

Conceptions défensives

Philippe Namyst

Soirée technique à Calais, le 22 avril 2002

Je pense que si vous êtes là ce soir, c'est que vous êtes en train de vous construire en tant qu'entraîneur et c'est une bonne démarche. On essaie dans un premier temps de prendre en bloc la philosophie d'autres entraîneurs. Dans un deuxième temps, on va comparer les différentes interventions similaires qu'on a pu voir, on va les comparer à nos expériences personnelles et on va chercher à affiner les choses. Puis, il y a la troisième étape, je pense que la plupart d'entre vous se situe là : on va venir voir des conférences, non plus pour voir une démarche globale mais pour rechercher des détails qui vont permettre d'affiner encore, de faire progresser notre philosophie, de nous faire avancer sur le terrain.

Alors ce soir, on va essayer de vous donner un maximum de détails qui puissent vous ouvrir des pistes de réflexion, vous donner des éléments supplémentaires pour vous construire. C'est la démarche que j'ai eue et que j'ai toujours : dès que j'ai l'occasion d'aller voir parler de basket-ball, j'y vais car j'essaie toujours de prendre ces petits détails pour progresser.

Construire une défense homme à homme :

Je pense que pour la plupart, vous êtes passés par les stages de formation fédéraux pour voir qu'il y avait des fondamentaux individuels. J'ai listé 5 grands fondamentaux :

- ⇒ La pression sur porteur de balle et l'orientation du porteur avec différentes options : fermer le milieu, fermer la base line(ligne de fond)
- ⇒ Le saut coté ballon en ligne de passe même si c'est une situation qui est en train d'évoluer
- ⇒ La contestation des déplacements notamment la venue au ballon
- ⇒ Le positionnement en aide
- ⇒ La communication défensive, dont on ne parle pas souvent mais qui pour moi est un élément fondamental de la qualité défensive.

Ces fondamentaux constituent la base sur laquelle on va construire, outre l'intervention de ce soir, notre défense fille à fille. On va partir de 11 règles défensives de base que l'on essaie de mettre en place dans notre défense et de respecter sur le terrain. Par la suite, ces règles seront illustrées

par des petits exercices partant des fondamentaux individuels pour aboutir à des situations 5c5. Dans un troisième temps, on verra les variations défensives sur homme à homme : à partir d'une base, on va construire trois variantes (une défense stricte pour mettre une grosse pression, une beaucoup plus orientée vers une défense en aide, et une défense à risque avec des trappes).

I. 11 règles défensives de base

- 1. N'accepter aucune contre attaque :** cela veut dire organiser le rebond offensif : qui fait quoi ? Pour moi, les deux intérieures ont l'obligation de jouer le rebond offensif avec la joueuse extérieure opposée au tir. Organiser le repli : les deux autres auront la charge du repli défensif. Il s'agit de la meneuse de jeu et de l'extérieure tireuse ou de l'extérieure coté tir si c'est une intérieure qui a tiré. Ensuite, mes deux intérieures doivent gêner la première passe pour permettre de gagner un temps supplémentaire pour permettre à la troisième extérieure de replier. Ensuite, en situation de surnombre, on ne peut accepter aucun tir. Cela veut dire qu'on prend une faute plutôt que de laisser un tir à 1c0 (ceci s'applique à une équipe professionnelle et non pas à des jeunes).
- 2. N'accepter aucun panier facile dans notre raquette :** on doit dominer dans notre raquette. Cela veut dire que l'on doit imposer notre volume, qu'on doit être fort dans les contestations. A nouveau, cela veut dire qu'on ne laisse aucun tir facile.
- 3. Aucune faute sur un tireur extérieur et notamment à 3 points :** C'est juste une question de pourcentage. Les meilleures tireuses à 3 points ont un pourcentage tournant entre 40 et 55%. Ces mêmes joueuses tournent entre 85 et 95% aux lancers-francs.
- 4. Aucun drive vers l'axe :** on ne peut pas voir un joueur porteur de balle attaquer le milieu. C'est notre choix. On l'oriente vers la base line (ligne de fond) ou mieux encore vers le corner (coin du terrain). Le défenseur doit tenir le porteur sur deux dribbles, derrière on va organiser les aides par rapport à cela.
- 5. Quand la balle descend vers la ligne de fond,** la défense se rapproche de la balle. On a fait des choix d'orientation, on organise les aides défensives en conséquence. Cette aide défensive doit être de plus en plus présente quand le ballon rapproche la ligne de fond qui est l'endroit critique de notre défense.

- 6. L'aide défensive** doit venir du côté faible, du côté opposé au ballon, avec toujours cette volonté de fermer la ligne de fond. L'aide viendra du joueur qui a le moins d'angle. Plutôt que de désigner un joueur précis, on va dire que c'est le joueur qui a le moins d'angle par rapport à la ligne de fond. Aide sur les drives mais aussi sur les backdoors car on demande d'être très agressif sur les lignes de passe.
- 7. Contester toutes les venues au ballon.** On pourra contester de deux manières : soit avec l'avant bras, soit avec un contact poitrine notamment dans la raquette et notamment chez les garçons. L'objectif est de repousser le non porteur le plus loin possible.
- 8. Sur non porteur, je défends toujours entre la balle et mon joueur.** On donne une priorité joueur pour contester les passes et la venue au ballon.
- 9. Interdire l'arrivée du ballon sur 3 positions clés : l'ailier à 45°.** Pourquoi ? D'abord parce qu'il a autant d'espaces à droite qu'à gauche pour pouvoir jouer. Ensuite, par rapport à un joueur intérieur placé au middle post (poste médian), on va avoir un alignement ballon-intérieur-panier qui est extrêmement difficile à défendre. Par contre si le ballon est plus haut, je facilite le travail du défenseur du joueur intérieur. Deuxième espace clé, c'est le middle post car à nouveau c'est une situation où l'attaquant a trop d'espace pour pouvoir jouer. C'est une position où on va fixer la défense. Troisième position : le high post (poste haut). Pourquoi ? Parce que le ballon est dans l'axe, il n'y a plus de côté aide, il est difficile de se repositionner par rapport à une aide défensive. Deuxième élément, c'est une situation où on facilite le travail de renversement mais également on facilite la relation intérieur/intérieur qui va être difficile à défendre.
- 10. Parler en défense.** Annonce des demandes d'aide, annonce des écrans et le côté d'où ils arrivent, annonce de toutes les balles arrêtées (parce que ça stresse le porteur, parce que ça veut dire qu'il n'y a plus besoin d'aide sur les drives et que par contre il faut être présent sur les lignes de passe pour gagner cette balle, et enfin annonce du tir pour permettre de verrouiller et gagner la balle au rebond. On peut encore avoir des annonces de positionnement. 1^{ère} position : défense sur la balle : *défense en ball*, deuxième position : *défense en contestation deny*, troisième position à l'opposé du ballon, *position en aide*, quatrième annonce : les passes de renversement (*skip*). Le fait de dire où je suis me permet de m'aider à bien me positionner. Nous, nous ne le faisons pas mais je trouve cela intéressant.
- 11. Dernière règle : aucun verrouillage raté.** 70 à 80% des ballons gagnés le sont sur rebond. Il faut donc être très présent dans ce secteur.

II. L'illustration à l'entraînement des 11 règles

Voilà nos règles de base, on va maintenant chercher à mettre cela en place avec nos joueuses sur le terrain. On va commencer par un petit travail de course, de jeux de jambes, d'arrêts, de différents enchaînements de pas défensifs.

Situation 1

Petit exercice d'échauffement qu'on rencontre souvent au cours de la saison.
Course autour du terrain.

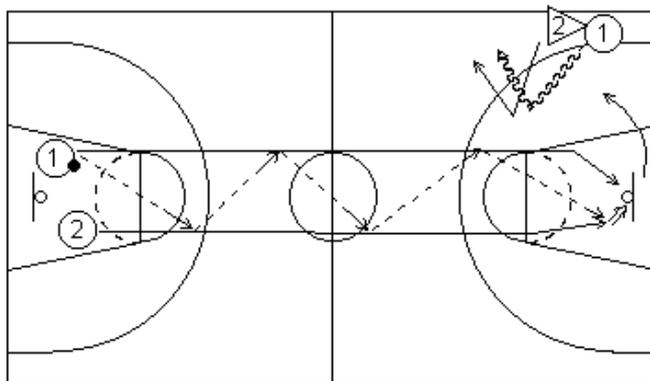
- ⇒ Puis sur longueur course arrière puis sprint, course normale sur largeur.
- ⇒ Puis pas défensifs sur les largeurs (faire un huit).
- ⇒ Puis enchaînement de fondamentaux : zig zag sur la longueur, veiller à ce qu'elles soient fléchies, surveiller la tonicité dans les changements de direction.
- ⇒ Puis après les pas glissés, il y a une autre motricité importante, ce sont les pas croisés qui permettent les courses de reprise, de réagir rapidement sur un départ en dribble. Pas croisés sur trois appuis, fermer la ligne puis recommencer, toujours en zig zag.
- ⇒ Idem deux pas glissés, trois pas croisés puis arrêt fermer la ligne.

Maintenant, il va falloir les remettre en situation de jeu.

- ⇒ Enchaîner un sprint (1^{ère} moitié de terrain) et aussitôt de se retrouver sur des attitudes défensives (2 pas glissés puis 3 croisés).
- ⇒ Idem sprint, pas croisés, pas glissés.
- ⇒ Par deux, à partir du corner, toujours sans ballon, 1 attaquant et un défenseur. Le rôle de l'attaquant dans cette situation est de travailler entre l'axe panier-panier et la ligne de touche. L'attaquant ne fait juste que courir. Le défenseur doit passer devant moi pour arrêter la course. Quand le défenseur est devant, l'attaquant charge et change de direction. Etre large sur ses appuis pour tenir la charge.

Situation 2

Derrière on passe au travail avec ballon. Toujours par deux. Elles partent dans le couloir central et vont tirer en course. Elles reviennent en 1c1 sur les couloirs latéraux. Une joueuse défend les mains dans le dos, l'attaquant dribble avec les deux ballons. 1c1 sans cadeaux entre la ligne bleue et la ligne de touche. Cette situation oblige le défenseur à prendre du volume avec ses appuis.



Variantes :

- ⇒ Passes redoublées dans le couloir central, au retour 1 attaquant 1 défenseur dans les couloirs latéraux. L'attaquant travaille sur des changements de direction et sur la vitesse des changements de direction. Cette fois-ci le défenseur a les bras larges.
- ⇒ Toujours passes redoublées, toujours le retour dans le couloir latéral. On agrandit ce couloir en supprimant la ligne de touche. On oblige le défenseur à maintenir le contact avec son avant bras sur la hanche de l'attaquant. Ça l'oblige à fléchir pour rechercher ce contact et cela permet de mettre une vraie pression défensive sur l'attaquant. Pour ce dernier, toujours la volonté de faire travailler le défenseur.
- ⇒ Même chose mais cette fois-ci on demande à l'attaquant de jouer un vrai 1c1. On retrouve naturellement tous les enchaînements vus tout à l'heure.
- ⇒ Même chose jusqu'aux lancers francs. Arrivés aux lancers francs, l'attaquant passe la balle au défenseur qui lui rend puis jeu 1c1 en respectant les règles (no middle, annonces...).

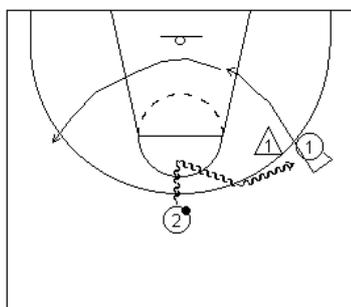
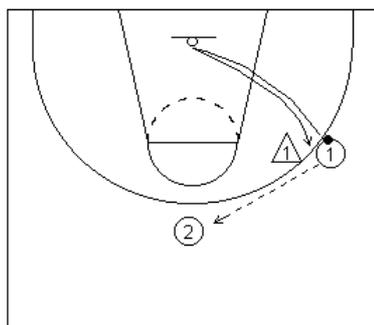
Quels repères donner au joueur dans sa défense sur porteur de balle ?

On va demander au défenseur de mettre un appui au-dessus de celui de l'attaquant pour l'inciter à partir ligne de fond. Le deuxième appui doit fermer le chemin direct au panier. Mon objectif est d'envoyer mon adversaire vers le corner.

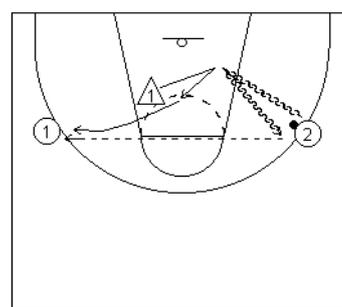
Jusqu'à maintenant, on a vu du travail sur porteur de balle, la pression, la volonté d'aller chercher tout terrain, la volonté d'orienter. Maintenant on va voir des enchaînements d'attitudes : je suis défenseur sur un porteur de balle, il donne la balle qu'est-ce que je fais ? Je suis défenseur sur un non porteur coté ballon, il coupe et va à l'opposé qu'est ce que je fais ? Je suis à l'opposé du ballon, il y a un drive, je dois venir aider, je me repositionne, le ballon est renversé, je dois reprendre mon vis-à-vis avec un travail d'orientation. C'est ce qu'on va voir à travers la situation suivante.

Situation 3

Toujours un ballon pour deux. Les actions des attaquants sont codifiées afin d'obtenir les réponses défensives désirées : attitudes sur porteur de balle, passage à une défense saut coté ballon...



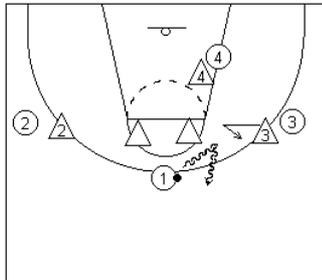
Après sa passe, 1 essaie de se démarquer puis on joue le chasse. Si 1 n'a pas eu la balle, sortie à l'opposé : transition vers une défense sur non porteur à l'opposé.



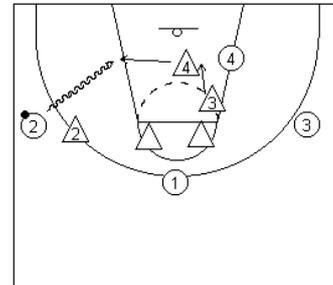
Puis le défenseur 1 doit venir aider sur la « percussion » de 2, reprendre ensuite sa position en aide et enfin reprendre son adversaire direct sur la passe de renversement en lui fermant l'axe.

Situation 4

Pour l'instant, nous n'étions que sur des fondamentaux individuels (changements d'attitudes, défense sur porteur, sur non porteur...), maintenant, on va chercher à relier tout cela, avec des aides défensives et même des rotations défensives.

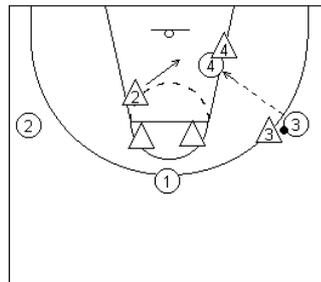


Le passeur a le droit de jouer le drive à l'extérieur des plots. Le but pour les défenseurs 2 et 3 est de défendre très fort la ligne de passe mais aussi d'être capable d'aider-reprendre.

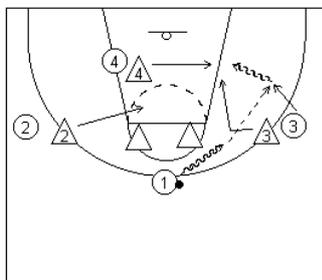


S'il y a drive en base line de 2, on demandera à 4 de venir aider. L'aide de l'aide sera assurée par 3.

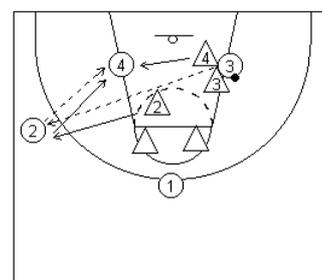
Si 3 parvient à servir 4 sur une position intérieure, c'est au tour du défenseur 2 de venir aider :



On pourrait également demander une aide par la joueuse coté ballon :



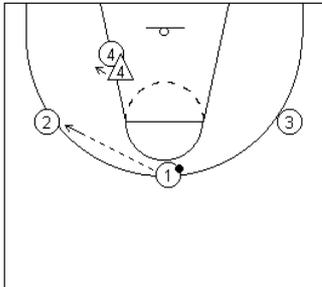
Le défenseur 3 aide sur la percussion de 1 puis reprend son joueur. Le défenseur 4 est venu aider.



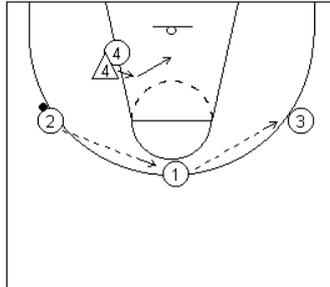
Quand 3 transfère, le défenseur 2 se replace pendant que le ballon se déplace. Sur la passe à 4, le défenseur 2 va venir trapper.

Situation 5

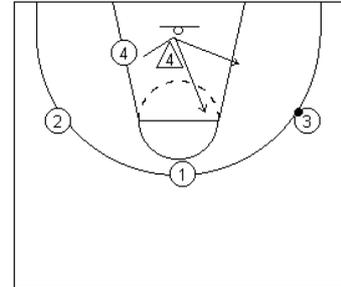
Deux joueuses intérieures et trois passeurs. On va maintenant travailler les enchaînements d'attitudes par rapport au jeu intérieur.



Etre capable de couper la relation de passe par rapport à un ballon dans l'axe.

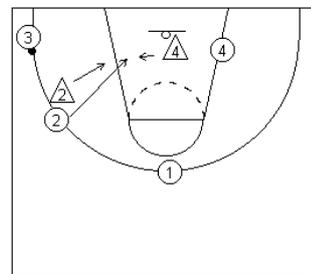
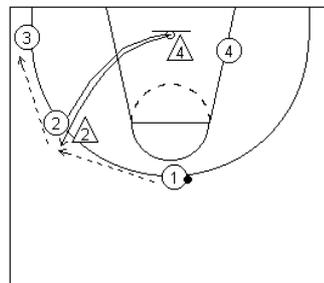


Puis passer devant pendant que la balle descend à 45°, être capable de venir se repositionner par rapport à la circulation de balle, être capable de venir en position d'aide.

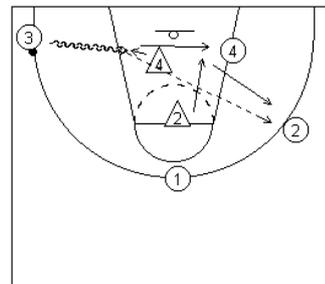
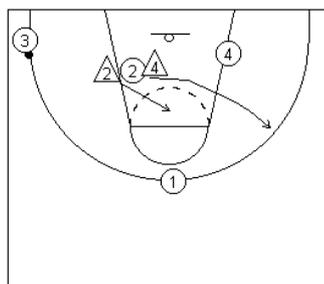


Enfin de défendre sur le mouvement de démarquage de l'intérieur venant de l'opposé.

Pendant ce temps de l'autre coté du terrain :

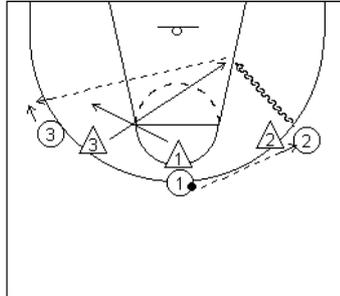


Aide du défenseur 4 sur la prise de position préférentielle de 2. 2 va ensuite libérer l'espace, puis aide du défenseur 4 sur le drive de 3 et déclenchement de l'aide de l'aide puis sur le transfert reprise d'attitudes.



Situation 6

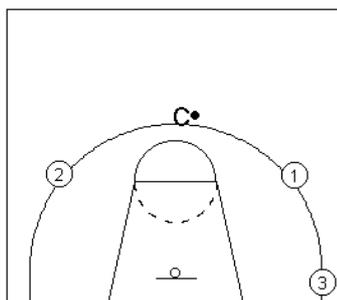
Travail avec 6 extérieures. D'abord une situation de 3c3 libre dans laquelle on ne va s'intéresser qu'aux enchaînements d'attitudes des défenseurs. Dans un premier temps, on n'autorise aucun écran.



Ne pas oublier la verbalisation et le travail de verrouillage. Comment faire varier notre situation pour qu'elle puisse donner plus de choses intéressantes ?

- ⇒ En mettant des règles nouvelles afin de stimuler l'agressivité sur non porteurs : si le défenseur touche la balle (sans pour autant la contrôler) la défense passe en attaque.
- ⇒ En sanctionnant les erreurs (mauvaises attitudes, absence de verbalisation, manque de volonté...) par un travail physique.
- ⇒ En autorisant les écrans. Comme on joue entre extérieures, la consigne défensive sera de changer sur tous les écrans.

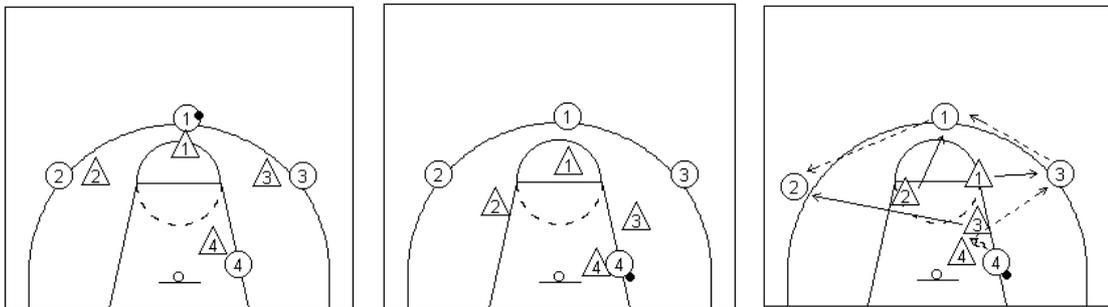
Pour faire évoluer notre situation, on va ensuite mettre un coach en position de meneur et décaler la troisième extérieure en ailière basse à 0°.



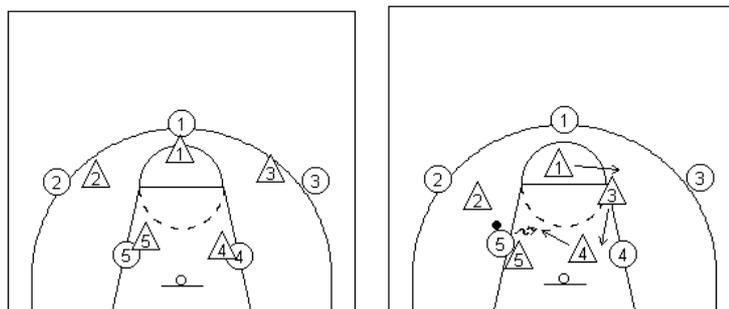
Lors des transferts, on l'utilisera comme relais (ce qui se rapproche plus de la réalité des matchs). De cette manière, on modifie aussi le travail de l'aide défensive.

Evolutions :

- ⇒ A chaque coup de sifflet du coach, le défenseur du porteur de balle aura l'obligation de mettre ses deux mains au sol avant de défendre. Cela permet à l'attaquant d'avoir un temps d'avance que la défense va devoir compenser en étant présente dans le travail d'aide à l'opposé de la balle et de la rotation défensive.
- ⇒ On va maintenant rajouter une joueuse intérieure. Dans un premier temps, on interdit les écrans. Si la balle arrive poste bas, on demande l'aide du côté ballon. On ne trappe pas dès que l'intérieure reçoit la balle ! Dans un premier temps, le défenseur décroche puis trappe sur le premier dribble de l'intérieure. Si la balle ressort, on peut déclencher une rotation défensive.



- ⇒ On a vu, dans cette 1^{ère} situation, une aide venant du côté ballon, on pourrait diversifier en demandant l'aide du défenseur du meneur ou du défenseur de l'extérieure à l'opposé du ballon. Je vous laisse le soin d'y réfléchir, nous allons donc maintenant voir la notion d'aide intérieure – intérieure. On a 2 options à nouveau.



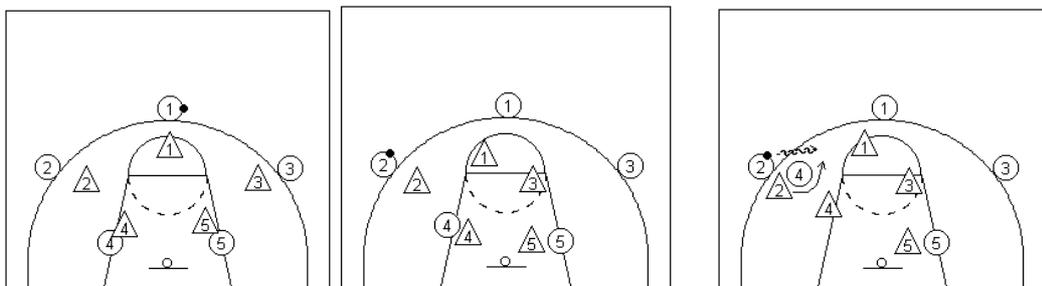
Sur le dribble de 5, le défenseur 4 vient fermer l'axe, le défenseur 3 prend en charge l'intérieure opposée, tandis que le défenseur 1 prépare la rotation défensive en fonction de la sortie du ballon sur 1 ou 3.

- ⇒ Dernière évolution dans ce travail, on imagine une joueuse intérieure très forte en 1c1, on ne peut pas se permettre de la laisser jouer. Cela veut dire qu'à chaque fois qu'elle reçoit la balle, on va devoir trapper immédiatement. Cela dit, n'oublions pas les fondamentaux, passer devant, contester la passe...

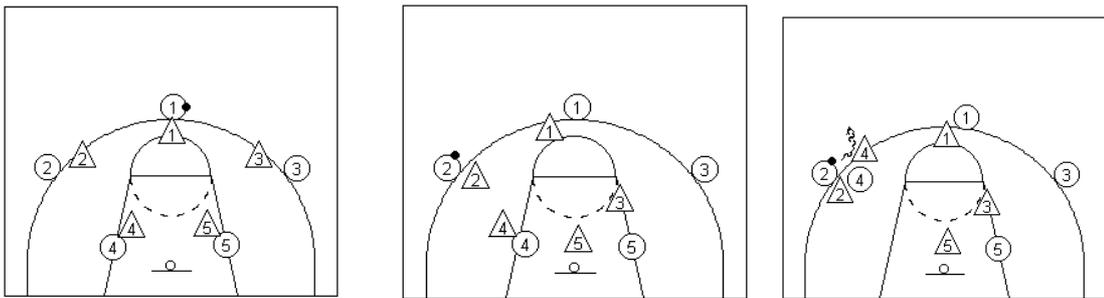
III. Les variations défensives sur homme à homme

A partir de ces éléments là, on va pouvoir construire des variantes, cela veut dire faire le choix en fonction des adversaires (aider par l'intérieure, aider par l'extérieure coté ballon...) ou faire des choix différents à l'intérieur d'un même match selon la joueuse à défendre. On va donc chercher à voir trois variantes défensives qui sont :

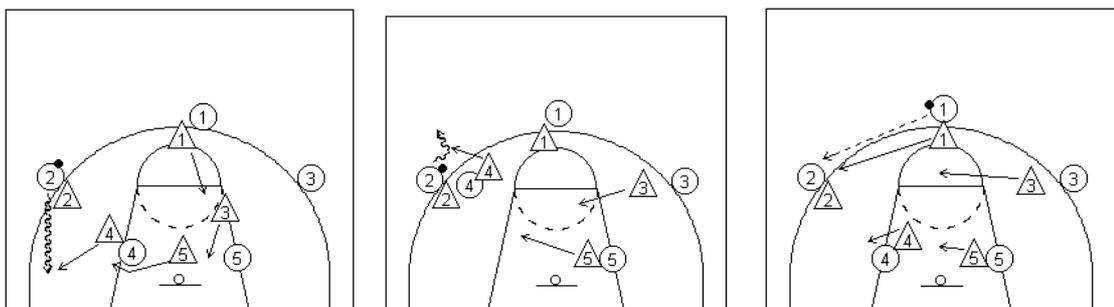
1. l'homme à homme - aide. On va donner priorité dans cette défense à l'aide défensive car on sait que les points forts de l'équipe adverse sont le jeu intérieur et la force de percussion en 1c1 mais par forcément l'adresse aux tirs. Comment mettre la priorité sur l'aide ? D'abord par rapport à la pression que l'on va mettre sur le porteur de balle : on va mettre une distance de garde. Puis on va demander aux défenseurs des joueuses extérieures de défendre en position ouverte, c'est à dire entre ma joueuse et la joueuse intérieure. Ceci pour être capable d'intervenir sur les passes vers l'adversaire direct, d'aider-reprendre sur les percussions et d'aider rapidement sur les ballons qui arrivent à l'intérieur. Pour les joueuses intérieures, il faut défendre entre la joueuse et le ballon quand celui ci est dans l'axe et de défendre derrière quand il est sous les lancers francs. Ceci pour fermer le chemin au panier, pour l'obliger à recevoir à l'extérieur de la raquette et si elle reçoit, fermer la base line. A l'opposé du ballon, on aura une position ouverte. Si la balle arrive au poste bas, l'aide vient obligatoirement de la joueuse extérieure coté ballon. Enfin, sur tous les pick'n'roll, on choisira de glisser.



2. Maintenant, parce que l'équipe adverse est différente (plus faible dans le jeu de passes, en 1c1 mais par contre assez adroite aux tirs) ou parce que le plan de match le rend nécessaire, on va passer à une défense un peu plus agressive, on va prendre un peu plus de risques, mettre plus de pression sur l'équipe adverse. On va demander de défendre fort sur le porteur de balle, sur la ligne de passe des joueuses extérieures. Pour les intérieures quand le ballon est dans l'axe, faire comme précédemment, quand il est sous les lancers francs, passer complètement devant et couper les relations de passes. A une passe, être en saut coté ballon. A l'opposé, être prête à venir aider. Il va alors être difficile pour l'adversaire d'être en situation de tir immédiat. Le gros danger par rapport à ces défenses, c'est le renversement (repositionnement des joueuses intérieures, verrouillage sur les tirs). Sur le pick'n'roll, on va demander au défenseur 4 de leurrer pour permettre au défenseur 2 de surpasser l'écran et ainsi contester la prise de tirs en sortie d'écrans. Le défenseur 5 doit être prête à aider sur le flash de 4.



3. On peut enfin décider d'augmenter encore l'intensité défensive. Cela veut non plus n'imposer qu'une pression défensive mais aussi une prise de risques. Cela veut dire trapper dans des espaces déterminés avec deux options : des signaux de jeu (balle au poste bas, départ en dribble base line, pick'n'roll, main à main) ou des signaux visuels indiqués par exemple par le meneur de jeu (sur panier marqué... après le signal, trappe sur la première passe). Prévoir l'aide et les rotations défensives.



IV. Conclusion

Voilà comment à partir d'une défense de base, on a créé des variantes. On peut avoir cette même démarche à partir d'une défense de zone, d'une défense tout terrain. Ces variantes, on les utilise en fonction de l'adversaire ou en fonction des qualités spécifiques des joueuses adverses. Je vous remercie de votre attention.