

Défense tout terrain, pourquoi, comment ?

Exemple de la zone press 1.2.1.1

Soirée technique. Décembre 2017

Sébastien LAMBERT

Entraîneur Chartres NM1

Ancien entraîneur St QUENTIN BB (PRO B)



Introduction

Sébastien LAMBERT débute son intervention en précisant sa vision spécifique du basketball qui pour lui, est le sport collectif le plus stratégique dans le domaine défensif.

Il s'agit du seul sport où le principe défensif est d'attaquer, attaquer le ballon.

Partant de cela, il faut travailler autour de ses idées propres puis être capable de les faire évoluer au rythme de son expérience.

Le basket évolue, les règles, la manière de le pratiquer, le coach doit donc évoluer de la même manière dans sa façon de voir les choses.

Défendre tout terrain

Ce choix défensif nécessite de comprendre certains aspects essentiels :

- 1) Différencier les types de défense tout terrain (zone press et pressing)
- 2) Intégrer que défendre tout terrain est une prise de risque et l'accepter
- 3) Connaître les faiblesses de son choix défensif
- 4) Avoir de la rentabilité, de l'efficacité sur cette défense

Se fixer des objectifs sera le point suivant, principalement savoir pourquoi et dans quel but cette défense est installée, et le faire comprendre à ses joueurs.

Différents objectifs possibles :

- Reconquête, récupérer des ballons
- Casser le rythme adverse
- Gagner du temps sur le chronomètre de tir de l'attaque adverse

Mise en pratique

La méthodologie pour l'apprentissage de ces situations est un point sur lequel S LAMBERT va énormément insister lors de son intervention.

Organisation de travail en 3 phases :

- 1) Mise en place
 - Donner quelques principes et les règles
 - Faire évoluer dans sa globalité

2) Modélisation

- Extraire des situations à effectif réduit pour faire progresser
- Mise en place des éléments techniques qui vont développer l'efficacité à 5

3) Evolution autour de phases de jeu

- Importance de la zone press dans le jeu
- Valoriser et récompenser les actions positives

Zone press 1.2.1.1

Choix présenté par S LAMBERT sur un type de défense qu'il utilise avec son équipe de professionnelle de l'Union Chartres Basket en NM1.

Mettre en place ce choix défensif, c'est également déterminer quand cette défense est installée (panier marqué, remise en ligne de fond,...) et surtout à quel moment on arrête de l'utiliser. La réponse à ce dernier point est simple : pas de rentabilité

Organisation

Occuper l'espace à travers 4 rideaux défensifs

- Rideau 1 : Dans l'axe niveau lancer franc
- Rideau 2 (2 joueurs) : 1m au-delà des 3points
- Rideau 3 : rond central
- Rideau 4 : demi cercle supérieur de la zone restrictive

Répartition des rôles pour chaque rideau défensif :

- R1 : fermer l'axe central et amener le ballon vers partenaire R2
- R2 : Côté balle = éviter la progression en dribble
Côté faible = gouverner le centre (voler les passes dans l'axe) ou défendre le retour de passe en freinant la progression
- R3 : venir fermer côté balle, contester tout ce qui est dans l'alignement de la trappe
- R4 : Contrôler les passes longues. Communiquer avec partenaires

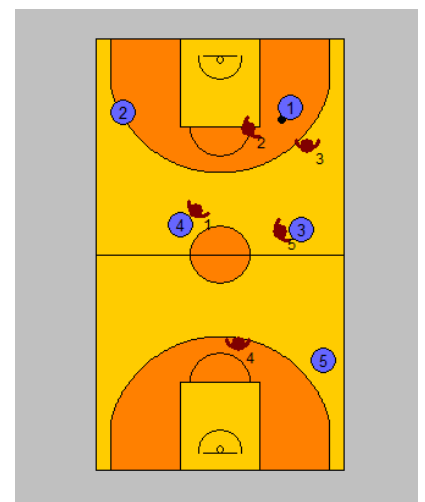
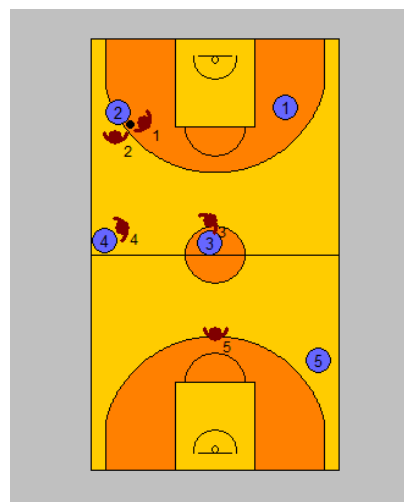
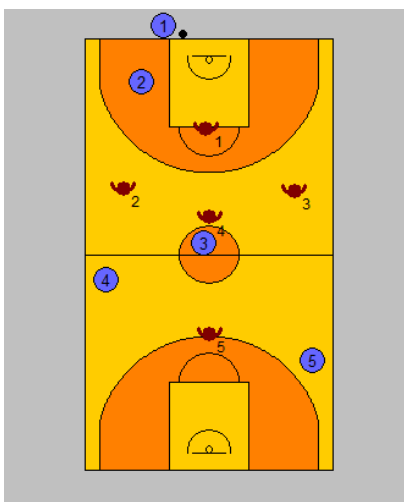
Règles

- Renversement de balle = inversion des rôles pour les rideaux 3 et 4, R2 côté balle vient à la trappe et R1 rentre fermer l'axe
- Passe longue, tout le monde rentre sous la balle
- Importance de l'utilisation des bras dans le travail défensif

Remarque :

Ne pas hésiter dans la phase d'apprentissage à faire passer les joueurs par tous les emplacements.

Cela permet une meilleure compréhension, mais aussi de trouver les joueurs les plus efficaces sur les différents rôles.



Modélisation

Décomposer le travail. Créer les situations en lien avec les besoins spécifiques l'organisation de la zone presse 1.2.1.1.

Ce principe pédagogique, s'applique à toutes les mises en place collectives.

Situation 1

Rideau 1 : Orienter couloir extérieur

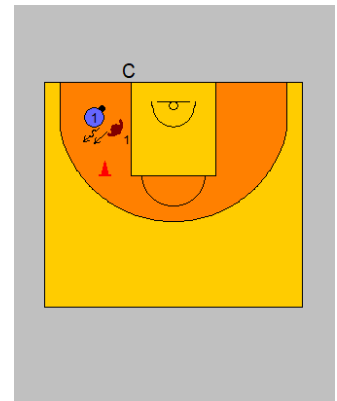
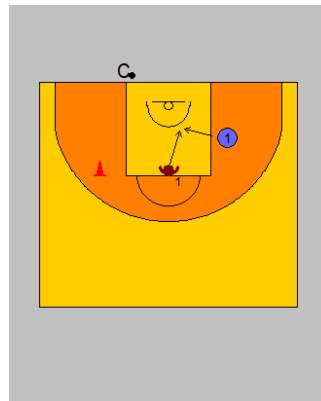
Remise en jeu ligne de fond. Défenseur niveau lancer-franc

Attaquant extérieur zone, côté faible doit venir récupérer le ballon et chercher à dribbler dans le couloir central.

A n'a pas le droit de faire un changement de direction dans la zone ou de revenir en arrière.

Consignes défensives :

- Interdire la passe et le dribble dans la zone centrale et orienter vers les plots
- Pas de surpression défensive, ne pas se jeter sur le porteur (risque d'être attaqué)
- Cadrer les appuis de l'attaquant et réorienter appuis et épaules pour amener vers la zone de trappe (plots)
- Mobilité des appuis (notamment latéralité)
- Utilisation des bras (envergure)



Situation 2

Rideau 2 : Contrôler le couloir sur le renversement

Passeur couloir extérieur. Attaquant dans couloir opposé

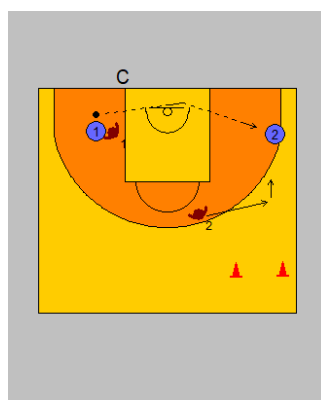
Défenseurs côté faible rentré vers la zone restrictive

Passeur renverse sur A (pas de passe direct pour donner du temps à D)

D doit reprendre et fermer son couloir

Consignes défensives :

- Empêcher de franchir la porte en moins de 2 secondes
- Contrôler le couloir
- Agresser le porteur, avancer sur lui (ne pas attendre, ne pas subir)



Situation 3

Combinaison rideau 1 et 2 : mise en place de la trappe (prise à 2)

Passeur en situation de remise en jeu

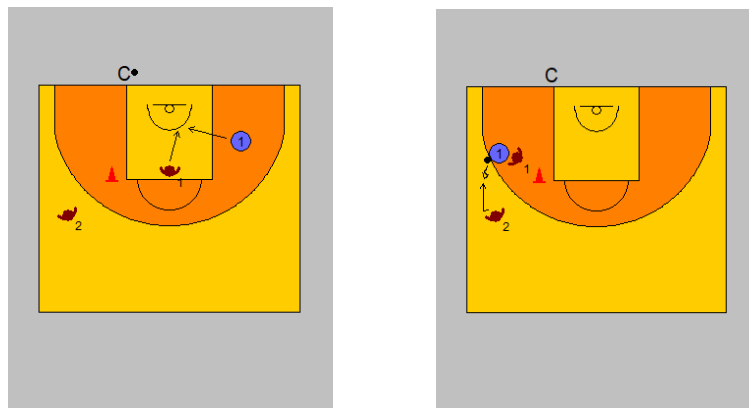
Attaquant côté faible à l'extérieur de la zone

Défenseur R1 et R2 en place

A se démarque pour recevoir le ballon côté fort

Consignes défensives :

- Interdire la pénétration dans l'axe
- Cadrer et orienter puis avancer sur porteur
- Utiliser les lignes
- Ne pas faire faute avec les mains



Situation 4

Idem avec 3 défenseurs et 3 attaquants

La situation permet d'ajouter le contrôle du renversement et de l'axe central

A3 remise en jeu ligne de fond

A1 et A2 extérieurs zone côté faible

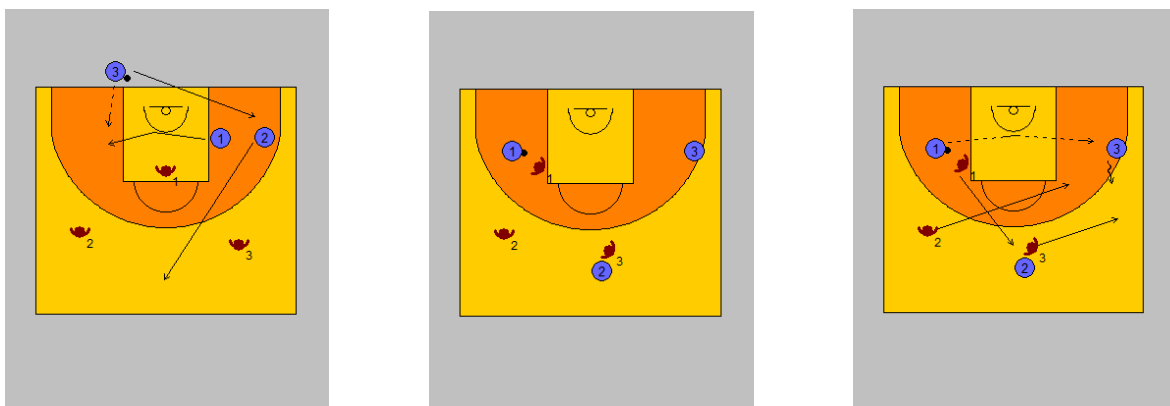
A1 démarquage et réception du ballon

A2 vient prendre le couloir central

A3 après sa passe rentre à l'opposé du ballon

Consignes défensives :

Reprise de l'ensemble des principes vus sur les situations précédentes



Situation 5

Travail du rideau 3 : contrôle côté balle

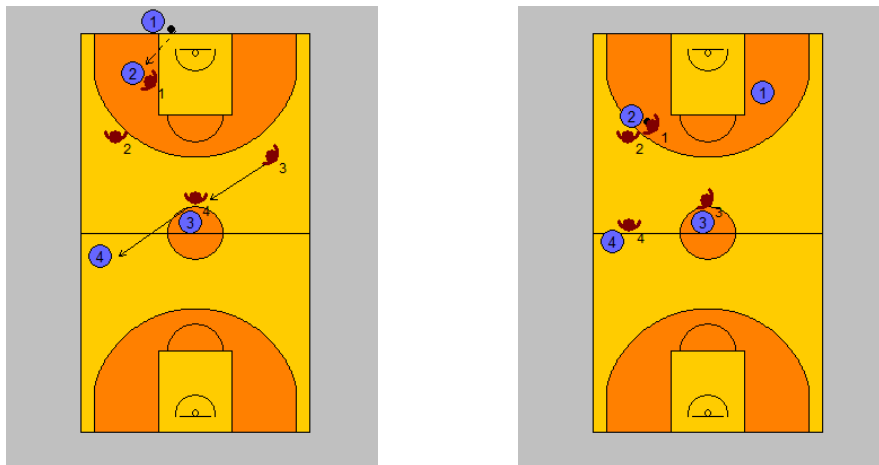
4 défenseurs, 3 attaquants + 1

Départ sur remise en jeu ligne de fond

A1 remise, A2 côté faible, A3 rond central, A4 zone attaque

Consignes défensives :

- Rideau 3 (D4) doit contrôler A4 (couper la passe)
- Rideau2 (D3) vient fermer l'axe et A3



Phase jeu

Ce travail sert à re contextualiser le travail mis en place dans la phase de modélisation

Vérifier le niveau des acquis individuels sur les plans techniques et tactiques

Rappel de la notion d'état d'esprit à avoir sur la volonté de voler le ballon, d'agressivité.

Situation

5c5 départ lancé sur un tir marqué (tous les joueurs courent dans la zone à 2pts)

Effectuer un aller-retour puis recommencer.

Ne pas oublier de valoriser le thème de travail (point bonus ou action++)

Conclusion

Dans ce travail le coach doit être à la fois créateur et méthodique pour la mise en place comme sur les attentes.

Installer des objectifs clairs et précis pour les joueurs

Enfin S LAMBERT insiste sur le fait que dans sa vision, une équipe montre sur le terrain, les valeurs que le coach porte ou lui insuffle.