

Cours d'entraîneur mini-basket

La défense

Introduction

Quand on n'a pas la balle, il faut essayer de la récupérer par tous les moyens permis et si on n'y arrive pas, il faut défendre le panier.

Principes de la position défensive

	Principe
	<ul style="list-style-type: none"> Les jambes sont fléchies et écartées plus larges que les épaules Les bras sont écartés Le buste est droit La tête est sur la balle

Principes des déplacements défensifs

	Principe
	<ul style="list-style-type: none"> La jambe opposée à la direction choisie pousse. L'autre équilibre « Pousser-équilibrer » La jambe côté direction choisie est lancée en avant Les jambes restent toujours écartées, fléchies pour abaisser le centre de gravité Un des pieds doit toujours être au sol Bras semi-ouverts, paumes ouvertes

Déplacements défensifs

	Exercices
--	------------------

Exercice No 1	Organisation	Accents
<p>Courir jusqu'au cône. Prendre la position défensive et se déplacer latéralement en 3-4 pas. Sprinter jusqu'au cône suivant et ainsi de suite.</p> <p>Variante : Introduire le pas de récupération défensif dans le déplacement latéral- Ecarter alors plus les cônes de la ligne latérale du terrain.</p>		<p>Explosivité dans les diagonales. Position dans les déplacements latéraux.</p> <p>Le pas de récupération défensif est un pas croisé pour se repositionner face à l'attaquant. C'est un grand pas.</p>
<p><u>Points techniques</u> Voir début du document</p>		



Exercice No 2	Organisation	Accents
<p>Une colonne derrière la ligne de fond.</p> <p>Le joueur sprinte jusqu'au milieu du terrain, position défensive, déplacement latéral jusqu'au coin de la ligne médiane du terrain,</p> <p>Pivot de recul et déplacement défensif jusqu'au coin raquette.</p> <p>Pivot de recul et déplacement défensif jusqu'à la ligne de fond (fermer la raquette).</p> <p>L'entraîneur, montre depuis le milieu de terrain la direction à prendre pour chaque joueur.</p> <p>Variante :</p> <p>Effectuer l'exercice des deux côtés du terrain en miroir. On décide que les joueurs du côté gauche choisissent chaque fois la direction au milieu du terrain. Les autres réagissent et suivent.</p> <p>Introduire le pas de récupération défensif dans le déplacement latéral.</p>		<p>Explosivité dans les diagonales.</p> <p>Position dans les déplacements latéraux.</p> <p>Le pas de récupération défensif est un pas croisé pour se repositionner face à l'attaquant. C'est un grand pas.</p>
<p><u>Points techniques :</u></p> <p>Faire attention que sur les pivots, le joueur soit toujours dos au panier !</p>		

Vitesse de réaction et d'exécution sur le 1c1 porteur du ballon



Principes

- le défenseur ne réagit que sur le premier dribble et non le premier pas (feinte)
- réagir avec un grand pas
- fermer en trois pas latéraux si possible

Exercice No 3	Organisation	Accents
<p>O1 et O2 sont face à face. Plusieurs feintes de O1 sans dribble. Puis départ de O1 en dribble, O2 réagit sur le dribble.</p> <p>Variante :</p> <p>Le défenseur fait machine gun (piétinements rapides sur place) et ne réagit que sur le premier dribble également</p>		<p>Premier pas. Déplacement du défenseur sur une ligne droite latérale sans reculer.</p>
<p><u>Points techniques :</u> Position de base importante. Distance d'1 avant-bras du dribbleur</p>		

Le principe des « trois pas »

	<p>Principes</p> <ul style="list-style-type: none"> le défenseur doit se déplacer latéralement pour stopper le dribble de l'attaquant réagir avec un grand pas et fermer ensuite en 3 pas. Garder sa position de bras dans son cylindre défensif. C'est le corps qui ferme !
--	---

Exercice No 4	Organisation	Accents
<p>1 colonne de défenseurs ligne de fond. 1 colonne d'attaquants tête de raquette. 2 cônes Le défenseur O1 roule ou passe la balle à O3. Puis il vient en défense sur lui. O3, dès que O1 est prêt attaque en dribble et essaie de pénétrer dans la raquette entre les cônes. Le défenseur doit essayer de faire passer l'attaquant au-dessus des cônes. S'il réussit il devient attaquant. Sinon il retourne dans la colonne défenseur Variante : deux équipes et attribuer des points. 1 point par pénétration (attaque) 1 point par passage au-dessus du cône (défense)</p>		<p>Premier pas. Déplacement du défenseur sur une ligne droite latérale sans reculer.</p>
<p><u>Points techniques :</u> Position de base importante. Distance d'1 avant-bras du dribbleur</p>		

Exercice No 5	Organisation	Accents
<p>Cette fois-ci, il s'agit de fermer la ligne de fond.</p> <p>On positionne exprès le défenseur O1 face à son attaquant O2 et non entre le panier et l'adversaire afin de rendre le travail plus difficile qu'en match !</p> <p>O1 a le ballon et se positionne en défense face à O2. Quand il est prêt mentalement et physiquement à défendre, il donne de main à main le ballon à O2.</p> <p>O2 dribble et essaie d'aller au panier.</p> <p>O1, le défenseur se déplace latéralement (1 grand pas d'abord puis normaux) et ferme la ligne de fond.</p> <p>Au début, on peut positionner un cône à mi-chemin pour rendre l'exercice plus facile.</p> <p>Bannir les feintes de départ de l'attaquant au début !</p>		<p>Premier pas.</p> <p>Déplacement du défenseur sur une ligne droite latérale sans reculer.</p>
<p><u>Points techniques :</u> Position de base importante. Distance d'1 avant-bras du dribbleur</p>		

Exercice No 6	Organisation	Accents
<p>Combinaison des exercices 4 et 5.</p> <p>O1 roule la balle à O2 positionné en tête de raquette, puis se déplace latéralement en position défensive jusqu'à l'opposé de la raquette. Puis il monte en défense sur O2.</p> <p>O2 attaque le panier. Il doit aller en dribble au panier.</p> <p>O2 doit lui fermer la raquette.</p> <p>Points :</p> <p>1 point pour la défense si O1 ferme la tête de raquette et 2 pts de plus si il ferme la ligne de fond.</p> <p>Alterner les rôles. Le premier à 6 points.</p>		<p>Premier pas.</p> <p>Déplacement du défenseur sur une ligne droite latérale sans reculer.</p>
<p><u>Points techniques :</u> Position de base importante. Distance d'1 avant-bras du dribbleur</p>		

Défense sur le porteur de balle en mouvement

	Principes
	<ul style="list-style-type: none"> le défenseur doit se mettre en mouvement et ne pas attendre arrêté ne pas venir sur lui trop près pour éviter le contrepied, mais se mettre à sa vitesse plus il approche avoir toujours ses appuis en mouvement, le freiner, voire le stopper.

Exercice No 7	Organisation	Accents
<p>O1 part en dribble depuis la ligne médiane.</p> <p>O2 vient sur lui en défense en bougeant sur ses appuis et applique le principe de fermeture de la raquette.</p> <p>Points :</p> <p>1 point si le défenseur reste entre l'attaquant et le panier et gêne le tir.</p> <p>1 pt si le défenseur ferme la tête de raquette.</p> <p>2pts si il ferme la raquette et oblige l'attaquant à stopper le dribble ou prendre un shoot extérieur.</p> <p>Alterner les rôles. Premier à 6pts</p>		<p>Le défenseur O2 doit être en mouvement avant l'arrivée de O1.</p>
<p><u>Points techniques :</u> Voir ceux énumérés plus haut.</p>		

Exercice No 8	Organisation	Accents
<p>L'entraîneur C passe la balle à O1.</p> <p>Sur la passe, O2 vient en défense sur O1.</p> <p>Points :</p> <p>1 point si le défenseur reste entre l'attaquant et le panier et gêne le tir.</p> <p>1 pt si le défenseur ferme la tête de raquette.</p> <p>2pts si il ferme la raquette et oblige l'attaquant à stopper le dribble ou prendre un shoot extérieur.</p> <p>Alterner les rôles. Premier à 6pts</p>		<p>Comme O2 est en retard sur l'attaquant, ne pas se jeter en avant pour être pris à contrepied, mais venir en piétinements se positionner à la distance d'un avant-bras.</p>
<p><u>Points techniques :</u> Voir ceux énumérés plus haut.</p>		

Le 2c2 défense sur le passe et va

	<h3>Principes</h3>
	<ul style="list-style-type: none"> Défendre en avançant sur la ligne de passe et non vers le joueur Pied et main côté ballon sont en avant Sauter vers le receveur « jump to the ball » en cas de passe de l'adversaire direct

Exercice No 9	Organisation	Accents
<p>O1 et O2 se font des passes séquentielles. (laisse la défense O3 et O4 s'ajuster). Après 5 passes, où la défense ne cherche pas l'interception, O1 et O2 peuvent couper au panier. Réaction défensive correcte de O3 ou O4.</p> <p>Si passe impossible sur le coupe, finition en 1c1.</p> <p>Variante : arrière ailier ligne de fond !</p>		<p>Saut du défenseur sur la passe. Face au joueur qui coupe dans la raquette</p>
<p><u>Points techniques :</u> Passer le menton d'une épaule sur l'autre épaule lors de la coupe pour voir le jeu.</p>		

Exercice No 10	Organisation	Accents
<p>4 colonnes de joueurs sur la ligne de fond. O1 et O2 attaquants. X1 et X2 défenseurs.</p> <p>Les 4 joueurs, dont l'un dribble, doivent aller faire le tour de leur cône respectif. Puis jeu 2c2 avec passe et va. Finition 1c1 si passe impossible.</p>		<p>Jamais les appuis du défenseur ne sont à l'arrêt.</p>
<p><u>Points techniques :</u> Tous ceux déjà évoqués.</p>		

Exercice No 11	Organisation	Accents
<p>Deux équipes. Les bleus contre les rouges. 2c2 mais avec 3 joueurs. 3 colonnes de bleus derrière la ligne de fond. Idem pour les rouges- Un passeur fixe pour chaque équipe avec un ballon de chaque côté de la ligne médiane. O1,O2,O3 bleus attaquent. Sur la passe de O1 à O2 (ou O3), le 3eme attaquant retourne en défense. O1 et O2 continuent et jouent 2c2 contre O1 et O2 rouges. O3 rouge lui a réagi sur la passe de O1 à O2 et court en direction de la ligne médiane, reçoit le ballon de O5 rouge et attaque en 1c1 contre O3 bleu en face. Les joueurs du 1c1 vont au milieu dans la rotation. Chacun retourne dans son camp.</p>		<p>Toutes les compétences travaillées jusqu'à présent</p>
<p><u>Points techniques :</u> Appuis et pivot</p>		

Le 3c3 avec passe & va et équilibre

	Principes
	<ul style="list-style-type: none"> Sauter vers le receveur « jump to the ball » en cas de passe de l'adversaire direct pour éviter le coupe devant Sur le coupe derrière, faire face au joueur et maintenir la pression défensive Poursuivre cette pression s'il sort côté ballon, Prendre une position d'aide défensive ouverte s'il sort à l'opposé du ballon et ce dès le milieu vertical de la raquette

Exercice No 12	Organisation	Accents
<p>3 colonnes ligne médiane. O1 dribble vers la tête de raquette et les ailiers viennent se positionner. Passe et va en continu. Le joueur qui coupe sort donc dans un premier temps côté ballon. Puis côté opposé au ballon. Finalement le laisser choisir pour forcer la défense à s'adapter.</p>		<p>Faire face au coupeur</p>
<p><u>Points techniques :</u> Appuis et pivot</p>		

Exercice No 12 suite	Organisation	Accents
<p>O1 a coupé et se retrouve côté ballon. Le passe et va continue. O2 passe à O1 et coupe à l'opposé</p> <p>Rappel : Ne pas chercher à intercepter les passes extérieures afin de construire l'exercice en continu. Seule la bonne position est importante ici.</p>		<p>Faire face au coupeur</p>
<p><u>Points techniques :</u> Appuis et pivot</p>		

Défense sur le coupe de l'opposé

	<h3>Principes</h3>
	<ul style="list-style-type: none"> Empêcher le joueur de passer devant Fermer la trajectoire de l'attaquant avec le corps Se protéger du contact avec l'avant-bras collé contre le corps, poing fermé renvoyer derrière et suivre comme sur un passe et va

Exercice No 13	Organisation	Accents
<p>1c1 avec passeur fixe. O1 attaque contre X1. Il passe la balle à O2 passeur fixe, Il coupe et essaie de recevoir la balle. Puis va toucher le coin opposé de la raquette. Il revient et pénètre dans la raquette pour recevoir la balle de O2. S'il ne la reçoit pas, coupe derrière le défenseur et sort côté ballon en ailier de fond.</p> <p>La défense empêche TOUTES les passes. Mais si la balle arrive, 1c1 et finition.</p>		<p>Faire face au coupeur tout le temps. Tourner la tête à chaque changement de direction en portant le menton d'une épaule à l'autre.</p>
<p><u>Points techniques :</u> Appuis et pivot</p>		