

## **Progression pédagogique d'apprentissage de la zone presse**

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place d'une zone presse sont :

### **►Fondamentaux individuels (pré-requis)**

- Défense sur porteur de balle (pression, orientation, courir-reprendre) ;
- Défense sur non porteur de balle situé côté ballon (semi-interception, overplay) ;
- Défense sur non porteur de balle situé côté aide (flottement).

### **►Mise en place de prises à deux**

### **►Rotations défensives à 2, 3 ou 4 joueurs**

### **►Travail à 4 contre 4 puis à 5 contre 5**

Lors de la mise en place de la zone presse, il ne faut pas hésiter à montrer dès le départ les principaux mouvements collectifs (situations les plus courantes), de façon à ce que les joueurs comprennent globalement la philosophie de la défense.

On pourra travailler rideau par rideau (1er rideau, 2ème rideau) en utilisant des plots pour interdire certaines zones du terrain aux attaquants de façon à permettre aux défenseurs d'apprendre à coordonner leurs déplacements. Afin de favoriser l'apprentissage de la zone presse, on limitera les possibilités offertes à l'attaque : pas de remise en jeu dans la zone réservée, dribbler pour passer le milieu de terrain, pas d'attaquant dans le rond central, pas de retour de passe lors de la remise en jeu, etc. .. En fonction des progrès réalisés dans l'acquisition des automatismes dans les mouvements et les rotations défensives, on lèvera progressivement ces contraintes de façon à laisser de plus en plus de liberté à l'attaque et se rapprocher des conditions réelles du jeu. On s'intéressera d'abord à ce qui se déroule à proximité du ballon (orientation, prises à deux, sprinter pour revenir au niveau du ballon), puis progressivement à ce qui se passe à l'opposé (rotations défensives, lecture du jeu pour intercepter les longues passes).

## **Exercice 1 : Apprentissage de la zone press 1-2-2 ou 1-2-1-1**

**Consignes** : 5 joueurs minimum , 4 plots (3 portes : 2 sur les bords du terrain et une au milieu).

### **►Orientation du porteur de balle**

-L'objectif est d'amener le joueur attaquant avec ballon dans les portes extérieures ;

-Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il passe par une porte extérieure, il donne le ballon au défenseur qui lui redonne, puis 1 contre 1 tout terrain ; il est interdit pour l'attaquant de passer ailleurs que dans les portes; l'attaquant qui marque ou qui passe par le milieu reste attaquant, sinon les 2 joueurs changent de rôles.

### **►Orientation du porteur de balle et prise à deux**

-L'objectif est d'amener le joueur attaquant avec ballon dans une porte extérieure pour faire une prise à 2 ;

-Même dispositif de départ, avec 2 joueurs de plus dans les portes ; suivant l'orientation, un joueur devient défenseur, l'autre attaquant.

-Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il est orienté correctement, trappe à 2, l'autre joueur à l'opposé est attaquant et ne peut jouer qu'après avoir fait le tour des plots et on finit en 2 contre 2 tout terrain.

### **►Prise à 2 avec anticipation d'un 3ème joueur sur la ligne de passe**

-Travail avec 3 défenseurs contre 2 attaquants ; le 3ème attaquant ajuste son placement de façon à pouvoir intercepter le ballon ;

-Même dispositif que précédemment, avec 2 joueurs dans les portes et un 3ème joueur au milieu du terrain ;

-Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il est orienté correctement, trappe à 2, l'autre joueur à l'opposé est attaquant et le 3ème défenseur tente d'intercepter.

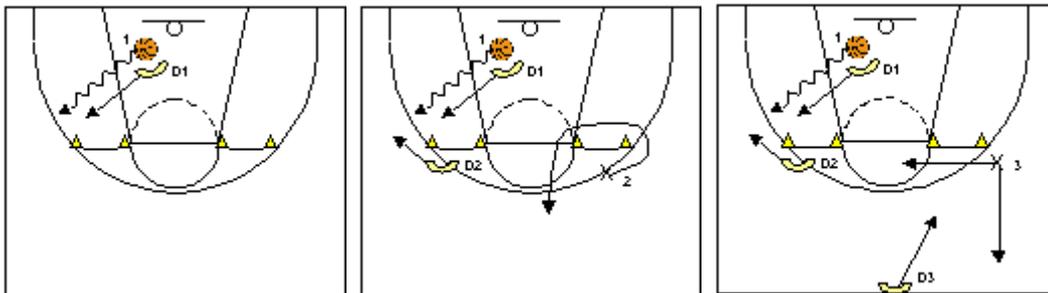
Remarques :

-On peut travailler sur tout le terrain à 3 contre 4 en ajoutant un attaquant (qui ne pourra évoluer qu'entre la ligne des lancer-francs prolongée et la ligne de fond) et un défenseur (qui évoluera entre la ligne médiane et la ligne des lancer-francs prolongée et qui cherchera à intercepter toute longue passe).

On peut aussi appliquer la même forme d'exercice pour travailler :

- La zone-press 2-2-1 : pour cela, on travaille à 1 contre 2 ; puis à 3 contre 4 ou à 4 contre 4 (2 attaquants devant les plots + 1 ou 2 attaquants derrière les plots).

- La zone-press 2-1-2 : pour cela, on travaille à 1 contre 2, puis à 2 contre 3 (2 défenseurs devant les plots + 1 défenseur derrière).



## Progression pédagogique d'apprentissage de la zone press demi-terrain

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place d'une zone press sont :

### ► Fondamentaux individuels (pré-requis)

- Défense sur porteur de balle (pression, orientation, courir-reprendre) ;
- Défense sur non porteur de balle situé côté ballon (semi-interception, overplay) ;
- Défense sur non porteur de balle situé côté aide (flottement).

### ► Mise en place de prises à deux

### ► Rotations défensives à 2, 3 ou 4 joueurs

### ► Travail à 4 contre 4 puis à 5 contre 5

Lors de la mise en place de la zone press, il ne faut pas hésiter à montrer dès le départ les principaux mouvements collectifs (situations les plus courantes), de façon à ce que les joueurs comprennent globalement la philosophie de la défense. On pourra travailler rideau par rideau (1er rideau, 2ème rideau) en utilisant des plots pour interdire certaines zones du terrain aux attaquants de façon à permettre aux défenseurs d'apprendre à coordonner leurs déplacements. Afin de favoriser l'apprentissage de la zone press, on limitera les possibilités offertes à l'attaque (limiter les possibilités de déplacements des attaquants, etc.). En fonction des progrès réalisés dans l'acquisition des automatismes dans les mouvements et les rotations défensives, on lèvera progressivement ces contraintes de façon à laisser de plus en plus de liberté à l'attaque et se rapprocher des conditions réelles du jeu. On s'intéressera d'abord à ce qui se déroule à proximité du ballon (orientation, prises à deux, sprinter pour revenir au niveau du ballon), puis progressivement à ce qui se passe à l'opposé (rotations défensives, lecture du jeu pour intercepter les passes transversales).

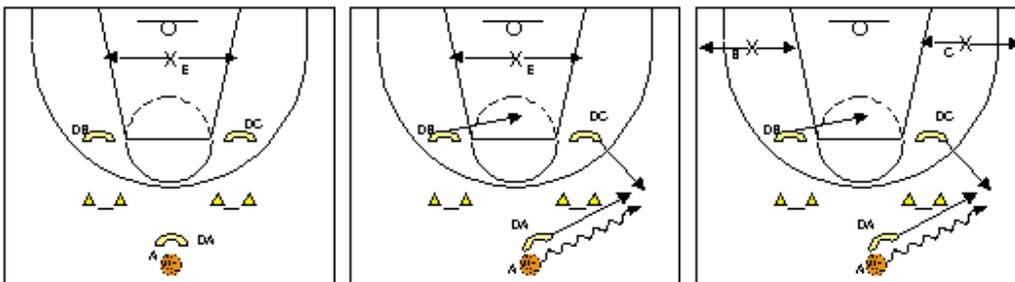
## Exercice 1 : Apprentissage d'une défense de zone press 1-2-2 demi-terrain

**Consignes :** 2 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

► L'attaquant A a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. DA a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à DB ou DC d'effectuer une prise à 2.

► **Option 1 :** E est un joueur réceptionneur ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à E ; dans un 1er temps, E sera fixe et dans un 2ème temps, E pourra se déplacer le long de la ligne de fond puis le long de la ligne de fond et jusqu'au poste haut ; le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à E.

► **Option 2 :** B et C sont des joueurs réceptionneurs ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à B ou C qui ne peuvent se déplacer qu'entre la ligne de touche et le bord de la raquette. Le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à B ou à C.



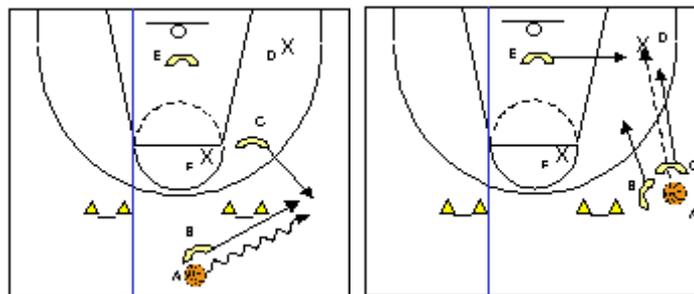
**Consignes :** 4 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

► L'attaquant A a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. B a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à C d'effectuer une prise à 2.

► Si A ne peut pas passer en dribble, il cherche à passer le ballon à D (qui ne peut bouger que sur 1 ou 2 pas) qui essaye de renvoyer à F ou secondairement à A .

► B et C vont " trapper " A ; si A passe à D, ce dernier sera trappé par E et C, B couvrant F et A sur retour de passe.

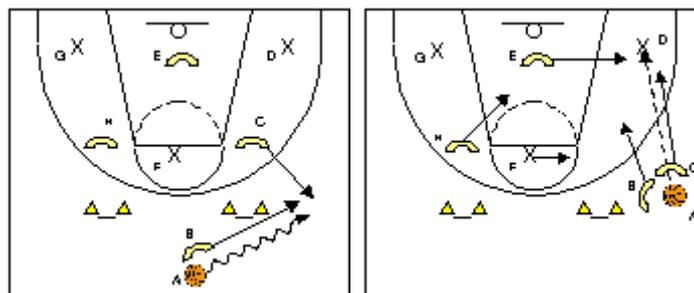
-Remarque : entraîneurs demandent à B (plutôt qu'à C) d'aller trapper D avec E. Dans le cas où A, trappé par C et B passe le ballon à D, certains alors que C couvre A et F en cas de retour de passe.



### Variantes :

► On peut varier la position initiale de E : sous le panier ou à l'opposé ;

► On peut faire évoluer le même exercice en donnant une double possibilité de travail à droite comme à gauche ; on ajoute 2 joueurs : G attaquant et H défenseur ; ainsi, lorsque A tentera de passer dans les intervalles entre les plots, il cherchera, en cas de tentative de trappe de B et C, à passer à D ou à G ; F, selon l'orientation offensive de A, se déplacera au poste haut du côté de l'attaquant A.



## **Exercice 2 : Apprentissage d'une défense de zone press 1-3-1 demi-terrain**

### **Exercice 2a** : Mise en place de la 1ère trappe

-A porteur de balle ; 1 et 2 défenseurs ;

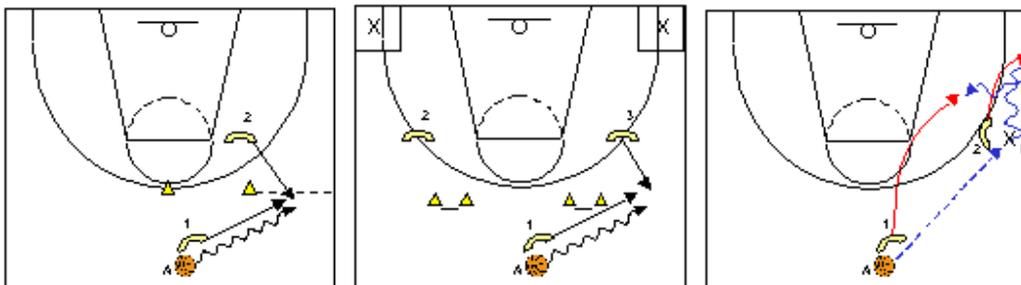
-A peut passer entre les plots pour marquer le panier (2 pts si réussi) ou passer entre le plot et la ligne de touche (2 points s'il passe) ; 1 doit orienter A vers 2 pour faire une prise à 2.

### **Exercice 2b** : Prise à 2 sur le meneur et contestation de la passe latérale

-Idem exercice 1 mais on rajoute : si A est pris dans la trappe, il doit essayer de passer le ballon au joueur du coin opposé (passe réussie = 4 pts ; même barème pour les autres actions).

### **Exercice 2c** : Prise à 2 sur l'ailier

-Situation de 2 contre 2 : A passe à B ; 2 doit orienter B vers la ligne fond, puis B " ferme la porte " obligeant B, soit à arrêter son dribble, soit à faire un reverse ; 1, revenu dans le dos de B fait alors une trappe avec 2 ; si B marque le panier à 2 pts ; si 1 et 2 font une trappe à 2 pts.



### **Exercice 2d** : Contestation du jeu intérieur

-Même situation que dans l'exercice précédent mais on rajoute un attaquant et un défenseur au poste haut à situation de 3 contre 3.

-A passe à B ; 2 oriente B vers la ligne de fond puis provoque le renversement ; si B est pris, 2 solutions : il passe en retrait à A (qui n'a pas le droit de sortir de la zone hachurée) et 4 essaie d'intercepter (anticipation) ou il passe à C (qui n'a pas le droit de sortir du cercle restrictif).

-**Barème des points** :

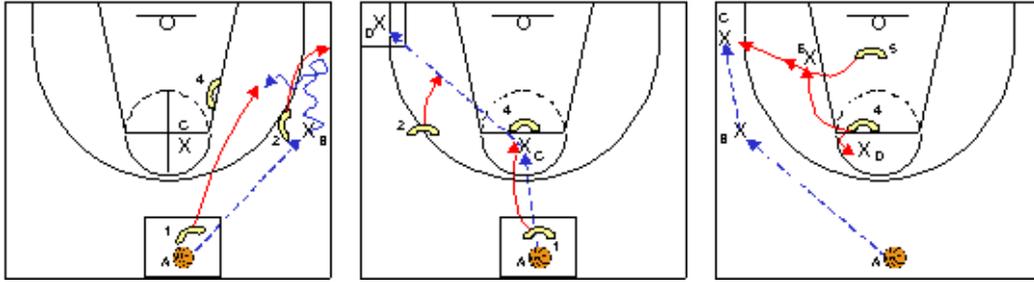
- si B marque le panier, 2 points pour A, B et C ;
- si 1 et 2 réussissent leur trappe : 2 points pour 1, 2 et 4 ;
- si 4 parvient à intercepter le ballon : 2 points pour 1, 2 et 4 ;
- si B parvient à passer le ballon à A ou à C : 2 points pour A, B et C.

### **Exercice 2e** : Prise à 2 sur poste haut

-3 contre 3 : A dispose de 5 sec pour passer à C au poste haut ; si la passe est réussie, 1 fait une trappe avec 4 sur C qui doit passer le ballon à D dans le coin du terrain ; passes réussies : 1 pt pour A, B et C ; passes manquées : 1 pt pour 1, 2 et 4 ;

### **Exercice 2f** : Contestation du jeu intérieur

-5 contre 2 : 4 conteste la passe à D ; A passe à B à 4 conteste la passe à D et 5 la passe à E ; B passe à C à 5 monte sur C tandis que 4 conteste la passe sur E ; si E reçoit, il joue le 1 contre 1 avec tentative de trappe avec 5 ; si passe réussie : 2 points.

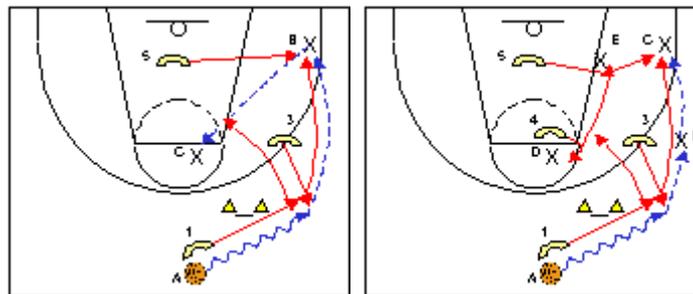


**Exercice 2g** : Couverture du poste haut

-3 contre 3 : 1 oriente A vers la ligne de touche pour réaliser une trappe avec 3 ; si A est pris, A passe à B et tentative de trappe de 3 et 5 ; B doit alors passer en retrait à A ou à C et 1 doit essayer d'intercepter ; si passe réussie : 2 points.

► **Exercice 2h** : Enchaînement de prises à 2

-5 contre 4 : 1 oriente A pour trappe avec 3 ; A passe à B à 3 oriente B vers la ligne de fond et 5 couvre le poste bas ; B passe à C à trappe de 2 et 5 pendant que 4 couvre le poste bas et 1 le poste haut et la passe de retour sur B (2 pts pour l'attaque si passe de retour réussie).



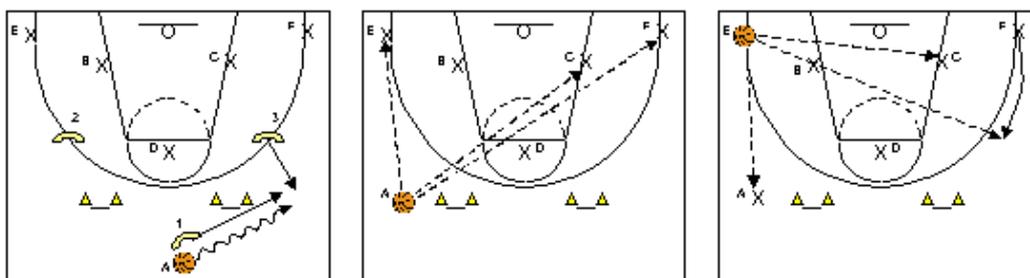
**Exercice 2i** : Enchaînement de prises à 2

-6 contre 5 : E et F sont placés dans les coins du terrain ; même principe que l'exercice 8, mais A a le droit de partir à droite comme à gauche ; quand A subit un prise à 2, il peut passer à l'opposé ; lorsque E ou F sont pris dans une trappe, ils peuvent passer au joueur de leur choix.

► **Barème des points** :

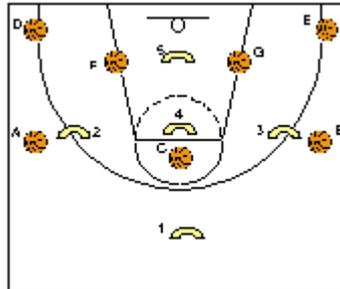
- 3 pts pour l'attaque si prise à 2 déjouée ;
- 2 points pour l'attaque si passe réussie ;
- 4 pts pour la défense si ballon gagné ;

-Remarque : si E est pris dans une trappe, F peut se déplacer le long de la ligne à 3 points (entre secteur 0 et secteur 3) pour chercher à ouvrir une ligne de passe.



**Exercice 2j** : Révision des placements et déplacements

-7 contre 5 : chaque attaquant a un ballon ; le coach annonce le nom d'un attaquant ; celui-ci lève le ballon au dessus de sa tête ; les défenseurs ajustent le plus rapidement possible leur placement en fonction de la position de l'attaquant.



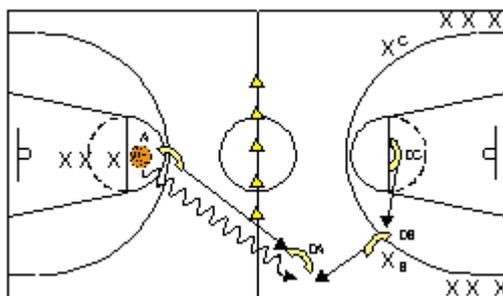
### **Exercice 1 : Apprentissage de la défense run and trap**

**Consignes :** 3 colonnes de joueurs, 4 ou 5 plots interdisant le franchissement de la ligne médiane par l'axe central.

- ▶ Travail d'orientation, de prise à 2 et de rotation défensive.
- ▶ DA oriente A à droite ou à gauche ;
- ▶ DB ou DC viendra faire une prise à 2 sur A, l'autre assurera la rotation, puis 3 contre 3 ;
- ▶ Les joueurs attaquants et défenseurs, après panier ou rebond défensif, se replacent dans les trois colonnes.

#### **Variantes :**

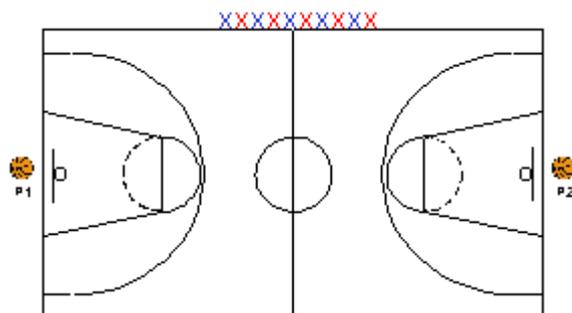
- ▶ On peut dans un premier temps interdire la passe directe de A vers C et obliger A à passer la ligne médiane en dribblant.
- ▶ On peut travailler à 4 contre 4 en plaçant au départ 2 attaquants dans la première partie de terrain ; l'entraîneur fait alors la remise en jeu sur le joueur de son choix.



### **Exercice 2 : Rapidité dans la mise en place d'un pressing**

**Consignes :** 2 équipes de 5 joueurs, 2 passeurs, 2 ballons.

- ▶ Les joueurs des 2 équipes sont initialement placés côte à côte (on alterne les joueurs de chaque équipe), le long de la ligne de touche et dos au terrain.
- ▶ On place un joueur sous chaque panier avec un ballon.
- ▶ Pour lancer l'exercice, l'entraîneur annoncera la couleur de l'équipe et le nom du passeur ; par exemple, " Rouge, Christophe ", signifiera que l'équipe rouge fera le plus rapidement possible la remise en jeu du panier où se situe Christophe et attaquera sur le panier opposé. L'équipe bleue, quand à elle, devra être capable de se positionner en défense avant que la remise en jeu ait été effectuée.



### Exercice 3 : Apprentissage de la défense run and jump

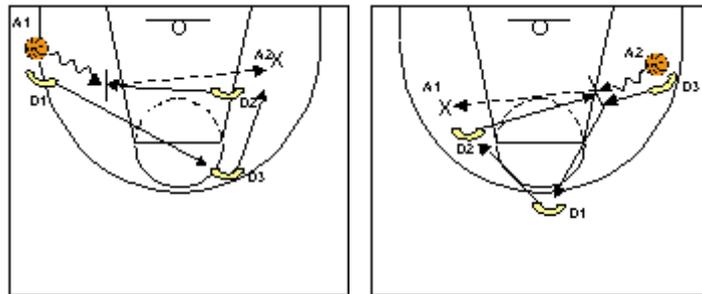
**Consignes :** 2 attaquants, 3 défenseurs.

► D1 oriente A1 vers le milieu et D2, D3 et D1 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A1 qui passe à A2) ;

► D3 oriente A2 vers le milieu et D2, D1 et D3 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A2 qui passe à A1) ;

► Et ainsi de suite...

**Variantes :** au départ, il ne faut pas hésiter à travailler ces situations de rotations défensives au ralenti avec des actions déclenchées sur signal de l'entraîneur ; on peut également imposer aux 2 attaquants de rester chacun sur une demi largeur de terrain.



**OBJECTIFS**

**DÉFENSE**  
Travail défense tout terrain sur porteur du ballon et non-porteur du ballon

**FONDAMENTAUX COLLECTIFS**  
2 contre 2

#### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 contre 2 tout terrain ;
- A et B sont attaquants ;
- DA et DB défenseurs ;
- dans un premier temps (1<sup>re</sup> moitié de terrain), A et B cherchent à faire travailler les défenseurs par un travail successif de progression en dribble alterné de passes latérales ;
- DA et DB travaillent par pression sur le porteur de ballon, orientation et sursaut en aide défensive sur passe (passage de l'état de défenseur sur porteur du ballon à celui de défenseur sur non – porteur du ballon et inversement) ;
- sur la 2<sup>e</sup> moitié de terrain A, B et DA, DB jouent réellement un 2 contre 2.

