

Exercice 1 : Exercices préparatoires à défense de zone

Les exercices que nous proposons ci-dessous visent à développer :

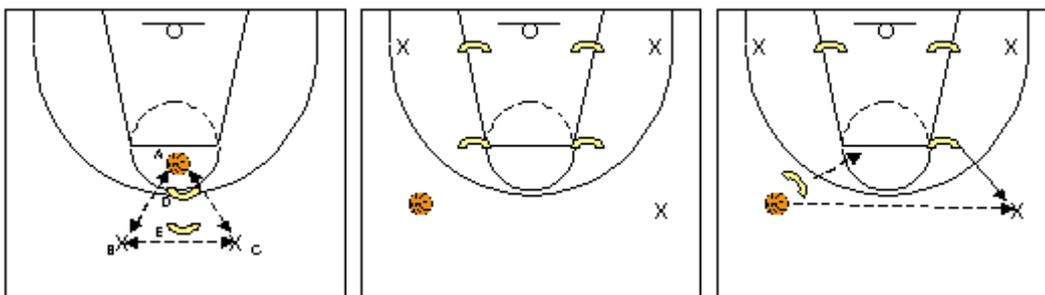
- ▶ la maîtrise des déplacements défensifs des joueurs;
- ▶ la synchronisation des déplacements des défenseurs avec les mouvements du ballon ;
- ▶ l'amélioration de la perception et de la vitesse de réaction ;
- ▶ la vitesse dans les prises de décisions.

▶ **Exercice 1a** : A, B, C attaquants disposés en triangle, D et E défenseurs.

Les attaquants font circuler le ballon (pendant 15s à 30s), les défenseurs cherchant à l'intercepter ; il y a toujours un défenseur en pression sur le porteur de balle pendant que l'autre est en position d'aide.

▶ **Exercice 1b** : 8 joueurs minimum (4 attaquants et 4 défenseurs), 1 ballon.

L'entraîneur demande aux attaquants de faire circuler le ballon pendant un temps déterminé (15s, 20s ou 30s) sans se le faire intercepter ou sans faire de mauvaises passes ; les défenseurs sont positionnés en zone (carré) et tente de récupérer le ballon par interception, en provoquant une mauvaise passe ou en obligeant le porteur à garder le ballon plus de 5 secondes ; les attaquants doivent avoir les pieds rivés au sol (seul le pied de pivot autorisé).



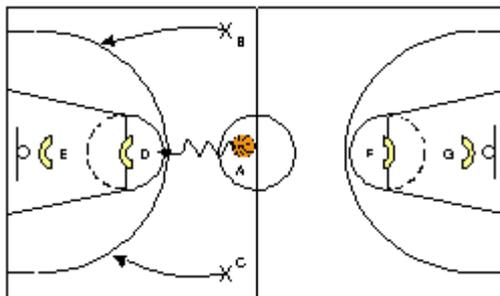
▶ **Exercice 1c** : 7 joueurs au minimum, 1 ballon.

▶ Travail à 3 contre 2 en continuité ;

▶ A, B et C attaquent face à D et E ; le tireur (ici C) repart avec D et E contre F et G ; pendant ce temps, A et B se replacent en défense, etc.

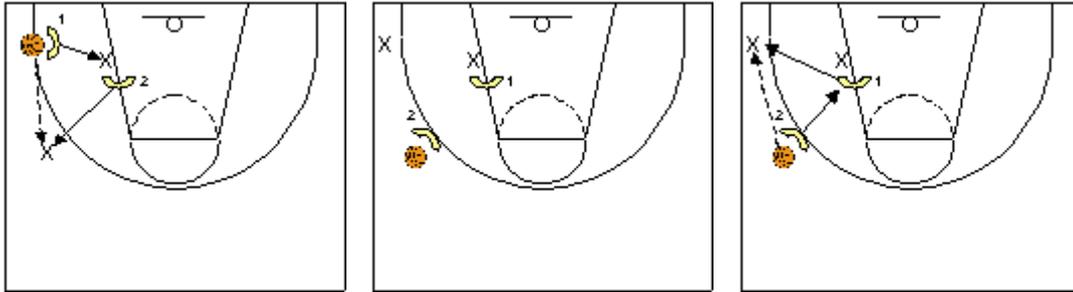
▶ il y aura toujours un défenseur en pression sur le porteur (le défenseur annonce " balle ") pendant que l'autre se positionne en aide de façon à " contrôler " les 2 autres attaquants (le défenseur annonce " aide ").

Remarque : Lorsqu'une passe est effectuée, c'est le défenseur en " aide " qui prend en charge le nouveau porteur de balle sauf dans le cas d'une passe vers l'arrière ailier-meneur car cela libérerait l'espace proche du cercle pour un back-door de l'ailier à l'opposé (le même défenseur suit la passe et défend sur le nouveau porteur).



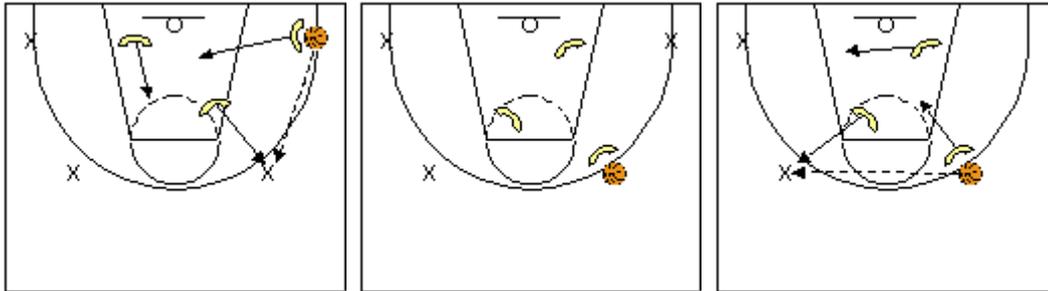
Exercice 1d : jeu en triangle

2 ailiers (secteur 3, secteur 0), 1 intérieur, 2 défenseurs ; dès qu'il y a passe, le défenseur du joueur intérieur court défendre sur l'ailier en secteur 3 pendant que le défenseur de l'ailier en secteur 0 prend en charge le joueur intérieur ; et ainsi de suite...



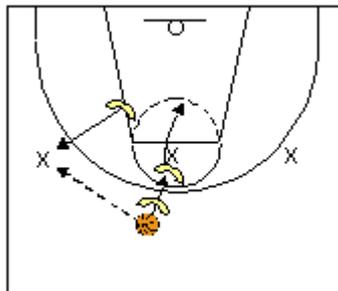
Exercice 1e : jeu à 4 contre 3

Les attaquants font circuler le ballon pendant un temps déterminé (20s ou 30s) sans se le faire intercepter ou sans faire de mauvaises passes ; il y a toujours un défenseur en pression sur le porteur pendant que les autres sont en position d'aide.



Exercice 1f : jeu à 4 contre 3 avec un intérieur au poste haut

Dès la passe, il faut assurer la pression sur le porteur de balle, la défense sur le joueur intérieur ainsi que le repérage des joueurs situés à l'opposé (aide défensive).



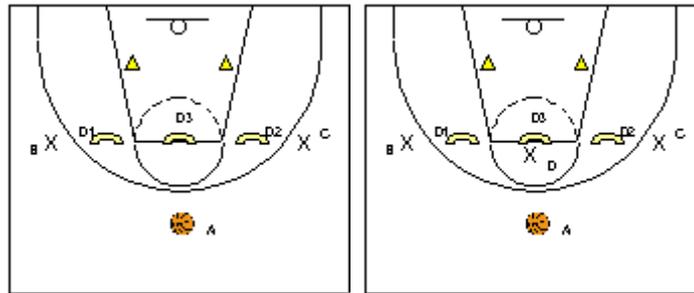
Exercice 2 : Apprentissage d'une défense de zone 1-2-2 ou 3-2

Consignes : 3 à 5 attaquants, 2 à 3 défenseurs, 2 à 3 plots, 1 ballon.

► Les attaquants font circuler le ballon dans le but de faire travailler les déplacements des défenseurs. Les plots matérialisent le positionnement initial des autres défenseurs. Le rythme des passes se fera en fonction des déplacements des défenseurs ; l'entraîneur pourra ponctuer ce rythme par un signal vocal ou autre.

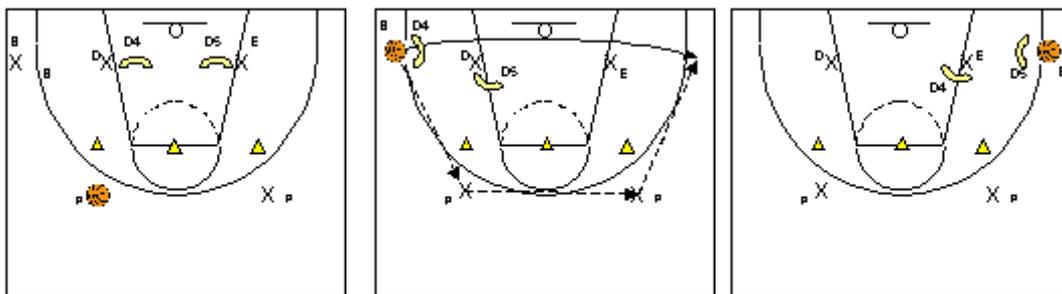
► **Cas 1 :** 1 meneur et 2 ailiers

► **Cas 1 bis :** 1 meneur, 2 ailiers et 1 poste haut



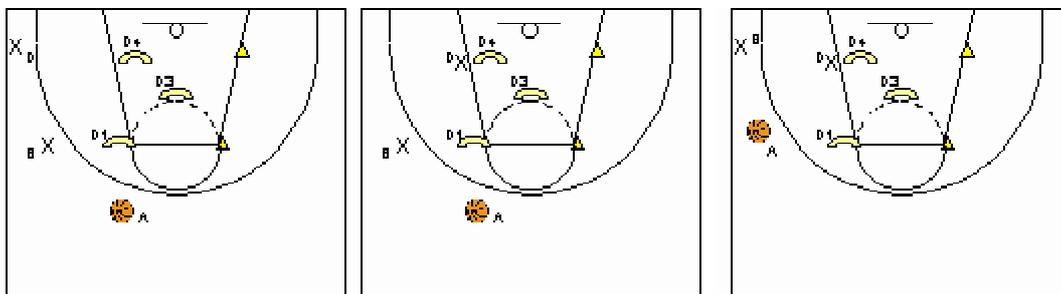
► **Cas 2 :** 1 ailier en position basse, 2 intérieurs + 2 joueurs relais

On abordera la problématique du surnombre, puis du renversement suivi d'un nouveau surnombre.



► **Cas 3 :** 1 meneur, 1 ailier, 1 poste bas

On abordera également le cas où le poste bas sort dans l'aile (secteur 0) ainsi que le cas où le meneur chasse l'ailier vers le fond du terrain.



Exercice 3 : Apprentissage d'une défense de zone 2-1-2 ou 2-3

Consignes : 3 à 5 attaquants, 2 à 3 défenseurs, 2 à 3 plots, 1 ballon.

► Les attaquants font circuler le ballon dans le but de faire travailler les déplacements des défenseurs. Les plots matérialisent le positionnement initial des autres défenseurs. Le rythme des passes se fera en fonction des déplacements des défenseurs ; l'entraîneur pourra ponctuer ce rythme par un signal vocal ou autre.

► **Cas 1** : 1 meneur et 2 ailiers

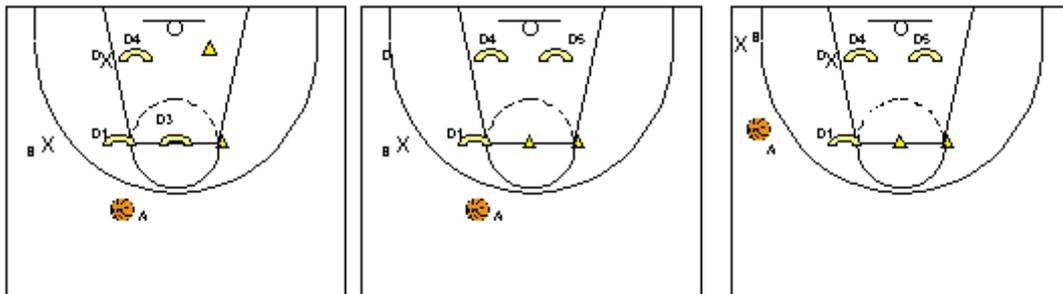
► **Cas 1 bis** : 1 meneur, 2 ailiers et 1 poste haut

► **Cas 2** : 1 ailier en position basse, 2 intérieurs + 2 joueurs relais

On abordera la problématique du surnombre, puis du renversement suivi d'un nouveau surnombre.

► **Cas 3** : 1 meneur, 1 ailier, 1 poste bas

On abordera également le cas où le poste bas sort dans l'aile (secteur 0) ainsi que le cas où le meneur chasse l'ailier vers le fond du terrain.





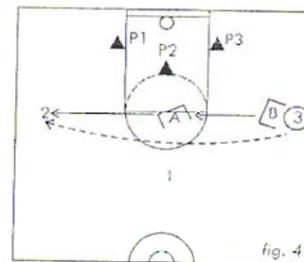
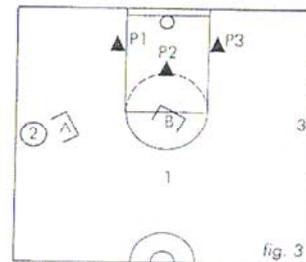
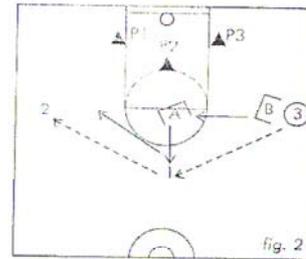
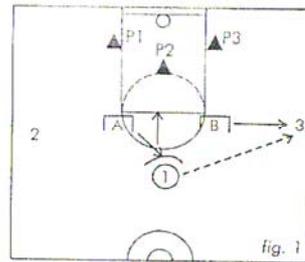
OBJECTIF

DÉFENSE

Travail spécifique de déplacements défensifs sur zone 2-1-2 ou 2-3 avec 1 attaquant-meneur et 2 alliés

DÉROULEMENT CONSIGNES

- 3 joueurs attaquants (1, 2, 3)
- 2 défenseurs (A, B) ;
- 1 ballon ;
- 3 plots (P1, P2, P3) ;
- 1, 2, 3 se transmettent le ballon dans le but de faire travailler les déplacements défensifs de A et B ;
- 1 pourra se situer sur l'axe panier-panier ou sur un des deux quarts de terrain. Le rythme des passes sera fonction des déplacements de A et B. Le coach pourra en ponctuer le rythme par un signal vocal ou autre. 2 et 3 sont dans le prolongement de la ligne des lancers francs ;
- les défenseurs A et B sont positionnés initialement aux extrémités de la ligne des lancers francs. P1, P2, P3 matérialisent le positionnement initial des trois autres défenseurs.
- si 1 possède le ballon, A défend sur lui. 1 passe à 3, B défend sur 3, alors que A revient sur la ligne des lancers francs dans l'axe panier-panier (fig. 1) ;
- si 3 renvoie à 1, A reprend la position défensive sur 1 alors que B revient se positionner à l'extrémité de la ligne des lancers francs (fig. 2) ;
- si 1 passe à 2, A défend sur 2 alors que B prend position sur la ligne des lancers francs sur l'axe panier-panier (fig. 2 et fig. 3) ;
- si 3 passe directement le ballon à 2, on assiste aux mêmes positionnements défensifs que figures 4 et 3.





OBJECTIF

DÉFENSE

Travail spécifique de déplacements défensifs sur zone 2/1/2 ou 2/3 avec 1 attaquant meneur, 2 ailiers et 1 poste haut

DÉROULEMENT/CONSIGNES

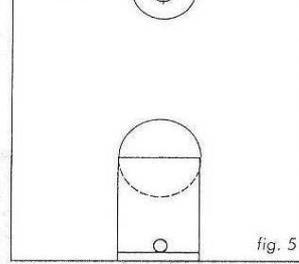
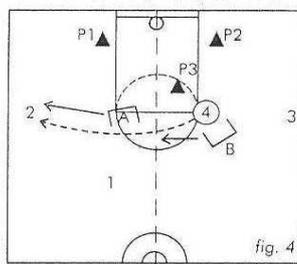
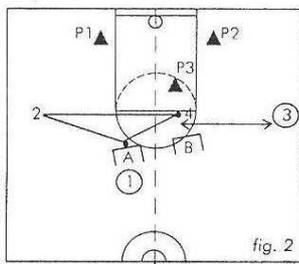
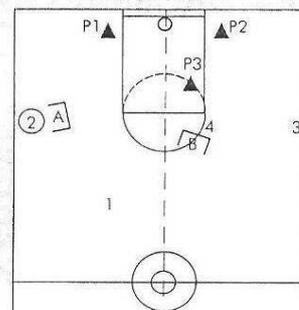
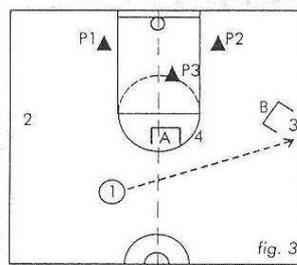
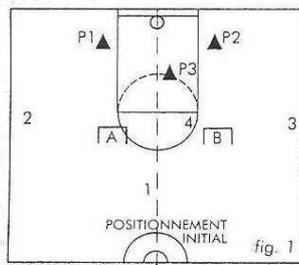
- 4 joueurs attaquants (1 : meneur ; 2 et 3 : ailiers dans le prolongement de la ligne des lancers francs ; 4 : poste haut) ;
- 2 défenseurs (A et B) ;
- 3 plots (P1, P2, P3) matérialisent le positionnement initial des 3 autres défenseurs ;
- 1, 2, 3, 4 se transmettent le ballon dans le but de faire travailler les déplacements défensifs de A et B ;
- le rythme des passes entre 1, 2, 3 et 4 sera fonction des déplacements de A et B ;
- le coach pourra en ponctuer le rythme par un signal vocal ou autre ;
- 1 balle en mains, A défend sur lui pendant que B couvre le poste

haut, prêt à défendre sur 3 si ce dernier reçoit le ballon (fig. 2) ;

- 1 passe à 3 : B défend sur ce dernier, A flotte sur la ligne des lancers francs dans l'axe panier-panier (fig. 3) (si 3 redonne à 1, on assiste au même placement que fig. 2) ;
- 3 passe à 4 : B vient défendre sur ce dernier ; si P3 était un défenseur actif, il y aurait prise à 2 défenseurs sur le porteur de balle 4 (fig. 4) ;
- 4 passe à 2 : A défend sur 2, B flotte jusqu'à l'axe panier-panier autour (ou au-dessus) de 4 (fig. 4 et 5).

REMARQUES

- le rayon d'action de A et B est globalement matérialisé (fig. 2) par un triangle d'évolution pour A et une ligne de déplacement pour B.





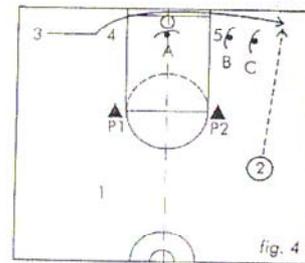
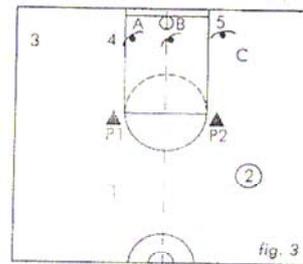
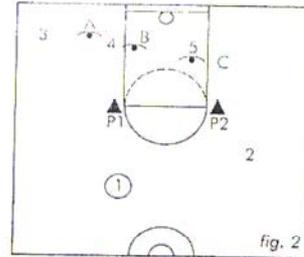
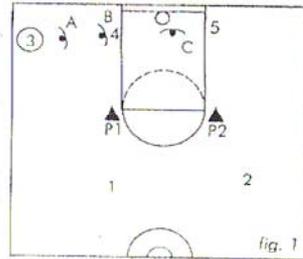
OBJECTIF

DÉFENSE

Travail spécifique de déplacements défensifs sur zone 2/3 avec 3 joueurs attaquants (2 postes bas et 1 ailier)

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 5 joueurs attaquants (3 : ailier ; 4 : poste bas ; 5 : poste bas ; 1 et 2 : passeurs) ;
- A, B, C : défenseurs ;
- P1, P2 : plots matérialisant le positionnement initial des 2 autres défenseurs ;
- 1, 2, 3 se transmettent le ballon dans le but de faire travailler les déplacements défensifs de A, B, C ;
- le rythme des passes entre 1, 2, 3 sera fonction des déplacements de A, B, C ;
- le coach pourra en ponctuer le rythme par un signal vocal ou autre ;
- 1 passe à 3 : A défend sur 3, B passe devant 4, C se place sur l'axe panier-panier (fig. 1) ;
- 3 passe à 1 : A revient vers la zone réservée, B défend proche de 4 ouvert au ballon et C défend proche de 5 également ouvert au ballon (fig. 2) ;
- 1 passe à 2 : C défend devant 5 face au ballon, B occupe la zone située entre 5 et l'axe panier-panier alors que A défend dans la zone située entre 4 et l'axe panier-panier (fig. 3) ;
- 3 coupe vers l'autre aile et 2 lui passe le ballon ; C défend sur 3, B défend devant 5 ouvert au ballon, A défend sur l'axe panier-panier (fig. 4), etc.





OBJECTIF

DÉFENSE

Travail spécifique de déplacements défensifs sur zone 2/3 ou 2/1/2 avec 3 attaquants (meneur, 1 ailier, 1 poste bas)

– dans cet exercice, le joueur 2, entre deux passes entre lui et 1, passera d'un côté à l'autre de la ligne x (ex. fig. 3 et 4) afin de faire travailler tous les aspects défensifs à A, B, C.

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 joueurs attaquants (1 : meneur, 2 : ailier, 4 : poste bas) ;
- A, B, C : défenseurs ;
- P1, P2 : plots matérialisant le positionnement initial des 2 autres défenseurs ;
- A défend sur 1 et 2 lorsqu'ils sont porteurs du ballon. A défend uniquement sur 2, porteur du ballon, que si celui-ci est sur la ligne x ou dans la zone située au-dessus (entre la ligne x et la ligne médiane) (fig. 1 et 3) ;
- B défend sur 4 et sur 2 si ce dernier a le ballon dans la zone située au-dessous de la ligne x (entre la ligne x et la ligne de fond) (fig. 2, 4 et 5). Si B défend sur 2, alors C défend sur 4 (fig. 5) ;

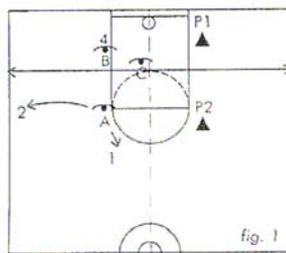


fig. 1

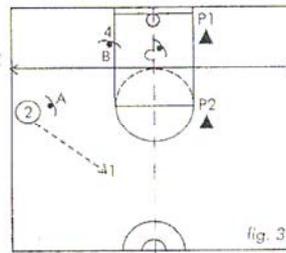


fig. 3

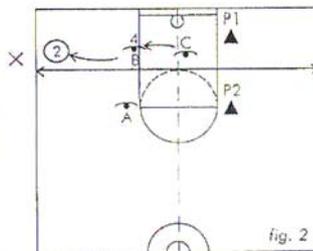


fig. 2

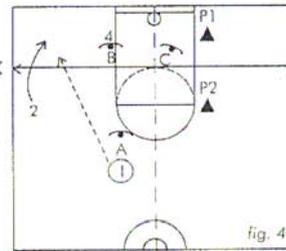


fig. 4

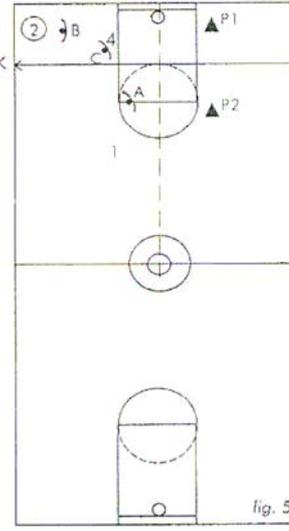


fig. 5