

Fondamentaux défensifs

Arnaud Ricoux

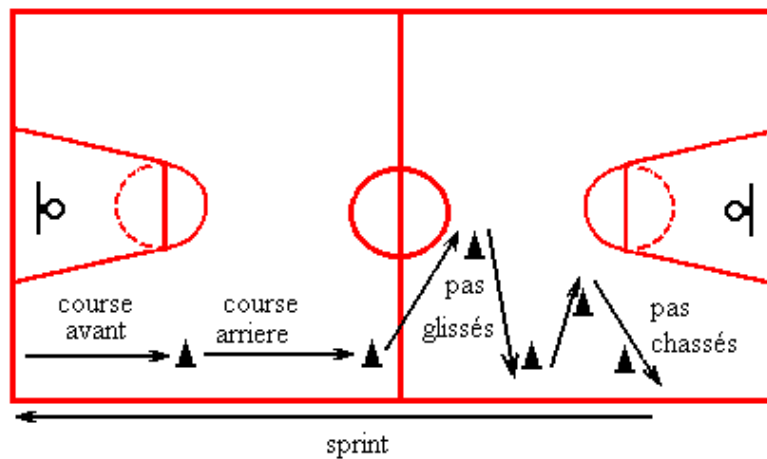
Soirée technique CREPS Wattignies – le 20 mars 2000

I. Echauffement

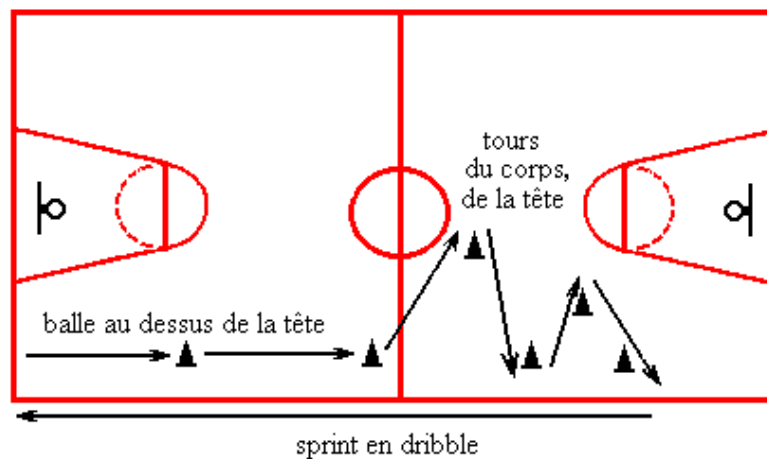
1. Travail d'appuis et de coordination

Voir conférence coordination A.Ricoux et M.C. Blondé

2. Travail des appuis et des différents types de course



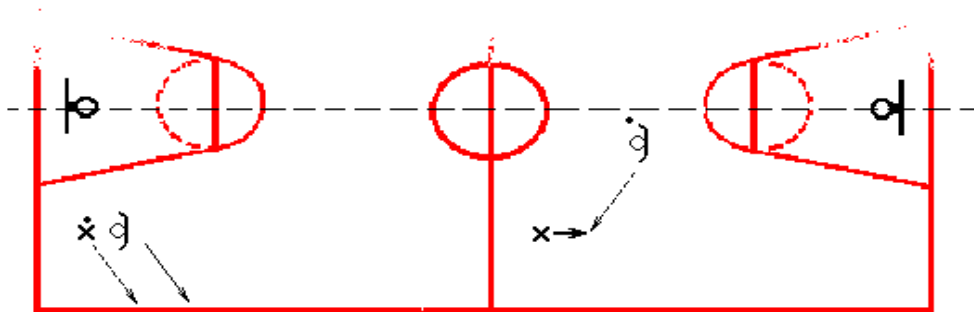
Faire systématiquement le tour des plots. Veiller à ce qu'il n'y ait pas de rupture entre les enchaînements : les joueurs ne doivent pas se relever. Le 2^{ème} part quand le 1^{er} est arrivé au 2nd plot. On peut faire la même chose avec ballon pour travailler la dissociation bas-haut



II. exercice 1

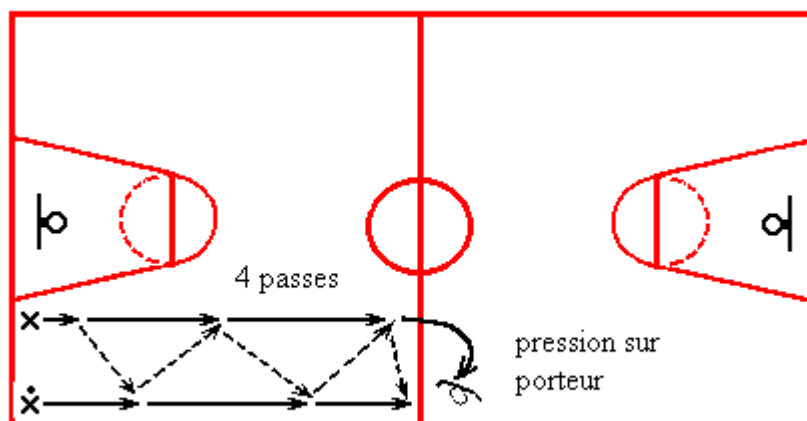
Cet exercice a été vu en échauffement d'avant match

sur ½ terrain, un ballon pour deux



En face de l'attaquant, le défenseur fait tipping. Après la passe, il va chercher le ballon en pas croisés, le rend à l'attaquant et se replace face à lui. L'attaquant avance sur une ligne et passe la balle à terre, en l'air,...

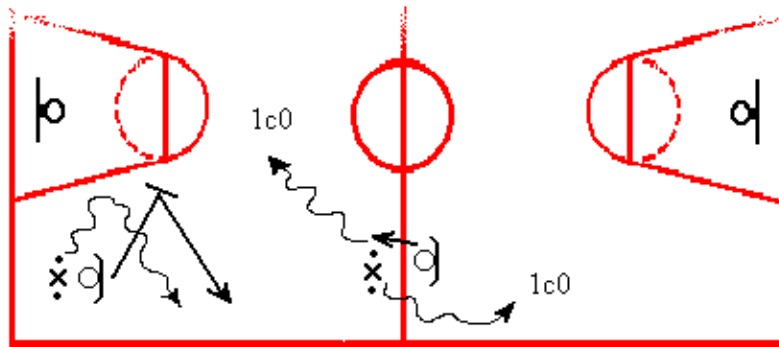
III. exercice 2



Arrêt fléchi à chaque passe : travail des attitudes défensives. Après la quatrième passe, pression sur le porteur de balle, les appuis cadrent ceux de l'attaquant, tipping, travail en répulsion, à distance d'un bras, demander une légère orientation vers la ligne de touche. L'attaquant travaille le défenseur en 4 dribbles jusqu'aux 6,25m. Arrivé à la ligne à 3 points, un seul dribble et jump shoot : pour le défenseur, verbalisation, écran retard

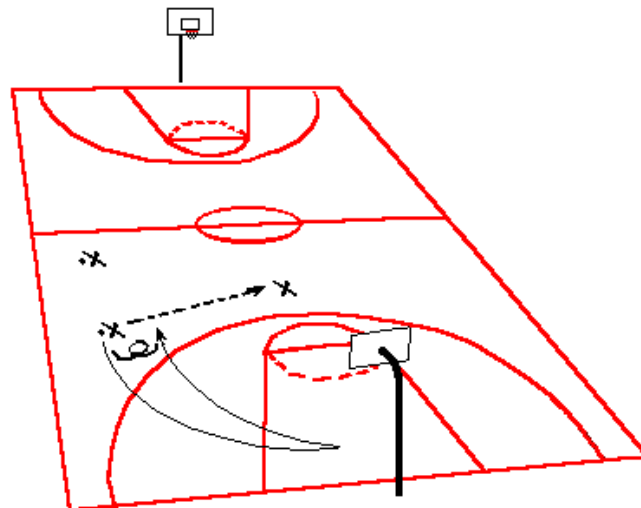
L'attaquant doit avoir pour but de travailler le défenseur !

IV. exercice 3



L'attaquant dribble deux ballons, le défenseur doit être devant, tipping si l'attaquant reste sur place. Ce dernier a les mains en deflect pour chasser la balle. Le dribbleur doit être moins serein, et utiliser un dribble de protection et non plus un dribble de progression. Au $\frac{1}{2}$ terrain, le défenseur pousse un des ballons, court pour le rattraper et marquer un double pas, l'attaquant va faire un double pas sur l'autre panier.

V. exercice 4



Par quatre, deux ballons par groupe. On commence par une défense sur porteur de balle. Après la passe au meneur, le défenseur opère un saut coté ballon, les deux mains ouvertes vers l'extérieur pour contester la passe vers l'avant et la passe en backdoor.

Consignes : Donner l'interdiction de se faire dépasser en moins de deux dribbles. Sur des petites distances, le défenseur utilise des pas chassés, sur des grandes distances, il utilisera

les pas croisés. La contestation se fait avec l'avant bras, poing fermé, il est suivi d'un saut de recul pour ne pas être enroulé.

Après démarquage, il y aura retour de passe. L'attaquant aura alors droit à un seul dribble avant de tirer (verbalisation du défenseur,...). Le défenseur enchaîne alors avec le deuxième attaquant : deux défenses avant la rotation.

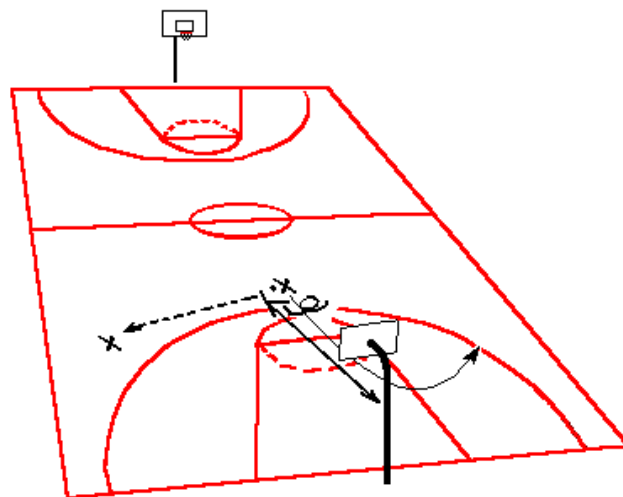
Variantes :

Même exercice, défense sur meneur.

Même exercice, défense sur intérieur : poste haut, passe, (bump), pivot bas : passer devant

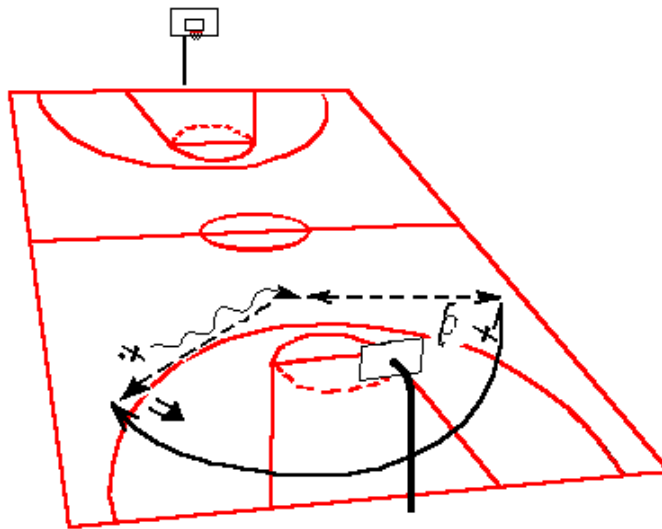
Contester le passe et va (saut côté ballon, bump, ...), sortie opposé : aide axe panier panier. La position du défenseur par rapport à l'attaquant va dépendre de l'éloignement de celui ci par rapport au ballon (distance de passe). Eviter les anticipations en demandant aux attaquants d'être intelligents et de punir les oublis ou les négligences.

VI. exercice 5



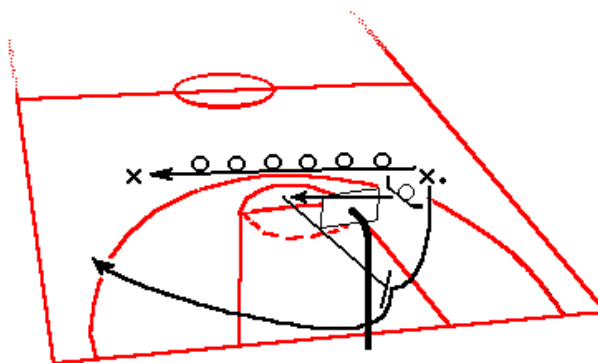
L'exercice commence par une défense sur un meneur porteur de balle, sur la passe, contester le passe et va. Le meneur ressort opposé, le défenseur prend une attitude de défense sur non porteur de balle, flotte dans l'axe panier-panier.

L'ailier va prendre la place du meneur : sur le mouvement en dribble, couper les lignes de passes. Le défenseur doit donc reprendre son adversaire direct car il est à une passe de la balle (coté fort).



Il y a suite au démarquage de l'attaquant passe et repasse, puis coupe de l'attaquant. Le défenseur doit enchaîner les attitudes saut coté ballon, décrocher, reprendre, contester, orienter, ... On a ensuite transfert de balle pour un tir ou un dribble et tir. Attention, sur le retour du défenseur, interdire le centre.

VII. exercice 6



Cette situation est similaire. On commence par les attitudes sur porteur de balle, après la passe à l'opposé (on demandera de faire rouler le ballon au sol), le défenseur rentre dans la zone. Sur la tentative de coupe de l'attaquant, il va y avoir contestation du déplacement (bump, saut de recul,...). L'attaquant va alors sortir ligne de fond ou remonter dans l'axe,

passe (à 90 ou 0°) et tir (verbalisation,...).

On peut enchaîner l'action par une passe et un main à main s'il n'y a pas eu tir.

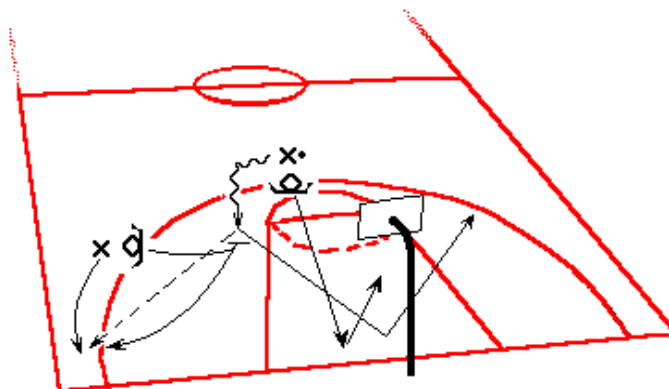


Après la passe, le défenseur va tout de suite faire un saut coté ballon. S'il échoue, sur le main à main, il va chercher à surpasser, engager la jambe et l'épaule.

VIII. exercice 7

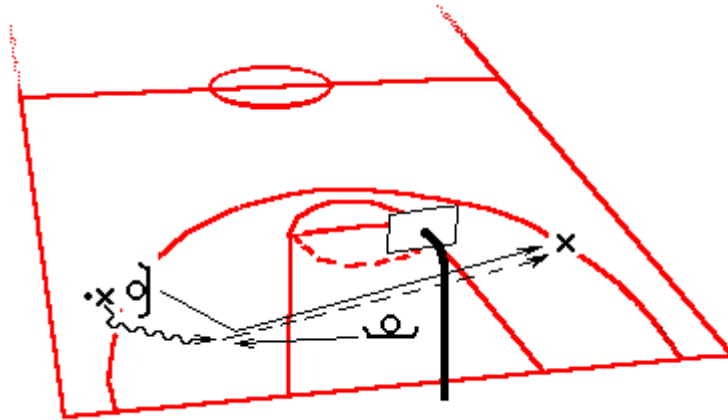
L'aider reprendre (leurre défensif)

Le but est de dissuader le mouvement en dribble vers le panier. Il ne faudra autoriser que la passe vers l'opposé en transversale



Rotation simple

L'aide doit se faire hors de la raquette, si elle est trop tardive, elle sera probablement sanctionnée du panier voir de la faute en plus.



Sur le tir, écran retard à l'opposé :

- si l'attaquant ne va pas au rebond : être ouvert, blocage avec l'avant bras
- si l'attaquant va au rebond : contact face, pivoter, bras en l'air, être dissuasif dans son attitude.