

# Principes défensifs de l'homme à homme

**Nous ne pouvons pas parler du Lyonnais sans donner la parole à l'entraîneur des espoirs de l'A.S.V.E.L., Jean-Marc Detour qui nous fait part de ses conceptions défensives concernant la défense homme à homme.**

## INTRODUCTION

L'attaque a toujours l'initiative sur la défense. Cependant, cette dernière influence au maximum le résultat des rencontres.

Elle doit faire chuter le pourcentage de réussite dans les tirs ou faire augmenter le nombre de pertes de balles : par exemple, E.S. Chalon / Paris B.R. avec deux points pour Chalon dans le dernier quart temps.

Cette année avec les espoirs de l'ASVEL, nous avons terminé meilleure défense du championnat avec une moyenne de 68 points encaissés.

" La défense est une priorité : les joueurs me donnent la défense, je leur donne l'attaque, même s'il y a des points à respecter, telle que la lecture du jeu libre ".

Par contre, la défense détermine beaucoup leur temps de jeu. Etant donné que l'équipe est constituée de joueurs très athlétiques, cela nous permet de développer du jeu rapide.

La défense débute dès que l'équipe adverse a récupéré le ballon.

Un des principaux principes, si ce n'est le principal est la **collaboration** :

- pas de panier facile sur repli défensif ;
- collaboration importante entre les joueurs ;
- priorité au ballon (voir le ballon) ;
- ne pas chercher à voler le ballon dans les mains ;
- garder le ballon sur un quart de terrain, empêcher les passes de retour / transfert ;
- aucune aide du côté de la main qui dribble.

## MISE EN PLACE DES EXERCICES

### Défense sur porteur de balle

#### Attitudes

*Sur un joueur qui n'a pas dribblé :*

- si le ballon est en haut, il faut réduire la distance, mettre une main en haut et se servir du corps comme d'un bouclier ;
  - si le ballon est en bas, il y a une distance à respecter.
- Dans tous les cas de figure, les jambes doivent être fléchies.

*Sur un joueur qui dribble :*

- si le ballon est au dessus de la ligne des lancers-francs et dans l'axe, on oriente en direction de la ligne de touche en encadrant les appuis de l'attaquant lors du déplacement ;
- à 45°, l'appui le plus haut du défenseur doit surpasser les appuis de l'attaquant.

**Le défenseur a l'interdiction de chercher à prendre le ballon et l'interdiction de faire faute. Il doit aussi empêcher l'attaquant de faire un " reverse ".**

*Sur un joueur qui a arrêté de dribbler :*

- le défenseur doit le gêner au maximum et chercher à l'emmener au bout des 5 secondes.

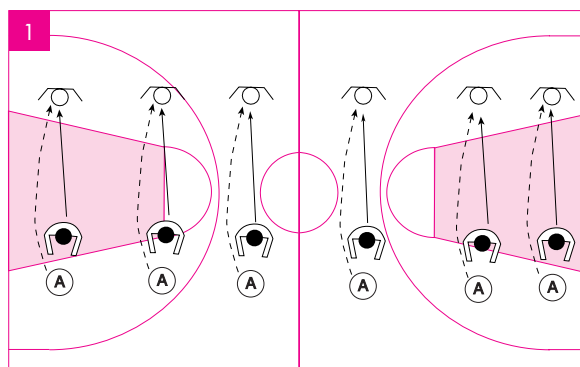
#### Orientations

La priorité est donnée à l'orientation sur la ligne de fond et le coin du terrain. Il faut interdire l'axe au maximum. Si l'attaquant arrive à prendre l'axe central, il faut réorienter sur la ligne de touche et interdire l'axe central.

### Exercice n°1 : travail des attitudes défensives

(voir plus haut sur porteur qui n'a pas encore dribblé)  
Par trois avec un ballon, deux joueurs se font des passes pendant que le troisième défend de l'un à l'autre des passeurs dès qu'ils ont le ballon.

Figure 1



**Exercice n°2 : défense de l'axe central**

Interdire le " reverse " de l'attaquant. Les appuis du défenseur ne doivent pas être en dessous de ceux de l'attaquant.

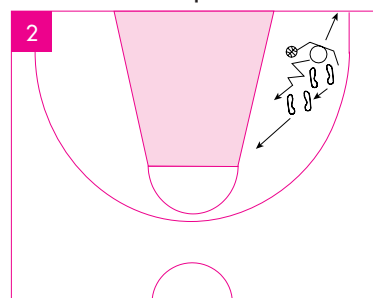


Figure 2

**Exercice n°3 : travail de l'orientation.**

Si départ dans l'axe, il faut orienter sur la ligne de touche

Si départ à 45°, il faut orienter dans le coin du terrain.

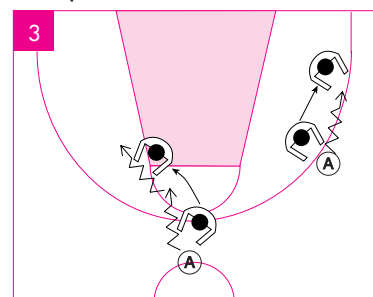


Figure 3

**Défense sur non-porteur**

Le défenseur a l'interdiction d'être debout (jambes tendues) et doit donc adopter une position fléchie.

**Côté ballon**

On détermine le côté ballon par la main qui dribble.

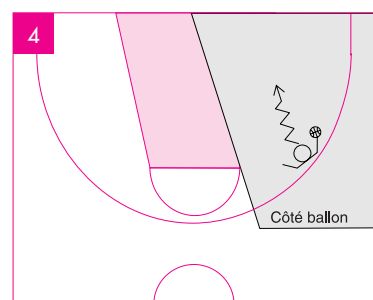


Figure 4

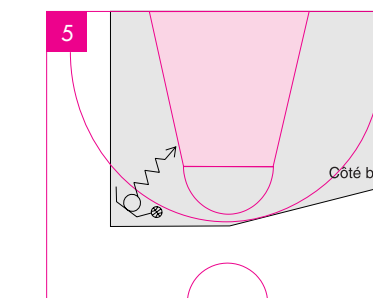


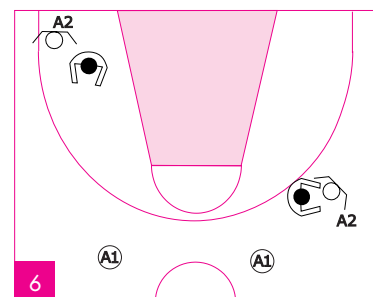
Figure 5

Pour le jeu à une passe :

- si le joueur A2 est au dessus des lancers-francs, la contestation est fermée ;

- si le joueur A2 est en dessous des lancers-francs, la contestation est ouverte.

Figure 6

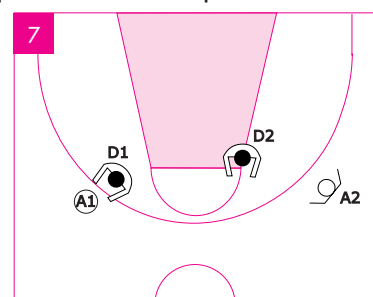


**A l'opposé du ballon**

On défend ouvert à la balle, c'est à dire que l'on donne priorité au ballon.

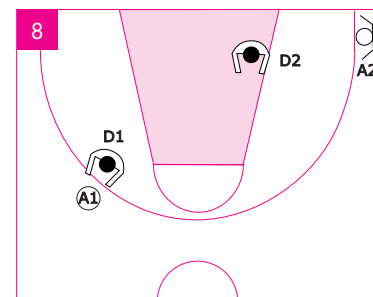
- si le joueur A2 est au dessus des lancers-francs, l'aide doit avoir au minimum un pied dans la raquette ;

Figure 7



- si le joueur A2 est en dessous des lancers-francs, l'aide doit avoir les deux pieds dans la raquette.

Figure 8

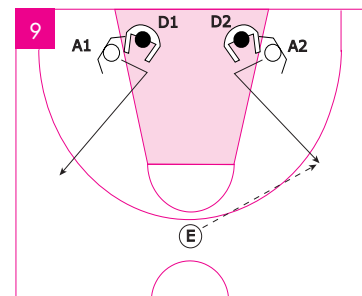


Il ne faut jamais être parallèle à la ligne de fond à hauteur de son joueur autant sur des intérieurs que sur des extérieurs.

**Travail de la défense collective**

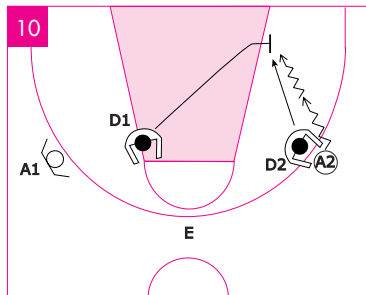
Pour travailler la défense collective, on va la découper à partir du 2 contre 2 en mettant en application les principes vus ci-dessus. Lors de ce travail, la défense ne s'arrête que lorsqu'elle récupère le ballon.

**Exercice n°4 : travail du positionnement sur porteur et non-porteur** (2 contre 2 + entraîneur). Lorsque le porteur reçoit le ballon, le défenseur sprinte et place un appui au dessus du porteur. Fig. 9



Si le porteur part sur la ligne de fond, le défenseur vient aider puis reprendre.

Figure 10



Si le porteur attaque par l'axe, l'aide doit couper son joueur du ballon et obliger le porteur à redonner le ballon au passeur.

Figure 11

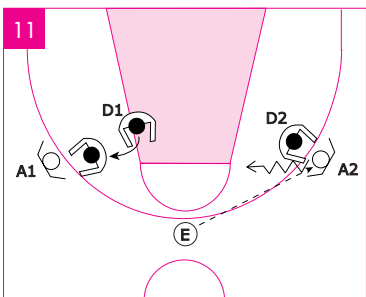
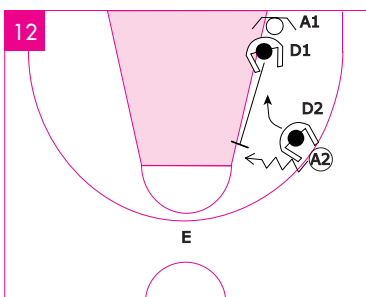


Figure 12



### Exercice n°5 : travail de la rotation 3 contre 3

Les trois joueurs peuvent se placer avec trois extérieurs (figure 13) ou avec un intérieur (figure 14).

Figure 13

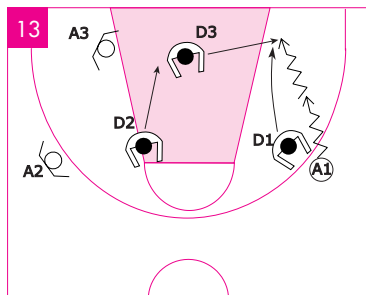
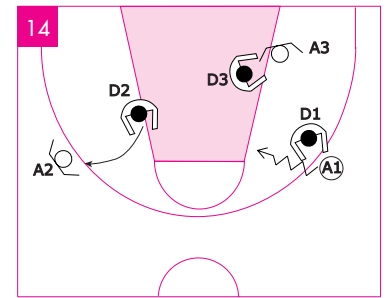


Figure 14



### Exercice n°6 : travail de l'organisation défensive

5 contre 5

Principes :

- 1 point si le défenseur touche le ballon ;
- 2 points s'il y a interception ;
- 2 points sur rebond défensif avec sortie de balle ;
- le match se déroule en 16 points ;
- on ne marque que sur contre-attaque.

### Jean-Marc DETOUR



> Saison 2001-2002 :

- assistant équipe Pro ADECCO ASVEL BASKET (PRO A)
- entraîneur Centre de Formation ADECCO ASVEL BASKET

> Saison 2000-2001 :

- entraîneur Centre de Formation ASVEL BASKET

> Saisons 1998-2000 :

- assistant équipe Pro CHORALE ROANNE BASKET (PRO B)
- entraîneur Centre de Formation CHORALE ROANNE BASKET

> Saison 1997-1998 :

- conseiller technique départemental du Cher
- assistant Pôle Espoirs féminins