

Mise en place et perfectionnement d'une défense de zone 3-2

Frédéric Dussart

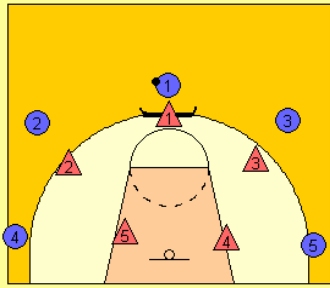
Journée de pré saison 11 septembre 2005

Cette zone sera une nouveauté pour mon équipe cette année, avant nous avions l'habitude de défendre avec une 2-1-2. Nous avons fait ce choix car nos joueuses sont en formation et nous devons leur proposer des choses nouvelles, aussi par rapport à ses points forts, en tenant compte de ses points faibles.

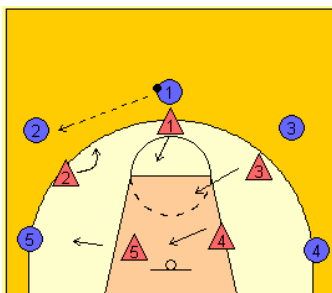
- Points forts communs à toutes les zones :
 - gérer les fautes
 - effet psychologique car elle propose un bloc \Rightarrow c'est un stress pour l'attaque
 - faire déjouer l'attaque, casser le rythme du jeu
- Points forts spécifiques à la zone 3-2 :
 - inhiber les espaces des ailiers, les obliger à recevoir haut
 - gêner la relation avec l'intérieure
 - gêner les tirs à 45°
 - favorise l'organisation de la contre attaque (en faisant jouer le 1 en pointe, 2 et 3 sur les cotés)
- Points faibles :
 - Souci de mismatch : problème de percussion
 - Perte d'agressivité qui peut se ressentir sur le rythme offensif
 - Le rebond défensif car cette zone ne permet pas le contrôle du jeu intérieur
 - Problème d'espace à 0° et donc vulnérabilité aux tirs
- Qualités nécessaires :
 - 2 intérieures très mobiles capables de sortir à 0°
 - Nécessite des capacités de communication
 - Déplacement en même temps que la balle

Organisation générale et articulations avec 5 extérieures

Je commence toujours par opposer à ma défense de zone une attaque en fer à cheval afin de régler les articulations de base.

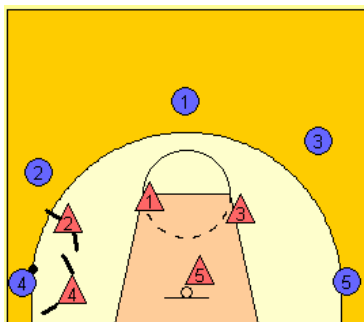
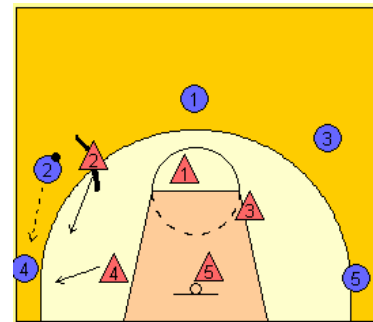


Les ailières sont larges pour obliger à recevoir large. On met la 1 en pointe pour favoriser le jeu rapide. Sur la meneuse, il n'y a pas d'orientation, on défend à plat, en cadrant les appuis. On ne sort jamais plus haut qu'un mètre au dessus des trois points.



Quand la balle arrive dans l'aile, on exige une orientation dans l'aile, la meneuse descend au niveau des lancers-francs. L'interieure opposée a un pied dans la raquette. L'interieure coté ballon se décale

Lorsque la balle arrive à 0°, l'interieure doit déjà être en place, elle se déplace pendant le mouvement du ballon. Sur la passe, l'aillère saute au ballon en position ouverte afin de pouvoir aider si l'interieure se fait déborder.

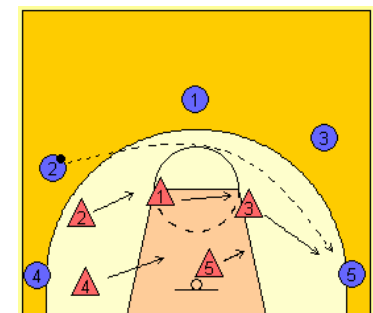


L'interieure opposée couvre l'intervalle laissé par la sortie de 4 (aide), l'aillère opposée se décale également (aide de l'aide)

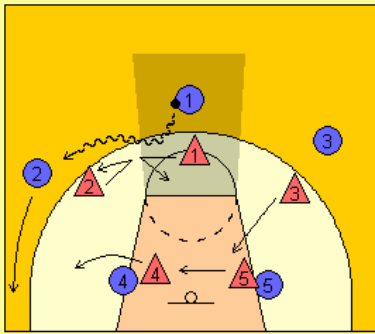
Les ailières restent ouvertes au ballon car si elles sont fermées à la balle, il y a un problème pour orienter lors de la reprise.

Sur toutes les skip-pass (passe de renversement), c'est l'aillère opposée qui y va. Chez nous, la skip-pass vers le 0° opposé est un signal pour passer en zone 2-1-2. Si la skip-pass se fait vers le 45° opposé, c'est toujours l'aillère opposée qui y va, mais dans ce cas, on reste en 3-2

Pour la skip-pass à 0°, c'est l'aillère opposée qui y va car souvent dans cette situation, l'interieure (5 sur ce schéma) est gênée dans sa sortie à 0° par un écran

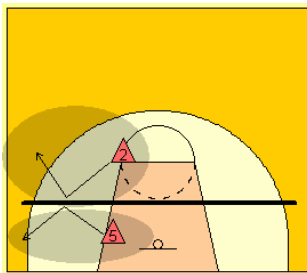
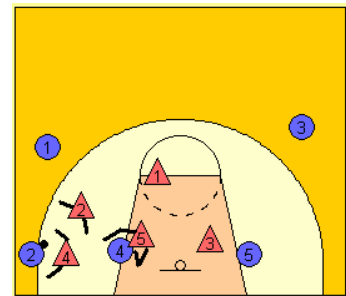


Organisation avec 2 intérieures au poste bas



1 est toujours responsable de son couloir. Sur le chasse, il y a donc changement. En même temps, l'intérieure surpasse (bras et appuis). S'il y a passe, il faut qu'elle y arrive en même temps que la balle

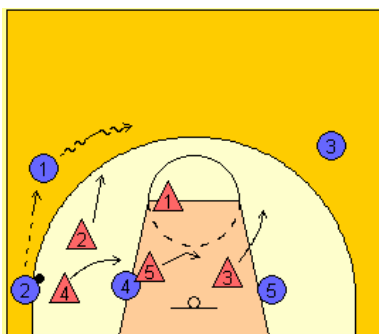
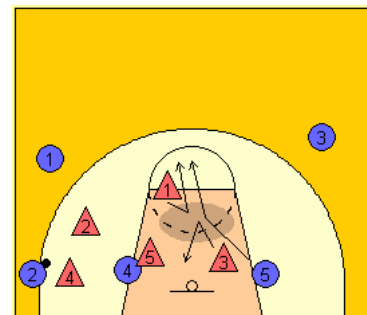
L'intérieure opposée ne passe pas devant (même pas en $\frac{3}{4}$) mais doit faire l'effort de dissuader la passe, en restant derrière



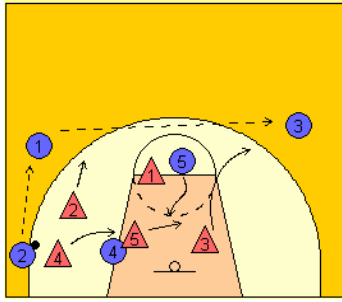
L'ailière a la responsabilité du secteur haut, l'intérieure du secteur bas.

Organisation avec 2 intérieures sur les mouvements de l'attaque

Sur la remontée du poste, la 3 va annoncer à la 1 qui va la prendre en charge.

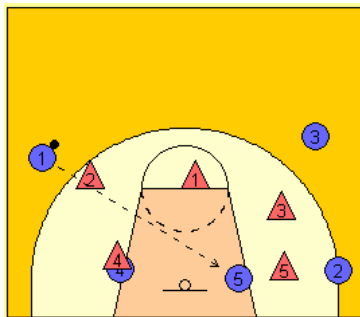
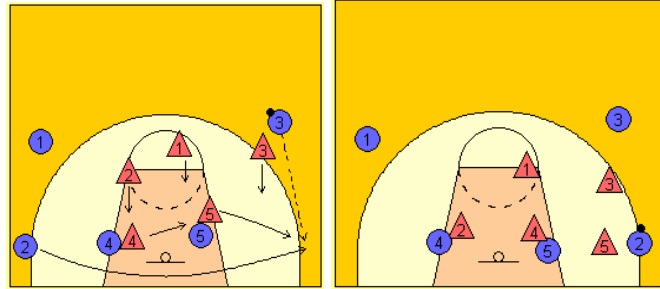


Sur la remontée de la balle, l'intérieure opposée ne quittera la joueuse poste bas qu'à partir du moment où la première intérieure sera revenue et l'aura prise en charge à son tour.



Si le poste haut descend, il faut communiquer afin de pouvoir transférer la prise en charge entre joueuse. L'intérieure 5 ne doit pas attendre la joueuse, elle doit aller la chercher.

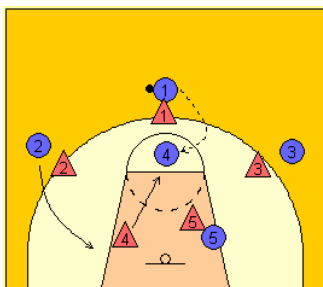
Sur la coupe, l'intérieure 5 ne sort que si la balle descend réellement, sous la couverture de 4



Sur la skip-pass, c'est l'ailière qui doit y aller ! Par contre, l'intérieure 5 doit revenir se placer rapidement pour interdire la relation avec l'intérieure coté ballon. La deuxième aussi doit se replacer très vite sinon, elle ne pourra pas le temps de couper la relation avec l'intérieure opposée. Il faut aussi que 1 vienne couper cette passe puis remonte se placer !

C'est pour cela que je demande de repasser en 2-1-2 sur les skip-pass.

Problèmes et remédiations

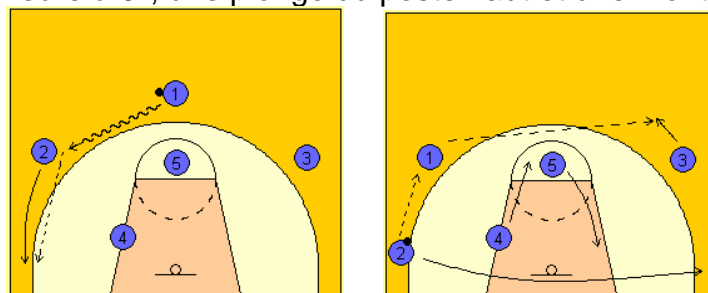


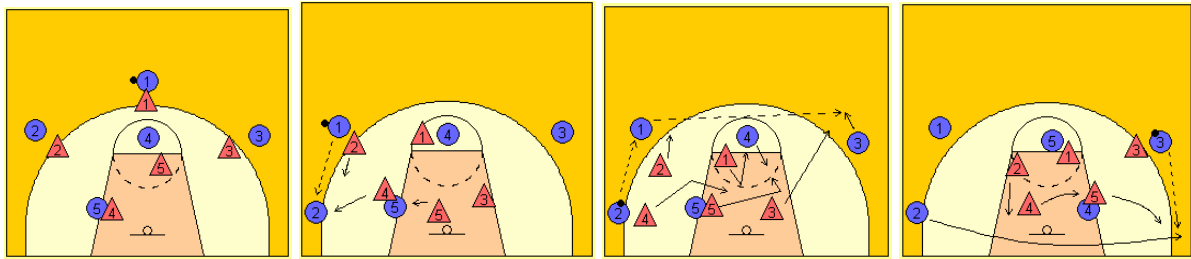
Ce qui pose problème sur la 3-2, c'est l'alignement 1-5 dans l'axe. Je demande à l'intérieure qui n'a personne de son côté de monter et de communiquer sa prise en charge aux autres joueuses. Par contre, attention dans ce cas au backdoor de l'ailière !

Quand la balle n'est plus dans l'axe, le poste est défendu par la 1.

Exemple de mouvement à défendre :

On commence par un chasse, une passe et un retour de passe, un transfert avec une coupe d'extérieure à 0°, une plonge du poste haut et une montée du poste bas.

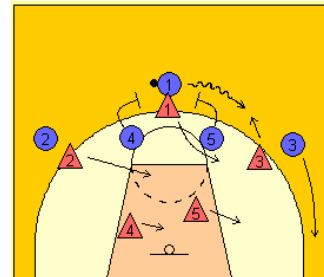




Défendre les écrans :

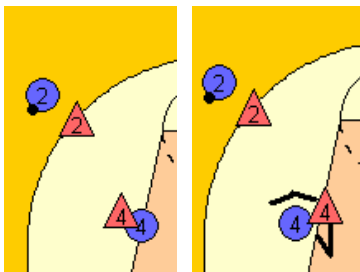
Le défenseur 1 passe derrière, 3 prend la meneuse, et 1 gère le flash.

Si 3 a la balle à 0°, c'est 5 qui sort, 4 vient couvrir en allant chercher 5 sur sa descente suite à son flash (déjà vu précédemment)



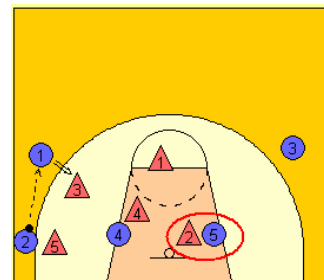
Défense sur l'intérieure au poste bas :

Quand l'intérieure a les deux pieds à l'extérieur de la raquette, on défend en overplay, si elle a un pied dans la raquette, on défend devant



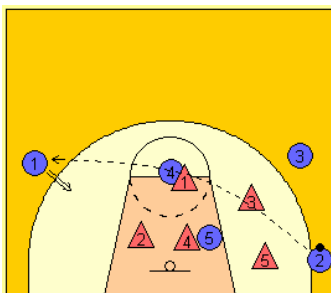
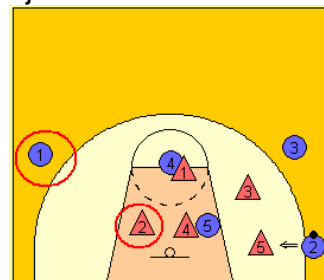
Gros points faibles :

Dans cette situation, il faut gêner au maximum le tir car sinon à l'opposé de la balle, on a une 5 défendue par une 2, ce qui posera de gros problèmes sur le rebond.



Toutes les joueuses participent au rebond. A l'annonce du tir, réduire la distance, « lutter » contre les centimètres et les kilos en repoussant les joueuses

Dans cette situation, si 2 tire on a un seul rebond à l'opposé



Dans cette situation, s'il y a tir, il y a 4 rebonds à l'opposé

Balle à l'intérieur :

Quand 5 est sortie, il existe une possibilité pour l'attaque de rentrer la balle à l'intérieur. Dans ce cas, l'intérieure 4 rentre et trappe aussitôt. Cela exige que l'intérieure 5 ne se soit pas faite « enfoncée »

