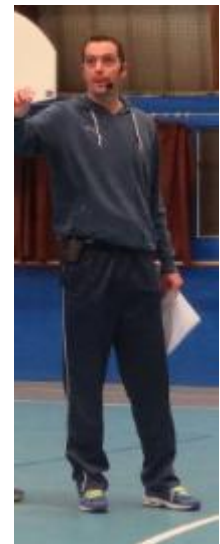


Fondamentaux Défensifs

Organisation collective

Soirée technique. Janvier 2017



Aymeric COLLIGNON

Entraîneur PRO B/ NM1/Ligue nationale Suisse

Formé comme joueur et entraîneur à St QUENTIN BB

Introduction

A. COLLIGNON débute son intervention en expliquant qu'au cours de sa carrière, et de son expérience, sa pensée a fortement évolué sur l'importance du travail défensif.

Cet aspect sera la base de l'organisation du travail de l'équipe dès le début de la pré saison. Installer au plus vite les principes défensifs généraux pour aller ensuite vers les adaptations ou les corrections.

Les principes de base définis par A COLLIGNON ne changeront pas lors de la saison et feront parti des objectifs collectifs de l'équipe.

Règles

N°1 : Responsabiliser les joueurs sur la capacité à tenir le duel (quelque soit le poste)

N°2 : Pas de paniers faciles, ne jamais rien donner

N°3 : fermer la raquette

Gérer les adaptations en répondant aux situations qui posent problèmes à l'équipe.

Ne pas hésiter à combiner les défenses.

Situation Echauffement

Entrer dans les attitudes et intentions défensives

2 joueuses, 1ballon. Travail sur la longueur du terrain

Attaquant porteur évolue en zigzag sur quart de terrain

Défenseur contrôle le déplacement

Changer les rôles au milieu de terrain

Consigne :

- Gérer le rythme de l'attaquant, ne pas chercher à battre le défenseur
- Défenseur mains dans le dos doit rester face à A.
- Défendre sur la balle (focus sur le ballon)
- Défendre à plat sans orientation

Evolutions :

- Jouer sur le rythme de l'attaquant
- Défenseur doit se déplacer avec les bras hauts
- Sur les changements de main, revenir se placer face ballon et fermer la ligne
- Défenseur va chercher à diriger le ballon (fermer) dans être battu

Apprendre à gérer la pression, ne pas mettre de surpression

Situation 1

Duel sur le jeu extérieur.

Attaquant porteur placé dans l'aile.

Défenseur face attaquant, les appuis au-delà de la ligne de 3pts

Signal de départ, D touche le ballon

A limité à 2 dribbles

Consigne :

- Appuis dynamiques
- Ne pas donner le milieu
- Si attaque milieu = saut de remplacement et bumper bras hauts



Situation 2

Duel gestion du close out

D porteur au dessus du demi-cercle de non charge

D passe à terre à A et sort dans sa passe

Consigne :

- Contrôler le retard
- Fermer le milieu
- Saut de recul pour reprendre A

Evolution :

Passé direct = réduire le temps de réaction

Situation 3

1c1 avec passeur

Consigne :

- Fermer la passe sur le 1^{er} démarquage. Forcer A à faire des efforts
- Accompagner le backdoor (orienter bras, tête)
- Accepter sur second démarquage mais au dessus des 3pts
- Position défensive en « overplay », se placer sur la ligne d'épaule

Situation 4

2c2. Porteur dans l'axe, non porteur aile

Consigne :

- Couper les passes dans l'aile
- Défense dans l'axe sur porteur
 - ✓ Etre à plat au dessus des 3pts
 - ✓ Jamais de suppression dans l'axe panier-panier (absence d'aide proche)

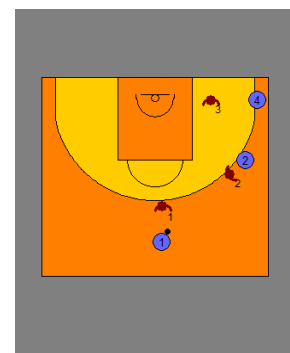
Situation 5

3c3. Porteur axe, non porteurs aile et corner

Consigne :

Défense à 2 passes

- Rentrer et rester face au ballon (épaules)
- Si besoin sur drive action d'aide et reprendre (leurre)



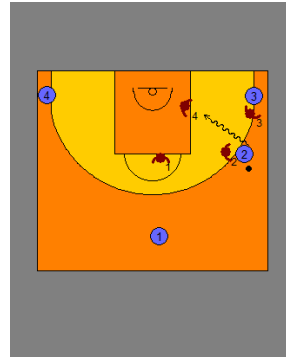
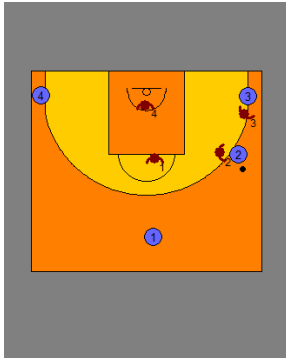
Situation 6

4c4. Idem ajouter un non porteur dans le corner opposé

Consigne :

Mise en place règles côté faible

- D4, doit rentrer sous le cercle
- Principe de la 1^{ère} aide défensive par le joueur le plus loin
- D3, ne doit pas venir stopper le drive de A2 (aide et reprendre éventuel)



Situation 7

Mise en place en 5c5

Défense sur joueur intérieur

- Option 1 : passer devant
- Option 2 : 3/4 au dessus
- Ne jamais être derrière ou en dessous
- Tous les ballons qui arrivent au poste bas déclenchent une trappe

Défense sur le poste haut

- Placer une main sur la ligne du ballon

Introduire les rotations : Pénétration dans l'axe

- D5 va stopper
- D4 vient fermer A5
- D2 descend couvrir côté faible

Ecran porteur (hors axe)

- Défense en « step out » pour le D du joueur écran
- Chercher à repousser dans l'écran

Ecran porteur dans l'axe

- D porteur avance sur son joueur et donne un côté (une orientation)
- D joueur écran protège le côté orientation

