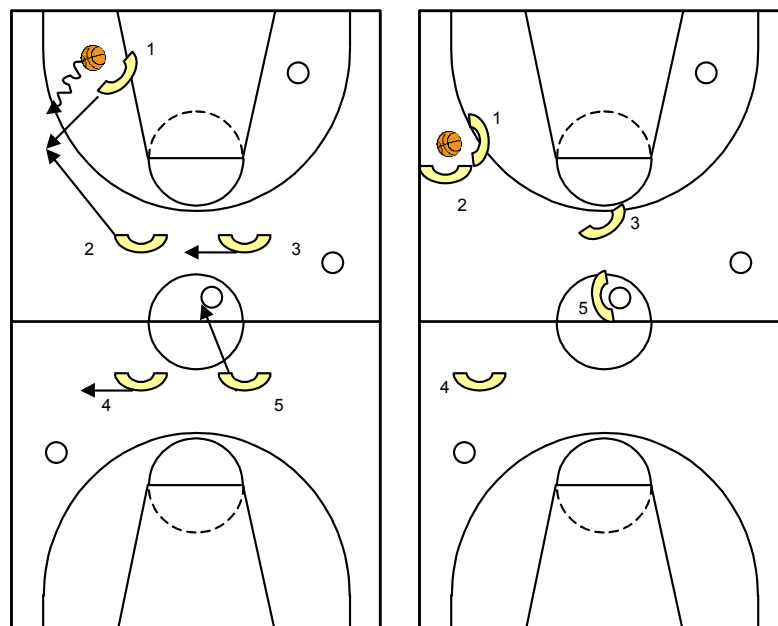
→ Mouvements défensifs lors d'une passe de renversement



Cas A : Les défenseurs 1 et 3 prennent en charge le nouveau porteur de balle et tentent d'effectuer une prise à 2. Le défenseur 5 se positionne sur la ligne de passe dans le couloir latéral et les défenseurs 2 et 4 se positionnent en aide.

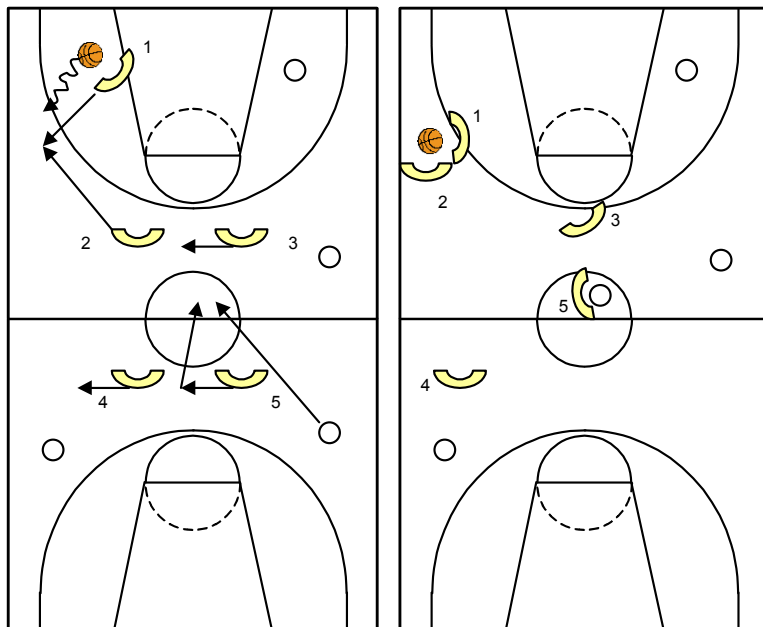
Cas B : Les défenseurs 3 et 5 prennent en charge le nouveau porteur de balle et tentent d'effectuer une prise à 2. 4 prend la place de 5 et se positionne si nécessaire sur la ligne de passe dans le couloir latéral. 1 et 2 reviennent en sprint dans le couloir central et se positionnent en aide.

→ Présence d'un attaquant dans le rond central avant la remise en jeu



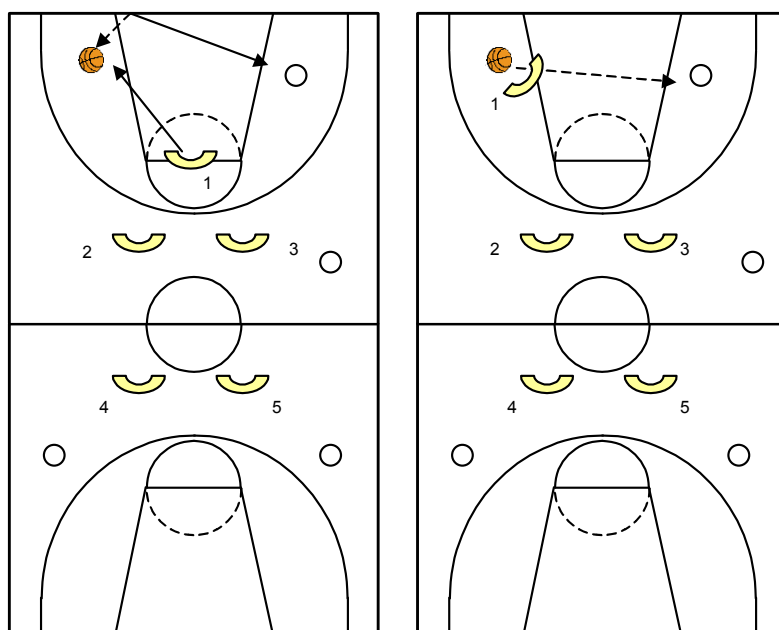
Attaquant dans le rond central avant la remise en jeu

→ Présence d'un attaquant dans le rond central après la remise en jeu

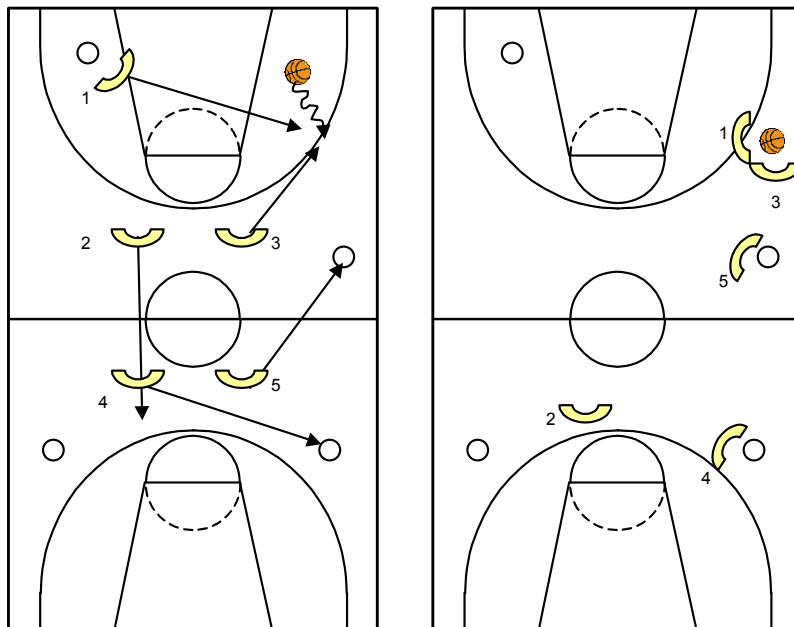


Attaquant dans le rond central après la remise en jeu

→ Retour de passe après la remise en jeu



→ Retour de passe après la remise en jeu (suite)

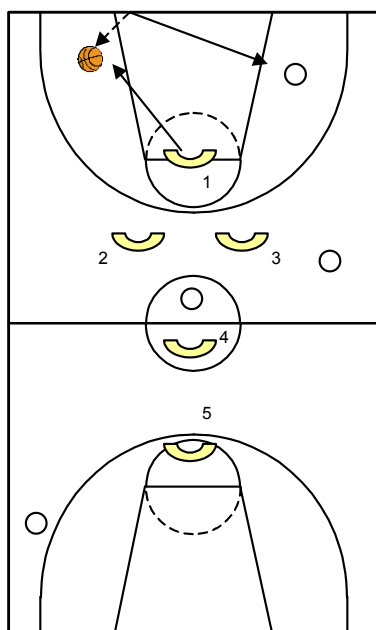


Rôle du 1^{er} rideau : le défenseur 1 est chargé d'orienter vers une ligne de touche le porteur de balle (il doit empêcher le retour au centre) et empêcher au départ toute remise en jeu dans la zone réservée..

Rôle du 2^{ème} rideau : les défenseurs 2 et 3 doivent chercher à stopper le porteur de balle en réalisant une prise à 2 lorsqu'ils sont du côté du ballon (on veut forcer le porteur de balle à passer le ballon dans des conditions difficiles, de façon précipitée).

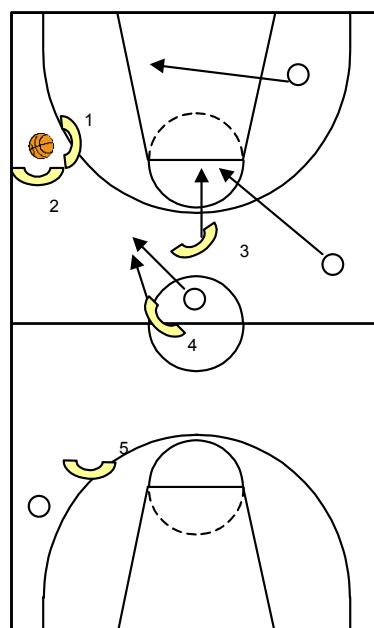
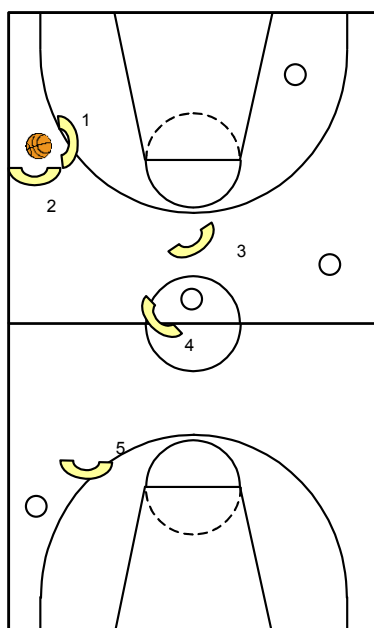
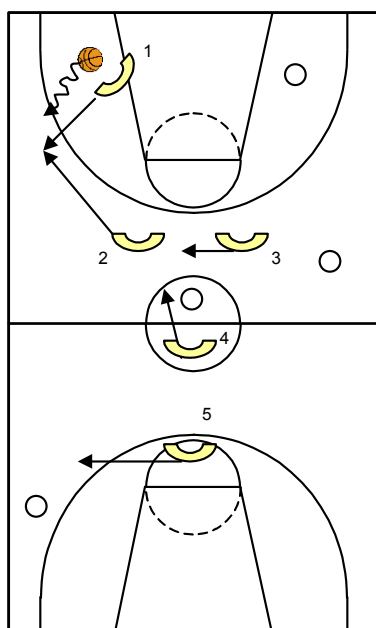
Rôle du 3^{ème} rideau : Le rôle de 4 est de contrôler l'éventuel attaquant placé au centre du terrain et de couvrir le « dos » de la trappe réalisée par les joueurs 1 et 2. Le rôle de 5 est d'assurer la couverture du fond du terrain et d'intervenir sur les longues passes lobées.

→ Principes de fonctionnement

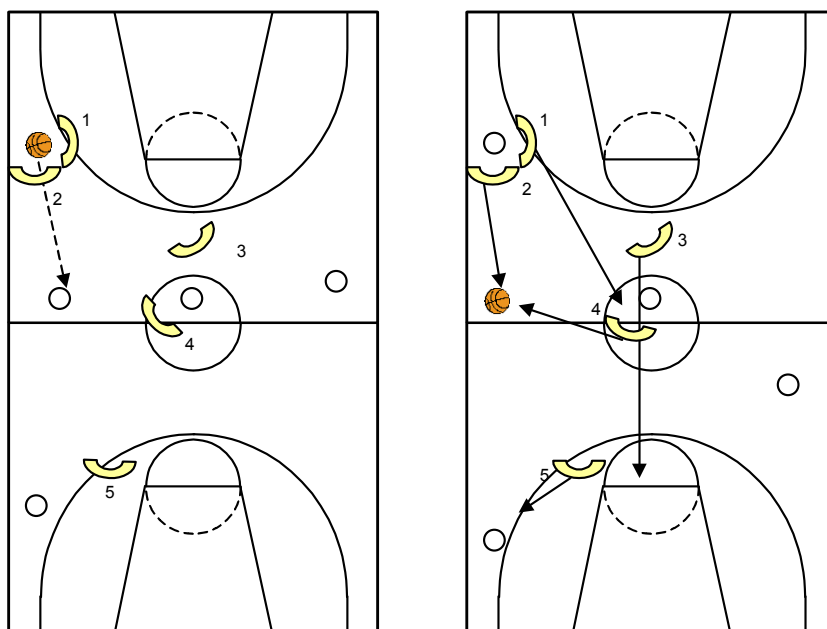


Disposition initiale : les défenseurs se placent initialement en 1.2.1.1 ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche et le défenseur 2.

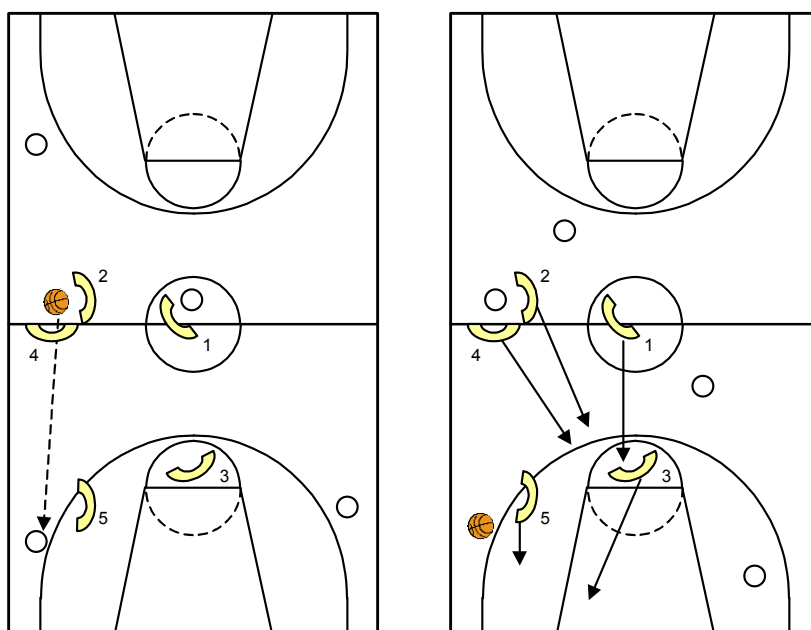
Mouvements défensifs : les défenseurs 1 et 2 font une prise à 2 sur le porteur de balle ; 5 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur ; 3 applique le principe de défense en aide et 4 prend en charge l'attaquant situé au milieu du terrain. Dès que le porteur est stoppé, les défenseurs 3, 4 et 5 cherchent à couper toutes les passes possibles en se plaçant sur les fenêtres de passes et en prenant si nécessaire les attaquants proches du ballon en défense individuelle.



→ Mouvements défensifs lors de passes vers l'avant



Passe entre 2^{ème} et 3^{ème} rideau : 4 tente l'interception (si bonne anticipation) ou saute sur le chemin de l'attaquant pour provoquer un passage en force (ou un « marcher ») ou encore fait une trappe avec le défenseur 2 à proximité de la ligne médiane. Quant aux autres joueurs, il mettent en place les rotations défensives : 3 vient prendre la place initiale de 5 et 1 prend la place de 2, ses 2 défenseurs restant toujours dans les trajectoires de passes.

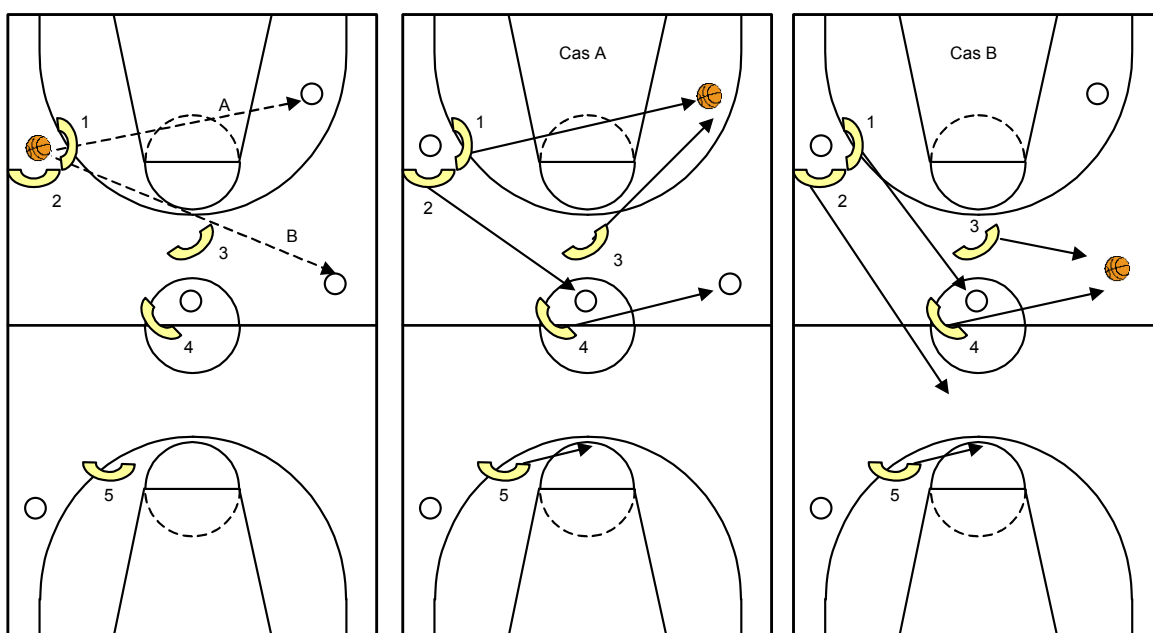


Passe derrière 3^{ème} rideau : 5 tente l'interception (si bonne anticipation) ou vient défendre immédiatement sur le nouveau porteur de balle. Dans ce cas, 3 doit occuper la zone réservée pour prendre le rebond en cas de tir, intercepter toute passe transversale, ou aider 5 à réaliser une prise à 2 si le porteur de balle tente d'aller au panier. Quant au joueur 1, il se tient au niveau de la ligne de lancer-francs et remplace 3 si ce dernier tente une prise à 2.

→ Mouvements défensifs lors d'une passe de renversement

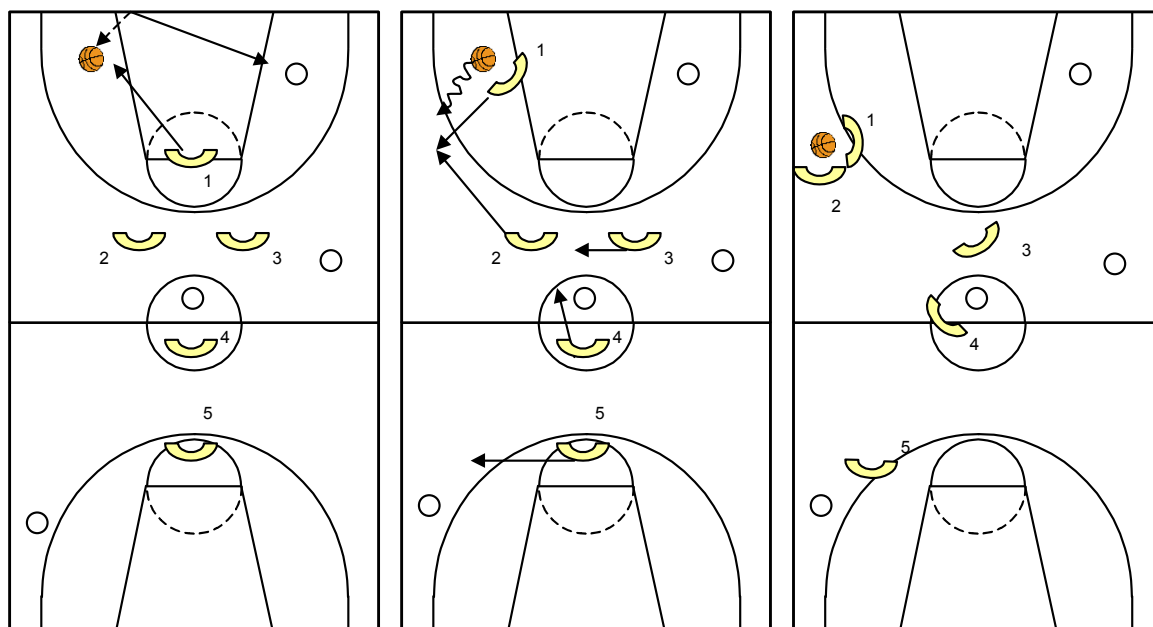
Cas A : Les défenseurs 1 et 3 prennent en charge le nouveau porteur de balle et tentent d'effectuer une prise à 2. Le défenseur 4 se positionne sur la ligne de passe dans le couloir latéral et 2 remplace 4 dans le rond central. 5 se positionne en aide.

Cas B : Les défenseurs 3 et 4 prennent en charge le nouveau porteur de balle et tentent d'effectuer une prise à 2. 1 prend la place de 4 dans le rond central. 2 revient en sprint dans le couloir central et 5 se positionne en aide.

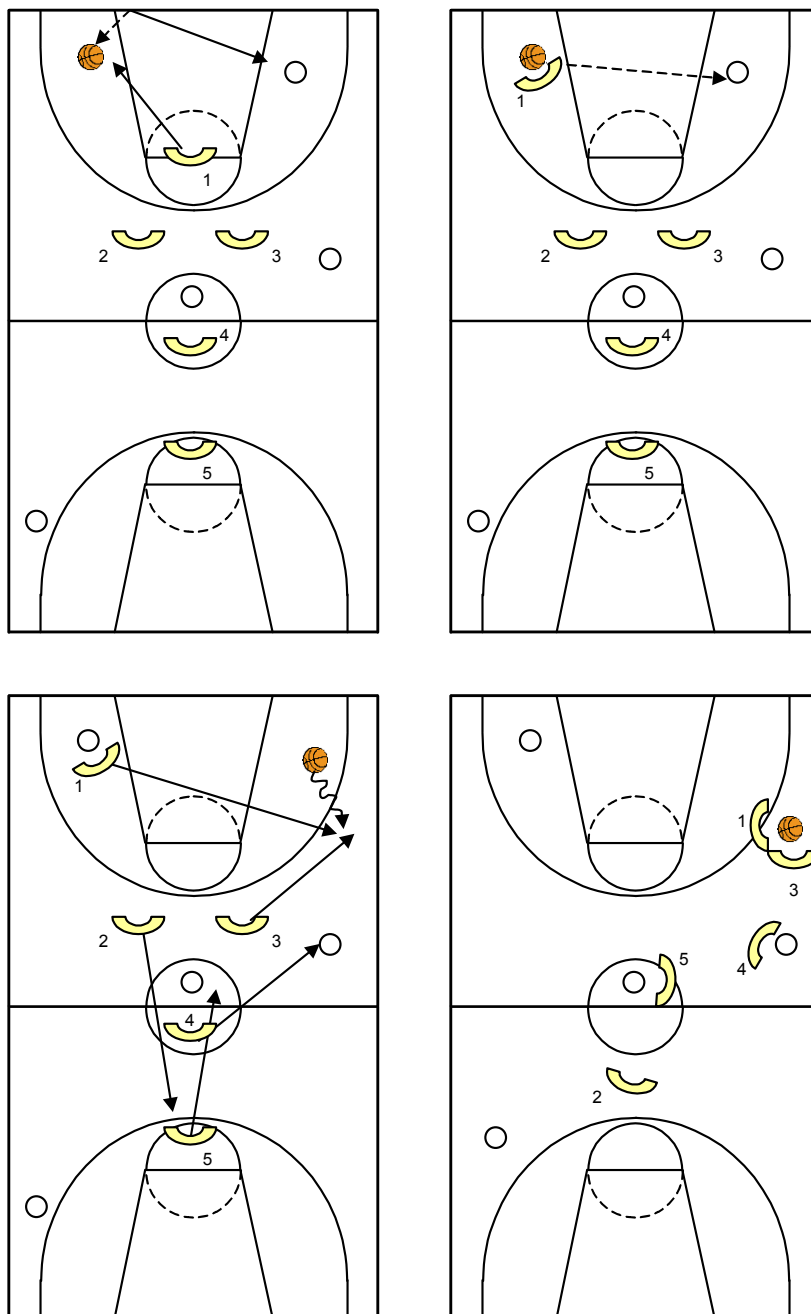


→ Présence d'un attaquant dans le rond central avant ou après la remise en jeu

Le choix du placement de la zone press en 1.2.1.1 plutôt qu'en 1.2.2 est justement conditionné par la présence d'un attaquant dans le rond central, avant ou après la remise en jeu. Ce n'est donc pas un cas particulier à envisager dans ce type de défense.



→ Retour de passe après la remise en jeu

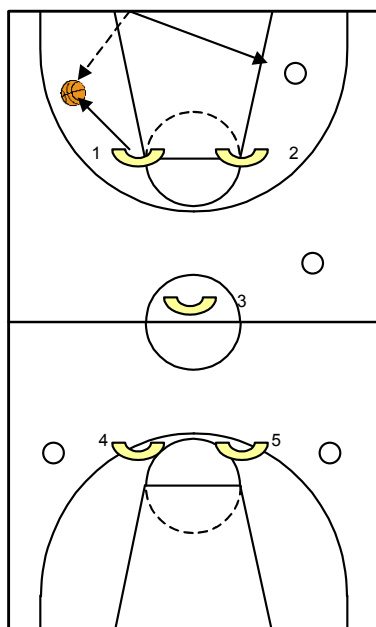


Rôle du 1^{er} rideau : La prise en charge du porteur de balle se fera aux 2/3 du terrain. Si la remise en jeu s'effectue dans la zone réservée, les joueurs 1 et 2 cherchent la prise à deux de face, en fermant les passages en ligne de touche, de façon à provoquer la passe. Si la remise en jeu s'effectue en dehors de la zone réservée, le défenseur le plus proche oriente le porteur de balle vers la ligne de touche.

Rôle du 2^{ème} rideau : Le joueur 3 forme à lui tout seul le 2^{ème} rideau. Il ne doit pas se précipiter sur les interceptions, mais plutôt organiser une 2^{ème} trappe avec son partenaire le plus proche, venant du 1^{er} rideau (trappe de face) ou du 3^{ème} rideau (trappe sur renversement).

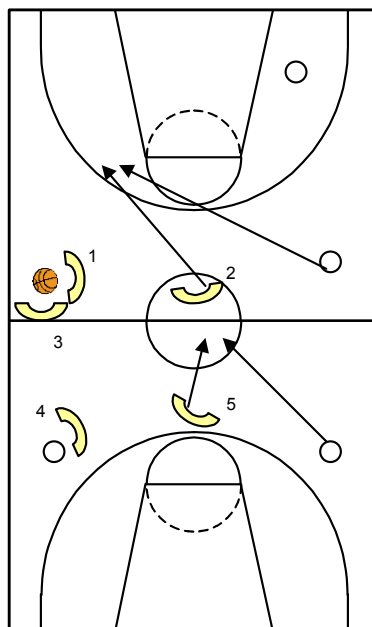
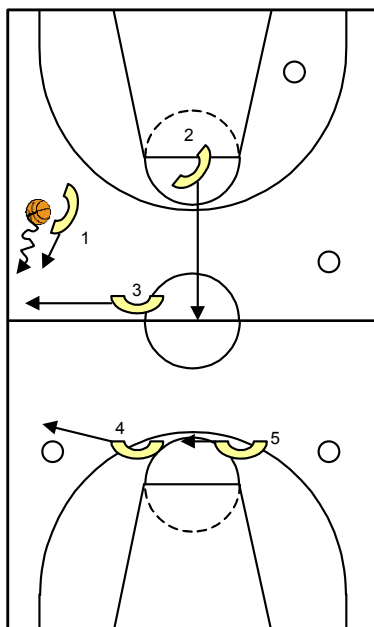
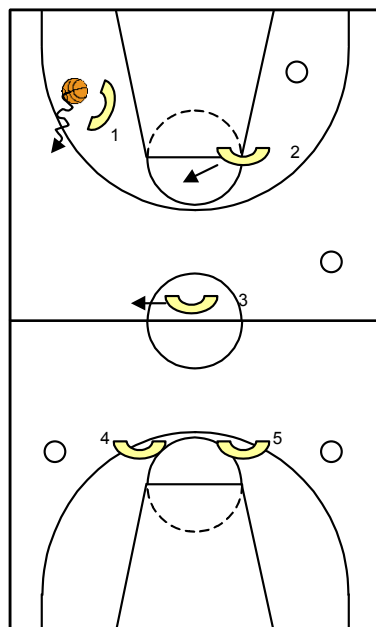
Rôle du 3^{ème} rideau : Le 3^{ème} rideau règle sa position en fonction de la présence d'attaquants dans le fond du terrain. Dans le cas d'une passe supplémentaire dans le même couloir, une 2^{ème} trappe est mise en place.

→ Principes de fonctionnement

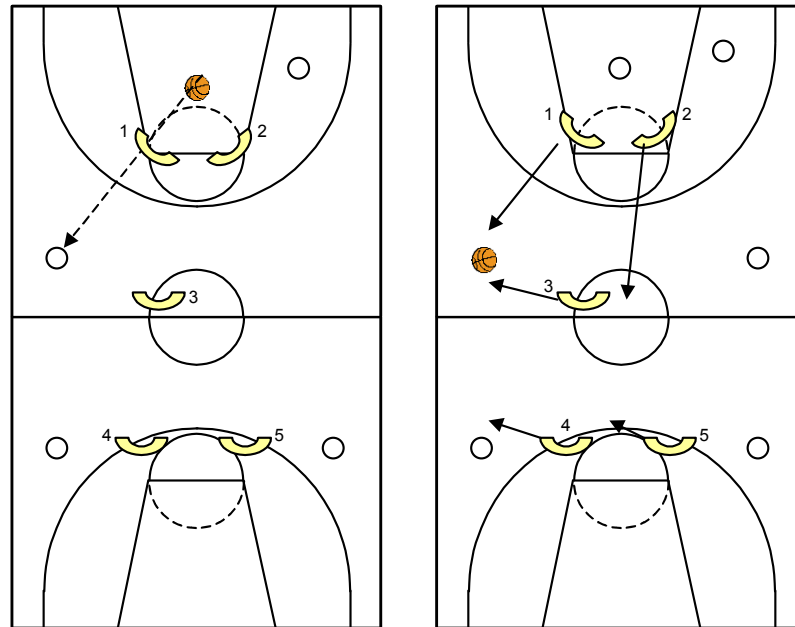


Disposition initiale : les défenseurs se placent en 2.1.2 ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche (ballon extérieur à la raquette).

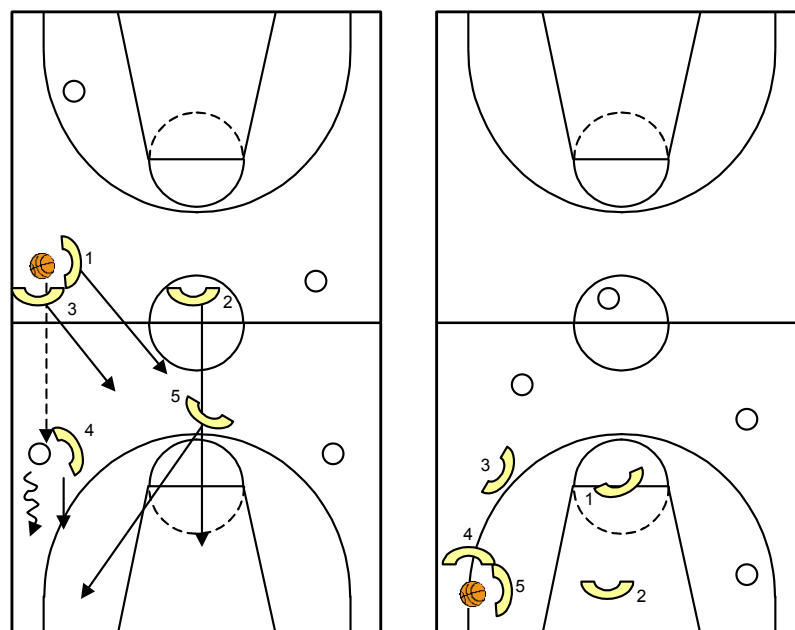
Mouvements défensifs : les défenseurs 1 et 3 font une prise à 2 sur le porteur de balle ; 4 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur ; 5 applique le principe de défense en aide et 2 se replace au niveau du ballon en restant dans le couloir central. Dès que le porteur est stoppé, les défenseurs 2, 4 et 5 cherchent à couper toutes les passes possibles en se plaçant sur les fenêtres de passes et en prenant si nécessaire les attaquants proches du ballon en défense individuelle.



→ Mouvements défensifs lors de passes vers l'avant



Passe entre 1^{er} et 2^{ème} rideau : 3 ne tente pas l'interception (trop risqué) et fait une trappe avec le défenseur 1 qui suit la trajectoire de la passe ; 4 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur ; 5 applique le principe de défense en aide et 2 se replace au niveau du ballon en restant dans le couloir central.

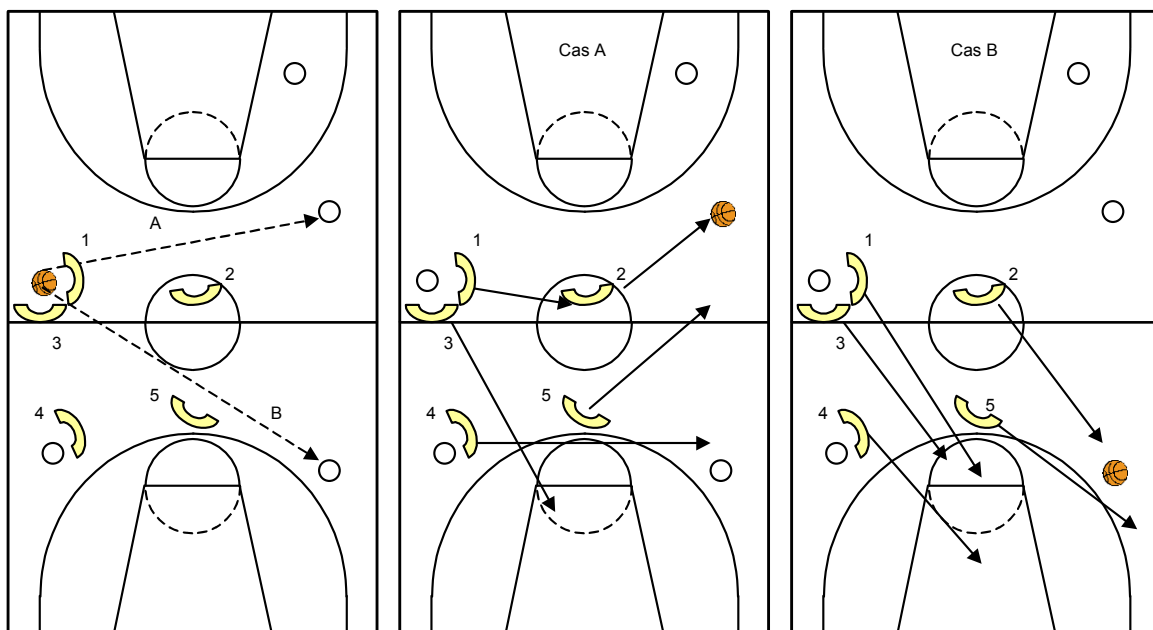


Passe derrière 3^{ème} rideau : 4 vient défendre immédiatement sur le nouveau porteur de balle. Dans cette situation, 5 doit occuper la zone réservée pour intercepter toute passe transversale, ou aider 4 à réaliser une trappe si le porteur de balle tente d'aller au panier. Quant au joueur 2, il se positionne au niveau de la ligne de lancer-francs.

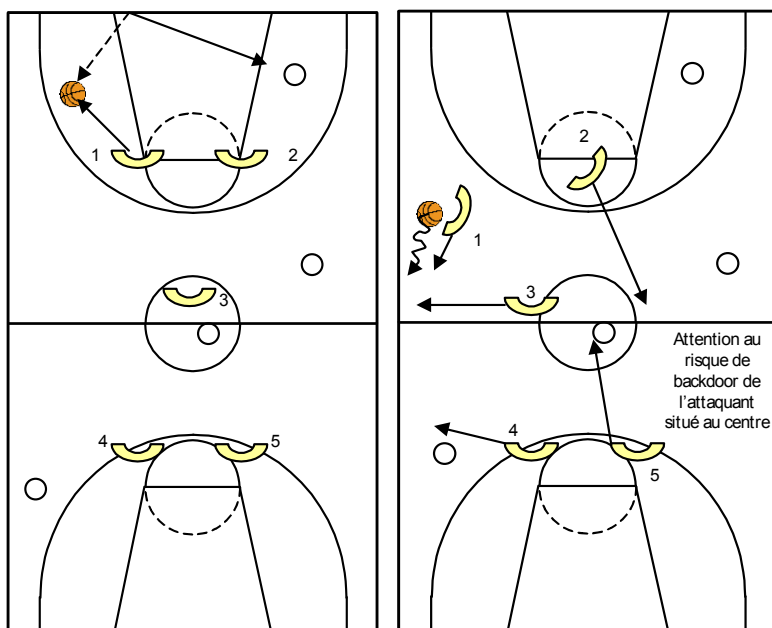
→ Mouvements défensifs lors d'une passe de renversement

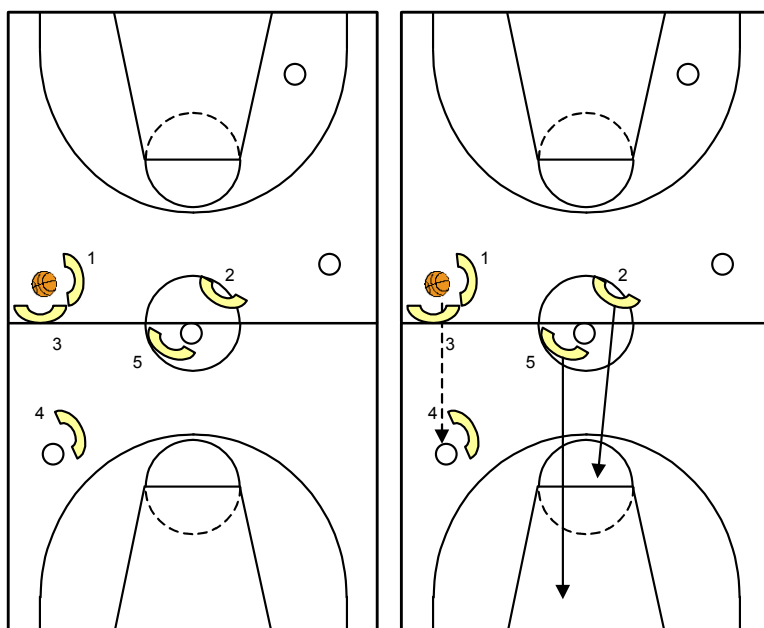
Cas A : Les défenseurs 2 et 5 prennent en charge le nouveau porteur de balle et tentent d'effectuer une prise à 2. Le défenseur 4 se positionne sur la ligne de passe dans le couloir latéral, 1 se place en aide et 3 revient en sprintant dans le couloir central.

Cas B : Les défenseurs 2 et 5 prennent en charge le nouveau porteur de balle et tentent d'effectuer une prise à 2 (5 provoque le renversement du porteur). Le défenseur 4 se positionne en aide et 1 et 3 reviennent en sprintant dans le couloir central.

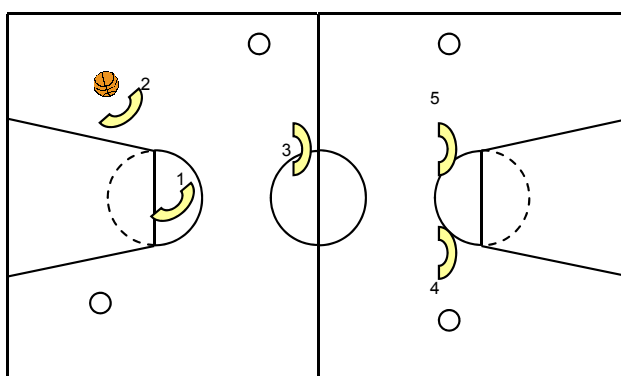
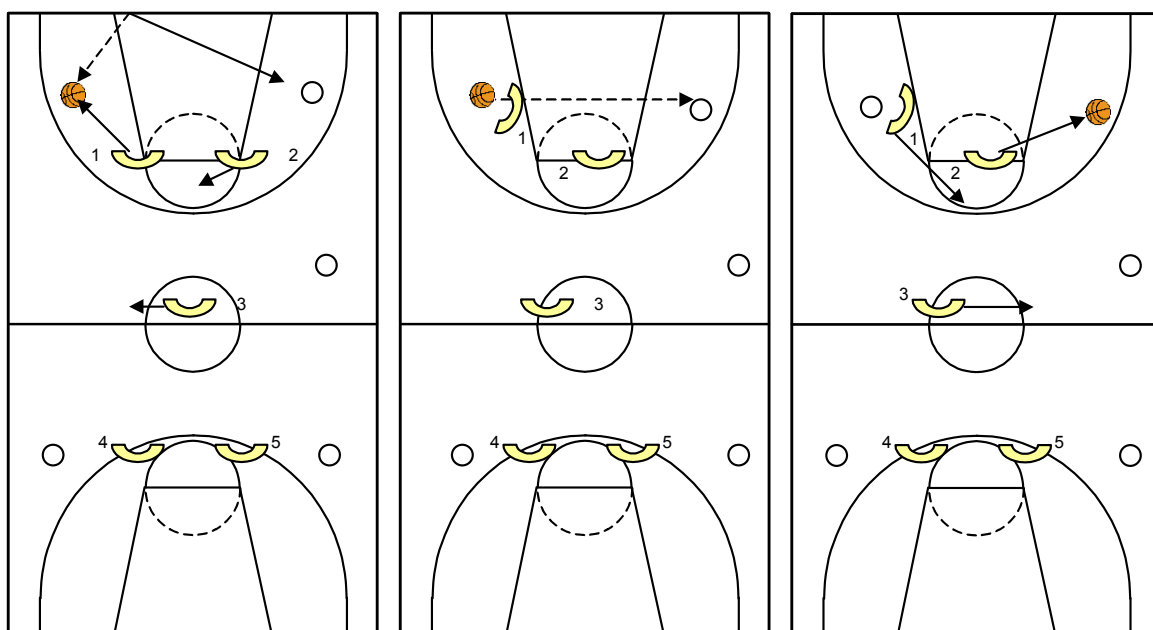


→ Présence d'un attaquant dans le rond central avant ou après la remise en jeu





→ Retour de passe après la remise en jeu

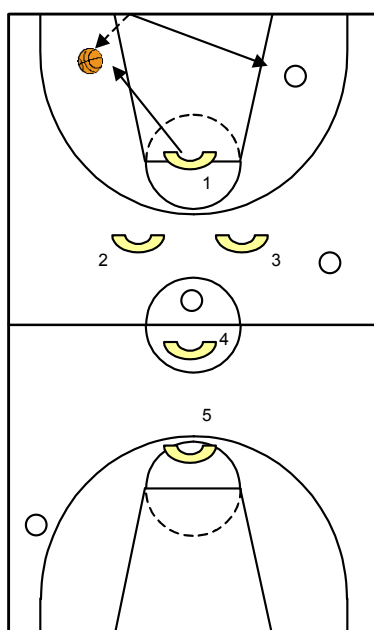


Rôle du 1^{er} rideau : Les joueurs 1 et 2 sont chargés d'orienter le porteur de balle vers la ligne de touche lorsqu'ils se trouvent du côté du ballon. L'autre joueur se place en aide au niveau du ballon et intervient sur les renversements de passes ou les tentatives de retour au centre.

Rôle du 2^{ème} rideau : les défenseurs 3 et 4 doivent chercher à stopper le porteur de balle en réalisant une prise à 2 lorsqu'ils sont du côté du ballon (on veut forcer le porteur de balle à passer le ballon dans des conditions difficiles, de façon précipitée).

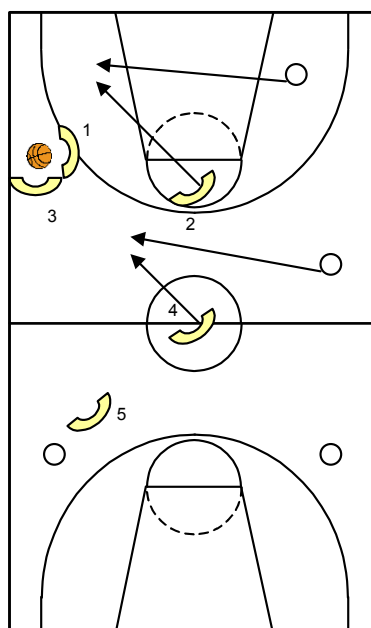
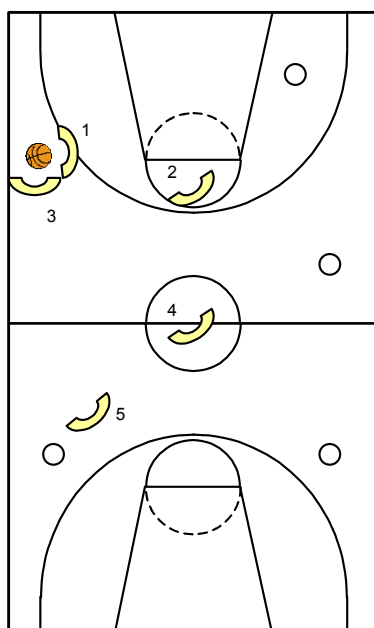
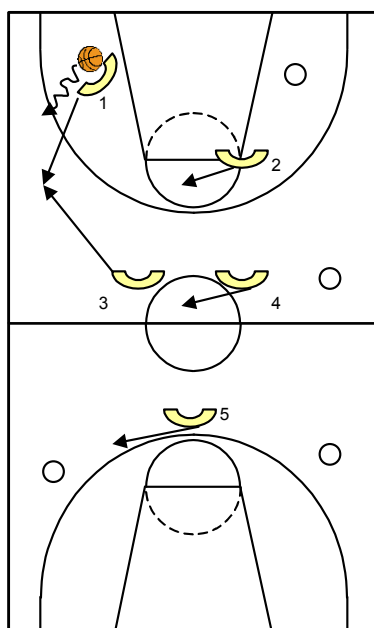
Rôle du 3^{ème} rideau : le joueur 5 a pour responsabilité d'intercepter toutes les passes hautes dans son secteur et de stopper le porteur de balle si les défenseurs 3 et 4 sont battus.

→ Principes de fonctionnement

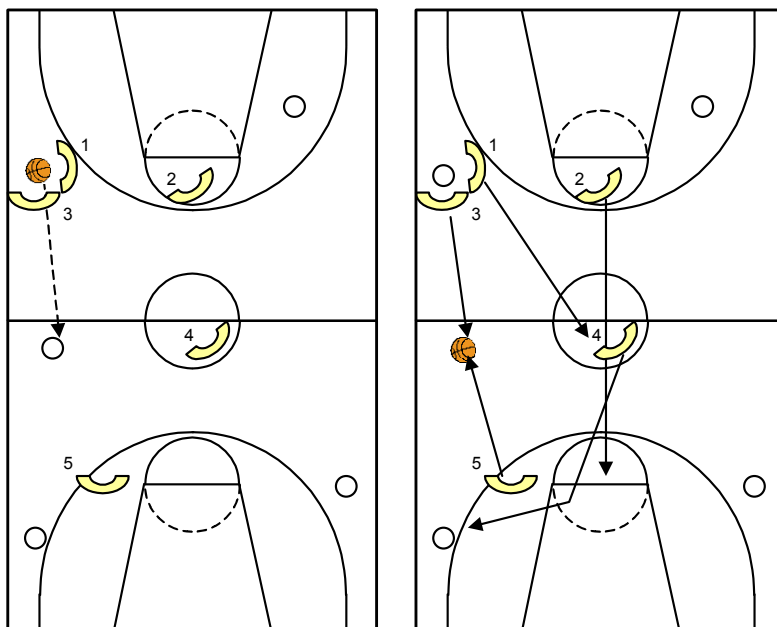


Disposition initiale : les défenseurs se placent en 2.2.1 ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche (ballon extérieur à la raquette).

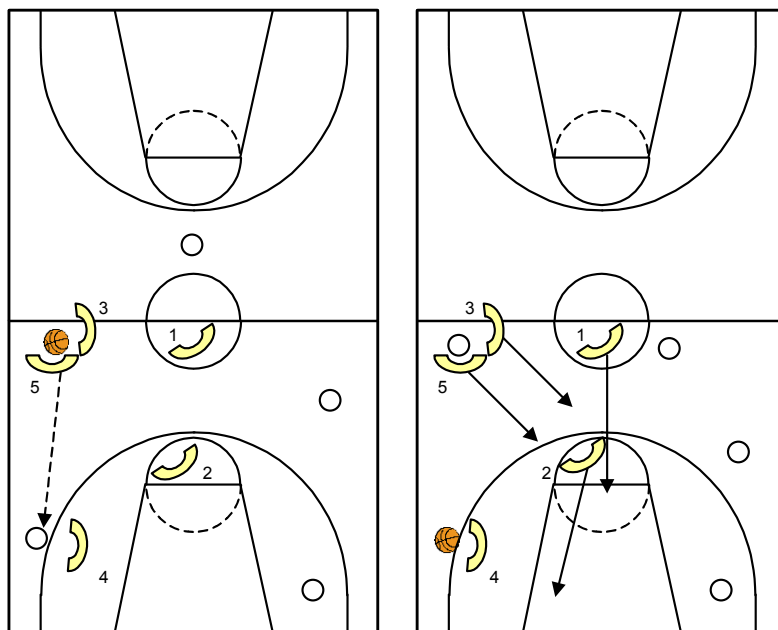
Mouvements défensifs : les défenseurs 1 et 3 font une prise à 2 sur le porteur de balle ; 5 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur ; les défenseurs 2 et 4 appliquent le principe de défense en aide. Dès que le porteur est stoppé, les défenseurs 2, 4 et 5 cherchent à couper toutes les passes possibles en se plaçant sur les fenêtres de passes et en prenant si nécessaire les attaquants proches du ballon en défense individuelle.



→ Mouvements défensifs lors de passes vers l'avant



Passe entre 1^{er} et 2^{ème} rideau : 5 ne tente pas l'interception (trop risqué) et fait une trappe avec le défenseur 3 qui suit la trajectoire de la passe; 4 remplace 5 et se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur; 2 sprinte dans le couloir central et se replace en aide; 1 se place au niveau du ballon en restant dans le couloir central.

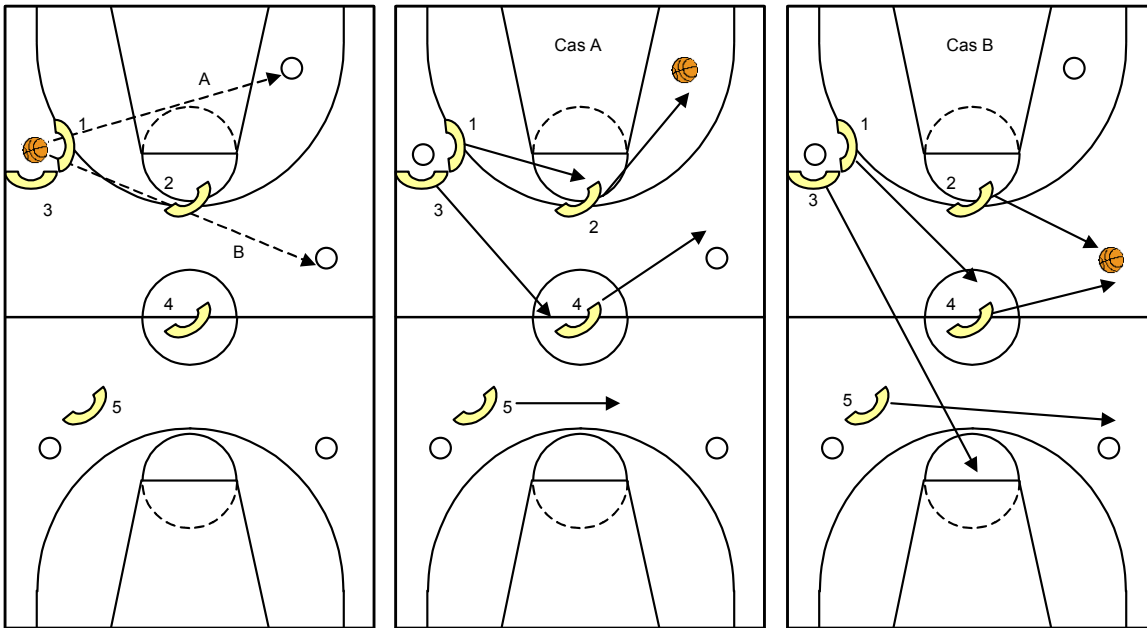


Passe derrière 3^{ème} rideau : 4 vient défendre immédiatement sur le nouveau porteur de balle. Dans cette situation, 2 doit occuper la zone réservée pour intercepter toute passe transversale, ou aider 4 à réaliser une trappe si le porteur de balle tente d'aller au panier. Quant au joueur 1, il se positionne au niveau de la ligne de lancer-francs.

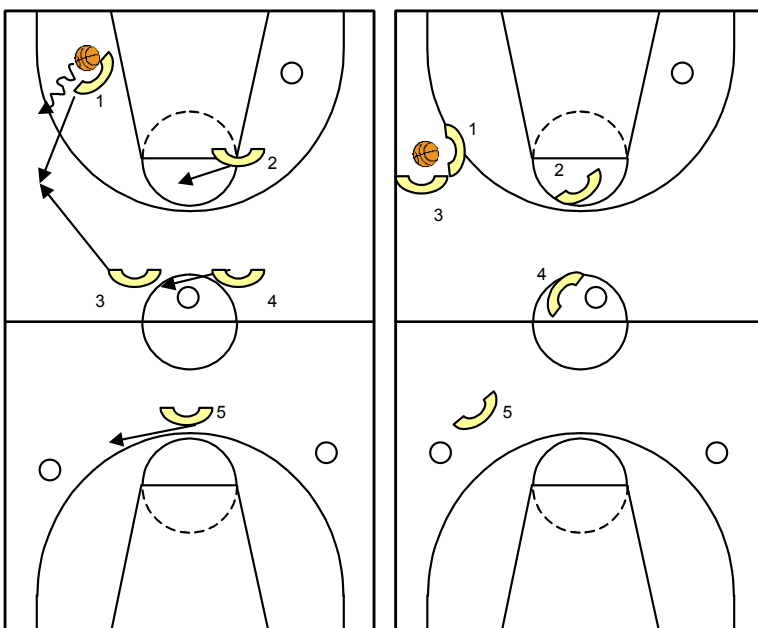
→ Mouvements défensifs lors d'une passe de renversement

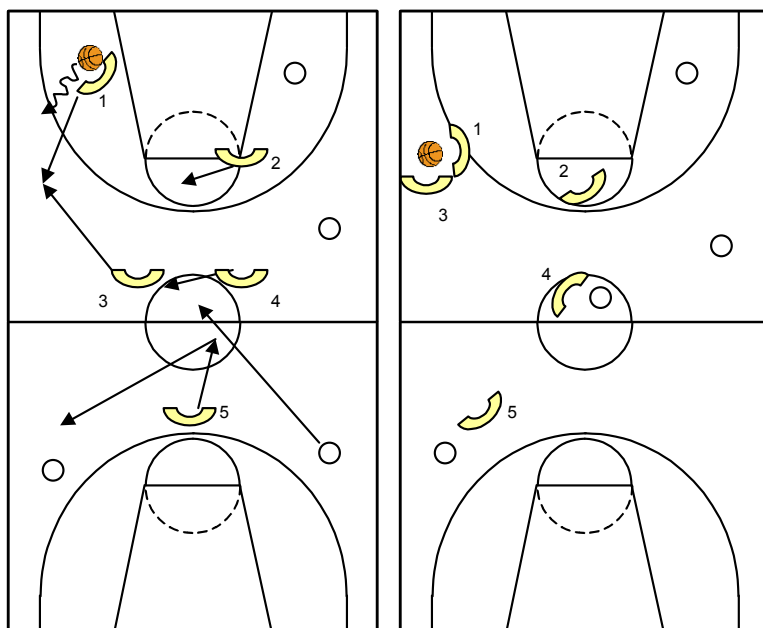
Cas A : Les défenseurs 1 et 2 prennent en charge le nouveau porteur de balle et tentent d'effectuer une prise à 2 (2 oriente le porteur et provoque le renversement) ; 4 se positionne sur la ligne de passe dans le couloir latéral ; 3 et 5 se placent en aide.

Cas B : Les défenseurs 2 et 4 prennent en charge le nouveau porteur de balle et tentent d'effectuer une prise à 2. Le défenseur 5 se positionne sur la ligne de passe dans le couloir latéral et 1 et 3 reviennent en sprintant dans le couloir central et se placent en aide.

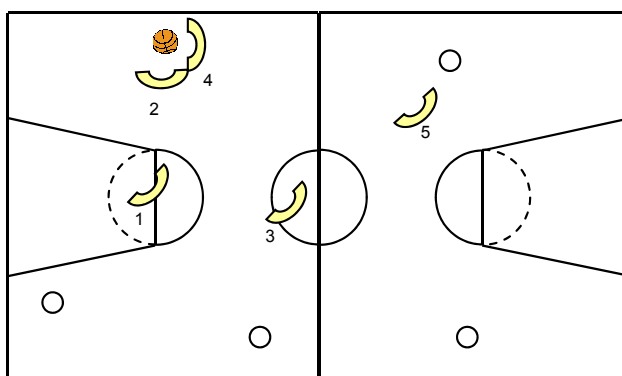
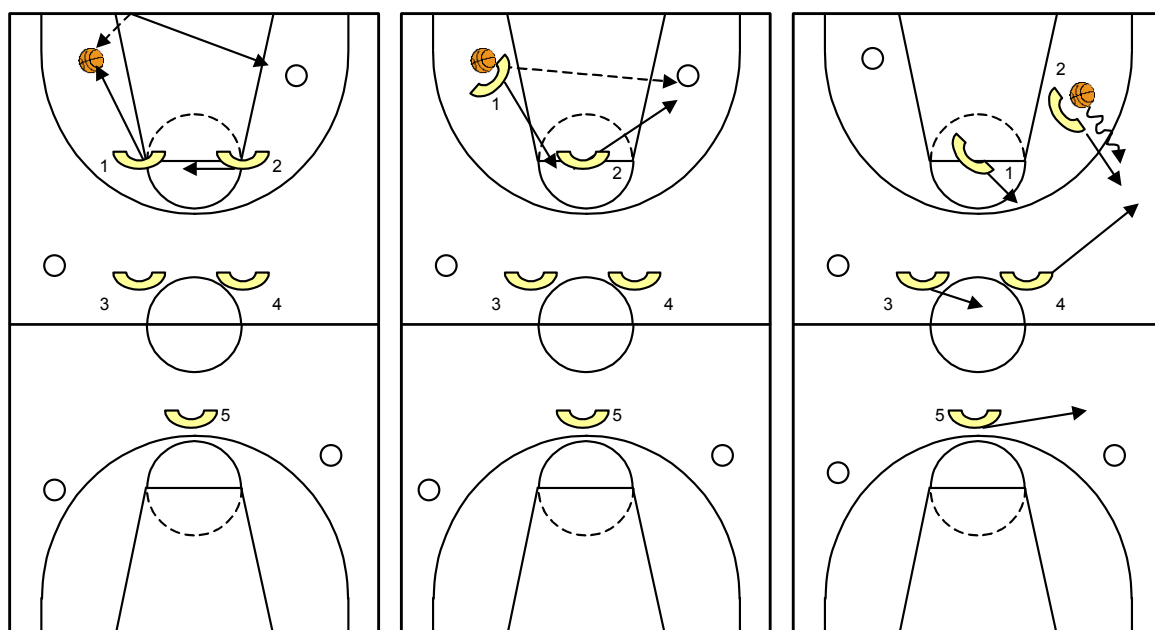


→ Présence d'un attaquant dans le rond central avant ou après la remise en jeu





→ Retour de passe après la remise en jeu

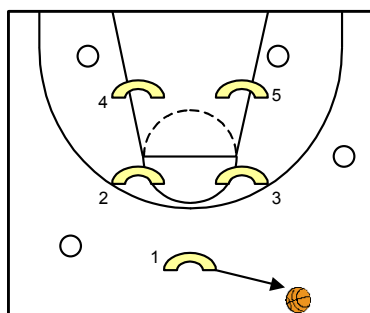


La mise en place d'une zone press 1/2 terrain ou 3/4 terrain s'effectue de façon similaire aux zones press tout terrain (1.2.2 ou 2.2.1) ou à certaines défenses de zones (1.3.1). Il n'y a que les repères géographiques au niveau du placement initial des défenseurs et de leurs déplacements (prises à 2, rotations défensives) qui changent.

-Zones press 1/2 terrain : les plus couramment pratiquées sont : la 1.2.2, la 2.2.1 et la 1.3.1.

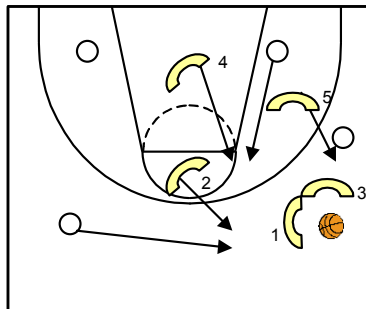
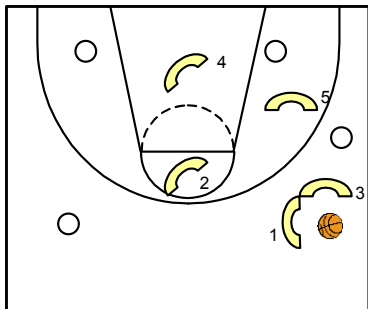
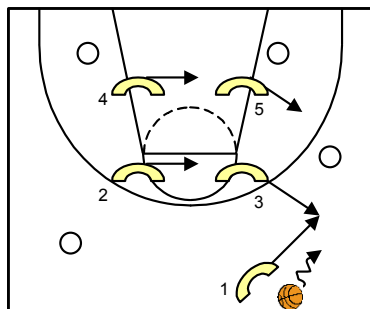
-Zones press 3/4 terrain : les plus couramment pratiquées sont : la 1.2.2 et la 2.2.1.

→ Zone press 1.2.2 demi terrain

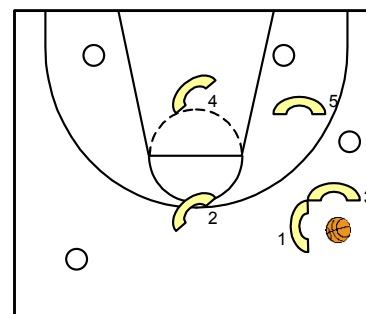
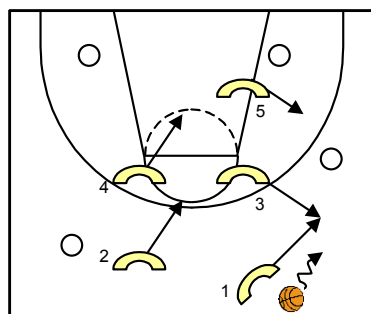
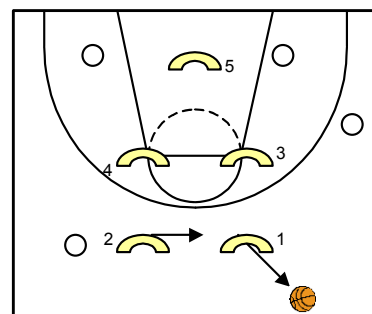


Disposition initiale : les défenseurs se placent initialement en 1.2.2 ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche et le défenseur 3.

Mouvements défensifs : les défenseurs 1 et 3 font une prise à 2 sur le porteur de balle ; 5 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur ; 2 et 4 appliquent le principe de défense en aide. Dès que le porteur est stoppé, les défenseurs 2, 4 et 5 cherchent à couper toutes les passes possibles en se plaçant sur les fenêtres de passes et en prenant si nécessaire les attaquants proches du ballon en défense individuelle (l'attaquant le plus éloigné du ballon est volontairement oublié, parce que peu dangereux).

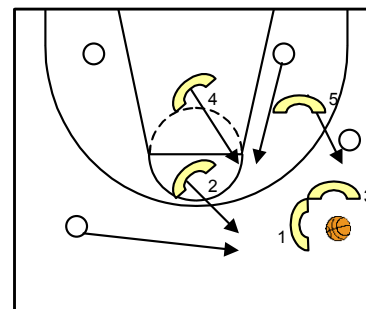


→ Zone press 2.2.1 demi terrain

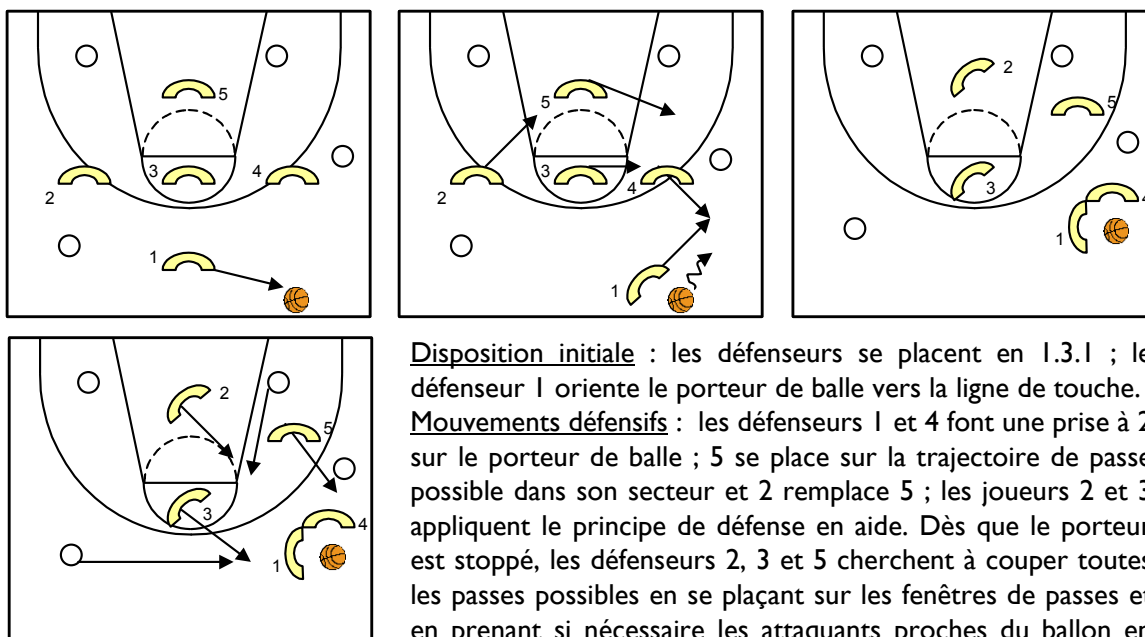


Disposition initiale : les défenseurs se placent en 2.2.1 ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche.

Mouvements défensifs : les défenseurs 1 et 3 font une prise à 2 sur le porteur de balle ; 5 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur ; les défenseurs 2 et 4 appliquent le principe de défense en aide. Dès que le porteur est stoppé, les défenseurs 2, 4 et 5 cherchent à couper toutes les passes possibles en se plaçant sur les fenêtres de passes et en prenant si nécessaire les attaquants proches du ballon en défense individuelle.



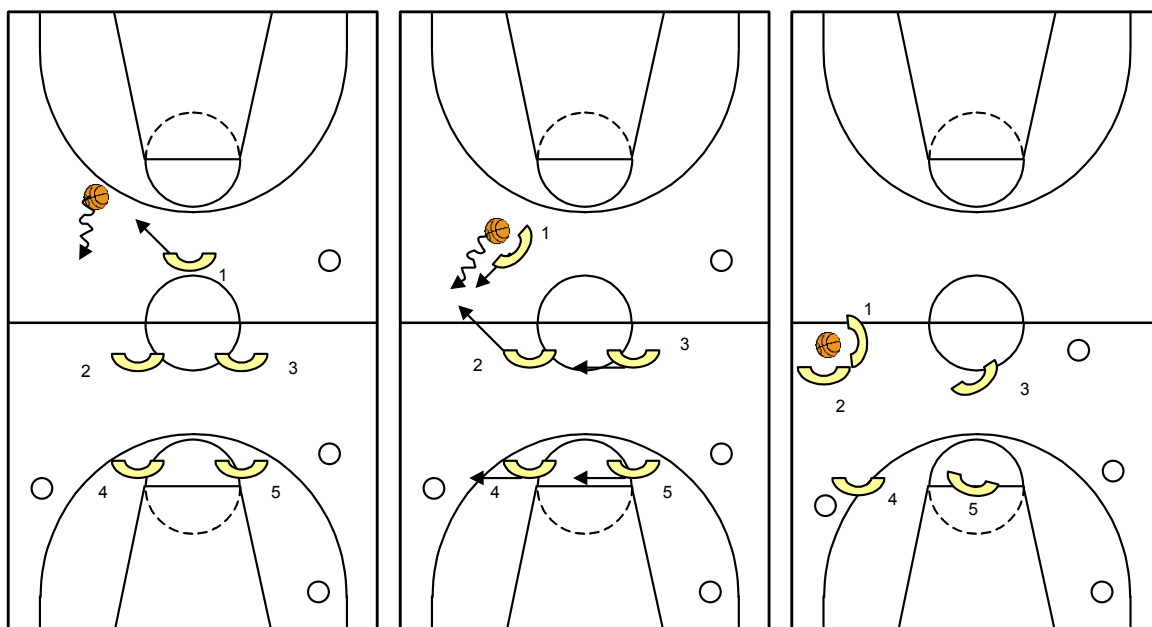
→ Zone press 1.3.1 demi terrain



Disposition initiale : les défenseurs se placent en 1.3.1 ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche.
Mouvements défensifs : les défenseurs 1 et 4 font une prise à 2 sur le porteur de balle ; 5 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur et 2 remplace 5 ; les joueurs 2 et 3 appliquent le principe de défense en aide. Dès que le porteur est stoppé, les défenseurs 2, 3 et 5 cherchent à couper toutes les passes possibles en se plaçant sur les fenêtres de passes et en prenant si nécessaire les attaquants proches du ballon en défense individuelle.

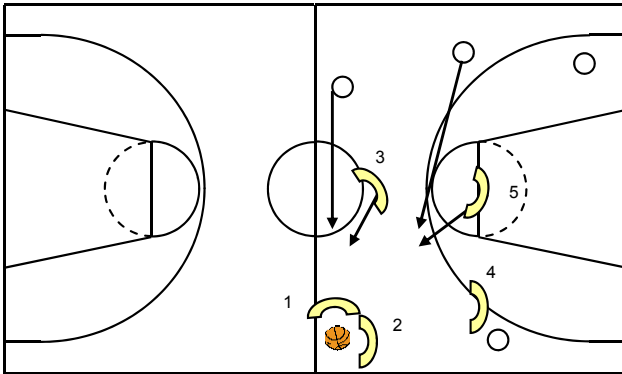
Remarque : à l'inverse de la défense de zone 1.3.1, dans la demi zone-press 1.3.1, le joueur 3 sera un grand joueur mobile et 5 sera le plus grand joueur (souvent le plus lent).

→ Zone press 1.2.2 - 3/4 terrain



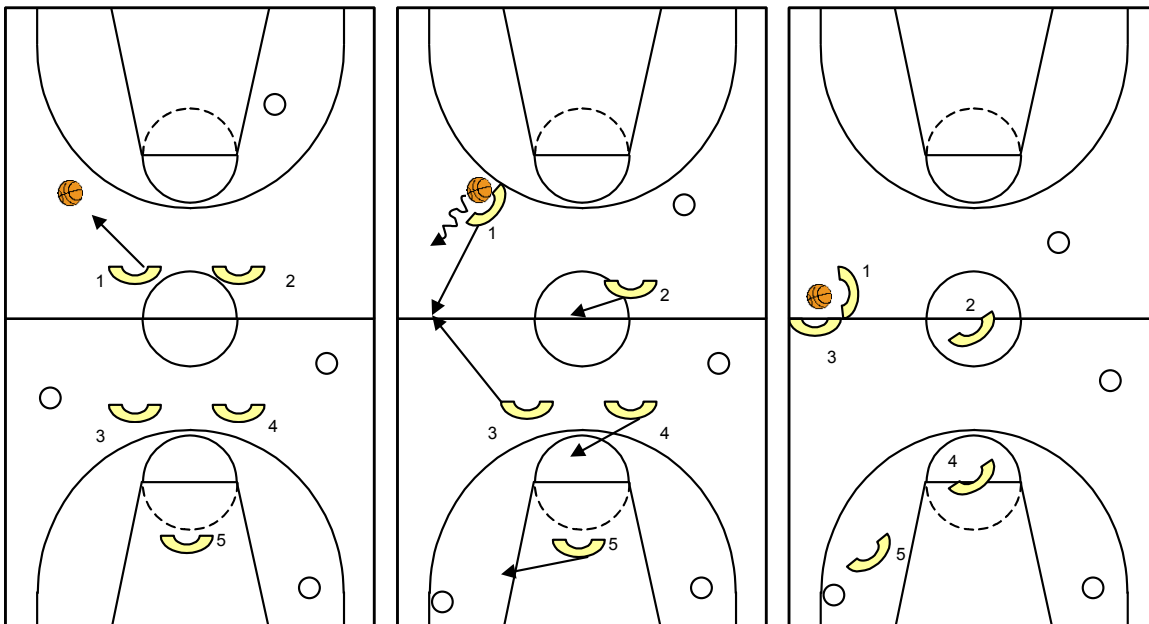
Disposition initiale : les défenseurs se placent initialement en 1.2.2 ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche et le défenseur 2.

Mouvements défensifs : les défenseurs 1 et 2 font une prise à 2 sur le porteur de balle ; 4 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur ; 3 et 5 appliquent le principe de défense en aide.



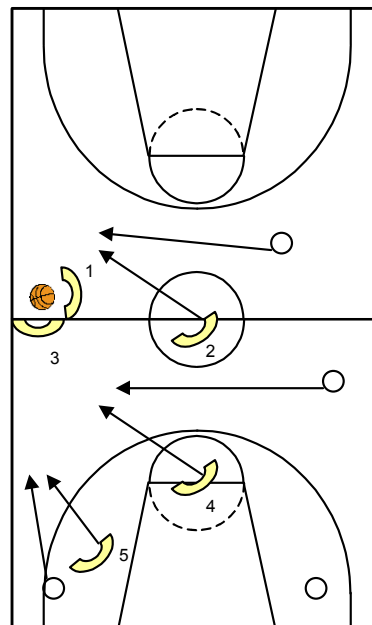
Dès que le porteur est stoppé, les défenseurs 3, 4 et 5 cherchent à couper toutes les passes possibles en se plaçant sur les fenêtres de passes et en prenant si nécessaire les attaquants proches du ballon en défense individuelle (l'attaquant le plus éloigné du ballon est volontairement oublié, parce que peu dangereux).

→Zone press 2.2.1 - 3/4 terrain



Disposition initiale : les défenseurs se placent en 2.2.1 ; le défenseur 1 oriente le porteur de balle vers la ligne de touche (ballon extérieur à la raquette).

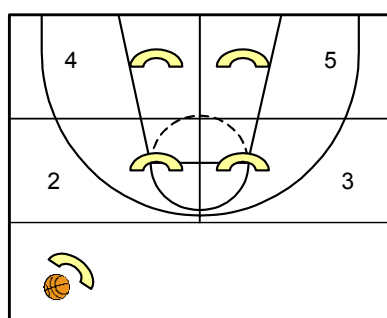
Mouvements défensifs : les défenseurs 1 et 3 font une prise à 2 sur le porteur de balle ; 5 se place sur la trajectoire de passe possible dans son secteur ; les défenseurs 2 et 4 appliquent le principe de défense en aide. Dès que le porteur est stoppé, les défenseurs 2, 4 et 5 cherchent à couper toutes les passes possibles en se plaçant sur les fenêtres de passes et en prenant si nécessaire les attaquants proches du ballon en défense individuelle.



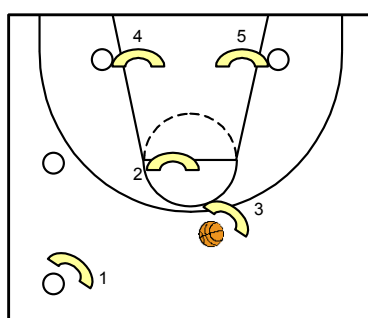
Les défenses combinées sont nées de l'impuissance des zones conventionnelles pour contrer les joueurs adroits de loin (tirs en suspension) et les postes bas qui sortaient de la zone réservée. Les systèmes de défenses combinées utilisent quelques joueurs défendant en individuelle et d'autres défendant en zone. Le but de toutes ces défenses est d'amoinir l'efficacité d'un ou deux excellents joueurs, d'éviter les tirs sous le panier, d'encourager les adversaires à tenter leur chance dans des positions qui leur sont moins favorables, tout en assurant une position forte au rebond (ce qui permet de jouer la contre-attaque). Les formes de défenses combinées les plus employées sont :

- ♦ La défense " Box and One "
- ♦ La défense " Diamond and One "
- ♦ La défense " T-Zone "
- ♦ La défense " Triangle et Deux "

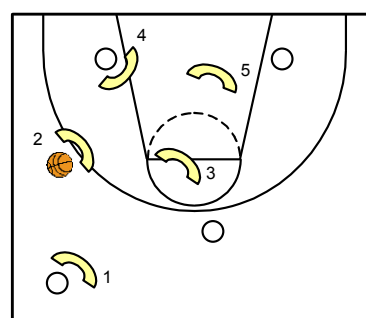
→ La défense « Box and One »



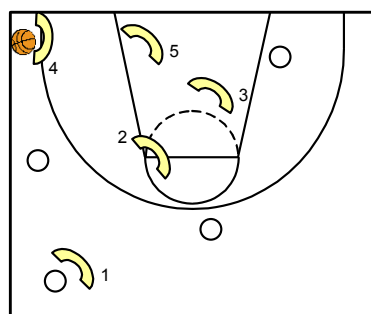
Répartition des secteurs à couvrir



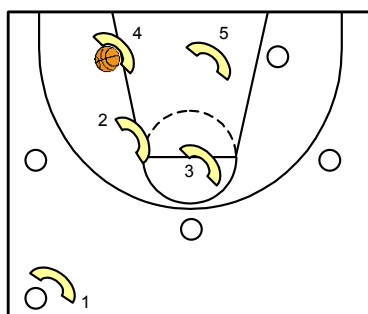
Ballon en secteur 2



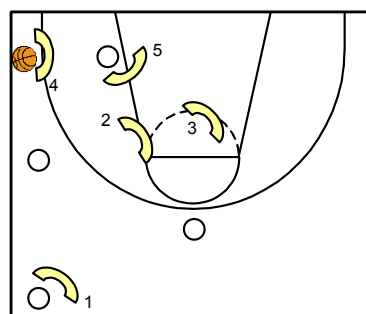
Ballon en secteur 3



Ballon en secteur 0



Ballon en secteur 5

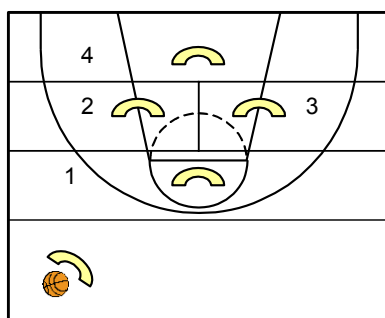


Surnombre offensif

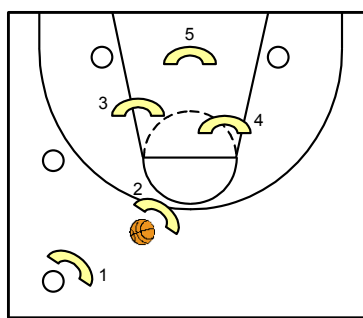
Cette défense consiste à placer un défenseur en homme à homme de façon stricte sur l'attaquant le plus dangereux ("boite") pendant que ses partenaires se disposent en carré (deux défenseurs à hauteur de la ligne des lancer-francs et deux en position d'arrières). Nous avons représenté les principaux placements des défenseurs en fonction de la position du ballon dans les différents secteurs de jeu (secteur 2, secteur 3, secteur 0, secteur 5, cas du surnombre offensif). On pratique généralement la défense box and one lorsque le joueur pris en boîte est un ailier.



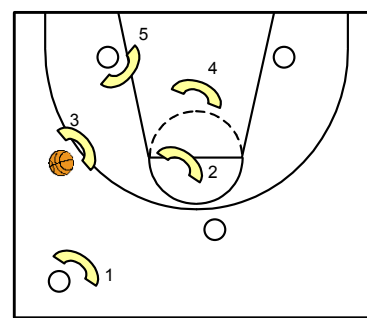
→ La défense « Diamond and One »



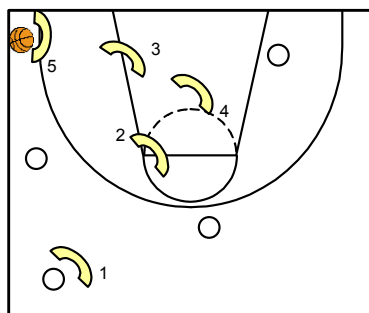
Répartition des secteurs à couvrir



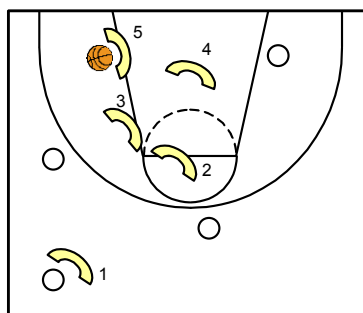
Ballon en secteur 2



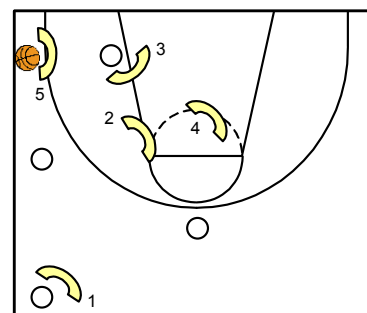
Ballon en secteur 3



Ballon en secteur 0



Ballon en secteur 5



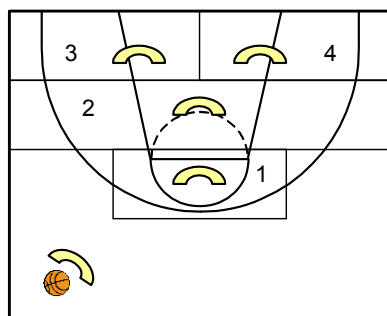
Surnombre offensif

Cette défense consiste à placer un défenseur en homme à homme de façon stricte sur l'attaquant le plus dangereux ("boîte") pendant que ses partenaires se disposent en losange (un joueur se trouve en haut de la zone réservée, deux à mi-raquette et un dernier sous le panier). Nous avons représenté les principaux placements des défenseurs en fonction de la position du ballon dans les différents secteurs de jeu (secteur 2, secteur 3, secteur 0, secteur 5). On pratique généralement la défense diamond and one lorsque le joueur pris en boîte est le meneur.

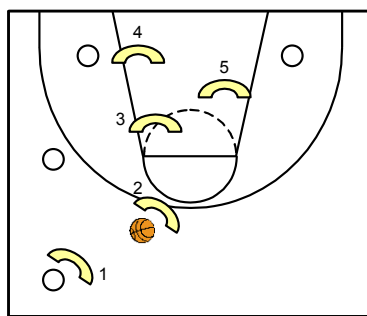
→ La défense « T-Zone »

Cette défense consiste à placer un défenseur en homme à homme de façon stricte sur l'attaquant le plus dangereux ("boîte") pendant que ses partenaires se disposent en "T" (deux joueurs placés l'un derrière l'autre en haut de la zone réservée et deux autres en positions de pivots qui forment la barre du "T"). Nous avons représenté les principaux placements des défenseurs en fonction de la position du ballon dans les différents secteurs de jeu (secteur 2, secteur 3, secteur 0, secteur 5).

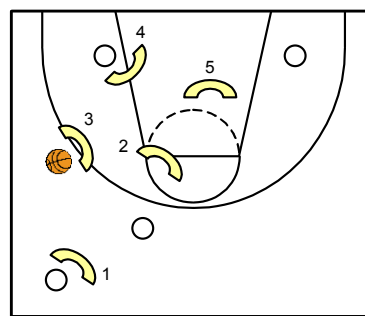
→ La défense « T-Zone » (suite)



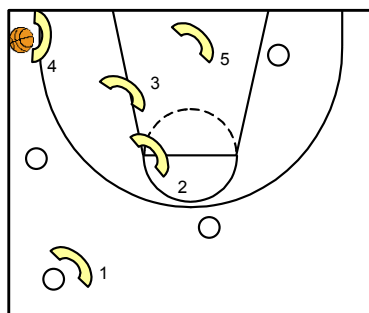
Répartition des secteurs à couvrir



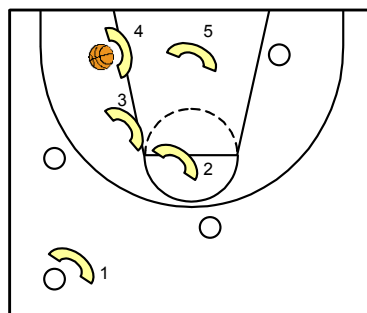
Ballon en secteur 2



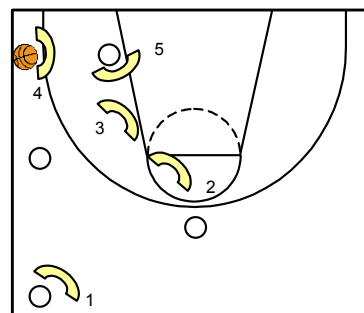
Ballon en secteur 3



Ballon en secteur 0



Ballon en secteur 5



Surnombre offensif

Le rôle des défenseurs de la T-zone est le suivant :

- ♦ 2 couvre le poste et se décale côté ballon ;
- ♦ 3 couvre les sorties de 2, 4 et 5 ;
- ♦ 4 surpasse le joueur intérieur, et sort lorsque la balle est en aile profonde ;
- ♦ 5 équilibre au centre et à l'opposé.

Dans tous les cas, ce sont les joueurs 4 et 5 qui informent en permanence les joueurs 1 et 2 des mouvements adverses et des réactions défensives appropriées.

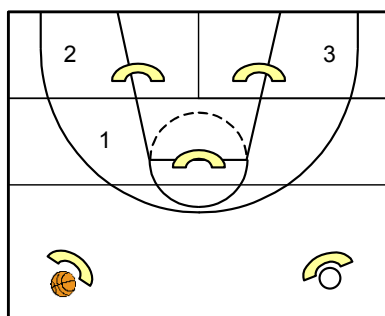
→ La défense « Triangle et deux »

Cette défense consiste à jouer en homme à homme de façon stricte avec deux défenseurs ("double boîte") pendant que les trois autres sont placés en triangle pour défendre la zone réservée. Le triangle peut être placé la pointe dirigée vers le panier (zone 2.1 : cas de 2 extérieurs + 1 intérieur) ou la pointe dirigée vers la tête de raquette (zone 1.2 : cas de 1 extérieur + 2 intérieurs).

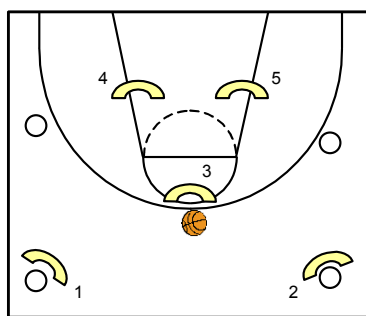
Le rôle des joueurs défendant en individuelle stricte est le suivant : Orientation du porteur de balle (diriger vers les lignes de touche, à l'opposé de la 2^{ème} "boîte") et orientation du non porteur de balle (repousser le plus loin possible du ballon, ne pas accompagner dans la zone réservée mais couper et aider la zone si un joueur du triangle est en difficulté).



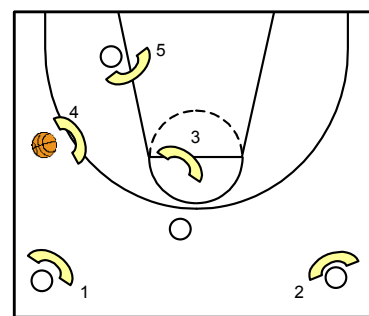
→ La défense « Triangle et deux » (suite)



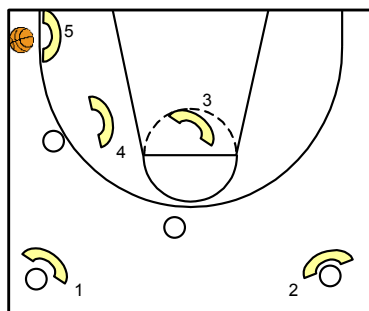
Répartition des secteurs à couvrir



Ballon en secteur 2

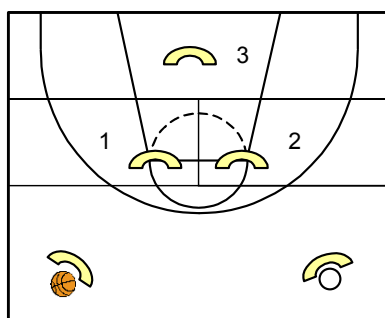


Ballon en secteur 3

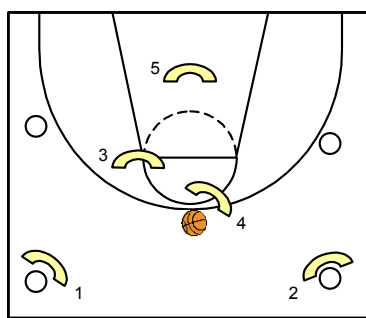


Ballon en secteur 0

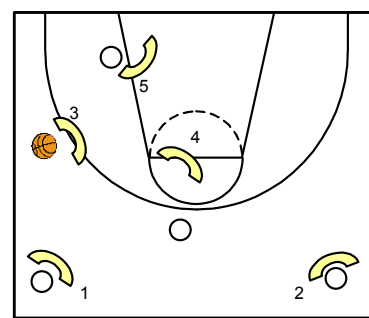
Le rôle des joueurs défendant en zone 1.2 est le suivant : le joueur placé en haut couvre le poste haut et les ailes ; les joueurs placés en bas stoppent les pénétrations en dribble, couvrent les ailes profondes et le poste bas. Le défenseur placé à l'opposé assure l'équilibre en fonction des déplacements de ses coéquipiers, notamment lorsque le joueur de la 1^{ère} ligne sort dans l'aile.



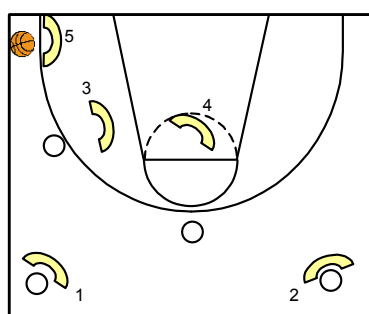
Répartition des secteurs à couvrir



Ballon en secteur 2



Ballon en secteur 3



Ballon en secteur 0

Le rôle des joueurs défendant en zone 2.1 est le suivant : le joueur placé en bas dirige et assure l'équilibre en fonction des déplacements de ses coéquipiers ; les joueurs placés en haut stoppent les pénétrations en dribble, couvrent les ailes et le poste haut.

→ Les défenses « match-up »

Pour tout entraîneur, il ne viendrait pas à l'idée de remettre en cause le fait que la défense de base de toutes les équipes est la défense homme à homme, et pourtant de nombreux entraîneurs exploitent malgré tout les changements de défenses pour perturber les équipes adverses. Avec la règle du tir à trois points en 1984, nous aurions pu croire que les défenses de zone avaient fait leur temps. Il n'en est rien, et aujourd'hui de nombreux entraîneurs tentent d'exploiter toutes les possibilités d'agressivité ou de leurres, offertes par ces types de défenses.

Comment expliquer le regain de l'utilisation des défenses de zone ?

Il est possible que les entraîneurs aient délaissé un peu l'entraînement de l'attaque des zones, pour surtout se consacrer à l'attaque homme à homme de demi-terrain.

L'attrait dominant du 1 contre 1 a encouragé les meneurs de jeu à rechercher systématiquement la division de la défense par le dribble pour achever l'attaque plutôt que la qualité de passe, après fixation des défenseurs, et ceci à un point tel qu'ils ne savent plus attaquer les zones.

Cela dit, les défenses de zone pratiquées aujourd'hui au plus haut niveau de compétition se caractérisent par :

- ♦ une forte contestation du jeu intérieur ;
- ♦ une forte agressivité sur la balle ;
- ♦ des prises à deux dans certains secteurs du terrain ;
- ♦ et quelques règles pour qu'elles se calquent aux dispositifs et mouvements offensifs adverses.

Examinons les principes de fonctionnement d'une défense homme à homme avec mise en place de l'aide et des rotations défensives ; en prenant un peu de recul, il est assez facile de se rendre compte que l'on se rapproche beaucoup des principes généraux d'une défense de zone agressive.

C'est de ce constat qu'est venue l'idée des **défenses match-up** : plus encore que de changer de type de défense en cours de match (à chaque panier marqué, par exemple) afin de dérégler le jeu offensif de l'équipe adverse, les défenses match-up permettent de glisser en douceur de l'individuelle à la zone (et inversement) au cours d'une même action de jeu. Ces défenses qui changent d'apparence peuvent perturber les équipes qui possèdent des systèmes offensifs trop bien construits; en outre, elles éliminent les changements de joueurs sur les écrans et ferment souvent les chemins de passes vers les pivots.

A l'origine, les défenses match-up étaient des défenses mises en place par des équipes assez faibles, c'était une défense de protection, une défense combinée. Aujourd'hui, elle devenue une défense conquérante, qui combine les avantages des défenses homme à homme et les avantages des défenses de zone.



→ Principes des défenses match-up

Si la défense homme à homme couvre la balle et le joueur et si la défense de zone couvre la balle et une zone de terrain, les défenses match-up allient les deux et couvrent : ballon, joueur, et protègent la zone réservée.

Les principes directeurs des défenses match-up sont donc :

- ♦ **Pression sur la balle** : attitude de défense homme à homme ;
- ♦ **Contenir, contester les déplacements de l'adversaire sans ballon**, mais sans chercher le vol du ballon ;
- ♦ **Couverture du terrain** : protection de la zone réservée.

A partir de ces trois principes directeurs, il peut y avoir autant de conceptions de défenses match-up que l'on veut.

Nous allons à présent aborder de façon plus détaillée les principales caractéristiques d'une défense match-up :

- ♦ Elle reprend un vieux principe de base, à savoir que chaque défenseur se replace en face d'un attaquant (alors que les attaquants cherchent l'inverse par leurs placements et déplacements ainsi que par leurs dribbles dans les intervalles) ;
- ♦ Elle maintient une forte pression sur le porteur de balle (tout défenseur attaquera le dribbleur si celui-ci se dirige vers la zone qu'il défend) ;
- ♦ Chaque défenseur couvre sa zone en s'appariant au joueur qui se présente dans cette zone ;
- ♦ Les défenseurs s'échangent les responsabilités des joueurs adverses au fur et à mesure de leurs déplacements (les défenseurs doivent accompagner les joueurs qui coupent et les relâcher sur leurs lignes de zone) ;
- ♦ Les défenseurs se calquent sur les hommes, dans le cas où il n'y a pas d'adversaire dans leur secteur ;
- ♦ Elle reprend aussi un principe propre à toutes les défenses, à savoir qu'il y a nécessairement suppléance absolue à tout défenseur qui sort pour presser la balle (une défense match-up utilise donc un autre principe déjà présent dans la défense homme à homme, à savoir celui de la rotation défensive) ;
- ♦ Elle ne conteste pas les passes entre joueurs extérieurs (les défenseurs cherchent plutôt à dissuader les passes en se plaçant sur les lignes de passes) ;
- ♦ Les défenseurs doivent contester toute relation au poste haut ou au poste bas ; si la balle est au poste haut, tous les défenseurs sont sous la ligne de lancer-francs ;
- ♦ Elle se réalise sans prises à 2, excepté lorsque la balle est au poste bas ;
- ♦ Comme cette défense repose sur l'adaptation par anticipation, un défenseur ne cherchera pas à courir après un défenseur pour le prendre en charge ;



- ♦ Lors des surcharges en bas du terrain, ce sera toujours au défenseur le plus proche de prendre un joueur libre (qu'il soit défenseur intérieur ou extérieur) ;

- ♦ Communiquer pour ne pas avoir 2 défenseurs sur le porteur et lorsqu'un défenseur repasse un attaquant qui change de secteur par exemple.

Cette multitude de principes peut sembler difficile à mettre en œuvre ; cependant nous rappelons qu'une défense match-up n'est pas innovante de par ses principes (ce sont ceux d'une défense homme à homme et d'une défense de zone réunies), mais de par la façon de les utiliser et de les coordonner.

→ Avantages et inconvénients des défenses match-up

Comme toutes les défenses à risques, les défenses match-up reposent sur :

- ♦ l'adhésion totale de l'entraîneur et des joueurs ;
- ♦ un parfait timing entre les défenseurs ;
- ♦ une bonne vision de la balle et des joueurs (surtout lorsque l'on est côté faible) ;
- ♦ et une bonne appréciation des qualités des adversaires (sortir plus ou moins sur l'adversaire, contester une passe en retour ou éventuellement trapper ...).

Avantages des défenses match-up

- ♦ elles posent des problèmes d'adaptation à l'attaque adverse ;
- ♦ elles sont efficaces contre des joueurs peu créatifs ;
- ♦ elles sont faciles à déguiser (elles cachent et protègent les défenseurs faibles) ;
- ♦ elles résistent bien aux 1 contre 1 ;
- ♦ elles permettent un équilibre défensif mieux réparti par rapport au ballon ;
- ♦ elles provoquent des tirs sous pression défensive et ont tendance à faire chuter la réussite aux tirs extérieurs ;
- ♦ elles sont efficaces contre les surnombres offensifs (surcharges d'ailiers, par exemple).

Inconvénients des défenses match-up

- ♦ il leur est difficile de bien contrôler la zone réservée (pas de balle dans la zone) ;
- ♦ elles ont besoin d'intérieurs très mobiles ;
- ♦ elles sont faibles face à un jeu d'écrans (pick and roll, cascades d'écrans, stacks) ;
- ♦ elles seront en difficulté sur les déséquilibres de taille consécutifs aux rotations défensives nécessaires (un extérieur qui prend en charge un intérieur ou l'inverse) ;
- ♦ elles auront aussi du mal à s'ajuster aux passes sautées et/ou de renversement (passes skip).



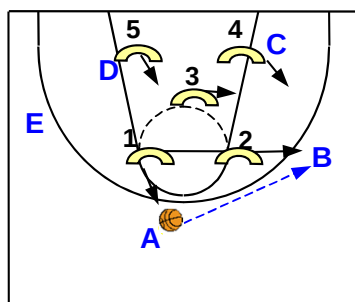
→ Les 2 grandes philosophies des défenses match-up

Deux principes animent les défenses match-up : de la défense homme à homme à la défense de zone et de la défense de zone à la défense homme à homme.

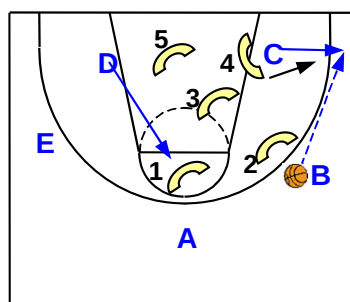
• Aller de la défense de zone vers la défense homme à homme

Pour cela:

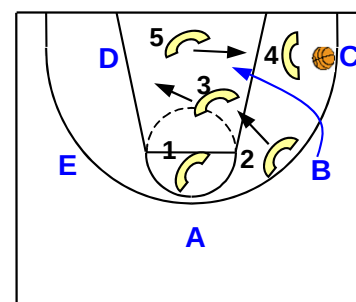
- ♦ être toujours sur le porteur de balle ;
- ♦ semi-interception sur les joueurs les plus proches de la balle ;
- ♦ serrer (parfois à deux) les joueurs qui viennent vers le panier ;
- ♦ le joueur placé au centre du dispositif ne va jamais vers la balle.



♦ Figure a : La position de départ est en 2.1.2 ; 1 oriente le porteur de balle A qui passe à B ; 2 prend le nouveau porteur de balle B ; 3 flotte (en général, il ne se sort pas sur la balle) ; 4 s'approche de l'attaquant C ; 5, qui est du côté de l'aide, se porte en couverture.



♦ Figure b : Tous les défenseurs sont passés en homme à homme en se portant vers le ballon ; 1, 3 et 5 flottent dans la zone réservée tout en contrôlant les attaquants A, D et E ; 2 défend sur le porteur de balle ; 4 défend en semi-interception sur C.

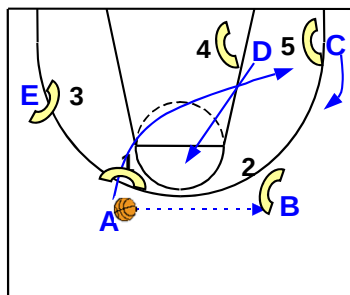


♦ Figure c : B a passé à C ; 4 défend sur le porteur de balle et ferme la ligne de fond ; 3 couvre D ; 1 descend dans la zone réservée ; 5 est toujours en flottement dans la zone réservée ; 2 suit B qui coupe et l'abandonne dès qu'il n'est plus dangereux.

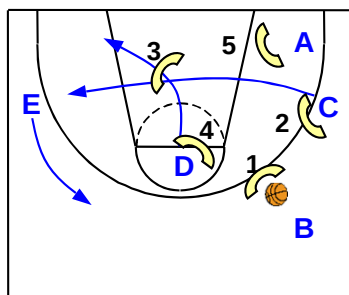
• Aller de la défense homme à homme vers la défense de zone

Pour cela:

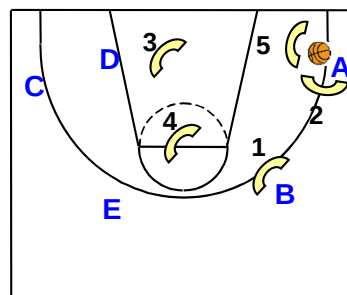
- ♦ se placer en défense sur la même structure que l'attaque (se mettre en 2.1.2 si les attaquants jouent avec 2 arrières, un centre et 2 ailiers) ;
- ♦ semi-interception sur les joueurs les plus proches de la balle ;
- ♦ jouer en homme à homme là où se trouve le ballon ;
- ♦ quand un attaquant coupe vers le panier, le défenseur le garde en semi-interception jusqu'au moment où il ne peut plus recevoir une passe dangereuse.



♦ **Figure a** : Tous les défenseurs sont en homme à homme quasi-stricte.



♦ **Figure b** : A a donné à B. On constate qu'il y a un glissement des défenseurs vers le ballon (1 marque B, 2 marque C) et qu'il y a un échange de responsabilité (A, après son passage en zone réservée est pris en charge par 5).



♦ **Figure c** : Si le ballon continue vers ce côté du terrain et arrive à A, 2 et 5 réalisent une prise à 2 sur A ; 2 a abandonné C qui a coupé et 4 conteste le déplacement de D vers le panier ; 3 reste en flottement au cœur de la zone réservée et assure (ou non) un marquage serré sur B.

→ Les grands types de défenses match-up

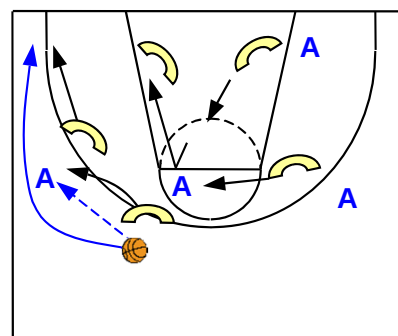
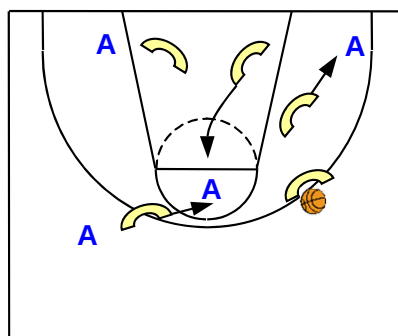
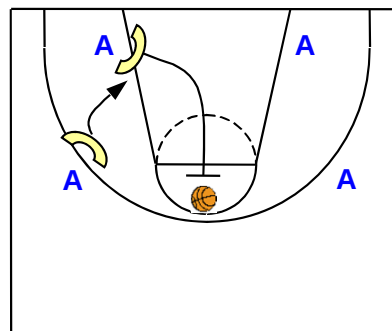
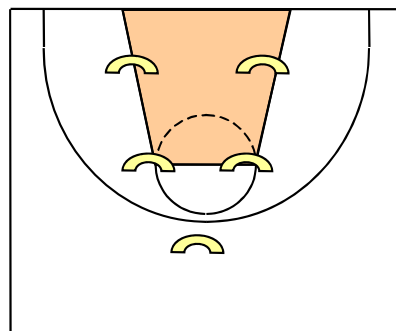
Les grands types de défenses match-up sont les suivants :

- ♦ Défense match-up 2.1.2 : permet de protéger la zone restrictive et de limiter les tirs à mi-distance ;
- ♦ Défense match-up 1.3.1 : permet de neutraliser les points faibles de la zone, c'est-à-dire les intervalles ;
- ♦ Défense match-up 1.2.2 : permet de neutraliser les tirs extérieurs ;
- ♦ Défense match-up 2.3 : permet de protéger la zone restrictive et neutraliser le jeu intérieur.

Exemple de la défense match-up 1.2.2

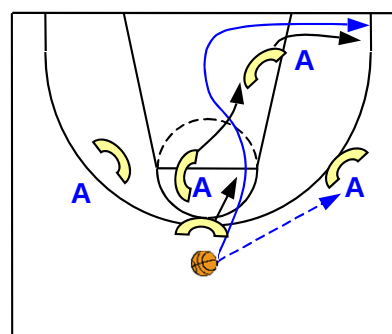
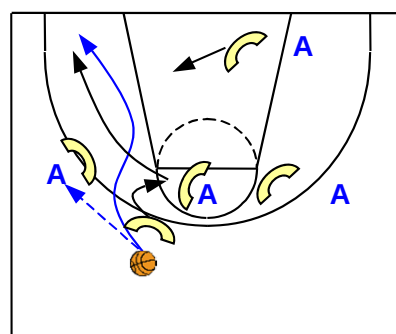
- ♦ Au départ, la zone réservée est défendue par la dernière ligne défensive (défenseurs 4 et 5), les 3 autres défenseurs ayant en charge les attaquants situés à l'extérieur de la zone réservée ;
- ♦ Si un intérieur se positionne au poste haut, il sera pris par le défenseur du bas, situé côté balle ; la règle de suppléance absolue (rotations défensives) sera alors appliquée par le défenseur du haut le plus proche ; il descendra si un attaquant se trouve dans le secteur bas (importance de la coordination entre les deux défenseurs) ;
- ♦ Lorsque la balle descend vers un joueur (en bas du terrain) côté fort, le défenseur extérieur côté balle doit le prendre et le défenseur extérieur côté faible remonte vers l'attaquant extérieur qui se situe à une passe de la balle ;





♦ Si le meneur descend en coupant le long de la zone réservée et ressort côté fort, il sera pris par le défenseur ayant en charge le poste haut, le défenseur central prenant alors en charge le poste haut adverse ;

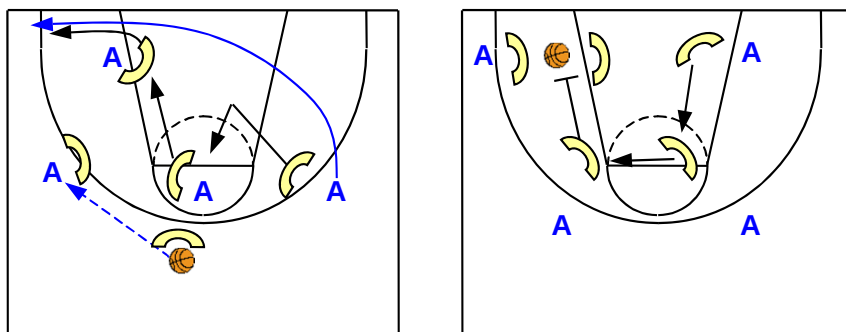
♦ Si ce joueur ressort du côté où il y a un poste bas, il sera pris par le défenseur du bas et celui qui était initialement en face du poste haut prendra le poste bas ;



♦ Si le joueur ressort côté faible, le défenseur extérieur le plus proche le suivra en respectant la notion de « triangle défensif » ;

♦ Dans les surcharges d'ailiers, le principe sera le même, le vis-à-vis de l'attaquant qui coupe le suivra dans un premier temps avant d'être pris par le défenseur du bas qui sortira. Le défenseur extérieur prendra le poste haut et le défenseur (intérieur) en face du poste haut prendra l'attaquant poste bas ;

♦ Cette défense peut se trouver en difficulté contre des écrans (par exemple, dans le système de la Flex offense) ; dans ce cas, on cherchera à trapper sur le joueur qui reçoit la balle en bas après un écran en proposant des rotations défensives de façon à laisser seul le joueur le plus éloigné du ballon .



→ Conclusion

Comme toutes les défenses match-up fonctionnent sur la base de rotations défensives, la moindre inattention d'un seul joueur risque de lui être fatale. Elles ne pourront pas fonctionner parfaitement sans une coordination entre défenseurs qui soit bien assimilée.

La défense match-up proposée précédemment n'est qu'un exemple parmi d'autres et nous retrouverons toujours les mêmes principes quel que soit le dispositif de départ retenu. A partir de ces bases, il sera possible de créer sa propre défense qui prendra en compte les points forts et les points faibles des joueurs (par exemple en excluant des rotations le joueur le plus lent).

Quand et comment aborder l'enseignement de cette défense ?

Il ne viendrait pas à l'idée d'un entraîneur de jeunes d'aborder l'enseignement des défenses match-up par de l'homme à homme stricte car la suppléance et la rotation défensive constituent des fondamentaux collectifs indispensables. La maîtrise de ces principes dans la défense homme à homme constituera un pré-requis pour ensuite être transférée à la défense de zone.

Ce type de défense se construit avant tout par le jeu :

- ♦ 1^{er} temps : homme à homme avec changements systématiques ;
- ♦ 2^{ème} temps : homme à homme côté ballon et zone côté opposé ;
- ♦ 3^{ème} temps : varier les alignements offensifs : attaque 1.3.1, 2.1.2, 2.3.
- ♦ 4^{ème} temps : l'attaque effectue des coupages, des surnombres.

Le jeu en infériorité numérique en homme à homme sur un panier (5 attaquants contre 4 défenseurs) constituera un excellent procédé pour mettre petit à petit en place les défenses match-up, car le surnombre des attaquants par rapport aux défenseurs forcera ces derniers à prendre malgré eux des initiatives.



Le basket-ball est par excellence un jeu de transition. Tous les joueurs sont continuellement en train de transiter, c'est à dire en train de passer d'un état à un autre et ce, qu'ils soient attaquants ou défenseurs. En effet, il ne se passe pas un instant sans que les joueurs passent de porteur de balle à non porteur ou de défenseur côté ballon (porteur ou non-porteur) à défenseur côté opposé au ballon ou encore plus généralement, de la situation d'attaquant à celle de défenseur ou inversement (de défenseur à attaquant).

La transition défensive est le passage d'attaquant à celui de défenseur. Celle-ci regroupe :

- ♦ le rebond offensif
- ♦ le repli défensif
- ♦ la phase de reprise de la défense organisée (homme à homme ou zone).

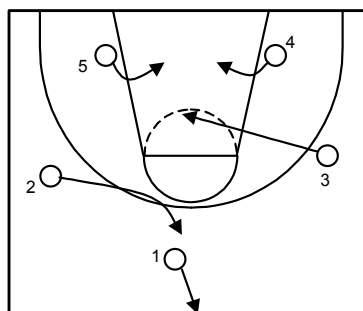
Cette phase de transition doit s'effectuer le plus vite possible afin de ne pas laisser de tirs faciles à l'adversaire :

- ♦ Tirs pris lors de la contre-attaque. Situation de 1 contre 0, 2 contre 1, 3 contre 2 avec des finitions proches du cercle ;
- ♦ Tirs « ouverts » à mi-distance ;
- ♦ Tirs pris par les trailers.

→ Le rebond offensif

Avant de penser au repli défensif, on doit penser au rebond offensif pour plusieurs raisons. D'abord, cela peut empêcher l'adversaire de s'emparer de la balle et de déclencher très vite le jeu rapide. En effet, en participant au rebond offensif, il est plus facile de gêner la première passe de contre-attaque afin de ralentir le jeu rapide adverse. Les intérieurs sont en fait les premiers à défendre sur le ballon et non pas, comme on le dit trop souvent, les derniers à défendre et à se replier. En s'organisant collectivement, mais aussi en travaillant individuellement, on peut espérer prendre plusieurs rebonds offensifs donnant bien sûr des seconds tirs mais aussi et surtout interdisant à l'adversaire d'enchaîner son jeu d'attaque. Une équipe forte au rebond offensif met une pression importante sur l'adversaire car celui-ci perd progressivement ses velléités de jeu rapide (moins d'anticipation après les tirs, découragement des extérieurs qui courent et ne reçoivent pas le ballon...).

Le rebond offensif doit être organisé en triangle afin de disposer, quel que soit l'endroit où retombe le ballon, d'un joueur potentiel au rebond offensif. Les rebondeurs devront être capables de « faire leur place », c'est-à-dire de se créer un espace le plus large possible (tout en respectant le règlement) pour pouvoir s'accaparer un endroit du terrain qui, si le ballon y retombe, lui permettra de le récupérer. L'organisation collective concernant le rebond offensif s'opère le plus souvent à trois joueurs (2 intérieurs et 1 extérieur) tandis que les 2 autres joueurs restants s'occupent du repli défensif.



→ Le repli défensif

Le repli défensif impose des attitudes de course tout en étant capable de contrôler à tout moment les positions du ballon, de ses partenaires, de ses adversaires. Les joueurs qui cherchent à replier doivent vite savoir quel rôle ils doivent jouer de manière à rendre le plus de services possibles à leur équipe.

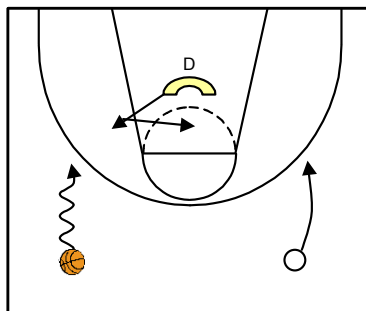
Ces attitudes de repli s'organisent de différentes façons en fonction de la position sur le terrain. Schématiquement, on peut penser que, en zone avant, le joueur qui se replie le fera en course avant tout en contrôlant la position du ballon.



Il devra, pour ce faire, courir dans un sens tout en regardant sur un côté ou derrière lui afin de lire les positions de ses adversaires et de ses partenaires. Par contre, en zone arrière (parfois un peu moins), il devra poursuivre sa course en course arrière. Ces deux types de déplacement doivent être travaillés à grande vitesse tout en étant capable de conserver son équilibre.

Pendant le repli défensif, les objectifs seront toujours les mêmes que vous fassiez le choix en tant qu'entraîneur de "responsabiliser" vos joueurs sur le rebond ou sur le repli en fonction de leur taille, poste de jeu ou pour les plus jeunes en fonction de leur position sur le terrain. En effet, si avec des seniors, l'entraîneur peut demander à son meneur de jeu et son deuxième arrière de toujours couvrir le repli défensif, il ne pourra pas avoir la même philosophie avec des jeunes. Il modifiera sa stratégie en demandant aux deux joueurs les plus proches de la ligne médiane de contrôler les joueurs attaquants susceptibles de partir et de finir les contre-attaques. L'objectif pour ces joueurs sera de se replier dans le couloir central et de calquer leur courses afin d'être au minimum à la hauteur du ou des attaquants les plus en avance. Ils devront être vigilants sur le fait de ne jamais laisser un attaquant dans leur dos afin de limiter, de par leur présence, les options de grandes passes de contre-attaque vers les extérieurs.

1) « **Aide** » : Les joueurs qui se replient doivent avoir comme seul objectif de ne pas laisser l'adversaire faire un tir en course. Ils doivent, pour ce faire, se replier dans la zone restrictive et gouverner le centre ainsi que le cercle en utilisant des leurres défensifs s'ils se trouvent en infériorité numérique. Ceci force les attaquants à tirer à l'extérieur de la raquette à moins que ceux-ci ne forcent le lay-up ; dans ce cas les défenseurs doivent jouer le passage en force.



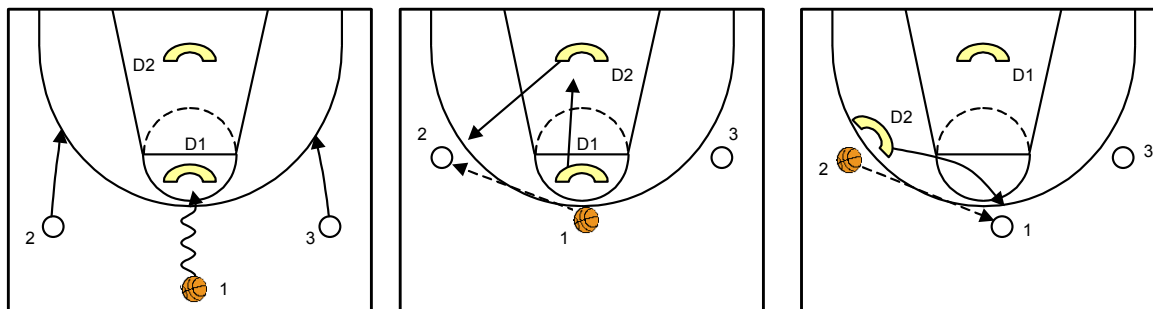
♦ **Situation de 2 contre 1** : En défense, on recherche les leurres défensifs, les passages en force, le contrôle du rebond défensif. Dans le cas de repli dans les situations de 3 contre 2, on cherche le plus souvent possible à placer sous le cercle le joueur le plus grand.

2) « **Balle** » : A partir du moment où un joueur est en « aide », la défense doit chercher à remettre la pression sur le porteur du ballon. Il faut être vigilant sur le fait de ne pas être replié l'un à côté de l'autre mais l'un derrière l'autre afin de couvrir le couloir central et de remettre la pression sur le ballon le plus haut possible pour ne pas subir l'attaque adverse.

♦ **Situation de 3 contre 2** : Le joueur D1 doit chercher à prendre le porteur du ballon assez haut (entre la ligne médiane et la ligne à 3 points) afin de l'empêcher de prendre de la vitesse. Il doit veiller aussi à ne pas être battu sur le premier dribble en gardant une distance de garde. Si l'attaquant (porteur de balle) passe son ballon à un autre joueur, le défenseur D2 doit être vigilant sur le fait de ne pas se précipiter sur la balle car il doit être sûr que D1 sera en "aide" si lui sort en "balle". On garde ici les règles graduelles. Les deux défenseurs doivent communiquer afin de connaître par avance les intentions du partenaire.

- **Passe de 1 à 2 : D1 rentre en «aide» et D2 sort en «balle»**

- **Passe de 2 à 1 : D2 suit la balle pour éviter à D1 de sortir, ce qui libérerait l'espace proche du cercle pour une finition de 3 en lay-up**



3) « Trappe » : Dans cette transition défensive, l'idée est d'utiliser des défenseurs dont les attaquants sont au dessus de la ligne du ballon. Ceux-ci peuvent « attaquer » le ballon même si celui-ci est déjà pris en charge par quelqu'un. On peut donc avoir une trappe faite le plus souvent entre un joueur extérieur et un joueur intérieur. Les deux intérieurs ne doivent pas attaquer la balle en même temps. On ne trouvera jamais plus de deux joueurs sur le ballon. Les intérieurs peuvent attaquer la balle tant que leur joueur n'a pas franchi la ligne du ballon. Dans ce cas, ils doivent se replier et reprendre leur joueur.

L'objectif des attaques de balle par les intérieurs est avant tout de ralentir la montée de la balle en posant des problèmes aux attaquants en particulier sur la circulation de la balle, sur les relations de passes pouvant être rendues difficiles par cette forme de marquage d'un extérieur par un intérieur (avec une grande envergure) ou plus encore d'un extérieur trappé par le joueur en "balle" avec un intérieur. Ceci sera d'autant plus efficace si le porteur se trouve derrière la ligne médiane et dans les couloirs latéraux.

→ La phase de reprise de la défense organisée

La défense ne doit pas se précipiter pour se réorganiser car elle risque de libérer des couloirs de 1 contre 1 et de laisser se démarquer des joueurs sans ballon dangereux près du cercle. Les défenseurs doivent communiquer afin de pouvoir reprendre leur joueur (dans le cas d'une défense homme à homme) ou leur positionnement sur le terrain (dans le cas d'une défense de zone) afin de ne laisser aucun joueur libre avec de fortes chances de récupérer le ballon dans le jeu direct notamment. Il faut chercher à attendre le moment « mort » de l'attaque qui correspond à la fin du jeu de transition et au début de l'attaque organisée. Cela correspond généralement au moment où le meneur cherche à récupérer le ballon pour mettre en place l'attaque placée.

Les extérieurs devront parfois marquer un autre joueur que le leur, être placés à l'opposé d'où ils devraient être sur zone afin de ne pas laisser le porteur de balle seul en position de tir, sans pression sur lui. Les joueurs devront être capable de communiquer par la voix « change », « garde », « prends » ou en annonçant le numéro du joueur qui doit être pris mais aussi par le geste en montrant du doigt ; le joueur ou la position qui doit être occupée. Ceci peut se retrouver aussi bien entre 2 joueurs intérieurs, qu'entre 2 joueurs extérieurs. Par contre, il faudra éviter les changements entre postes de jeu différents à cause des différences de taille, de vitesse, de puissance qui poseront rapidement des problèmes.

