

Attaquer la zone

Laurent Buffard

Soirée technique à Valenciennes, le 31 janvier 2000

I. Principes généraux

1. jouer la contre attaque pour empêcher la zone de se mettre en place

Les défenses de zone sont des défenses longues à mettre en place. Jouer la contre attaque va permettre d'attaquer une défense encore mal organisée et donc vulnérable.

2. connaître les faiblesses de la zone réalisée par l'adversaire

Dès la première attaque placée, les joueuses doivent prendre le temps d'identifier la défense mise en place par l'adversaire. Elles feront ensuite appel à leurs connaissances du jeu pour mettre en place les moyens nécessaires à l'attaque de ce type de zone.

3. rechercher la joueuse la mieux placée et la plus adroite

Le but de la circulation de balle sur une attaque de zone est de mettre en place et de servir une shooteuse pour un tir ouvert.

4. les cinq joueuses doivent porter le danger partout

Chaque joueuse doit être suffisamment dangereuse de telle sorte que la défense soit obligée de sortir pour palier à ce danger. Ceci va permettre de décaler la défense.

5. être dangereuse, patiente et responsable

Etre dangereuse, voir ci-dessus. Etre patiente, cela veut dire prendre le temps d'attaquer convenablement la zone : ne pas forcer les tirs, travailler dans le temps pour trouver le meilleur ticket tir possible. Par contre, si le tir est ouvert, il ne faut pas le refuser (être responsable) sinon l'attaquant ne sera plus crédible et la défense ne le considérera plus comme dangereux.

8. jouer extérieur et intérieur

Les relations extérieures-intérieures vont permettre tantôt de tasser (pour un tir), tantôt d'étirer la zone (pour une pénétration ou un tir intérieur).

9. faire au moins un transfert

- pour faire bouger la défense
- décaler le jeu
- surnommer
- amener les balles intérieures

10. la joueuse au poste est une joueuse dangereuse.

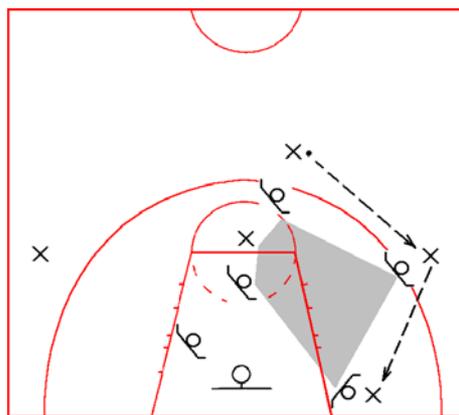
Ce joueur, s'il reçoit la balle, peut soit jouer pour lui (tir ou 1c1) soit passer. Or sa position lui permet d'établir des relations de passe avec tous les autres joueurs, ce qui rend la défense très vulnérable. Servir ce joueur clé doit donc être une priorité pour l'attaque.

11. les joueuses qui flashent doivent avoir les attitudes et la position.

Elles doivent recevoir fléchies pour enchaîner : triple menace.

12. faire jouer le pivot très bas

Ceci pour laisser l'intervalle au poste, pour lui créer un espace de jeu.



13. utiliser les feintes

Utiliser des feintes de passe pour décaler, des feintes de tir pour prendre à contre pied.

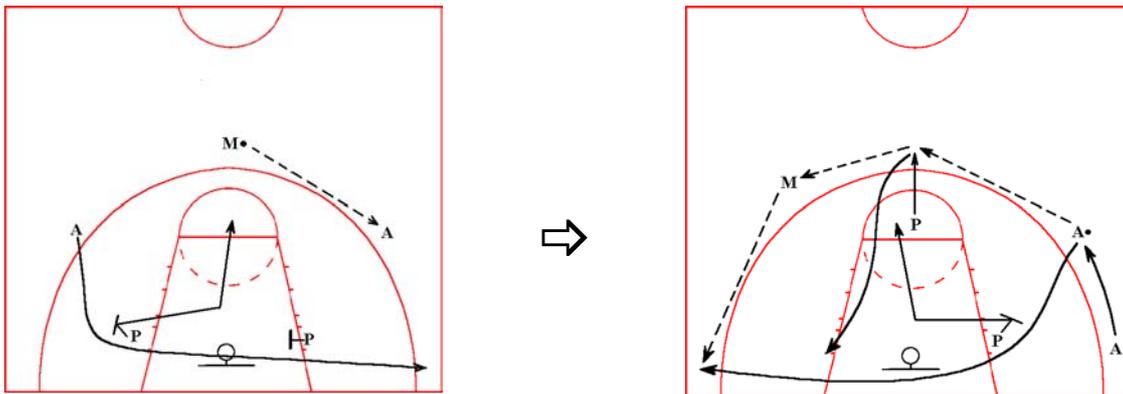
14. toujours avoir envie de tirer

Cela va permettre d'être dangereuse en permanence. Les joueuses vont devoir dans cet objectif se rendre en permanence disponible. Elles vont donc devoir se déplacer en même temps que le ballon pour pouvoir créer des relations de passes.

15. Toujours surnommer

On cherche à avoir en permanence 4 joueuses d'un côté et 1 de l'autre. Soit la défense va se décaler, on transférera alors le ballon (pour avoir soit un tir soit une passe intérieure à contre pied de la défense en train de se replacer), soit la défense ne fait pas l'effort de sortir et dans ce cas, elle se rend attaquable par les tirs extérieurs.

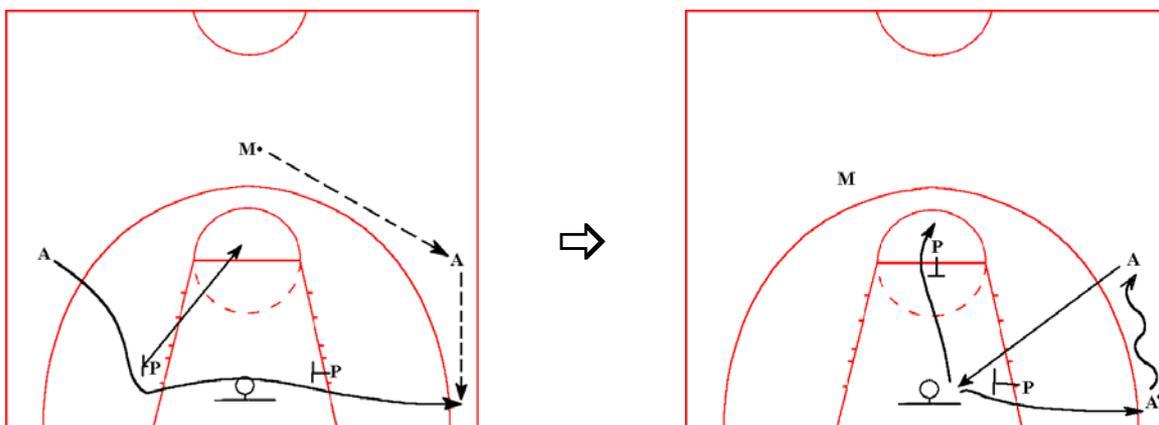
II. Surnombre



Sur le tir, les deux pivots et l'aillière opposée vont chercher le rebond. L'aillier tireur et le meneur vont replier.

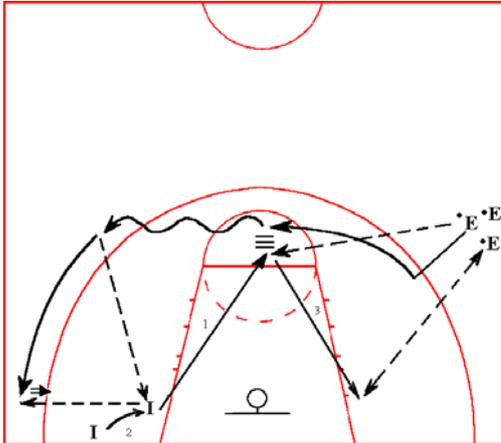
Surnombre et surnombre du surnombre

Dans la situation ci dessus, l'aillier n'arrive pas à descendre la balle dans l'aile basse, il va donc jouer le surnombre de l'autre côté après un transfert. Dans le cas ci dessous, le ballon parvient à descendre dans l'aile mais l'aillier ne parvient pas à tirer, il va alors jouer le surnombre du surnombre.



III. Exercices

1. Pour travailler les relations inter-postes



On distingue les joueuses extérieures E des joueuses intérieures I. Les petits chiffres à côté des flèches correspondent à l'ordre chronologique des actions (voir ci-dessous)

en 1 : demander la balle main extérieure, enchaîner avec un main à main. Ensuite, partir au poste bas, travail des attitudes, demander du travail de feintes, de fixation.

variantes

- en 2, mettre un défenseur sur le shooteur
- après le main à main, passe et défense sur une ailière
- en 3, après réception, rendre la balle, reprendre position pour jouer cette fois ci le 1c1 (redoublement)
- en 3, sortir pour jouer le 1c1 de face

sur zone, ne dribbler que pour attaquer le cercle (jeu direct)

2. travail de la fixation

4c4 : le porteur de balle doit dribbler pour mettre 2 pieds dans la zone et passer la balle. La 1^{ère} équipe à quatre appuis. Les non porteurs de balle offrent des solutions.

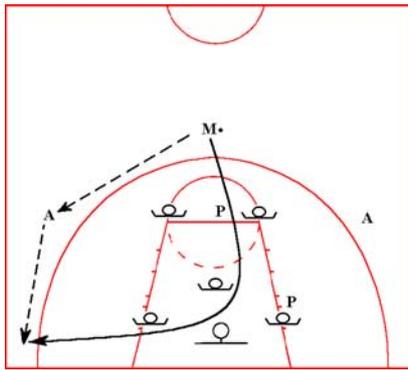
3. exercice de sélection des tirs

3c2 : les attaquants ne peuvent tirer que si la position est ouverte, si panier manqué, les défenseurs posent le ballon au sol sous le cercle ; sortie de balle très vite. On joue sur trois paniers

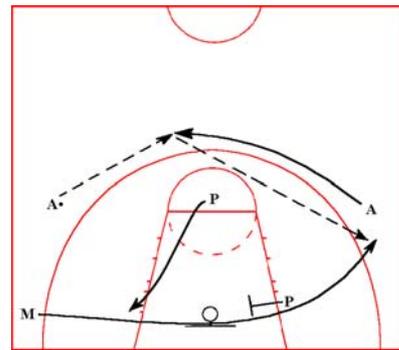
Même chose avec un dribble de fixation

Même chose en 4c3 (varier les positions 2ext, 2int...)

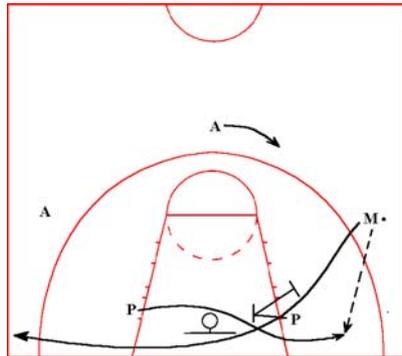
4. Exemples de mouvements



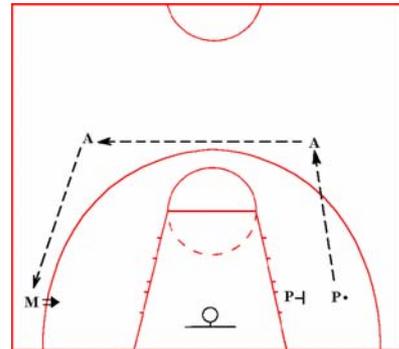
Si pas
de tir



Si pas
de tir



transfert



Si pas
de tir

