

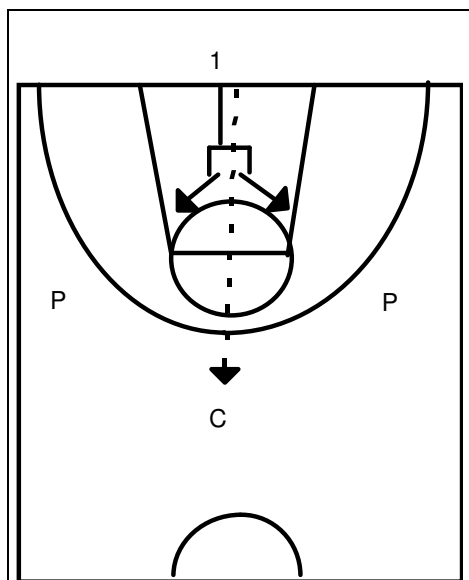
THEME : Défense sur le porteur

OBJECTIFS : Pression - orientation

Mots clés : No dribble - Balle - Tir - Ecran retard

- Nombre de joueurs : 3 à + 2 passeurs
- Matériel nécessaire : 1/2 terrain, 2 ballons

Dispositif de départ



Consignes déroulement

- 1 passe à C (coach).
- Court dans sa position (tipping).
- C passe la balle à un des deux passeurs.
- 1 va défendre sur la balle en 1 contre 1.
- Rotation, le défenseur prend la place de l'attaquant.

➤ Corrections attendues :

- ⇒ Ne pas se jeter dans les pieds de l'attaquant (distance de garde)
- ⇒ Respecter la règle des 2/3 (course), 1/3 (placement défensif).
- ⇒ Gêner le tir extérieur.
- ⇒ Orientation du porteur: couper le couloir central, couper le porteur
 - ⇒ attaquer le dribble - deflect
 - ⇒ Prendre "la charge".
 - ⇒ Annoncer "balle" dès que le dribble est stoppé.
 - ⇒ Annoncer "tir " et faire "écran retard ".

➤ Variante(s) :

- ⇒ 1 défend sur le joueur opposé à la balle
- ⇒ Contestation du déplacement
- ⇒ Contestation de la passe
- ⇒ Passe au poste et un contre un dans le couloir central

Fiche réalisée par H. COUDRAY

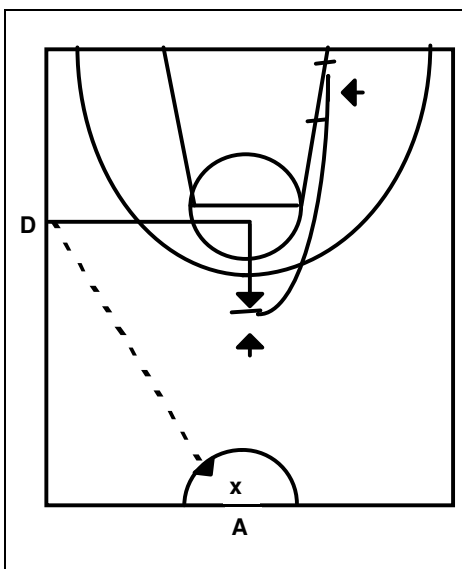
THEME : Défense sur porteur

OBJECTIFS : Pas de dribble dans la zone réservée

Mots clés : Orienter

- Nombre de joueurs : A partir de 2
- Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2, 1/2 terrain

Dispositif de départ



Consignes déroulement

- L'attaquant A est mis en jeu par la passe du défenseur D.
- Le défenseur doit interdire l'accès à la raquette par le poste puis par le pivot, seuls accès recherchés pour la pénétration.
- Le défenseur accepte le tir, il reste au sol avec les pieds écartés et les bras levés.
- On joue le rebond.
- Les joueurs permutent après chaque passage.

➔ Corrections attendues :

- ⇒ Changement d'attitude selon la position du porteur :
 - zone de tir improbable - défenseur sous le ballon
 - zone de tir possible - 1 main sur le ballon
 - zone de tir probable - 2 mains au dessus de la balle
- ⇒ Résister quand on a pris une position légale de défense
- ⇒ Le défenseur va chercher le contact avec le tireur pour réaliser "l'écran retard"

➔ Variante(s) : Evolution

Fiche réalisée par P. ORY

DEFENSE SUR LE PORTEUR DE BALLE ORIENTER LE DRIBBLEUR

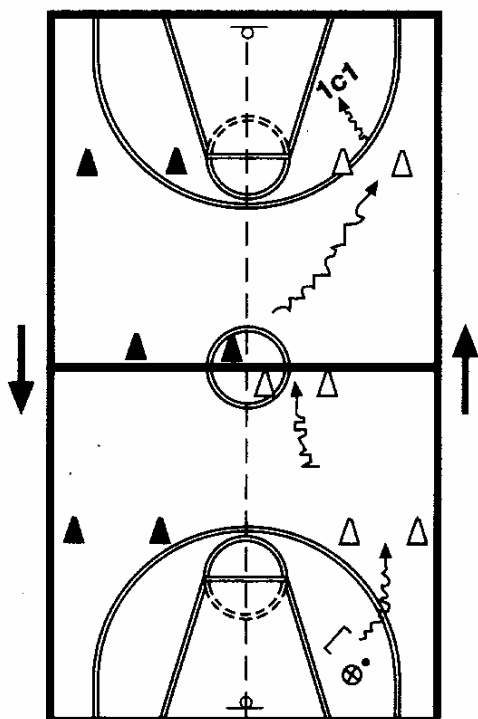
M.Oliveri
Basketball n°631, juin 1998

MOTS CLÉS: Défense, orientation

Nombre de joueurs: 2 à n

Matériel nécessaire: 1 ballon pour 2, 12 plots

Dispositif de départ



Consignes de déroulement

- parcours sur 1/2 terrain, dans sa longueur
- délimiter des portes avec 2 plots. Départ en ligne de fond.
- A passe à D qui lui rend la balle
- D doit faire passer A entre les portes
- D oriente et suit dans la direction des portes
- A " joue le jeu "
- Après la dernière porte, 1 contre 1 en jeu réel
- Changer les rôles pour le retour dans le couloir opposé

☞ Corrections - Evolutions

- Le défenseur doit avoir les pieds écartés et les jambes très fléchies avec le buste droit. Il doit aussi essayer d'avoir un appui qui coupe l'attaquant en deux, l'avant-bras opposé

au déplacement doit être placé en "bouclier" et l'autre, prêt à chasser la balle.

☞ Variantes

- jouer sur la largeur du couloir pour faciliter ou rendre plus difficile le travail du défenseur,
- limiter le porteur de balle à un seul dribble de recul
- Pour le 1 contre 1 dans l'aile, n'accepter que 2 ou 3 dribbles pour l'attaquant (on jouera le rebond si le tir est manqué)
- organiser cet exercice sous forme de compétition individuelle ou collective.

DEFENSE SUR LE PORTEUR DE BALLE

AMELIORATION DES DEPLACEMENTS DEFENSIFS

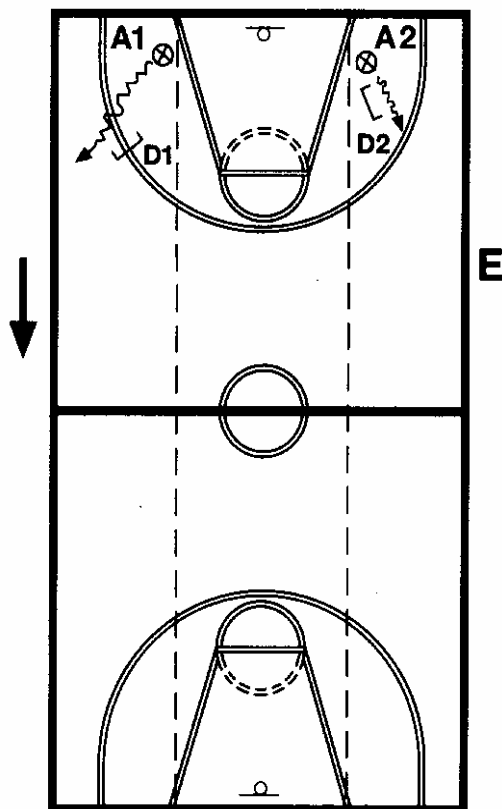
M.Oliveri
Basketball n°632, Juillet 1998

Mots Clés : Orienter, Courir, Reprendre

Nombre de joueurs : 4 joueurs: 2 attaquants, 2 défenseurs

Matériel nécessaire: 2 ballons, matérialiser deux couloirs

Dispositif de départ



Consignes de déroulement

- Dans chaque couloir, D1 et D2 s'opposent aux déplacements en dribbles de A1 et de A2 (zig-zag défensif),
- A1 et A2 cherchent à progresser jusqu'au bord de la zone réservée de l'autre demi-terrain pour tirer
- au signal de **E**, D1 et D2 sprintent pour changer de couloir défensif (A1 et A2 progressent dans leurs couloirs respectifs),
- A1 et A2 doivent progresser en étant à la même hauteur
- lorsque les 2 attaquants ont franchi le milieu de terrain, 2 nouveaux attaquants et 2 nouveaux défenseurs peuvent partir
- si D1 ou D2 subtilisent la balle à leur attaquant, ils deviennent attaquant(s) et celui qui a perdu la balle devient défenseur..

↪ Corrections - Evolutions

- Insister sur l'écart des appuis dans les pas chassés et une bonne
- position fléchie des jambes (ne pas rapprocher les appuis et ne pas
- sauter pendant les déplacements)
- apprendre à fixer les bras :

- un avant-bras en bouclier si l'attaquant progresse lentement
- dégager les bras sur accélération du dribbleur
- passer du pas défensif au sprint au signal de (E) pour changer de couloir

↪ Variantes

- jouer sur la largeur des couloirs,
- jouer sur la fréquence du signal de changement de couloir
- compter les paniers réussis par chaque couple d'attaquants sur 5 passages

Exercice 1 : Pression défensive sur porteur de balle

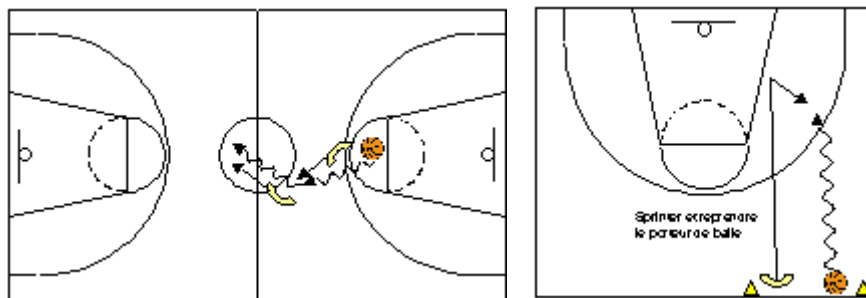
Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

► Jouer un 1 contre 1 tout terrain avec un tir à mi-distance obligatoire en fin d'exercice. Réduire la distance et se placer entre la balle et le panier (pas entre l'attaquant et le panier) afin de provoquer des changements de direction fréquents (en reverse). Intercepter tout changement de direction simple.

► Si l'attaquant déborde le défenseur, celui-ci doit sprinter et se replacer devant. Au moment du tir, le défenseur ne tente pas le contre, mais réduit la distance les bras levés.

► 5 répétitions par joueur et par poste.

Variantes : L'attaquant et le défenseur partent ensemble de la ligne médiane au signal de l'entraîneur. L'attaquant, placé à l'extérieur, doit marquer le plus vite possible. Le défenseur sprinte vers le panier, reprend l'attaquant et lui interdit l'accès à la zone réservée (orientation).



Exercice 2 : Sprinter et reprendre un porteur de balle

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 1 plot ; exercice pouvant se faire symétriquement sur les 2 demi-largeurs du terrain.

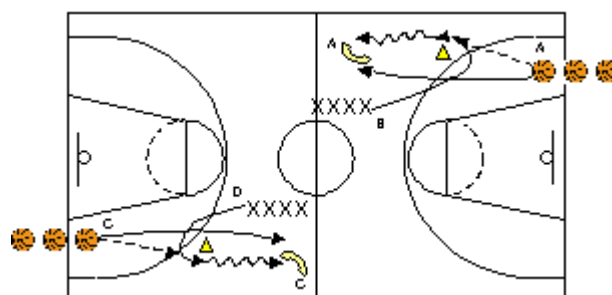
► Le joueur B part du rond central, contourne le plot et reçoit une passe de A situé derrière la ligne de fond ;

► Le joueur B dribble le plus vite possible pour aller marquer sur le panier d'en face, pendant que A sprinte pour tenter de se replacer devant son vis-à-vis (courir-reprendre).

► Si le défenseur n'y arrive pas, il fera cinq pompes ; si l'attaquant rate le tir sans opposition, il fera aussi cinq pompes.

Rotations : 5 répétitions par joueur.

Variantes : Il sera intéressant de rapprocher ou de reculer le plot par rapport au joueur A suivant la situation que l'on souhaite particulièrement travailler : en effet, en fonction de la position du plot, au moment du tir, le défenseur pourra être placé derrière, à côté ou devant l'attaquant. Il faudra également bien évidemment prendre en compte le niveau des joueurs (vélocité).



Exercice 3 : Pression et orientation d'un porteur de balle

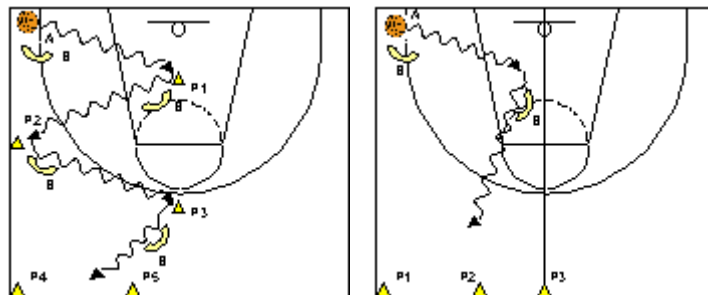
Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

► A attaque face à B qui oriente A vers le plot P1 ; lorsque A arrive à P1, B modifie son orientation défensive de façon à orienter A sur P2, etc.

► Le but de B est de faire rentrer A dans le 2ème demi-terrain par la porte constituée par P4 et P5 ; passé le plot P3, A ne peut stopper sa progression ou revenir en arrière, ce qui facilite le travail de B dans son action d'orientation et de pression défensive.

► Une fois la porte P4-P5 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.

Variante : même principe, mais cette fois B essaye d'orienter A de façon à le faire passer entre P1 et P2 ; A, quant à lui, essaye de passer entre P2 et P3. A ne peut revenir en arrière, il peut changer de direction, mais doit toujours progresser vers l'avant. Une fois la porte P1-P2 ou P2-P3 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.



Exercice 4 : Défense sur porteur dans le couloir de jeu direct

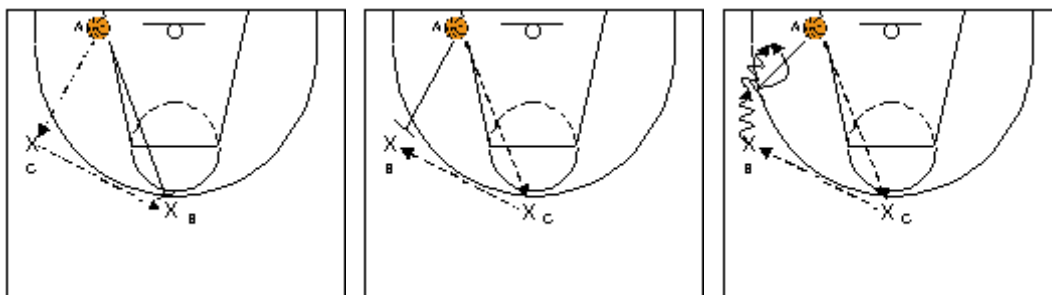
Consignes : 1 passeur, 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

► Le défenseur A placé derrière la ligne de fond fait une passe à C. Pendant que A monte défendre sur B, le joueur C fait la passe à B ;

► 1 contre 1 de B face à A ;

► 2 séries de 5 répétitions par joueur.

Variante : même principe que l'exercice précédent, si ce n'est que l'attaquant part en dribble immédiatement dès la réception du ballon. Le défenseur doit être capable de freiner la pénétration de l'attaquant qui cherchera à passer entre le poste haut et la ligne de fond.



Exercice 5 : Anticiper sur la trajectoire d'un porteur de balle

Exercice 5a : 1 attaquant avec ballon face au panier et 1 défenseur dos au panier autour du cercle, 2 plots.

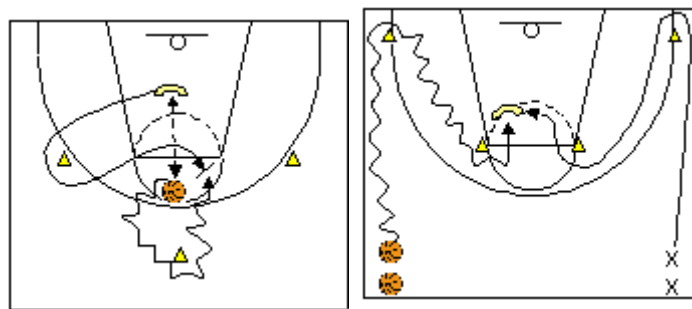
► L'attaquant et le défenseur se font des passes tout en faisant du tipping.

► Au signal de l'entraîneur, chaque joueur contourne le plot le plus proche de sa position et on enchaîne par un 1 contre 1.

► **Exercice 5b** : 1 colonne d'attaquants avec ballons et de défenseurs au niveau de la ligne médiane, le long des lignes de touche ; 4 plots.

► Au signal de l'entraîneur, l'attaquant et le défenseur contournent les 2 plots situés de leur côté avant de jouer le 1 contre 1.

Aspects techniques : Le défenseur s'informe de la trajectoire de l'attaquant pendant son déplacement ; il réduit la longueur de ses foulées et augmente la fréquence de ses appuis à mesure qu'il approche l'attaquant.



Exercice 6 : Interdire toute pénétration dans la zone réservée

Consignes : 1 défenseur avec ballon, 1 attaquant.

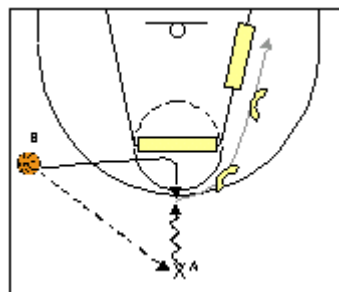
► L'attaquant A est mis en jeu par la passe du défenseur B ;

► Le défenseur doit interdire l'accès à la zone réservée par le poste haut, puis par le poste bas, seuls accès recherchés pour la pénétration ;

► Le défenseur accepte le tir, il reste au sol avec les pieds écartés et les bras levés ;

► Après le tir, A et B jouent le rebond.

Rotations : l'attaquant et le défenseur permutent après chaque passage.



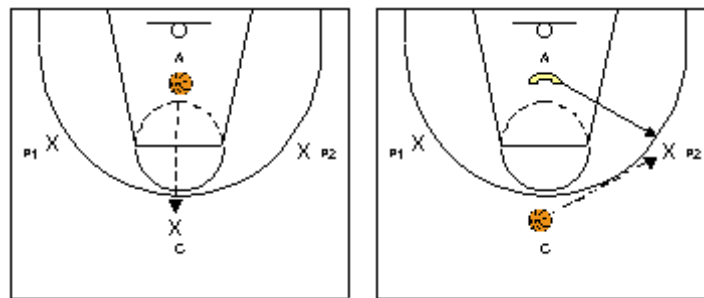
Exercice 7 : Pression et orientation du porteur de balle

Consignes : 1 défenseur avec ballon, 2 attaquants.

- ▶ Le défenseur A passe à l'entraîneur C ;
- ▶ L'entraîneur C passe la balle à l'un des 2 attaquants possibles P1 ou P2 (faire varier la position de P1 et P2) ;
- ▶ Le joueur A va défendre sur le porteur de balle (ici P2) ;
- ▶ A et P2 jouent le 1 contre 1.

Rotations : Après le 1 contre 1, l'attaquant et le défenseur échangent leur place.

Variantes : L'attaquant peut déclencher son 1 contre 1 dès réception du ballon ou attendre le placement du défenseur.



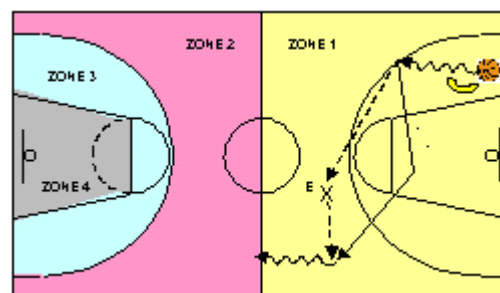
Exercice 8 : Options défensives sur porteur de balle

Consignes : 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur.

- ▶ Réaliser un 1 contre 1 tout terrain en utilisant différentes options défensives sur le porteur de balle par rapport à quatre zones différentes sur le terrain.
- ▶ Zone 1 : mettre beaucoup de pression, tenter de prendre le ballon (prise de risque) ;
- ▶ Zone 2 : réguler la distance, cadrer les appuis du porteur de balle, ne jamais être dépassé ;
- ▶ Zone 3 : réduire la distance avec l'adversaire, orienter le porteur de balle (centre ou ligne de touche) ;
- ▶ Zone 4 : gêner tous les tirs, lever les bras, être collé à l'adversaire.

Variantes : Passer obligatoirement une fois le ballon au coach (backdoor interdit). On peut également travailler sur demi-terrain.

Aspects techniques : lorsque l'attaquant dépasse le défenseur, ce dernier sprinte vers le panier pour revenir au niveau du ballon et reprendre au plus tôt son adversaire (courir, reprendre).



Exercice 9 :

Parcours sur 1/2 terrain dans sa longueur.

Délimiter des portes avec 2 plots.

Départ en ligne de fond.

L'attaquant passe la balle au défenseur qui la lui rend.

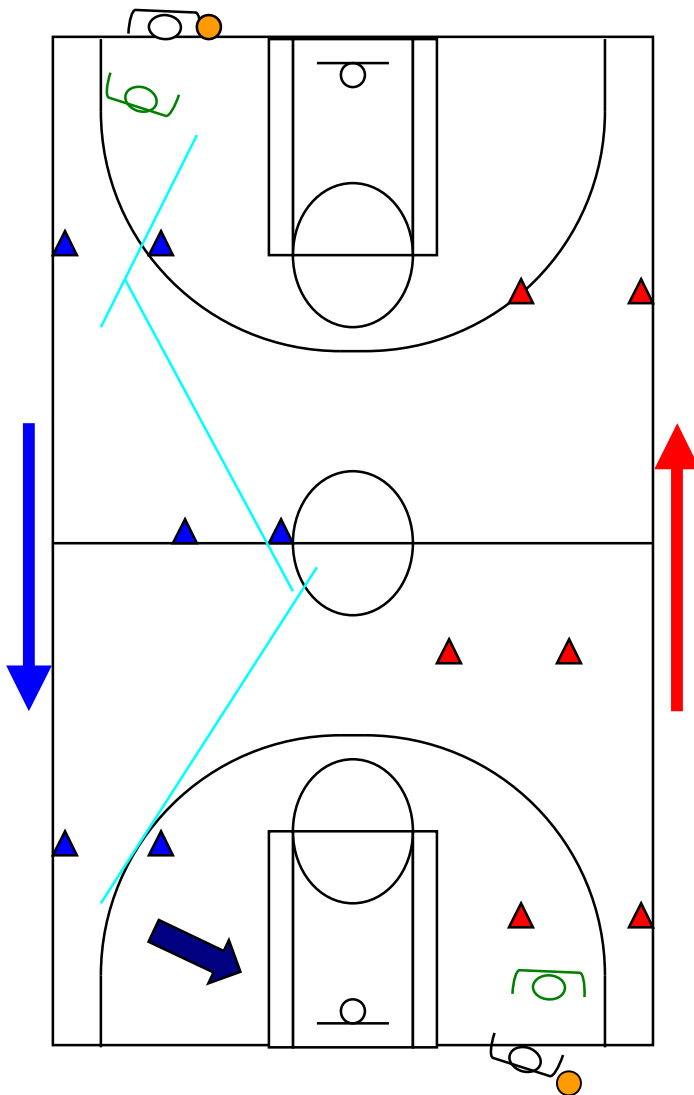
Le défenseur doit faire passer l'attaquant entre les portes.

Après la dernière porte ils jouent le 1c1.

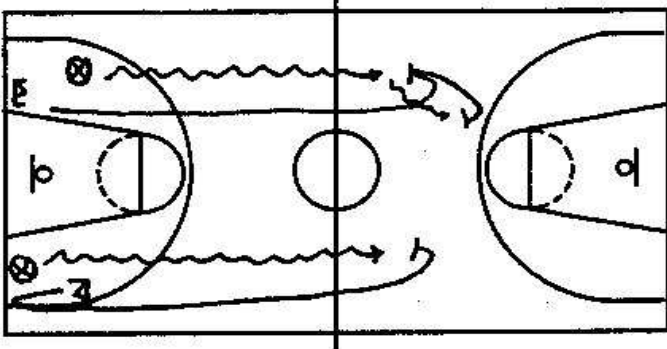
Changement de rôle pour le retour dans le couloir opposé.

Le défenseur doit avoir les pieds écartés et les jambes fléchies avec le buste droit.

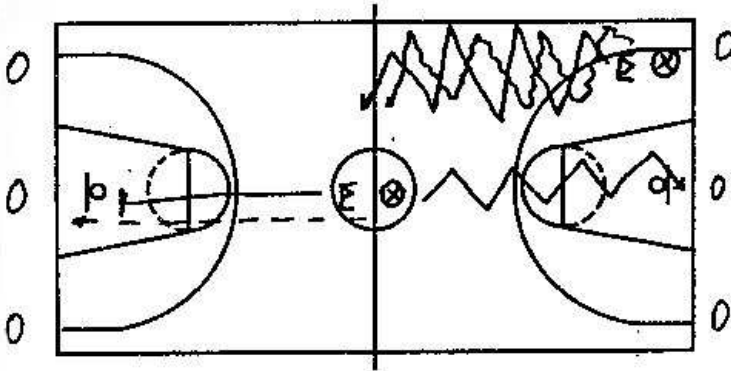
Il doit aussi essayer d'avoir un appui qui coupe l'attaquant en deux, l'avant-bras opposé au déplacement doit être placé en bouclier et l'autre, prêt à chasser la balle.



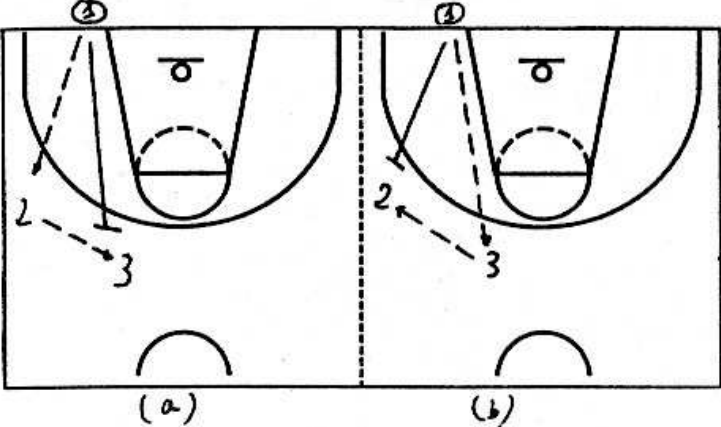
Objectif : Revenir sur l'attaquant pour l'empêcher d'aller au panier

Situation	Consignes
	<p>Le défenseur doit rester équilibré et fléchi après avoir repris son vis à vis.</p>
<p>Les joueurs placés comme sur le schéma. Le défenseur doit essayer de se replacer devant son vis à vis pour l'empêcher de marquer.</p>	<p>2 pts pour le défenseur si l'attaquant est repris. 1 pts pour l'attaquant si il marque le panier.</p>

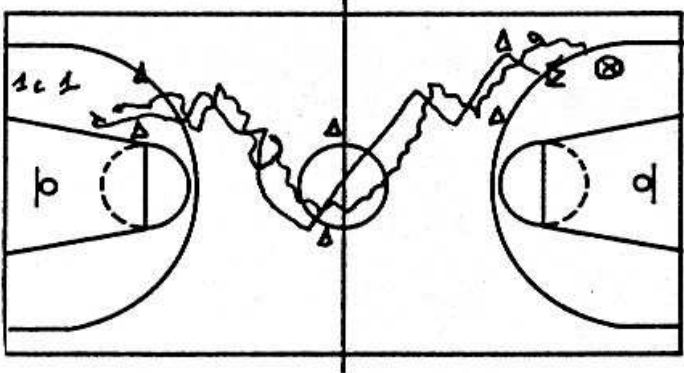
Objectif : Perfectionnement des déplacements défensifs

Situation	Consignes
	<p>Séquences de 15", 30", 45".</p> <p>Grande Intensité</p>
<p>Les joueurs sont placés comme sur le schéma. 1 c.1 de la ligne de fond à la ligne médiane sous forme de déplacements en zigzag. A la ligne médiane, l'attaquant fait la passe en face et revient en jeu de jambe défensif. Le défenseur continue de défendre sur le nouveau porteur.</p>	<p>1 Ballon pour 3 joueurs.</p> <p>2 répétitions par séquence de temps et par joueur</p>

Objectif : Perfectionner la défense sur porteur

Situation	Consignes
 <p>(a) (b)</p>	<p>Alterner les finitions par des tirs en course et des tirs en suspension.</p>
<p>Placé comme sur le schéma. Le joueur derrière la ligne de fond adresse une passe au joueur qu'il désire et pendant qu'il monte, celui-ci fait la passe à l'autre joueur. Puis ils jouent un 1 c. 1.</p>	<p>2 séries de 10 répétitions par joueur</p>

Objectif : Améliorer l'orientation et la contestation des déplacements de l'attaquant.

Situation	Consignes
	<p>Après la 3ème porte, jouer le 1 c. 1.</p> <p>L'attaquant dispose d'un certain temps ou d'un certain nombre de dribbles pour y parvenir.</p>
<p>Les joueurs sont placés comme sur le schéma. Le défenseur doit orienter l'attaquant de façon qu'il n'aille pas vers les portes délimitées par les plots. Il doit contester tout déplacement vers elles.</p>	<p>2 séries de 6 répétitions</p>



OBJECTIFS

DÉFENSE

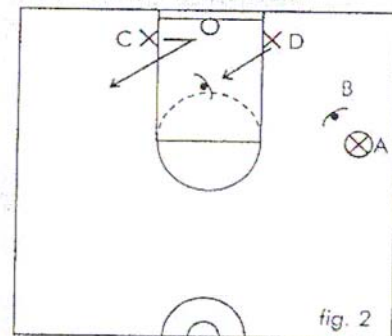
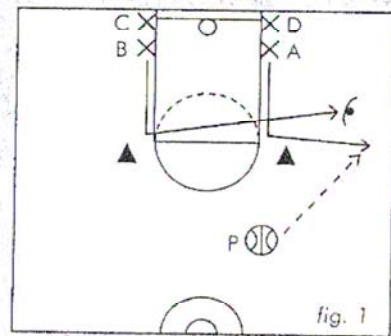
Sur porteur du ballon et sur non-porteur du ballon

FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS ET DÉFENSIFS

2 contre 2

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots ;
- 4 joueurs ;
- 1 passeur fixe ;
- le premier de A ou de B qui touche le plot devient attaquant en recevant le ballon en position extérieure arrière/ailier ;
- l'autre devient défenseur (fig. 1) ;
- côté porteur du ballon, le 2^e joueur devient défenseur (ici D) et, côté opposé au porteur du ballon, le 2^e joueur devient attaquant (ici C) (fig. 2).



OBJECTIFS

DÉFENSE

Défense tout terrain : pression, orientation du porteur du ballon

ATTAQUE

Travail du dribble

1 CONTRE 1

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A : attaquant ; D : défenseur ;
- A et D n'évoluent que sur le demi-terrain longitudinal (axe panier-panier pour frontière) ;
- A cherche à passer entre les plots P2 et P3 ;
- D cherche à faire passer A entre les plots P1 et P2 ;
- A ne peut revenir en arrière, il doit avoir une trajectoire en progression. Il peut s'arrêter, changer de direction, mais il ne doit jamais avoir d'action de recul ;
- une fois la porte P1 - P2 ou P2 - P3 franchie, l'attaquant A donne le ballon à D qui, après s'être bien positionné défensivement, le lui renvoie ;
- ils jouent alors en 1 contre 1 sur demi-terrain.

