



OBJECTIFS

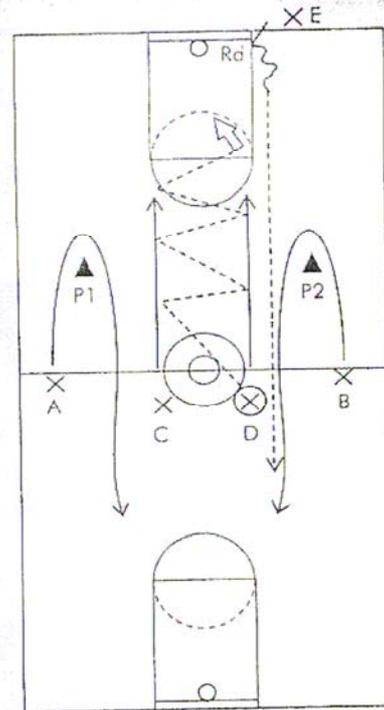
DÉFENSE

Travail de la transition attaque-défense

2 CONTRE 2

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- P1, P2 : plots ;
- A, B, C, D se positionnent sur l'axe central ;
- C et D marquent un panier et sprintent en défense sur A et B ;
- A et B contournent les plots et jouent en direction du panier opposé ;
- E fait la remise en jeu avec deux dribbles autorisés et recherche une passe longue à A ou B afin qu'il marque le panier.



Comment travailler le repli défensif...

Clinic donné par **André BARBIEUX**

A la demande de la Hainaut Coaches Association (Belgique)

Notes retranscrites en format Word à la demande de M. Stéphane PACHIS (A.F.E.B.)

1) Avant-propos

Si j'ai choisi le thème du repli défensif pour ce clinic, c'est tout simplement parce qu'il m'a semblé, tout au long de mon aventure de Coach et quel que soit le niveau où j'ai eu l'occasion d'exercer, que ce point particulier était peut-être le moins travaillé à l'entraînement.

On a mis bien du temps avant d'admettre qu'il fallait soigner particulièrement la défense ... Pourquoi? Tout simplement parce qu'il est bien plus motivant de marquer que de s'opposer à ce que l'adversaire inscrive un panier.

Et je place la "transition défensive" dans le même registre. Lorsqu'on effectue un repli défensif, on n'a plus le ballon ... C'est nettement moins gai !

Et pourtant, comme dans beaucoup de domaines de notre vie de tous les jours, les choses les moins agréables à réaliser sont souvent celles qui sont indispensables et qui peuvent nous être profitables.

Il est clair qu'en vingt ans de coaching, dont douze au niveau d'équipes de nationale, j'ai bien des choses à raconter ... Mais les histoires ne font plus rire beaucoup de gens ... Alors autant s'attacher aux choses sérieuses !

Pourtant, j'ai toujours estimé qu'il était plus facile d'apprendre et de progresser dans la bonne humeur et dans le jeu. C'est pourquoi je n'ai pas intitulé ce clinic "La transition défensive", mais bien "Comment travailler le repli défensif". Cela fait moins pompeux et le contenu doit en être différent.

Par ce clinic, je veux simplement faire profiter les jeunes entraîneurs de ma modeste expérience au niveau de l'entraînement. Je veux présenter des choses simples et axer au maximum l'apprentissage sur le jeu et la joie de jouer. C'est pourquoi mon clinic vous présentera surtout toute une série de drills, car je pense que c'est en jouant que l'on apprend le plus.

Vous trouverez ainsi quatre parties dans mon exposé :

- une partie théorique (parce qu'il en faut bien une ...) qui vous permettra, je l'espère, de mieux cerner ce qu'est le repli défensif et comment l'organiser dans les limites des possibilités de nos joueurs;
- une partie relative à des exercices préparatoires, où l'on travaillera les attitudes et réactions défensives d'une part, le repli défensif joint à une situation de jeu, d'autre part;
- le travail de situations rencontrées à certains moments de matches;
- des jeux et concours qui peuvent améliorer, en jouant et sans avoir l'impression que l'on travaille, les techniques du repli défensif.

Voilà succinctement les idées qui ont guidé mes choix et qui m'ont amené à vous parler aujourd'hui d'un élément déterminant du basket, dit "moderne".

Je m'empresserai de terminer en disant que je n'ai rien inventé. Ce que je vous livre aujourd'hui est le résultat d'une collecte de renseignements effectuée au fil des années auprès de collègues Coaches - que je remercie vivement au passage - ou dans des ouvrages de tous genres et de tous pays.

En clair, les Coaches réputés et ayant pas mal d'années d'expérience ne trouveront sans doute rien de nouveau dans le contenu de ce clinic. Cela me semble logique dans la mesure où j'ai ciblé surtout les "jeunes" Coaches, c'est-à-dire ceux qui sont encore avides de découvrir et de comprendre. A ceux-là, j'ai voulu donner ce que j'espérais tant recevoir à leur âge ...

Coach BARBIEUX

2) Théorie

1) Qu'est-ce que la transition défensive ?

La transition défensive est l'organisation de l'équipe lorsqu'elle n'a plus le ballon.

C'est attribuer une mission précise et une technique d'exécution aux joueurs quand le ballon est perdu

dans les meilleurs des cas :

- panier marqué
- lancer-franc réussi

dans des situations moins intéressantes :

- rebond défensif adverse
- interception adverse
- perte de balle
- violation

2) Quels sont les buts de la transition défensive ?

Les buts sont :

- avant tout, de se trouver en bonne situation numérique pour “contrer” la contre-attaque adverse;
- d’organiser l’équipe pour des situations d’infériorité numérique, afin d’empêcher tout shoot facile;
- d’obtenir éventuellement une possibilité de contre-fastbreak.

Les techniques utilisées, dans ces optiques, viseront à :

- gêner la première passe;
- provoquer un moment d’arrêt dans la contre-attaque adverse;
- forcer la passe la plus courte possible, au n. 1 par exemple;
- forcer la longue passe pour favoriser l’interception.

3) Ce qu’exige la transition défensive ...

La transition défensive réclame :

- une maîtrise de la technique individuelle de repli;
- une organisation collective précise dès la perte du ballon;
- une très grande vitesse de réaction et des automatismes;
- une concentration de tous les instants;
- une énorme solidarité;
- une bonne condition physique;
- si possible, la connaissance de l’organisation offensive de l’adversaire;
- **une volonté ENORME de reconquérir le ballon !**

4) Occupation du terrain dans la transition défensive.

Il est aussi important d’occuper toute la largeur du terrain, étant donné que le danger vient de partout lors d’une contre-attaque adverse.



5) Quelles sont les missions des joueurs ?

a) Il faut toujours le plus rapidement possible au minimum deux hommes en défense.

En général, on demande donc aux n. 1 et 2 de ne plus penser qu'au repli défensif, en cas de perte de ballon. Toutefois, suivant l'organisation de l'adversaire, on peut demander au n. 2 d'être attentif à un "rebond long", qui se situerait aux environs de la ligne des lancers-francs.

b) Le joueur n. 1 effectue donc le repli immédiat, dès qu'il y a perte de balle. Il est le premier responsable pour éviter le panier facile. Il NE PEUT Y AVOIR de panier à 1 contre 0 !

1 doit toujours être le dernier vers la baseline.

Jamais il ne laisse passer quelqu'un à cet endroit : il serait coupable.

1 commande la manoeuvre.

Il a le plus de pouvoirs car il est le premier en défense et parce qu'il est derrière (il voit tout).

1 donne un ordre au n. 2 qui revient également.

Il lui demande de prendre en charge le possesseur du ballon ou de ne pas s'en occuper (s'il estime qu'il est mieux placé pour le faire).

c) Le joueur n. 2 est le deuxième joueur à être revenu en défense. Après avoir regardé pour un éventuel long rebond (aux environs de la ligne des lancers-francs), il effectue le repli défensif jusqu'à la ligne des trois points, voire dans le cercle des lancers-francs.

Son but est de ralentir l'action au milieu du terrain, pour permettre le repli de ses partenaires. Comme signalé plus haut, il doit y avoir une communication constante entre 1 et 2.

d) Les joueurs n. 3, 4 et 5 sont les hommes du rebond offensif.

Celui qui se trouve le plus près du ballon prend cet homme en charge, tandis que ses deux coéquipiers effectuent aussitôt le repli défensif et prennent l'homme dans leur zone.

Le joueur qui se trouve le plus près du rebouder conteste le rebond de celui-ci et gêne sa première passe (STICK stance). Il reste pendant 1 à 2" maximum, puis il effectue le repli, sauf si le possesseur du ballon est surpris, s'il manque d'aide, s'il est en difficulté; dans ce cas, le joueur reste sur lui jusqu'à ce que la passe soit réalisée.

Les maîtres-mots de ce joueur qui se trouve sur le rebouder ou le joueur de la remise en jeu doivent être : CONTESTER, GENER, EMPECHER, RALENTIR, RETARDER. Mais il ne doit pas à tout prix PRENDRE le ballon (ce qui occasionne souvent une faute).

6) Remarques concernant le repli et les responsabilités en zone arrière.

a) Le repli défensif des 5 joueurs ne peut s'effectuer n'importe comment. La vision constante du ballon est exigée.

En courant rapidement, les joueurs tournent la tête vers l'intérieur (regard au-dessus de l'épaule) jusqu'au milieu du terrain. A ce moment, ils tournent vers l'intérieur (dos à la side line la plus proche) et pointent le ballon de l'index de la main intérieure en continuant leur repli en courant en arrière (back peddle). Cette façon de faire permet la meilleure vision du terrain.

Durant la transition, quand le ballon est "pointé", chaque défenseur crie "ball" comme pour rappeler à soi-même, et surtout indiquer aux équipiers, la position du ballon.

b) Les joueurs reviennent de cette façon vers le milieu de la raquette, puis ressortent sur leurs adversaires (closing out) en tenant compte des notions de HELP SIDE et de BALL SIDE.

c) En transition défensive, le n. 1 ne défend plus sur son homme; il prend le premier joueur qui se présente.

Il en sera peut-être de même pour les autres joueurs, puisque chacun prendra celui qui se présentera sans sa zone.

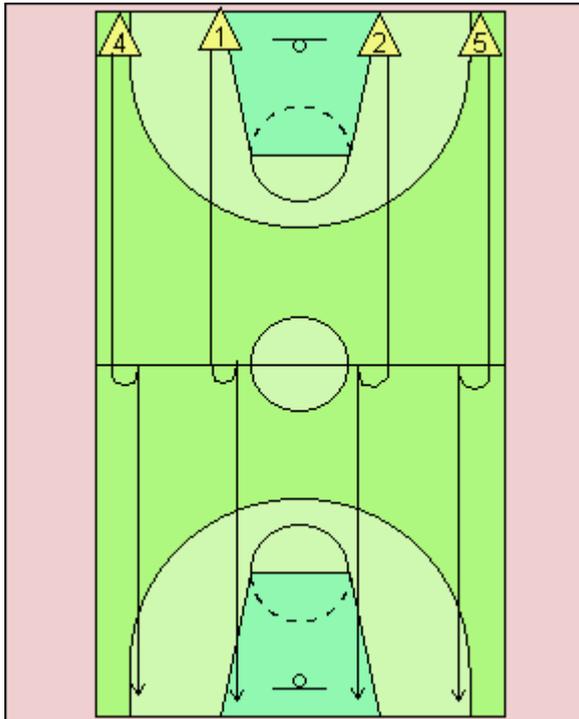
Il se peut qu'il y ait des différences de taille au retour. Ce n'est pas grave puisqu'il s'agit d'une phase de transition qui doit éviter les paniers faciles de l'adversaire. On reprendra ensuite la défense normale, par des switches, etc ...

3) Pratique

1) EXERCICES PREPARATOIRES.

A) TRAVAIL DES ATTITUDES ET REACTIONS DEFENSIVES.

Drill 01



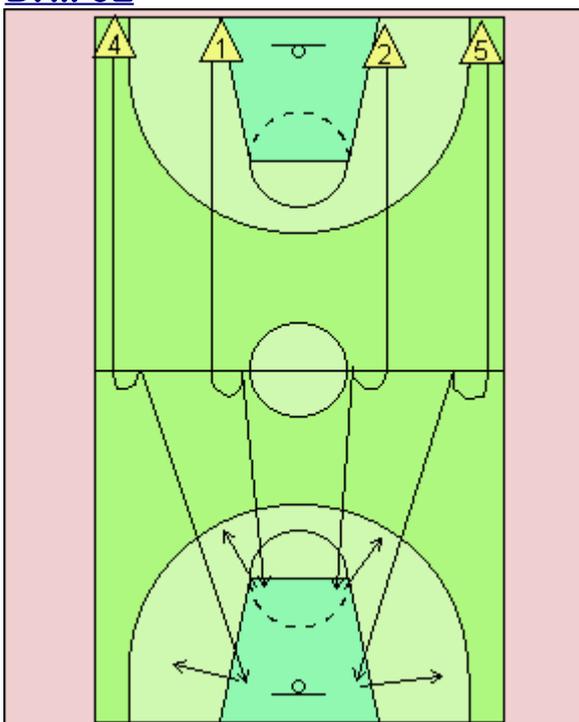
Déroulement :

- Travail sur quatre files, car on estime qu'il y a toujours un 5e joueur qui conteste la première passe.
- Course rapide jusqu'au milieu du terrain, avec regard au-dessus de l'épaule intérieure.
- Au centre, ouvrir et pointer le ballon avec l'index de la main intérieure.
- Course arrière en continuant à montrer le ballon.

A contrôler :

- Vitesse (sprint) dans la première portion de terrain.
- Pivoter dans le bon sens au milieu.
- Travail de "back peddle" (course arrière rapide).
- Insister pour que le joueur indique l'endroit où se trouve le ballon lors de la transition.

Drill 02



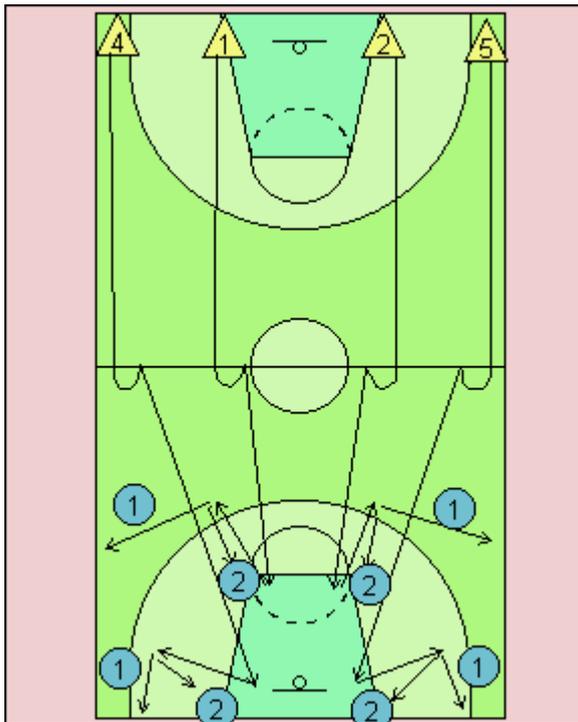
Déroulement :

- Déroulement identique au drill ci-dessus.
- On se rapproche de la situation de match, car, au milieu, on demande aux joueurs de revenir vers l'intérieur de la raquette.
- Piétiner sur place en position "ready" dès le retour dans la raquette (coudes latéralement à hauteur des épaules).
- Au signal "close out", les joueurs sortent sur un attaquant imaginaire se trouvant dans leur zone.

A contrôler :

- Mêmes remarques que dans le drill précédent.
- Insister sur la spontanéité lors du closing out.

Drill 03



Déroulement :

- Même disposition et déroulement que le drill précédent, mais, après le closing out, le Coach crie :

a) "Push" : chaque joueur effectue le mouvement 1 sur le schéma, c'est-à-dire qu'il pousse son adversaire imaginaire vers la ligne latérale pour les joueurs X1 et X2, vers la baseline pour les défenseurs X4 et X5.

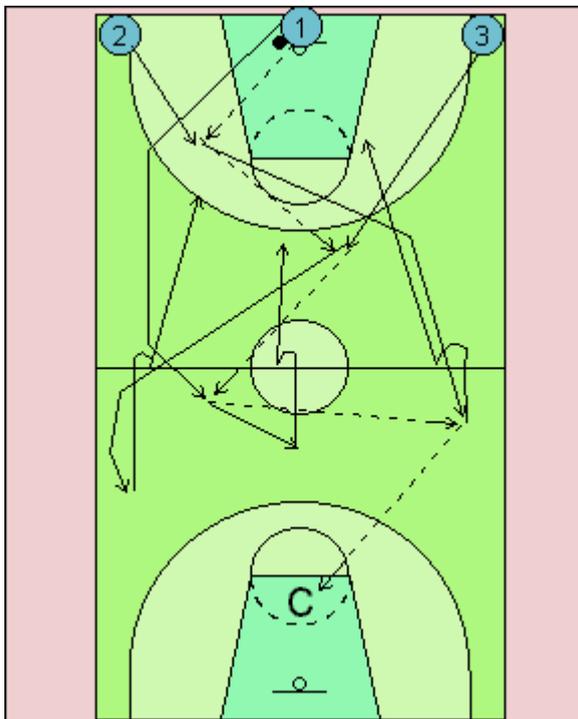
b) "Cover down" : chaque défenseur exécute ce mouvement 2 sur le schéma, c'est-à-dire qu'il aide le défenseur du high post (X1/X2) ou du low post (X4/X5).

A contrôler :

- Insister sur le caractère "explosif" du glissement pour amener l'attaquant vers la sideline ou la baseline, et sur l'agressivité après avoir fermé les lignes ("stick").

- Bon placement immédiat après le mouvement de pivot pour exécuter le cover down.

Drill 04



Déroulement :

- Effectuer un criss cross à 3 joueurs.

- A un certain moment, un des joueurs passe le ballon au Coach. C'est le signal d'une transition défensive, de l'endroit où l'on est à ce moment.

P.S.: Le Coach peut ensuite relancer le ballon. Les joueurs le récupèrent et terminent une contre-attaque.

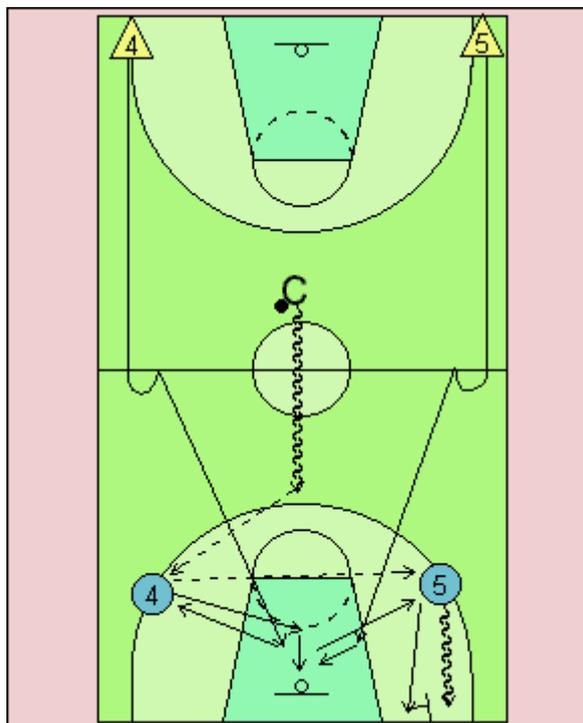
A contrôler :

- La bonne exécution du repli défensif.

- Le retour correct vers l'intérieur de la raquette.

B) REPLI DEFENSIF ET UNE SITUATION DE JEU.

Drill 05



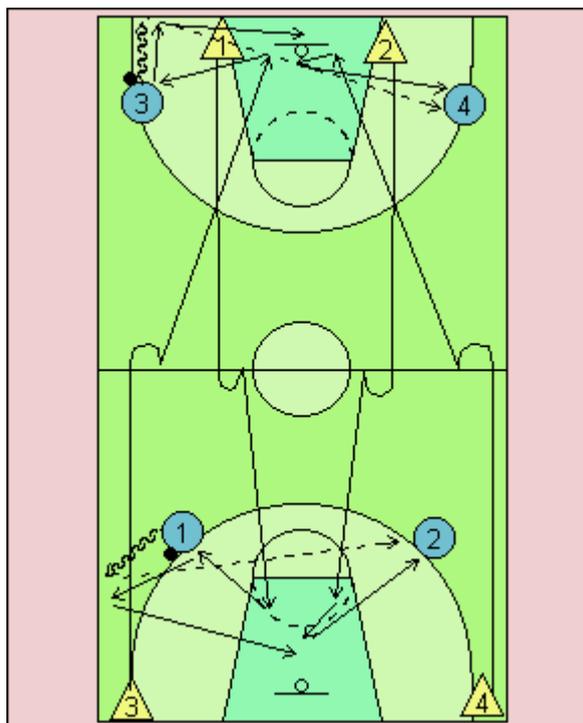
Déroulement :

- Transition défensive de X4 et X5.
- A leur arrivée à proximité de la raquette, le Coach entame son dribble, puis passe à un attaquant (ici 4). Les défenseurs réagissent.
- 4 passe à 5 et nouvelle réaction des défenseurs.
- 5 dribble et X5 ferme la baseline.
- X4 et X5 deviennent alors attaquants à la place de 4 et 5, qui eux vont où se trouvaient X4 et X5 au début.

A contrôler :

- Exiger une réaction rapide de X5 sur le drive de 5. Il importe de ne pas permettre à 5 de dribbler vers la raquette. Il faut le "pousser" vers la baseline et bien fermer celle-ci.

Drill 06



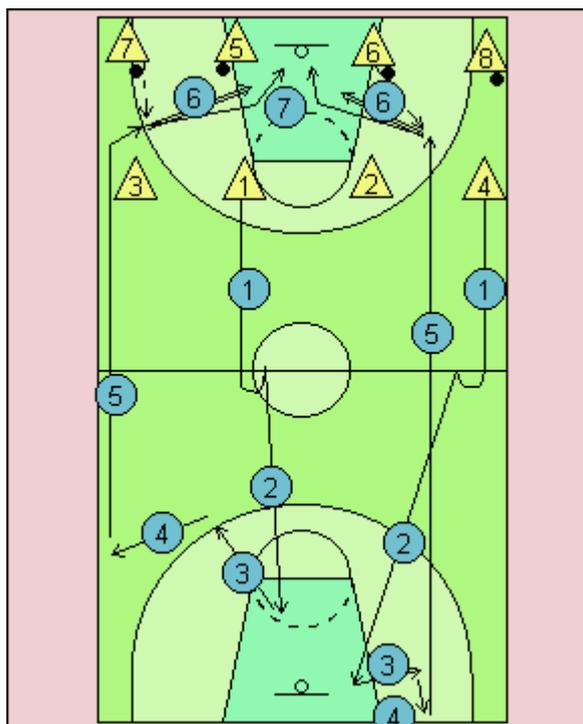
Déroulement :

- Ordres successifs du Coach et réactions :
- "Ready" : X1/X2/X3/X4 = ready stance.
 - "Go" : Transition défensive des quatre joueurs.
 - "Close out" : X3 sort sur 3 qui a la ballon; pistols de X4 par rapport à 4; X1 sort sur 1 qui a le ballon; pistols de X2 par rapport à 2.
 - "Drive" : Drive de 3 et X3 ferme la baseline; drive de 1 et X1 ferme la sideline. Pistols pour X2 et X4.
 - "Skip" : skip pass de 1 à 2 et de 3 à 4. Les défenseurs ajustent les positions.
 - "Drive" : Drive de 4 et X4 ferme la baseline; drive de 2 et X2 ferme la sideline. Pistols pour X1 et X3.
 - "Go" : Nouvelle T.D. de X1/X2/X3/X4.
 - "Close out, drive, skip, drive"
 - "Play" : on joue le 2 contre 2 des deux côtés.

A contrôler :

- Vérifier que chacun joue aussi bien pour fermer la baseline que pour fermer la sideline.

Drill 07



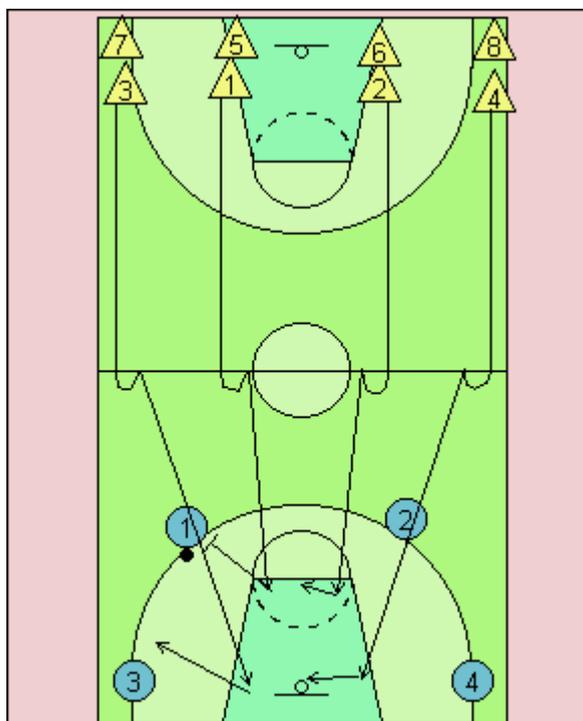
Déroulement :

- Course rapide de X1/X2/X3/X4, avec regard au-dessus de l'épaule intérieure. (1)
- Course arrière en "pointant" le ballon. (2)
- Closing out. (3)
- Slide et fermer la sideline (X1 et X2) et la baseline (X3 et X4). (4)
- Sprint. (5)
- Shoot. (6)
- Rebond. (7)
- Dès la passe, X5, X6, X7 et X8 effectuent la transition défensive à leur tour.

A contrôler :

- Chaque joueur effectue son propre rebond et sort en changeant de file par rapport au premier départ, c'est-à-dire que X1 va où se trouvait X7, X3 va en X5, X2 va en X8 et X4 va en X6, ce qui signifie qu'une fois on ferme la baseline et la fois suivante, la sideline.

Drill 08



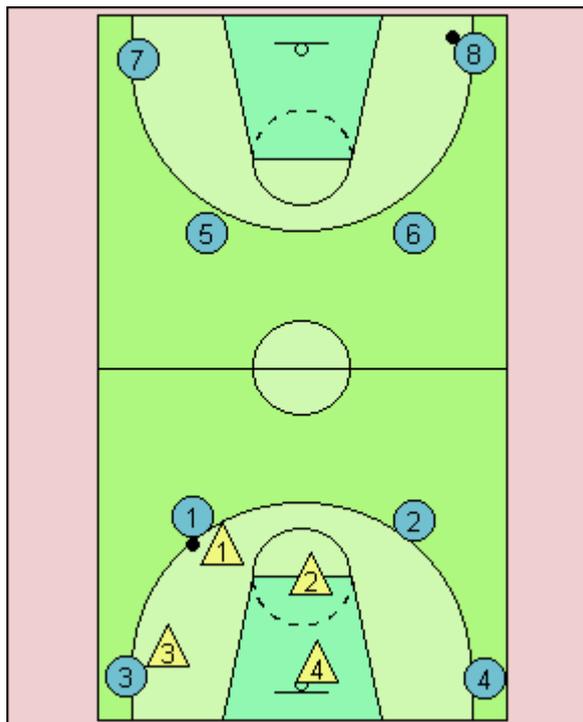
Déroulement :

- X1, X2, X3 et X4 effectuent la transition défensive complète.
- Quand le Coach crie "close out", ils sortent en fonction de l'emplacement du ballon (ici en 1).
- On effectue ensuite le "shell drill" en travaillant les différentes positions défensives (par exemple, 6 passes), puis on dispute le 4 contre 4 à fond.
- X3, X1, X2 et X4 prennent la place des attaquants en 3, 1, 2 et 4, tandis que les attaquants vont à la baseline opposée pour une transition défensive après le départ de X7, X5, X6 et X8.

A contrôler :

- Ne jamais oublier qu'il s'agit surtout d'un drill de transition défensive; il ne faut donc pas privilégier le 4 contre 4 au détriment de cette transition.
- Varier la position du ballon au départ (pas toujours en 1).

Drill 09



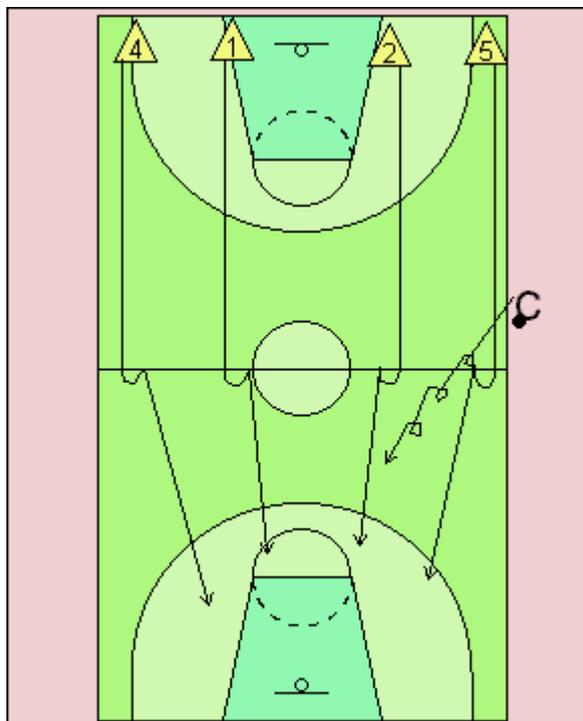
Déroulement :

- Le Coach laisse jouer attaque contre défense : 1,2,3,4 contre X1,X2,X3,X4.
- Au signal donné, les attaquants déposent le ballon et effectuent la transition défensive pour ensuite ressortir sur les nouveaux attaquants 5, 6, 7 et 8 dans l'autre demi-terrain. De nouveau attaque contre défense. Et ainsi de suite ...

A contrôler :

- Dans le 4 contre 4, les attaquants peuvent seulement se démarquer pour recevoir le ballon; ils ne peuvent donc pas couper.
- Bien travailler le "shell drill" pendant un certain temps avant d'effectuer la transition.
- Modifier l'emplacement du ballon au départ de l'action (pas toujours en 1 ou 2).

Drill 10



Déroulement :

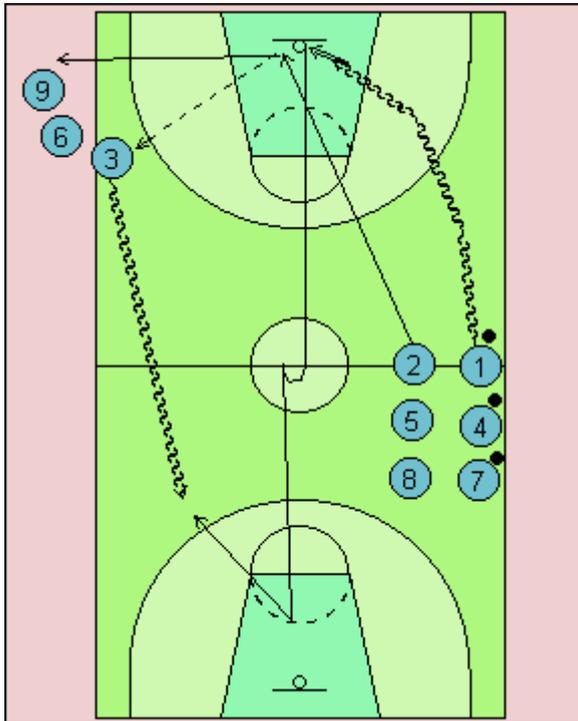
- Transition défensive correcte des joueurs X4, X1, X2 et X5.
 - Après le centre, le Coach fait rouler le ballon vers un des 4 joueurs, qui cède aussitôt au I.
 - Fastbreak. Le joueur qui a reçu le ballon du Coach devient le 4e homme (trailer).
 - Fin de contre-attaque avec ou sans utilisation du trailer.
- P.S. : On peut effectuer 2 X le mouvement complet avant de faire partir un autre groupe de 4 joueurs.

A contrôler :

- Insister sur la vitesse de réaction et la manière rapide de ramasser le ballon et de le céder au I.
- Ne pas faire de passe inutile en fin de fastbreak, mais néanmoins obliger, à certains moments, le jeu avec le trailer.

2) TRAVAIL DES CONDITIONS RENCONTREES EN MATCH

Drill 11



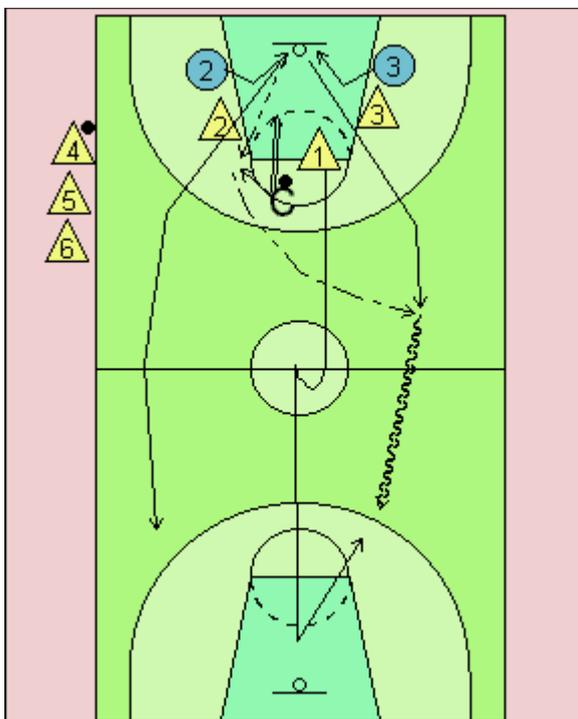
Déroulement :

- 1 dribble, effectue le lay-up puis la transition défensive jusqu'au pointillé à l'intérieur de la raquette.
- 2 effectue le rebond et la passe à 3 qui dribble rapidement vers la zone avant.
- 1 effectue le close out sur 3 et joue le 1 contre 1.
- Rebond de 3 qui va derrière 7.
- 1 va derrière 8 et 2 va derrière 9.

A contrôler :

- Exiger une transition défensive correcte.
- 1 ne peut ressortir en défense sur 3 que lorsqu'il a mis le pied sur le cercle à l'intérieur de la raquette. Cela l'oblige à revenir très vite en défense, sinon il n'aura pas le temps de jouer sur 3 qui pourra prendre un shoot aisé.

Drill 12



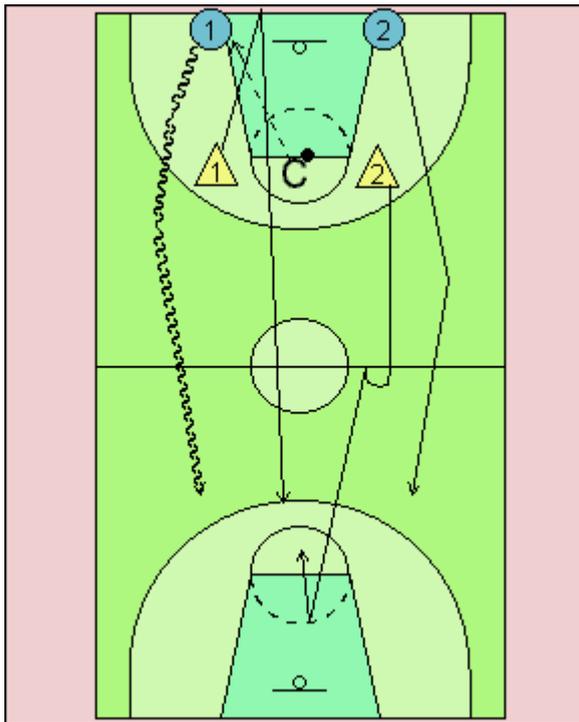
Déroulement :

- Le Coach lance le ballon contre la planche en criant "shoot".
- 2 et 3 effectuent le rebond défensif.
- X1, X2 et X3 retardent ou empêchent la passe retour vers le Coach.
- Si cette passe se fait, X1 effectue la transition défensive et joue seul contre 2 et 3.
- X2 et X3 prennent la place de 2 et 3 et trois nouveaux joueurs prennent la place de X1, X2 et X3.

A contrôler :

- Ne pas permettre aux défenseurs de faire de fautes sur le joueur qui a pris le rebond. Le but est surtout de retarder la passe.
- X1 devra attaquer le porteur du ballon assez loin pour l'obliger à la passe à l'autre attaquant, et permettre, peut-être, en situation de match, le retour d'un autre défenseur.

Drill 13



Déroulement :

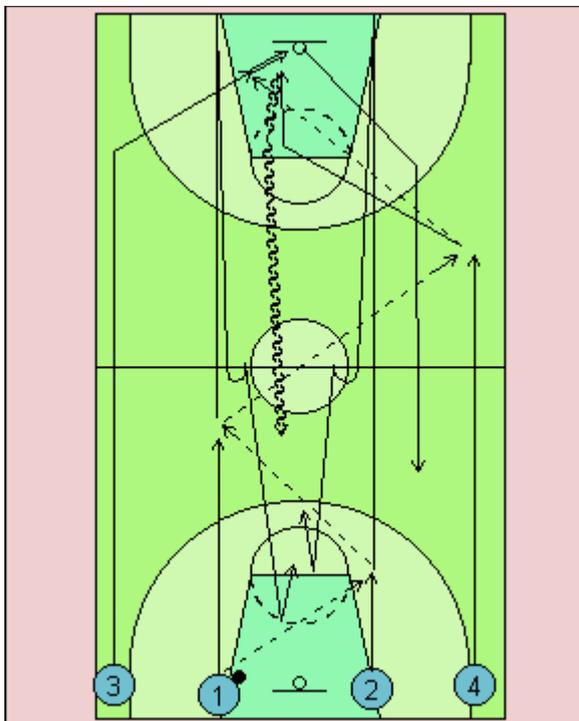
- Le Coach donne le ballon à un attaquant et crie simultanément le numéro d'un défenseur (ici : X1).
- X1 touche la baseline et effectue la transition défensive.
- X2 effectue la transition défensive immédiate.
- 1 et 2 attaquent et essaient de conclure avant le retour de X1.

P.S. : Le drill peut être effectué avec 6, 8 ou 10 joueurs.

A contrôler :

- Veiller à ce que les joueurs soient en bonne place pour le départ, c'est-à-dire X1 et X2 à hauteur de la ligne des lancers-francs et 1 et 2 sur la baseline.

Drill 14



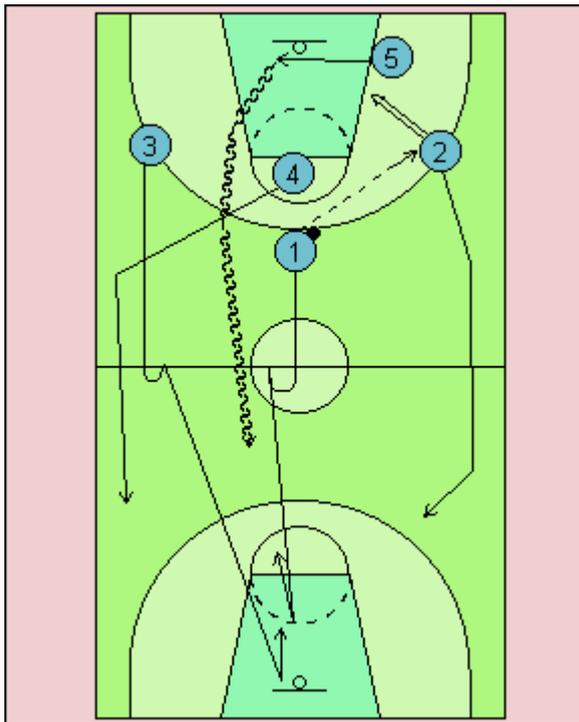
Déroulement :

- Passes de 1 à 2, de 2 à 1, de 1 à 4 et de 4 à 3 pour un lay-up.
- Rebond de 4 et attaque de 3 et 4.
- 1 et 2, après les passes vont toucher la baseline et effectuent la transition défensive.

A contrôler :

- 1 et 2 doivent absolument mettre le pied sur la baseline avant d'effectuer la transition défensive.
- Demander au premier joueur revenu en défense d'organiser la défense en donnant un ordre à l'autre défenseur.

Drill 15



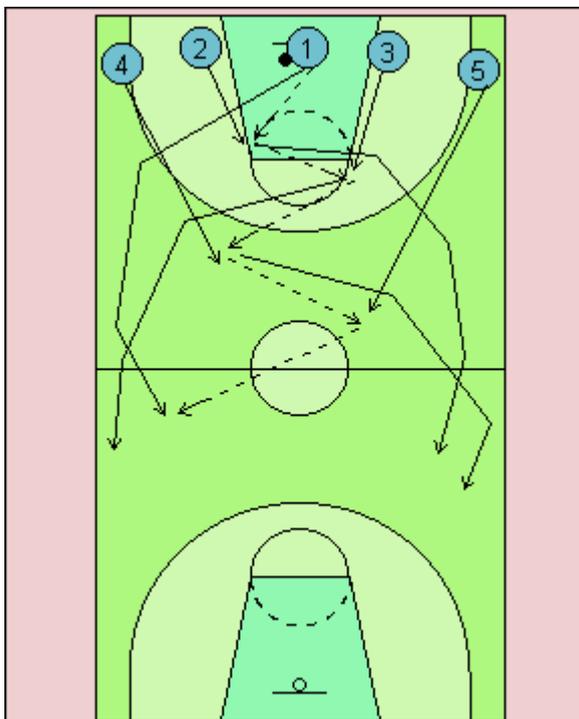
Déroulement :

- Les cinq joueurs effectuent des systèmes offensifs, sans dribble ni shoot.
- Quand le Coach crie "Go", effectuer encore au maximum quatre passes et un shoot de l'extérieur de la raquette.
- Le Coach crie deux numéros (par exemple, dans le cas présent : 1 et 3). Ces joueurs effectuent la transition défensive, tandis que 4, 2 et 5 attaquent à 3 contre 2.

A contrôler :

- Demander au rebouder d'effectuer au maximum une passe ou de dribbler lui-même pour accélérer la contre-attaque.
- Bien s'organiser en transition à deux contre trois. Le premier joueur en défense doit guider le deuxième et lui indiquer l'option à prendre.

Drill 16



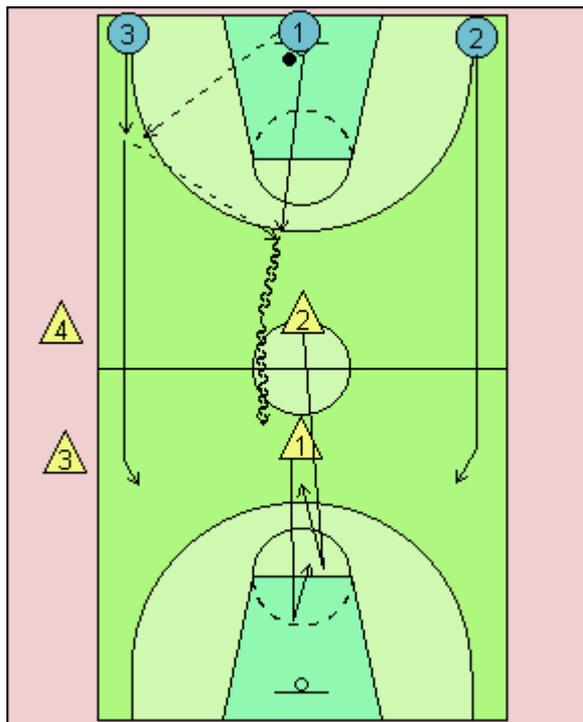
Déroulement :

- Criss-cross à cinq joueurs.
- Le shooteur et le dernier passeur reviennent en défense à 2 contre 3.

A contrôler :

- Les attaquants doivent effectuer la remise en jeu de la baseline si le panier est marqué.
- Le dernier passeur est le premier en défense; il revient pratiquement jusque sous l'anneau.
- C'est lui qui guide et dicte l'option à prendre au shooteur qui est revenu à son tour en défense.

Drill 17



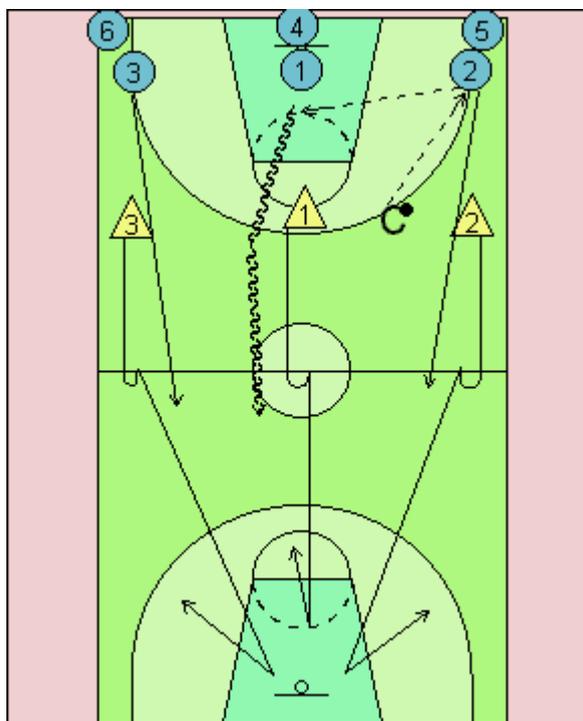
Déroulement :

- Transition défensive de X1 et X2.
- 1 passe à 3 (ou 2) qui lui remet le ballon.
- Dribble rapide de 1 et situation de trois contre deux, contre X1 et X2.
- Après cette attaque, X1 et X2 repartent comme attaquants cette fois, contre 1 qui a effectué la transition défensive.
- X3 et X4 (remplacés à la ligne latérale par 2 et 3) prennent les places de X1, X2 pour la traversée suivante.

A contrôler :

- Ne pas permettre plus de deux passes en fin de contre-attaque à trois contre deux.
- Ne pas permettre plus d'une passe en fin de contre-attaque à deux contre un.

Drill 18



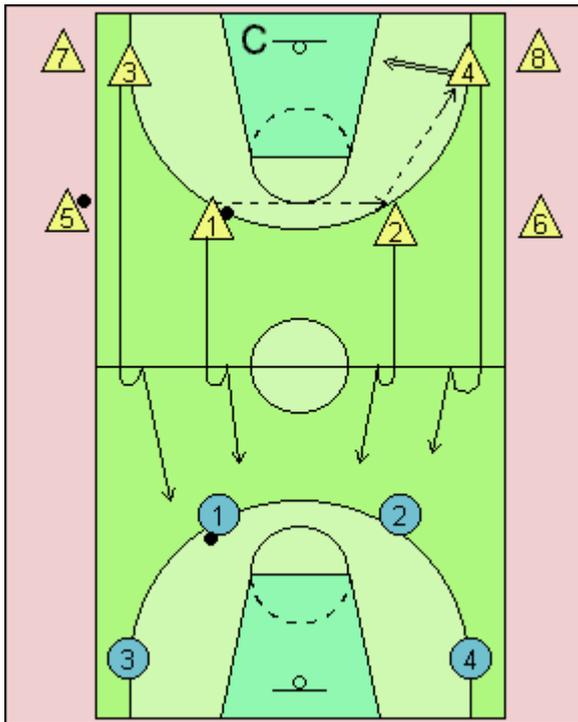
Déroulement :

- Le Coach fait la passe à 2.
- Dès que le ballon quitte les mains du Coach, X1, X2 et X3 effectuent la transition défensive.
- 2 transmet le ballon à 1 et attaque à trois contre trois.
- Au retour, X1, X2 et X3 attaquent pendant que 1, 2 et 3 effectuent la transition défensive.
- 4, 5 et 6 remplacent alors 1, 2 et 3 qui prennent la place de X1, X2 et X3.

A contrôler :

- Exiger un départ juste au moment de la passe du Coach à 2.
- Exiger une transition défensive correcte (ligne droite jusqu'au milieu, puis retour en back peddle dans la raquette et ressortir pour le 3 contre 3).
- Si panier marqué, les X doivent effectuer la remise en jeu pour attaquer à leur tour en 3 contre 3.

Drill 19



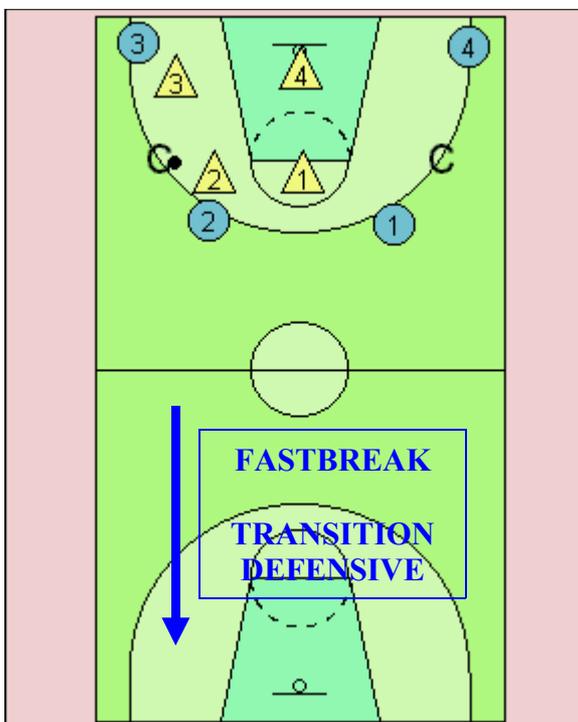
Déroulement :

- 4 contre 4 offensif (mouvements divers) de X1, X2, X3 et X4.
- Au premier coup de sifflet du Coach, shoot et transition défensive correcte de X1, X2, X3 et X4.
- Le ballon est récupéré par le Coach qui lance le ballon vers les joueurs qui se replient. Ceux-ci ramassent le ballon, reviennent marquer et effectuent une nouvelle transition défensive, jusque dans la raquette opposée.
- Au deuxième coup de sifflet, X1, X2, X3 et X4 sortent sur 1, 2, 3 et 4 et on effectue le shell drill.
- Au troisième coup de sifflet, X1, X2, X3 et X4 prennent les places de 1, 2, 3 et 4; X7, X5, X6 et X8 commencent l'exercice à leur tour tandis que 1, 2, 3 et 4 viennent en attente.

A contrôler :

- Au deuxième coup de sifflet, les défenseurs doivent bien tenir compte de l'endroit où se trouve le ballon lorsqu'ils ressortent sur les attaquants.

Drill 20



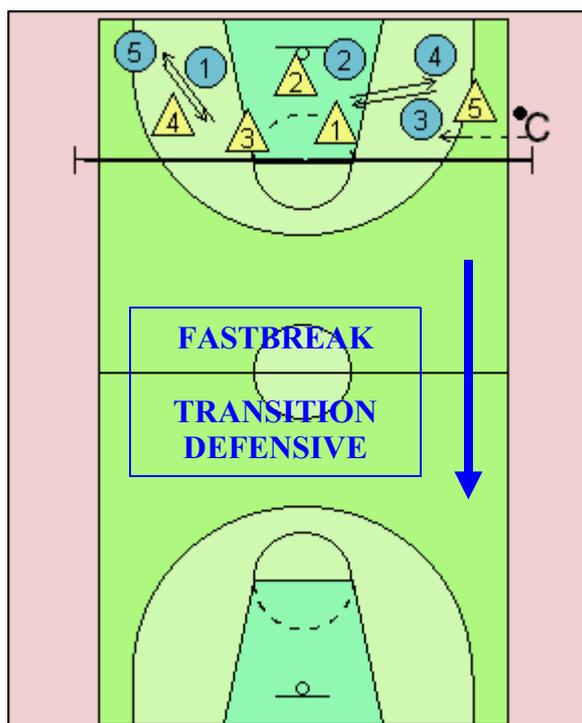
Déroulement :

- Les Coaches se passent le ballon.
- Les défenseurs ajustent leur position.
- Un Coach shoote.
- Aussitôt, c'est le départ de la contre-attaque de X1, X2, X3 et X4, contrée par la transition défensive de 1, 2, 3 et 4.
- Après le quatre contre quatre, nouvelle transition défensive, de X1, X2, X3 et X4 cette fois.

A contrôler :

- Toujours bien insister sur un repli défensif correct en occupant bien toute la largeur du terrain.
- Ne pas oublier que le rebond offensif existe aussi. Ne pas se contenter de se replier.

Drill 21



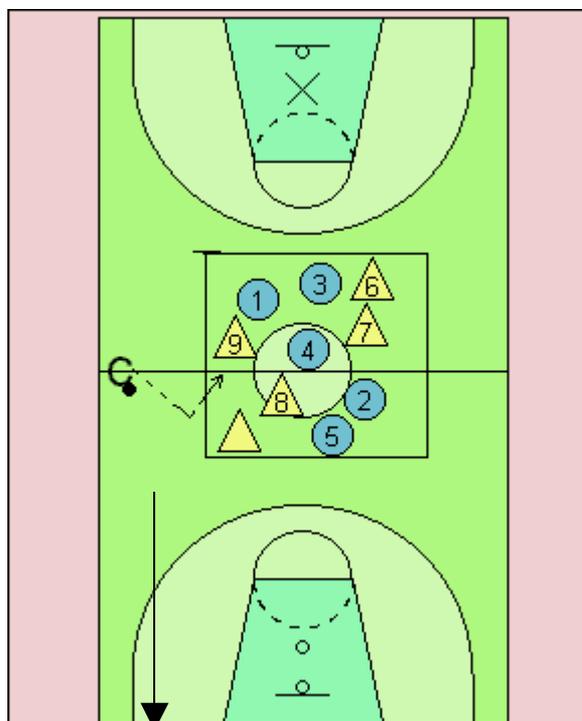
Déroulement :

- Tous les joueurs se déplacent dans la zone se trouvant en deçà de la ligne des lancers-francs.
- A un certain moment, le Coach donne le ballon à un des joueurs.
- Ce joueur et ses équipiers deviennent les attaquants. Ils partent en contre-attaque.
- Les autres joueurs effectuent la transition défensive correcte.
- Les attaquants reviennent ensuite en transition défensive et les défenseurs contre-attaquent.

A contrôler :

- Exiger un bon repli défensif et ne pas oublier de gêner la première passe.
- En cas de panier marqué, effectuer la remise en jeu de la baseline pour la deuxième contre-attaque.

Drill 22



Déroulement :

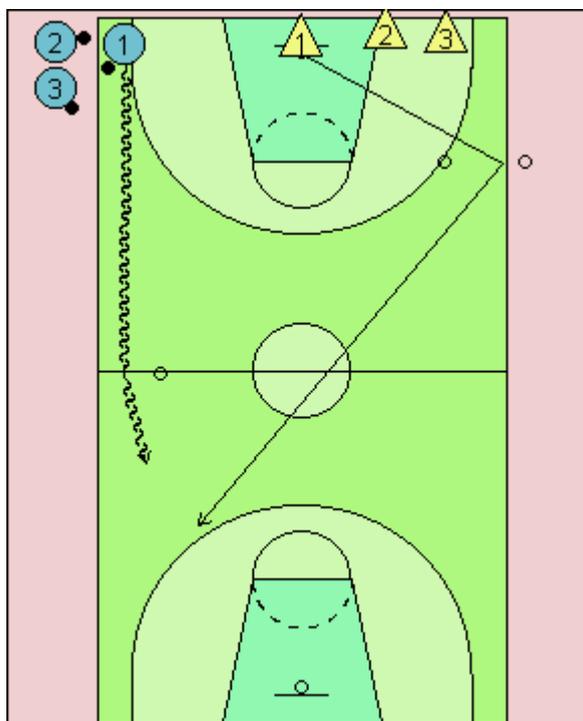
- Tous les joueurs sont aux abords du cercle central.
- Les 1, 2, 3, 4 et 5 sont les bleus; les 6, 7, 8, 9 et 0 sont les jaunes.
- Un panneau appelé X ; l'autre ° (voir dessin; mieux : attribuer deux autres couleurs en fixant un foulard ou autre objet aux couleurs retenues à chaque panneau).
- Quand le Coach lance le ballon, il dit deux choses: "bleu" ou "jaune", "X" ou "°".
- "Bleu" ou "Jaune" désigne l'équipe qui attaque.
- "X" ou "°" désigne le panneau vers lequel on attaque.
- Une équipe attaque donc, l'autre effectue la transition défensive.
- Panier ou interception : nouvelle attaque sur l'autre panneau et nouvelle transition défensive des premiers attaquants.

A contrôler :

- Au début de l'exercice, aucun joueur ne peut être à côté de celui qu'il tient ou qui le tient.

3) JEUX ET CONCOURS

Drill 23



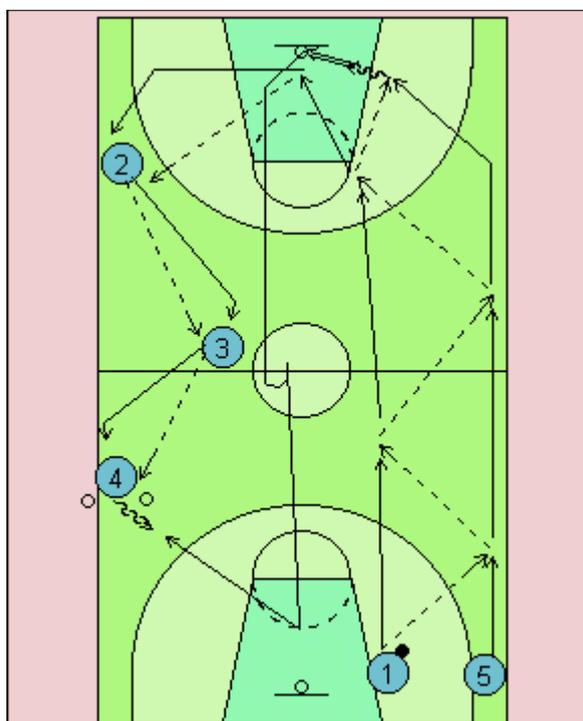
Déroulement :

- Au signal du Coach, X1 effectue un glissement défensif jusqu'au repère (pied sur la sideline).
- Dès que X1 a le pied sur la sideline, il crie "GO". C'est le signal pour l'attaquant 1 qui fonce en dribble.
- Pendant ce temps, X1 sprinte en passant obligatoirement par le cercle central, pour rejoindre 1.
- S'il parvient à le rejoindre, on joue le un contre un.

A contrôler :

- Ce drill est moins classique de la transition défensive. Il y a toutefois une situation de panique et une volonté absolue pour X1 de récupérer 1. C'est sur ce facteur qu'il faut insister pour assimiler cet exercice à un drill de transition.

Drill 24



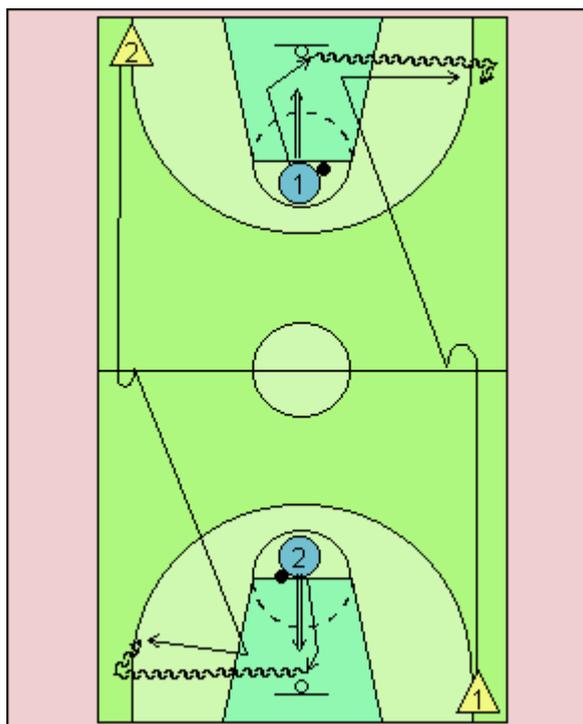
Déroulement :

- 1 et 5 se passent le ballon, 5 terminant par un lay-up.
- Aussitôt, 5 effectue une transition défensive correcte jusqu'au pointillé à l'intérieur de la raquette. Puis il ressort sur 4 et joue le un contre un.
- 1 effectue le rebond, passe à 2 et le remplace.
- 2 passe à 3 et va à sa place.
- 3 donne à 4 et prend sa place.
- Après le un contre un, 5 fait le rebond et va en 1, tandis que 4 va en 5.

A contrôler :

- 5 ne peut remonter en défense sur 4 que lorsqu'il a placé le pied sur le cercle à l'intérieur de la raquette. S'il n'a pas été assez rapide en transition défensive, 4 se doit d'en profiter.

Drill 25



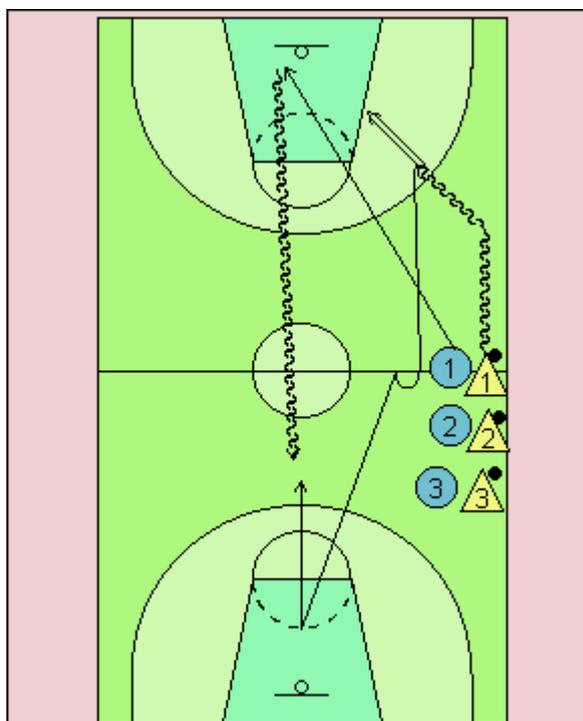
Déroulement :

- Au signal du Coach, 1 shoote un lancer franc pour 1 point, tandis qu'à l'autre bout du terrain, X1 commence sa transition défensive.
 - 1 effectue son rebond et doit ressortir aux trois points, tandis que X1 doit mettre un pied dans la raquette avant de pouvoir ressortir en défense.
 - On peut alors jouer le un contre un, mais 1 peut aussi marquer avant que X1 n'ait eu le temps de revenir. 1 point à l'attaquant ou au défenseur, puis on inverse les rôles.
 - Dans le même temps, 2 et X2 ont procédé de même.
- P.S. : On peut accorder 2 points aux shoots à 3 points pour obliger le défenseur à revenir plus vite encore.

A contrôler :

- Veiller à ce que X1 et X2 longent bien la sideline lors de la première partie de la transition défensive.

Drill 26



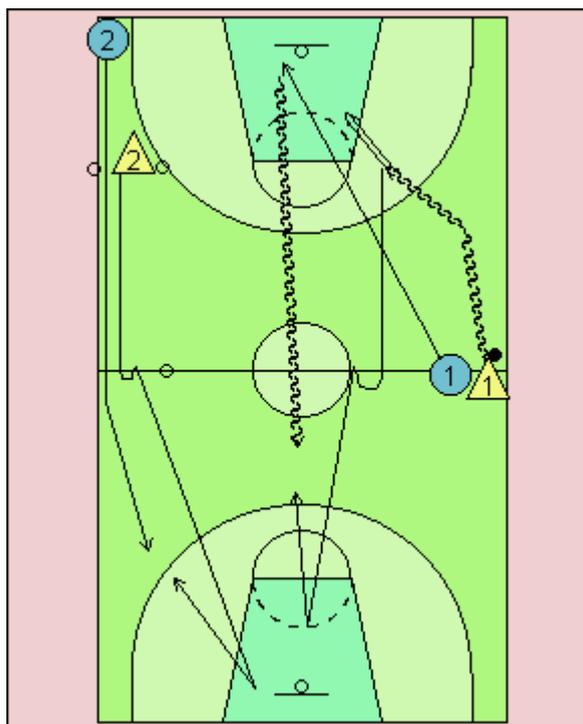
Déroulement :

- X1 dribble et prend un shoot qui vaut un point en cas de réussite.
 - Aussitôt X1 effectue la transition défensive, tandis que 1 fait le rebond et attaque aussitôt.
 - On joue alors le un contre un de l'autre côté pour un point également (à l'attaque ou à la défense).
 - Les deux joueurs reprennent place dans les files en inversant les rôles.
- P.S. :
- On peut convenir de faire 5 passages complets en attaque et en défense.
 - On peut effectuer le même concours par équipe (les X contre les autres).
 - On peut attribuer 2 points au shoot réussi à trois points.

A contrôler :

- X1 ne peut remonter en défense qu'après avoir placé le pied sur le cercle à l'intérieur de la raquette.

Drill 27



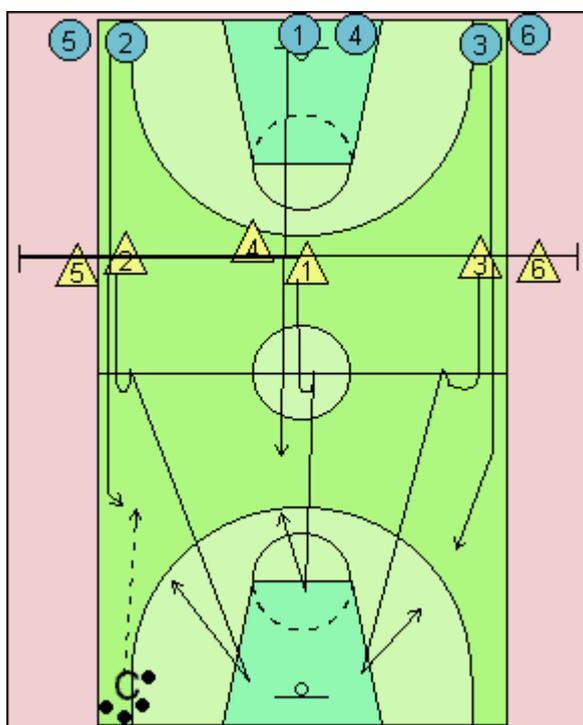
Déroulement :

- Le déroulement du drill est identique à celui du drill précédent pour ce qui est de 1 et X1.
 - Juste au moment du shoot, X2 et 2 partent, le premier en transition défensive, le second comme attaquant.
 - On joue alors le 2 contre 2.
 - X1 et 1 remplacent X2 et 2, ceux-ci prenant les places de X1 et 1.
- P.S. : Mêmes remarques que pour le drill précédent.

A contrôler :

- Il est important que X2 et 2 partent exactement au moment du shoot de X1. C'est 1 qui doit crier "shoot".
- X2 et 2 doivent longer la sideline.

Drill 28



Déroulement :

- Au signal du Coach, X2, X1 et X3 effectuent une transition défensive correcte. Chacun doit mettre le pied dans la raquette avant de ressortir.
- Dans le même temps, 1, 2 et 3 partent en attaque.
- Dès que les attaquants sont en zone avant, le Coach passe le ballon à 1, 2 ou 3.
- Dès que le panier est marqué ou que le ballon est perdu par les attaquants, ceux-ci effectuent la transition défensive et vont à hauteur de la ligne où se trouvaient X1, X2 et X3.
- X1, X2 et X3 vont derrière la baseline de départ où se trouvent les futurs attaquants 4, 5 et 6.
- On joue donc par équipes de trois, les paniers à trois points donnant 2 points aux attaquants.

A contrôler :

- Il est important que les six joueurs partent en même temps.
- X2, X1 et X3 doivent rester dans leurs couloirs jusqu'au centre du terrain.

Le repli défensif

Le premier objectif du repli défensif est **d'éviter les paniers faciles** de l'adversaire! (en fait tout est dit dans cette première phrase, puisque lorsque le panier facile est évité, cela veut dire que l'équilibre défensif est trouvé, et donc le repli terminé...)

Cependant il est intéressant de développer les paramètres qui permettent d'y parvenir (sinon il n'y aurait pas de soirée technique!)

- **Un état d'esprit:**

C'est avant tout la **volonté de récupérer le ballon** perdu (même si c'est après un panier!) qui doit dominer. Cette volonté doit être **individuelle et collective**.

La **vitesse de réaction** est primordiale (entre le moment où on perd le ballon et celui où on défend).

Eviter de perdre du temps à :

- discuter l'arbitrage,
- se congratuler (panier marqué, belle action...)
- se décourager (panier loupé, balle perdue...)

Etre capable de:

- Courir tout de suite
- Communiquer (s'organiser sur le terrain)
- S'adapter (changer sur individuelle s'il le faut...)
- Se positionner (choisir vite les meilleures positions de gêne..)

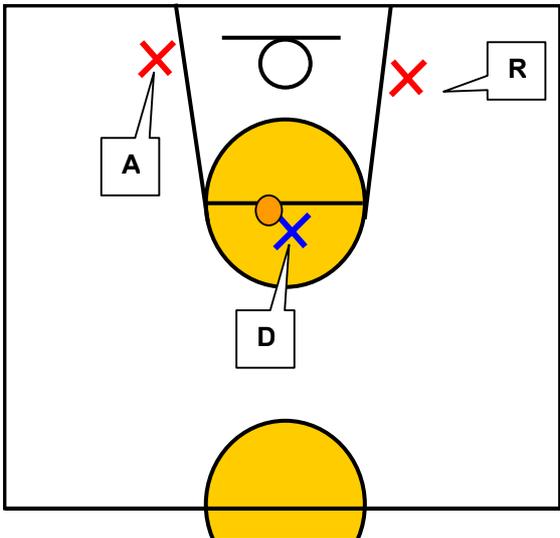
Les moyens pour éviter ou retarder la contre-attaque sont nombreux et évidemment complémentaires (et non suffisant un par un...)

Quelques uns (chronologiquement):

- Trouver une position de tir facile (à haut pourcentage): si on marque, la remise en jeu laisse le temps de s'organiser en défense
- Développer une attaque équilibrée (pas tous au rebond offensif, certains au repli immédiat, secteurs de terrain toujours occupés...)
- Lutter pour le rebond offensif, gêner la première passe de contre-attaque (faute interdite!!)
- Obliger le porteur à prendre le dribble plutôt que la passe. L'orienter vers la ligne de touche. Contrôler la vitesse de montée de balle. (en fait si ces trois actions sont réussies la défense a déjà pris le pas sur l'attaque!)
- Contrôler le joueur (attaquant) à l'opposé qui anticipe (souvent) la contre-attaque. Courir à côté de lui (près).
- Objectif de course pour tous les défenseurs: se trouver au minimum à la hauteur du ballon.
- Arriver à ne pas autoriser de tir en course.

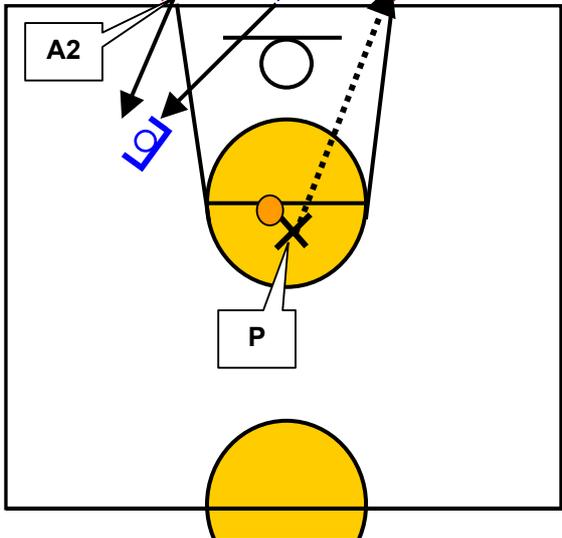
Après cette introduction précise et très explicite, Damien LAYROLLES nous a montré sur le terrain, à l'aide des Minimes Féminines d'ORTHEZ, des exercices très simples et très dynamiques (à faire l'hiver!!). J'ai essayé de les résumer en 12 croquis de ½ terrain (même s'ils occupent tout le terrain):

HEMA N°1



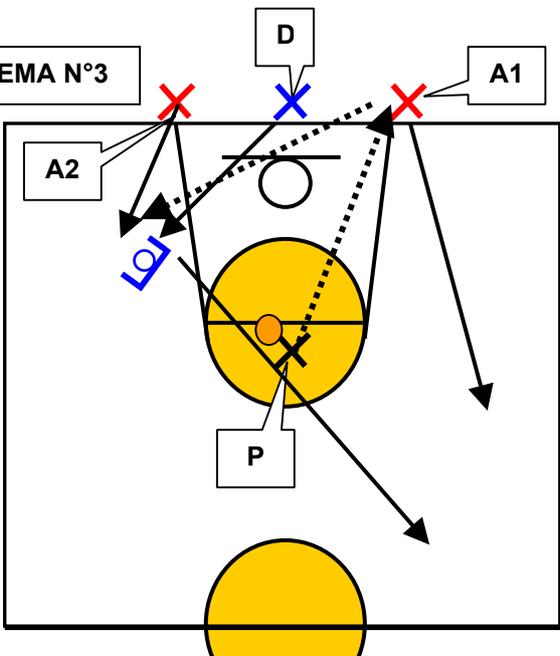
C'est D qui va travailler : D tire depuis le Lancer Franc. L'objectif de l'exercice est la vitesse de réaction de D, la gêne de la première passe entre le rebondeur R et A (attaquant), puis le contrôle et l'orientation de A jusqu'à l'autre panier.

HEMA N°2



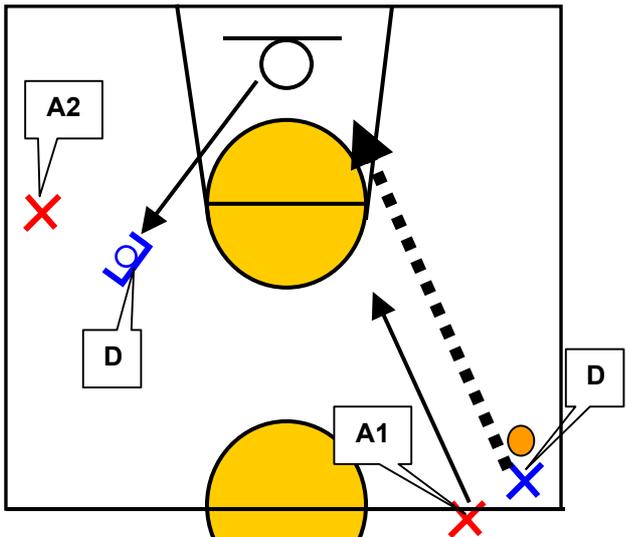
C'est D qui va travailler : le passeur P a le choix A1 ou A2. S'il choisit A1, A2 entre sur le terrain pour la contre attaque. D doit couper la passe, la retarder, puis comme dans l'exercice précédent, orienter et contrôler le dribbleur jusqu'à l'autre panier.

HEMA N°3



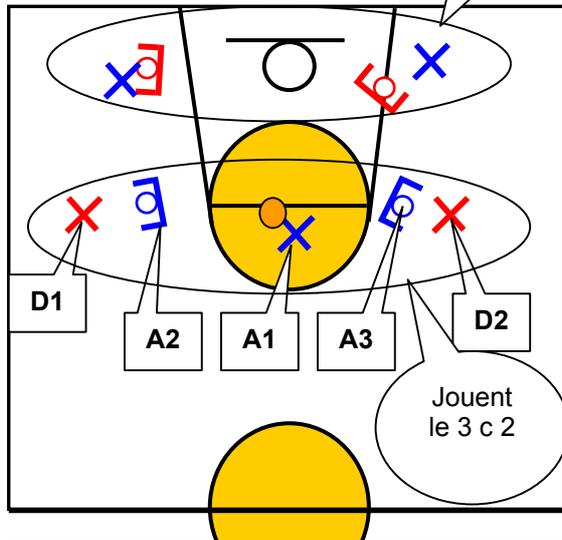
C'est D qui va travailler encore : même exercice que le précédent mais après avoir contesté la 1^{ère} passe, D doit courir sur A1 qui participe à la contre attaque ! Le discernement de D est très important : exemple, si A2 n'est pas devant, D reste sur A1...

HEMA N°4 : réaction de défense après tir



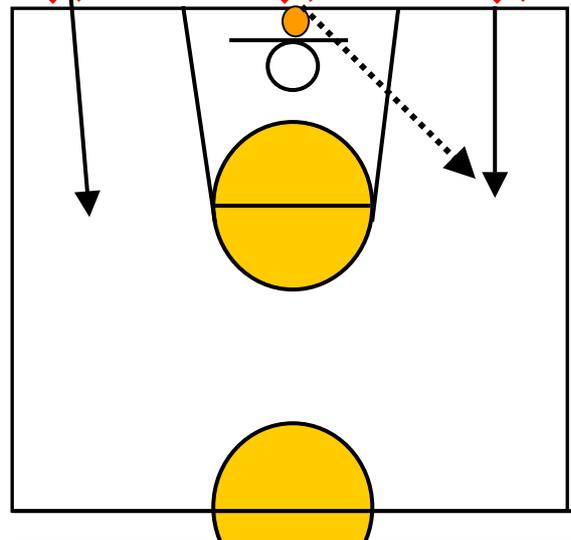
C'est D qui va travailler : Après son tir en course, (gêne par A1 qui doit récupérer), D doit couper la passe A1/A2, puis orienter et contrôler le dribbleur comme dans les exercices précédents.

SCHEMA N°5



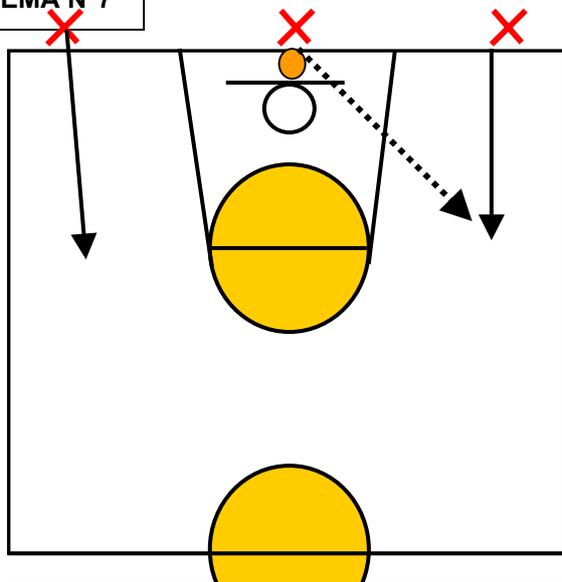
A1 tire au panier. Les 4 joueurs « bas » jouent le rebond. Dès que le rebond est gagné, passe à A1 qui joue le 3 contre 2 avec A2 et A3 contre D1 et D2. C'est D1 et D2 qui travaillent dans le même esprit que précédemment. Courir près des joueurs dans les couloirs.

SCHEMA N°6



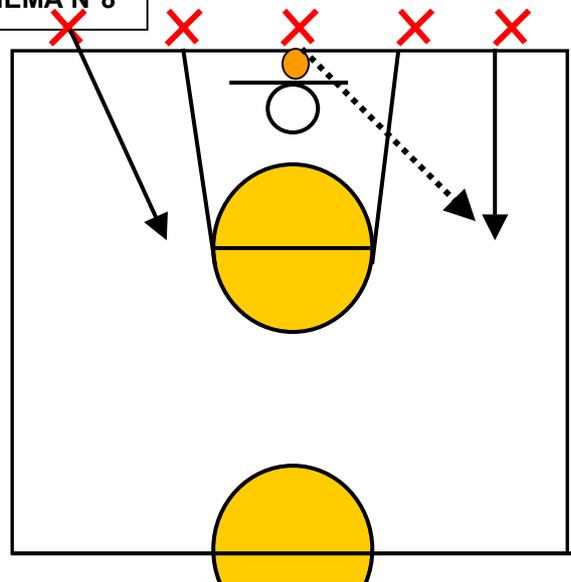
Criss-Cross (ou passe redoublées) . Au signal du coach, le porteur pose le ballon, et repli en défense en contestant l'attaque des deux autres qui auront récupéré le ballon.

SCHEMA N°7

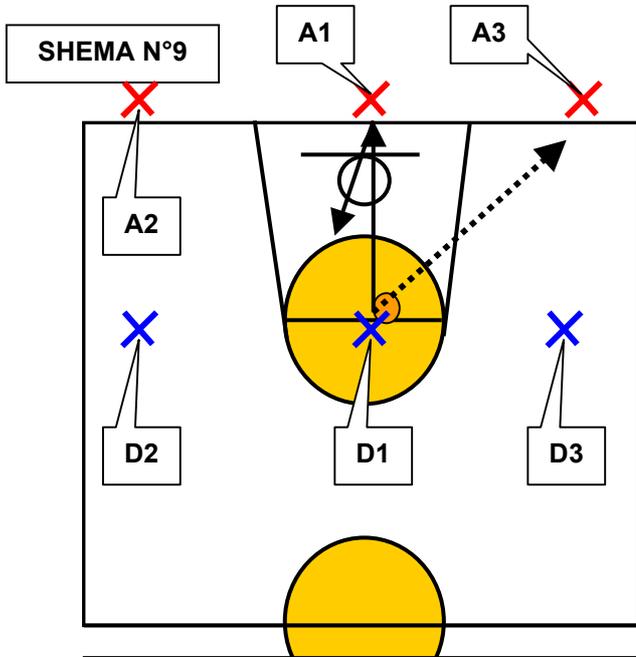


Criss-Cross (ou passe redoublées) . Après le panier à l'autre bout du terrain, celle qui marque défend sur les deux autres qui auront fait une remise en jeu.

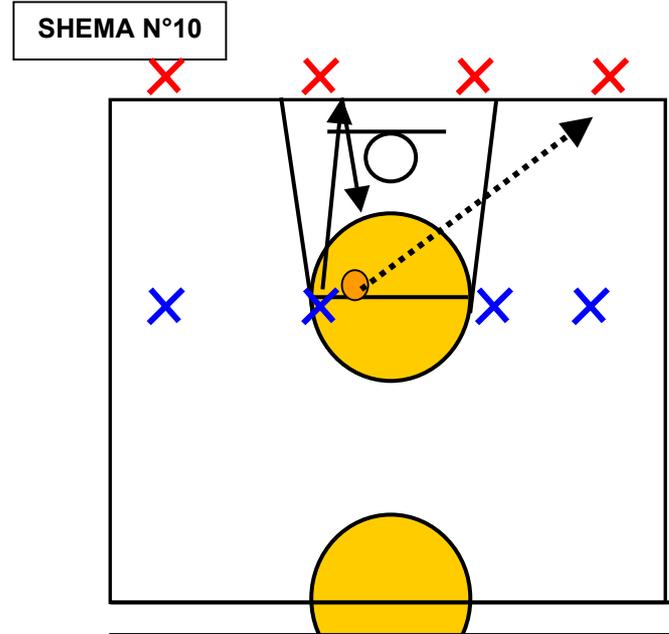
SCHEMA N°8



Criss-Cross à 5. Après le panier à l'autre bout du terrain, celle qui marque et celle qui fait la dernière passe, défendent sur les trois autres qui auront fait une remise en jeu.



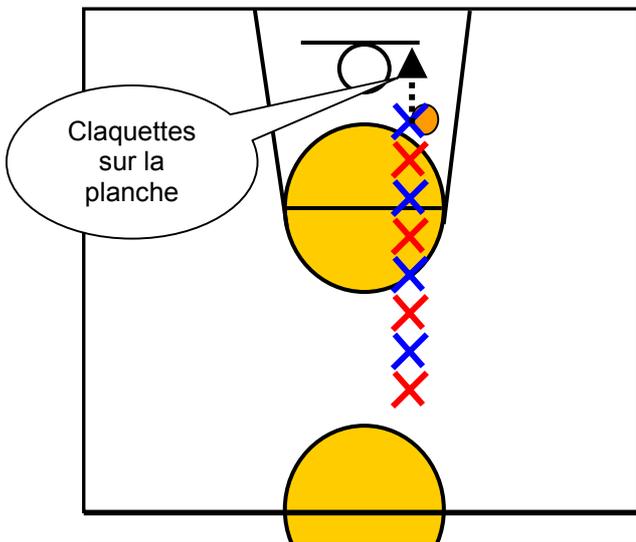
D1 a le choix de passe à A1, A2 ou A3. Il doit courir toucher la ligne de fond après la passe. D2 et D3 défendent à 2 contre 3 sur A1, A2 et A3, jusqu'à que D1 revienne en défense (cela oblige les attaquants à aller très vite pour conserver l'avantage du nombre)



Même exercice à 3 contre 4.

(Egalement faisable à 4 c 5)

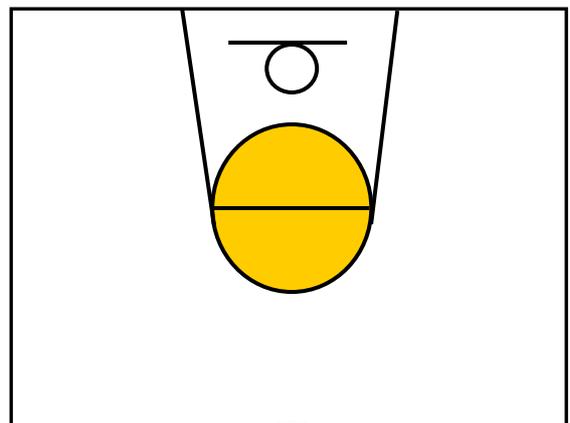
SHEMA N°11



Claquettes sur la planche, au signal, attaque défense (couleur des maillots).

Même exercice possible depuis le milieu du terrain, le coach lance le ballon et définit un attaquant, l'autre équipe doit défendre.

SHEMA N°12



Pour travailler le changement rapide d'état d'esprit : On joue attaque défense (4c4 ou 3c3). Pendant un laps de temps déterminé (2mn par exemple), l'attaquant est toujours le même !! : si un défenseur intercepte, il doit poser le ballon et défendre à nouveau ! Si un panier est marqué, c'est l'équipe qui marque qui fait la remise en jeu et attaque de nouveau !