

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

	Exercices

Exercice No 1

Le joueur se tient debout en position défensive avec un ballon entre les jambes. Il pousse le ballon d'un pied vers l'autre en réalisant un pas défensif.

Exercice No 2

Le miroir. Le coach montre une direction avec ses bras et les joueurs se déplacent dans la direction montrée. Les joueurs se déplacent en pas défensifs.

Exercice No 3	Organisation	Accents
----------------------	---------------------	----------------

<p>Former un but avec 2 cônes. L'attaquant fait rouler le ballon en direction du but. Le gardien se déplace en pas défensif pour intercepter la balle avant qu'elle ne rentre dans le but.</p>		<p>Déplacements défensifs</p>
<p><u>Points techniques</u> Le gardien se déplace en pas défensifs. « Pousser et équilibrer » « Push - balance »</p>		

Exercice No 4	Organisation	Accents
<p>Délimiter une surface dans laquelle se déplacent des robots. Des savants se placent aux limites de cette surface. Les robots se déplacent toujours tout droit. Lorsqu'ils arrivent à la limite de la surface, les savants doivent les toucher pour les renvoyer dans leur surface.</p>		<p>Déplacements défensifs</p>
<p><u>Points techniques</u> Les savants se déplacent en pas défensif <u>Variante</u> Changer de zone (raquette, zone des 3 points)</p>		

Construction de la position entre le panier et son adversaire direct

	<p>Principe</p> <ul style="list-style-type: none"> Il faut toujours être entre le panier et son adversaire Il faut défendre sur le porteur de balle et empêcher la progression
--	---

	<p>Exercices</p>
--	-------------------------

Exercice No 5	Organisation	Accents
<p>Une colonne de joueurs A se positionne derrière la ligne de fond et une colonne X placée au milieu du terrain. Le joueur X1, défenseur, tente d'intercepter A1 qui essaie de franchir la ligne médiane.</p>		<p>Position défensive</p>
<p><u>Points techniques</u> A doit faire des feintes de corps, des changements de rythme et de directions.</p>		



X doit avancer sur son adversaire et ne pas l'attendre sur la ligne médiane.

Variante

Les joueurs de la colonne A dribblent

Exercice No 6	Organisation	Accents
2 colonnes. Le coach dessine un couloir (entonnoir) à l'aide de cônes. L'attaquant essaie d'arriver avant le défenseur au panier.		Position défensive
<p><u>Points techniques</u> X essaie de toucher le ventre de A</p> <p><u>Variante</u> Les joueurs de la colonne A dribblent</p>		

Exercice No 7	Organisation	Accents
Par 2, un attaquant et un défenseur dos à dos. L'attaquant donne le signal de départ en courant toucher la ligne médiane. Au même signal, le défenseur doit toucher le mur puis l'attaquant qui essaie de toucher le mur à son tour.		Position défensive
<p><u>Points techniques</u> A doit faire des feintes de corps, des changements de rythme et de directions. X doit avancer sur son adversaire et ne pas l'attendre</p>		

Exercice No 8	Organisation	Accents
2 colonnes. Le coach dispose 2 zones dans le terrain que les attaquants doivent traverser sans être interceptés par les défenseurs.		Position défensive
<p><u>Points techniques</u> A doit faire des feintes de corps, des changements de rythme et de directions.</p> <p><u>Variante</u> Former 2 équipes. A chaque fois qu'un défenseur intercepte un attaquant, son équipe marque un point</p>		

Exercice No 9	Organisation	Accents
<p>Les défenseurs 1 et 2 défendent chacun sur un attaquant. Les attaquants 1 et 2 doivent faire franchir la ligne médiane en dribble. Si un défenseur arrive à se positionner face à un dribbleur, celui-ci doit passer sa balle.</p>		<p>Position défensive</p>
<p><u>Points techniques</u> Demander aux attaquants de ne pas fermer le dribble tant qu'une passe n'est pas possible Ne pas chercher à voler le ballon ni à empêcher la passe mais uniquement d'empêcher les attaquants de franchir la ligne avec la balle.</p> <p><u>Variantes</u> Fixer un nombre de secondes aux attaquants pour franchir la ligne Toucher le porteur de balle pour gagner</p>		

Exercice No 10	Organisation	Accents
<p>3 colonnes sur la ligne de fond. L'attaquant 1 avec le ballon et un défenseur sur chaque attaquant. 1 dribble puis passe la balle à 2. 2 dribble vers le couloir central et 1 court dans le couloir latéral libéré par 2. Ensuite, 2 passe à 3 et prend la place libérée par 3 qui dribble dans le couloir central. Les défenseurs doivent suivre les attaquants dans leur déplacement. L'exercice se finit par un 3 contre 3.</p>		<p>Position défensive Déplacement défensif</p>
<p><u>Points techniques</u> Déplacements défensifs Position entre le panier et mon adversaire directe à maintenir (défense stricte)</p> <p><u>Variantes</u> Cet exercice peut se faire en tiroir</p>		

Exercice No 11	Organisation	Accents
<p>1 attaquant et 1 défenseur. L'attaquant essaie de passer entre les portes disposées sur le terrain. 1 point par porte passée par l'attaquant 1 point par porte fermée par le défenseur Deux équipes. On alterne</p>		<p>Position défensive Déplacement défensif</p>
<p><u>Points techniques</u> Déplacements défensifs Position entre le panier et mon adversaire directe à maintenir (défense stricte)</p>		

Variante

Former 2 équipes. A chaque fois qu'un attaquant franchit une porte, son équipe marque un point

Exercice No 12	Organisation	Accents
<p>1 attaquant et 1 défenseur. L'attaquant essaie de toucher un maximum de piquets disposés sur le terrain.</p>		<p>Position défensive Déplacement défensif</p>

Points techniques

Déplacements défensifs
Position entre le panier et mon adversaire directe à maintenir (défense stricte)

Variante

Former 2 équipes. A chaque fois qu'un attaquant touche un piquet, son équipe marque un point

Construction de la défense sur le tir

Principe

- Si mon adversaire ferme le dribble, il ne peut que passer ou tirer. Mon but est de réagir et de mettre la pression défensive pour empêcher le tir !
- Si mon adversaire dribble, je dois avoir l'axe de mon corps sur le ballon en permanence (tête sur la balle)

Exercices

Exercice No 13	Organisation	Accents
<p>Par 2 au milieu du terrain, 1 attaquant et 1 défenseur. L'attaquant dribble et cherche une position de tir. Dès que l'attaquant ferme son dribble, le défenseur doit exécuter une pression défensive.</p>		<p>Position défensive Placement défensif</p>

Points techniques

Si l'attaquant ferme le dribble hors de la raquette, le défenseur presse avec les 2 bras
Si l'attaquant ferme le dribble dans la raquette, le défenseur presse avec un bras afin de pouvoir intervenir si l'attaquant fait un pas supplémentaire.
Maintenir en permanence la tête sur la balle.

Construction de la défense sur le porteur

	Principe
	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Dans un premier temps, il faut apprendre à nos joueurs à freiner, voire stopper la progression du dribbleur. ✚ Dans un deuxième temps, apprendre à nos joueurs quand voler le ballon. ✚ Dans un troisième temps, ne pas chercher à voler la balle si l'attaquant arrive avec de la vitesse mais l'accompagner et le freiner.

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

Exercice No 14	Organisation	Accents
<p>Séparer le ½ terrain en 2 couloirs verticaux et placer un attaquant et un défenseur dans chaque quart de terrain 1c1 pour aller au panier. Fermer la raquette Les défenseurs 1 et 2 doivent toujours se positionner avec la tête sur l'EPAULE COTE DRIBBLE. Si le défenseur ferme la raquette et empêche la pénétration = 1pt On inverse les rôles. Le 1^{er} qi a 3 pts.</p> <p><u>Points techniques</u> Déplacements défensifs (pas glissé, pousse-équilibre) Position entre le panier et mon adversaire directe à maintenir (défense stricte) Pas de récupération défensif</p> <p><u>Variante</u> Possibilité au défenseur de voler la balle</p> <p><u>Points techniques</u> voler la balle quand cette dernière descend et s'éloigne de la main du dribbleur et non l'inverse. intervenir avec la même main que celle du dribbleur pour prendre le contrôle et se retrouver en position de contre-attaquer. intervenir par-dessous pour éviter toute faute et non par-dessus. intercepter le ballon en le poussant dans la direction voulue afin d'en prendre le contrôle pour une contre-attaque, et non pour une touche en faveur de l'adversaire !</p>		<p>Position défensive Placement défensif</p>

Remarque
Même si on travaille la défense, on exige de son porteur de balle une protection de balle efficace et des changements corrects, ce qui devrait être possible puisque le dribble est la règle No 1 et la défense la règle No 4

Exercice No 15	Organisation	Accents
<p>Former 2 équipes, l'une attaque et l'autre défend. Partager le terrain en 4 zones horizontales et placer un défenseur dans chaque zone. Un par un, les attaquants doivent traverser les 4 zones sans se faire voler le ballon et sans fermer le dribble. Chaque joueur stoppé rapport un point à l'équipe qui défend et chaque ballon volé rapporte 2 points à l'équipe qui défend. Lorsque tous les attaquants sont passés, on inverse les rôles. L'équipe qui compte le plus de point l'emporte.</p>		<p>Position défensive Placement défensif Interception</p>
<p><u>Points techniques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Déplacements défensifs (pas glissé, pousse-équilibre) Position entre le panier et mon adversaire directe à maintenir (défense stricte) Pas de récupération défensif Maintenir en permanence la tête sur la balle. Chercher à bloquer le dribble et à voler la balle 		

Exercice No 16	Organisation	Accents
<p>Un attaquant avec le ballon au milieu du terrain et un défenseur au centre du camp défensif. L'attaquant dribble en course vers le défenseur et essaie de marquer le panier. 1pt pour la défense par attaquant stoppé hors raquette.</p>		<p>Position défensive Placement défensif</p>
<p><u>Points techniques</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Bouger les pieds dès le début de la course de l'attaquant et non quand il arrive ! Accompagner et freiner l'attaquant au lieu de chercher à voler la balle. 		

Exercice No 17	Organisation	Accents
<p>2 colonnes au fond du terrain. Le coach fait rouler la balle. A son signal, les 2 joueurs essaient de s'emparer de la balle. Celui qui la saisit est attaquant, l'autre défenseur. Dans le jeu, si le défenseur vole le ballon, il essaie de marquer dans l'autre panier.</p>		<p>Défense</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous les points mentionnés auparavant</p> <p><u>Variantes</u> Varier le signal de départ Varier la position des joueurs</p>		

Construction de la défense après la passe

	<p>Principe</p> <ul style="list-style-type: none"> faire un bond dans le sens de la passe (jump to the ball) Rester dans la ligne ! prendre une position entre la balle et mon adversaire en rompant le principe de panier – moi – l'adversaire (loi de la coupe)
	<p>Exercices</p>

Exercice No 18	Organisation	Accents
<p>2 attaquants et de défenseurs avec un ballon. Les attaquants se passent la balle et attendent à chaque fois que les défenseurs ajustent leur position. Au signal du coach, les attaquants essaient de marquer le panier.</p>		<p>Défense sur passe et va</p>
<p><u>Points techniques</u> Tous les points mentionnés auparavant</p> <p><u>Variantes</u> Ajouter un 3^{ème} attaquant et un 3^{ème} défenseur et intégrer la notion d'aide à 2 passes du ballon</p>		