

# Les Fondamentaux d'une défense homme à homme

**E MESSINA / E MOLIN**

Coach, assistant coach BENETTON TREVISO (2003)

Document FIBA ASSIST MAGAZINE

Février 2003

Traduction et mise en page G.LELARGE



## Introduction

Une bonne attaque doit être prête à battre la défense, particulièrement en 1c1 et dans les situations de 2c2. Elle doit également comment la défense bouge et réagit côté faible.

L'activité, le mouvement du ballon et l'occupation de l'espace par les attaquants sont des problèmes qu'une défense va devoir affronter.

Côté fort, la défense doit travailler dur contre les situations de 1c1, les écrans posés par les joueurs extérieurs pour les intérieurs ainsi que les situations de pick n roll.

Pour toutes ces raisons la défense doit également être prête à faire des rotations et venir dans les aides côté faible.

L'objectif principal de la défense dans ces situations est de forcer et limiter l'attaque à des 1c1 et des options de 2c2.

Toutes les passes pénétrant vers le cercle doivent être contestées et fermées. Ce sont les passes directes vers le poste ou les passes vers l'aile pouvant amener une passe vers le poste.

Vous chercherez à éloigner l'attaque du côté faible, car les options sont très nombreuses :

- Dribble de pénétration
- Transfert vers un tir en suspension
- 1c1 avec un défenseur en aide qui reprend (retard)
- Post up avec le joueur intérieur
- Options liées au spacing et mouvement sans ballon
- Seconde chance au tir après rebond

Le meilleur moyen d'améliorer la solidité et la régularité défensive de l'équipe est de renforcer la défense du 1c1.

Cette option défensive met les responsabilités sur le défenseur du porteur qui doit empêcher son attaquant de passer et de tenter de marquer.

Avec chaque défenseur maintenant responsable de son joueur, cela devient simple pour le coach de voir les erreurs défensives quand l'attaque marque et savoir quel joueur a commis l'erreur.

Depuis la mise en place de cette règle, le coach sait également ce qu'il peut proposer à un joueur en particulier pour réagir durant un moment crucial du match.

L'entraînement quotidien sera orienté vers l'amélioration de la technique individuelle défensive des joueurs et l'apprentissage de l'anticipation des mouvements offensifs.

Le travail se fait simultanément sur les aspects individuels et sur la volonté de travailler ensemble en défense.

### Exercice 1, Défendre le crossover

L'attaquant passe au coach, suit sa passe et reçoit le ballon sur un « main à main » puis effectue un dribble en crossover.

Pour éviter d'être battu sur cette attaque, le défenseur doit faire un **saut de recul et dans le même temps un déplacement latéral** pour conserver son corps entre le ballon et le panier.

#### Règle 1

Quand le défenseur place sa poitrine entre le ballon et le panier nous nommons cela **construire un mur**.

### Exercice 2, Se déplacer en même temps que le ballon

L'objectif dans cet exercice concerne la position défensive à utiliser pour défendre sur le porteur et les types de déplacements à utiliser. Tous sont basés sur les mouvements du ballon.

Quand la balle change de côté et se retrouve dans les mains de votre attaquant, nous insistons sur l'importance de la réaction et de la correction de la position du corps, toujours basé sur le mouvement de la balle.

Dans cette situation le défenseur est prêt pour « construire un mur » face à la balle.

Le défenseur doit être capable de penser en appuis et être apte à analyser et anticiper différentes situations offensives.

Le défenseur doit également apprendre à augmenter sa pression défensive quand l'attaquant veut effectuer une passe et diminuer la pression quand l'attaquant veut partir en dribble.

### Exercice 3, 1c1 dynamique : reprendre un joueur

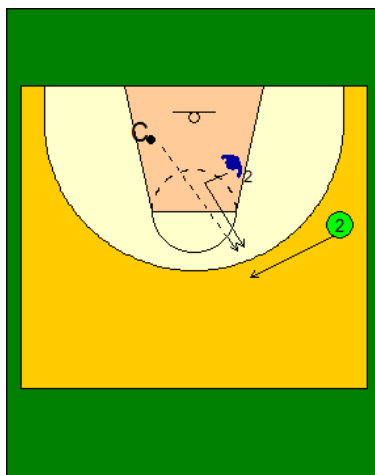
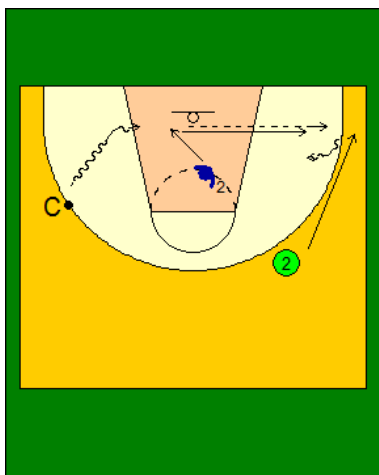
Le Passeur feint une pénétration en dribble en situation de 1c1 puis passe la balle côté faible.

L'attaquant 2 et son défenseur réagissent à cette attaque en jouant un 1c1 sans ballon.

Lors de la passe D doit reprendre son joueur, modifiant sa position passant de côté faible à côté fort pour défendre un porteur.

Pour reprendre, il va se rapprocher de A2 avec des appuis courts et rapides, en feintant d'aller sur la balle avec ses mains, le but étant de ne pas autoriser un tir.

Immédiatement après il doit être capable de réagir avec un saut de recul, afin de stopper l'éventuelle dribble de pénétration et orienter A2 vers la ligne de fond (ne jamais autoriser de pénétration en dribble vers le milieu du terrain).



## Règle 2

Le second objectif est de faire jouer l'attaque en dehors de ses espaces habituels en mettant une forte pression sur la balle et anticipant toutes les passes.

Côté fort la défense doit anticiper et obliger l'attaquant à recevoir la balle dans les positions où il sera le moins dangereux.

A aucun moment la défense pour ralentir le mouvement du ballon, ne doit pas avoir une position ouverte et être battu sur une coupe de type backdoor.

Côté faible, le défenseur doit placer son corps de telle manière qu'il puisse intercepter une passe éventuelle, mais dans le même temps, il doit toujours être certain de voir la balle et son joueur.

Lors d'une pénétration en dribble, le défenseur doit adapter sa position et quand la balle se rapproche il effectue un extra pas vers l'axe (prêt pour être en aide).

C'est crucial dans ce cas, que le défenseur reste sur la ligne de passe afin de laisser son joueur en dehors du jeu.

Nous nommons cela « **rester sur la ligne de passe** », de manière à rappeler aux joueurs que l'on ne peut pas anticiper sans qu'il y ait une pression sur la balle.

Ci joint quelques situations nous utilisons pour enseigner cette phase défensive.

## Exercice 4, 3c3, Reprendre (Zip) en défense

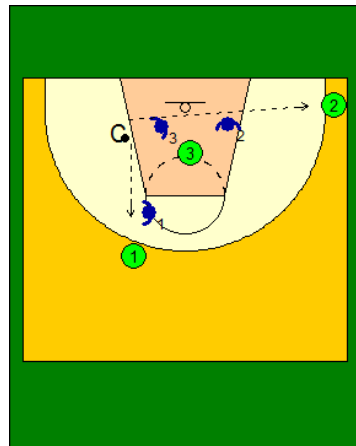
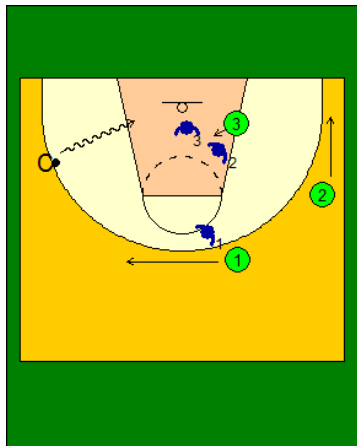
Situation de 3c3 avec P.

P, feinte une attaque en dribble vers la ligne dessus.

Les D côté faible doivent alors adapter leurs positions et rentrer dans la zone restrictive sans perdre de vue leurs propres attaquants.

Quand P ressort la balle, les défenseurs reprennent leurs joueurs, en contestant les lignes de passe potentielles.

Quand un des attaquants reçoit la balle cela déclenche le 3c3.



## Exercice 5, 3c3, Transfert

Exercice identique au précédent, sauf que le P est placé côté faible.

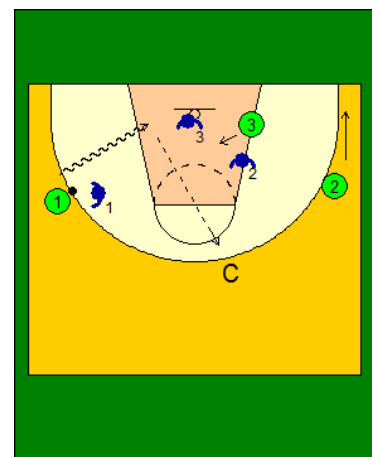
L'attaquant porteur est seul dans son aile avec son défenseur et pénètre en dribble.

Dès que A2 attaque les 2 autres D rentrent dans la zone

A2 passe à P placé dans l'axe du terrain

Les 3 défenseurs se glissent et ferment les lignes de passes.

Il est important de comprendre que c'est une des situations les plus complexes rencontrée dans le jeu actuel. Quand une passe de cet emplacement est contestée.



### Exercice 6, 3c3, Sauter à la balle

Cette situation est basée sur le coupé et la prise de position avec un attaquant venant vers la balle, le D doit modifier sa position en allant vers le côté fort.

Le but de cet exercice est d'enseigner au D comment fermer son joueur quand la balle est proche du cercle (avec une passe) puis d'ouvrir à nouveau quand le ballon s'éloigne, tout en conservant une certaine pression sur la ligne de passe.

Il s'agit d'introduire la **règle 3**

#### **Défendre, empêcher les tirs dans la zone et contrôler tous les rebonds défensifs**

Pour atteindre cet objectif, vous ne devez pas seulement :

- Contester les joueurs au poste
- Stopper les pénétrations en dribble
- Fermer le jeu direct (plusieurs défenseurs)

Mais également comprendre l'attaque de l'équipe adverse et effectuer le bon « match up » défensifs.

Nous voulons toujours conserver notre pivot dans la zone et nous l'aidons à choisir les meilleurs tactiques pour défendre contre une ou plusieurs options offensives qui cherchent à le faire sortir de la zone avec un pick n roll.

N'oublions pas qu'améliorer les habiletés défensives individuelles est possible au travers de l'entraînement quotidien. Nos règles défensives ne créent pas de confusion à nos joueurs car ils s'entraînent régulièrement en défense et savent exactement ce qu'ils doivent faire.

Les aspects décrits ici, sont seulement les fondations de notre philosophie défensive.

Les points complémentaires de la défense individuelle doivent être travaillés en incluant :

- Comment défendre sur un tireur en sortie d'écran
- Ecrans dans le dos (rentrant) par des joueurs extérieurs sur des intérieurs
- Le pick n roll
- Prise à 2 au poste bas et les rotations adaptée

### Conclusion

De manière à ce qu'une équipe joue une défense individuelle efficace, les 5 joueurs sur le terrain doivent travailler ensemble.

Alors qu'il y a plus de responsabilité sur le défenseur du porteur (1c1), l'habileté de chacun des autres joueurs à s'aider mutuellement est cruciale.

La force d'une équipe est d'avoir des idées claires et savoir exactement quoi faire dans les différentes situations défensives que les joueurs vont rencontrer durant le match.

Nous travaillons chaque jour à l'entraînement pour améliorer nos compétences défensives, car nous croyons fortement que le bon travail défensif est une compétence qui peut être apprise et amélioré, tout comme les passes et le tir.

Tout ce difficile travail nous apportera de bons résultats

