

MUGANGUZI Wani

Entraîneur Landerneau Bretagne Basket
Ligue féminine basketball
Matinée technique Open Oise 2025.



Pré requis défensifs vers une organisation collective

Introduction

Eclairage sur certains aspects permettant de renforcer la capacité de transiter.

Importance de l'effort physique comme mental.

Développer les connaissances tactiques en clarifiant des repères sur chaque action à développer en fonction des différentes situations, ce qui doit permettre du gain de temps.

Renforcer la communication entre les joueurs.

Défendre le close out

Travail à 4x4. 4 attaquants derrière la ligne à 3pts, 4 défenseurs dans la zone

Chaque attaquant est porteur de balle.

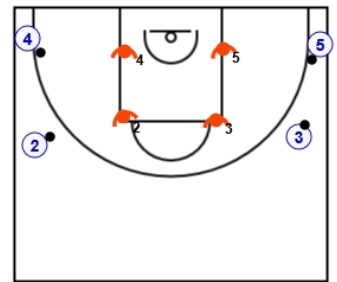
Défenseurs bras sortis en mobilité d'appuis

Signal Coach : Sortie des défenseurs, toucher le ballon et se resituer

Rotation des défenseurs entre chaque sortie

Repères / attentes :

- Communication verbale (annoncer la sortie balle)
- Activité des bras (mains sur ballon, bras sortis)
- Repères sur attitude à tenir par rapport à l'attaquant
 - Ballon en haut = rester au contact, mains sur le ballon
 - Ballon baissé = reculer et recadrer



Evolution :

Attaquant rentrent en dribble vers le cercle

Défenseur doit stopper l'attaquant avant l'entrée en zone, notion de contact poitrine sur le second dribble.

Cela doit permettre de lutter contre l'ouverture de hanche qui ouvre l'accès au panier.

Défendre les espaces

Situation de shell drill avec 5 attaquants et 4 défenseurs

Le placement collectif a pour objectif de rendre la prise d'espace complexe sur le 1x1 en se plaçant dans les intervalles et de manière visible pour le porteur.

Le risque de backdoor sera mis en responsabilité sur des défenseurs positionnés en seconde ligne. Notion de safety à 2 passes ou en aide

Règle simple : Ballon rouge = Je bouge

- Bouger en même temps que le ballon pour éviter d'être en retard
- Toucher le ballon dans les mains de l'attaquants pour stopper (freiner) le rythme de la balle. Ce point doit permettre de retarder / diminuer les cas de close out
- Joueur à l'opposé placé sous le cercle, être vu pour dissuader l'intention d'attaquer
- Communication verbale pour tous : Balle, Gap (espace), Aide

Replacement sur mouvement des non porteurs

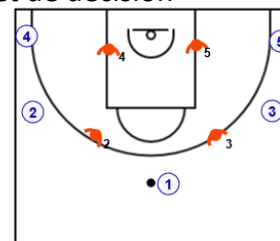
- Capacité du défenseur à se resituer en conservant sa vision sur le ballon
- Comprendre son nouveau rôle
- Conserver la volonté de défendre les espaces (tendance à se resituer sur le joueur)
- Communication doit faire gagner du temps dans la prise d'information et de décision

Diriger l'attaque pour faire agir la défense autour des règles suivantes :

Joueur axe passe et coupe vers le cercle

Joueur aile passe et change

- Réception loin = défenseur laisse recevoir et se replacer
- Toucher obligatoirement les joueurs qui coupent vers le cercle
- Forcer à passer derrière



Défendre l'attaque en dribble

Evolution du Shell drill, l'attaque peut partir en dribble après 2 passes et à condition d'aller au cercle vers l'axe.

L'objectif sera de former un bloc défensif notamment face au porteur de balle.

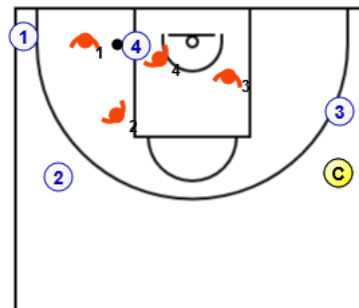
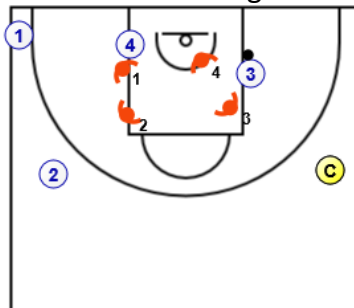
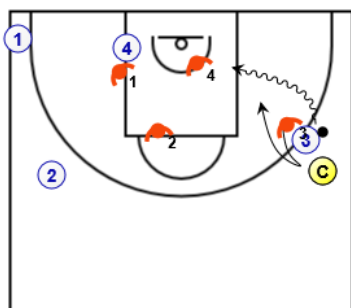
Situation à 4x4 avec retard défensif + C (placement derrière A3)

C tend une main, D3 toucher la main sur l'attaque de A3 pour créer le décalage

Repères / attentes :

- D3 si ne peut pas reprendre doit courir sur la seconde passe pour couvrir
- D1 au contact sur le côté de A4 pour ne pas être pris dans un écran (pousser A4 à la hanche vers la ligne de fond)
- D2 se resituer entre A1 et A2

Situation Passe de A1 vers A4 : D1 et D2 doivent « diguer »



Ecran retard

Action à réaliser à chaque tir sur toutes les situations

Jouant venant de loin = l'empêcher de rentrer vers le cercle : établir un contact poitrine

Joueur dans la zone = pousser hors de la zone de rebond