

# Principes défensifs sur individuelle

**Philippe DESNOS**

Responsable centre de formation du Mans Sarthe Basket

Colloque ligue Picardie, Amiens 13 avril 2008

## **Préambule :**

Avec des jeunes joueurs, il ne s'agit pas principalement de savoir et d'apprendre une technique précise ou une attitude défensive stricte; mais de donner l'habitude des prendre des **bonnes habitudes**.

Il est également nécessaire de penser à encourager et valoriser le geste défensif, ce qui n'est globalement pas assez fait.

Il est fondamental de faire comprendre l'importance du travail défensif.

Le critère réclamé à un jeune pour s'entraîner avec le groupe professionnel du Mans est la capacité à résister en défense.

## **Les bonnes habitudes :**

- Repli défensif
- Etre placé entre le panier et son joueur
- Ne pas sauter
- Utiliser ses bras, sans mettre ses mains

## **Situation 1**

**Objectif :** Travail d'appuis

Il est important d'analyser ce que sont les déplacements défensifs, notamment dans leur aspect spécifique.

Situation utilisée lors de l'échauffement

Le terrain est divisé en 4 secteurs, sur lesquels les joueurs vont effectuer des courses et déplacements variés.

Travail par vague avec ou sans ballon.

Consigne :

- Alternance course avant, course arrière
- Idem avec activité des bras sur la course arrière
- Départ sur petits sauts puis course avant, alternance avec déplacement latéral (utilisation bras sur déplacement latéral)
- Idem avec course arrière et déplacement latéral
- Départ sur petits bondissements puis alternance course avant et course croisée

## **Situation 2**

**Objectif :** Défense sur ligne de passe puis sur porteur

Situation de 1c1 avec passeur, attaquant placé à côté du défenseur dans la raquette.

A peut sortir après le signal du passeur (ballon au sol).

Consigne :

- Courir le plus près possible de l'attaquant, afin de l'obliger à aller chercher la balle le plus loin possible
- Mettre un appui dans la course de l'attaquant et placer son avant bras au contact
- Ne pas jouer l'interception
- Gérer la distance de garde
- Ne pas mettre les mains sur le 1<sup>er</sup> dribble mais reculer (saut de recul)

Il faut enlever l'intention d'interception (cela peut mettre le collectif en péril), ainsi que la volonté de mettre les mains (donner des fautes), en revanche, intégrer la notion de contact.

## **Situation 3**

**Objectif :** Saut à la balle

Situation en 1c1 avec 2 passeurs. Départ idem, P a le choix, soit de :

Orienter vers l'aile pour faire sortir A

Passé de transfert, A va alors jouer dans l'autre aile, A doit attendre le saut à la balle de D pour bouger.

Consigne :

- Agir, voyager en même temps que le ballon
- Contester le déplacement de A, prise de contact afin de repousser dans un angle défavorable
- Courir épaule contre épaule sur la sortie de l'ailier
- Se positionner face ballon, quelque soit le placement

## **Situation 4**

**Objectif :** Placement porteur, non porteur (responsabiliser le joueur dans ses choix)

Situation 3c3, les attaquants ne bougent pas dans un premier temps, juste marquer les positions

Attaquant feinte le départ avant passe pour inciter le saut de recul du défenseur

Consigne :

- Défenseurs ouverts à la balle
- Rester bas pour agir (se relever amène à réagir)
- Travailler sur saut de recul, saut à la balle

Evolution :

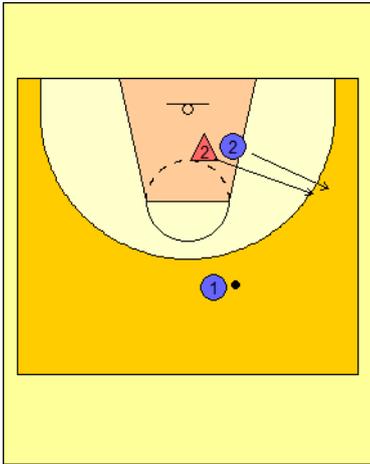
- 1 passe puis coupe
- 1c1 autorisé après première passe
- 4c4 avec un joueur intérieur

Ne pas être surpassé lors du coupé

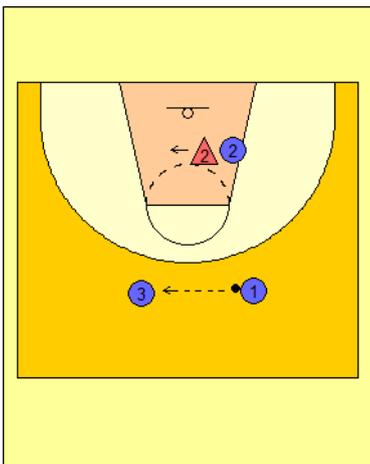
Stopper le dribble sur pénétration, ne pas chercher à voler le ballon

**Document réalisé par G LELARGE, CTF OISE, avril 2008**

## Situation 2



## Situation 3



## Situation 3

