

# Définition du rôle des défenseurs centraux dans une défense 3-2-1 de zone et de leur articulation



## SITUATION 1

Objectif : Échauffement ludique.

### Mise en place :

→ Les joueurs occupent un 1/2 terrain.

### Consignes de fonctionnement :

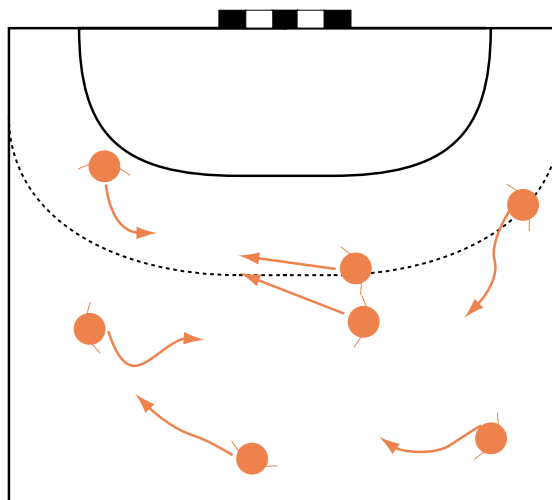
- 2 joueurs se tiennent par une main et cherche à toucher 1 joueur libre.
- Le joueur touché remplace le toucheur.
- Zone interdite.

### Comportements attendus :

→ Activité continue.

### Evolution, consignes supplémentaires :

- Les 2 chats ont un ballon pour 2.
- En échange de balle, chercher à toucher avec la balle en main un joueur libre.



## SITUATION 2

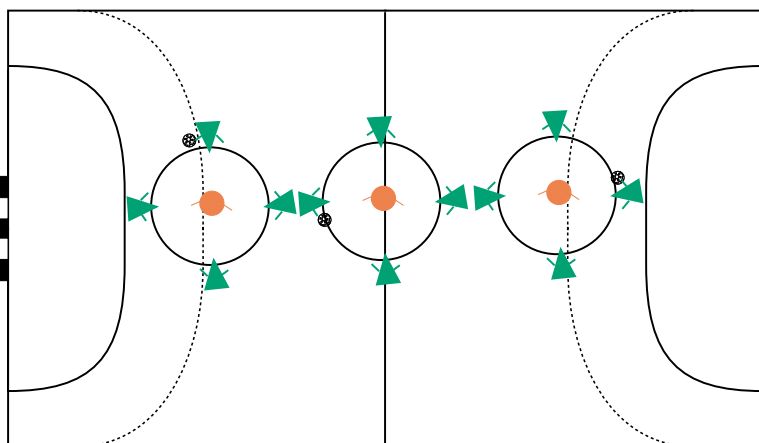
Objectif : Échauffement suite : Répétitions de gammes défensives.

### Mise en place :

- 4 attaquants sur 1 cercle du terrain de basket.
- 1 défenseur à l'intérieur de ce cercle.

### Consignes de fonctionnement :

- Les attaquants s'échangent la balle en réception-passe en suspension (kung-fu).
- Le défenseur doit provoquer une perte de balle ou toucher le ballon.
- Le défenseur est remplacé par le dernier possesseur du ballon.



### Comportements attendus :

- Déplacements variés.
- Jeu sur trajectoire de balle.

- Feinte, piège.
- Interception.



### SITUATION 3

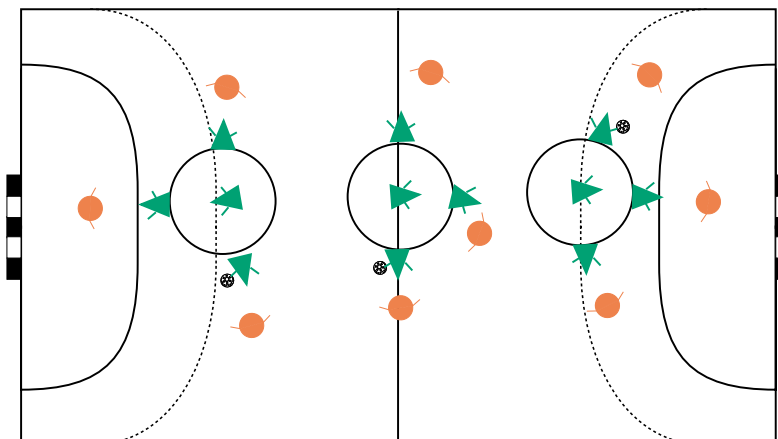
Objectif : Jeu sur trajectoire de balle.

#### Mise en place :

- 3 attaquants autour d'un cercle de basket avec une 1 balle.
- 1 attaquant dans le cercle.
- 3 défenseurs autour du cercle.

#### Consignes de fonctionnement :

- Attaquants hors du cercle : réussir à transmettre le plus souvent possible au joueur dans le cercle en utilisant uniquement des passes à rebond.
- Formes de passe libre entre joueurs autour.
- Défenseur : toucher ou récupérer le ballon -> changement de statut.



#### Comportements attendus :

- Harceler.
- Jeu sur trajectoire de balle.
- Déplacements défensifs.

### SITUATION 4

Objectif : Définition du rôle et des enchaînements de tâches des n°2.

#### Mise en place :

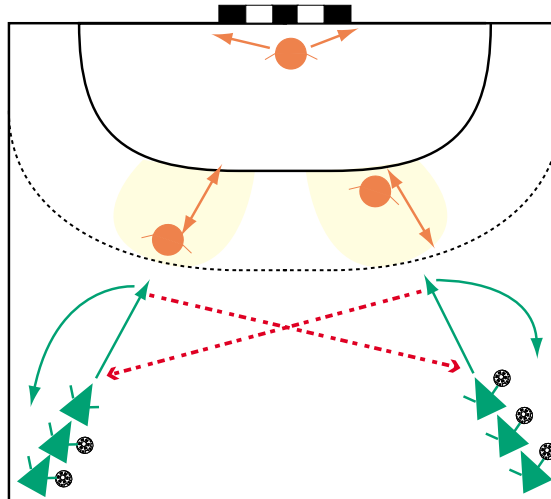
- 2 colonnes d'ARL avec 1 seule balle.
- 2 défenseurs n°2.

#### Consignes de fonctionnement :

- Définition d'un espace défensif à couvrir par les n°2.
- Circulation de balle entre les 2 colonnes d'attaque après avoir recherché le contact avec le défenseur.
- N°2 : sortir sur vis à vis et couvrir diagonale quand la balle est à l'opposé.

#### Comportements attendus :

- Enchaînements de tâches défensives : sortir, neutraliser, couvrir à l'opposé.
- Travail d'impact fort -> engagement physique.



#### Evolution, consignes supplémentaires :

- Après 2 aller et retour, les attaquants recherchent dans l'espace délimité une situation de tir (1 balle pour 2 ARL).

#### Remarques :

- Maximum de répétitions pour automatiser.
- Intensité de plus en plus importante au niveau des impacts.



## SITUATION 5

Objectifs : Échauffement GB.  
Préparation aux contacts défensifs.

### Mise en place :

- 2 colonnes d'ARL avec balle chacun.
- 1 joueur avancé à 9m (PN).

### Consignes de fonctionnement :

- 1) Passe ARL à PN et changement de secteur.
- 2) L'ARL reçoit de l'autre ARL.
- 3) Croisé AR - AR -> Tir.
- 4) Tir du 1er AR après réengagement et réception du ballon du PN.

### Comportements attendus :

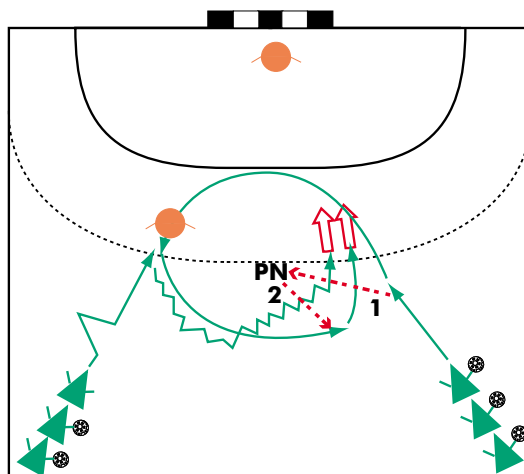
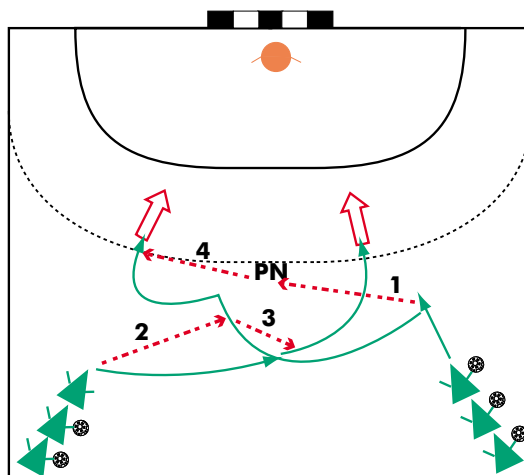
- Placement du défenseur sur PB -> neutralisation.
- Engagement physique dans les contacts attaque/défense.
- Enchaînement de tâches.

### Evolution, consignes supplémentaires :

- 1) Passe ARL à PN et course pour se placer défenseur n°2 à l'opposé. En même temps, l'ARL opposé effectue 1 schwenker et recherche contact avec le n°2 en sortie. Désengagement de l'attaquant en dribble pour tirer à l'opposé du PN.
- 2) Le défenseur ressort attaquant pour s'engager à l'opposé du PN et tire après réception de balle du PN.

### Remarques :

- Intensité des impacts attaque/défense de plus en plus important.



## SITUATION 6

Objectif : Rôle et enchaînement de tâches des n°2 et n°3 central.

### Mise en place :

- Idem situation n°4, plus 1 pivot fixe dans le secteur du n°2 et 1 défenseur n°3 central.

### Consignes de fonctionnement :

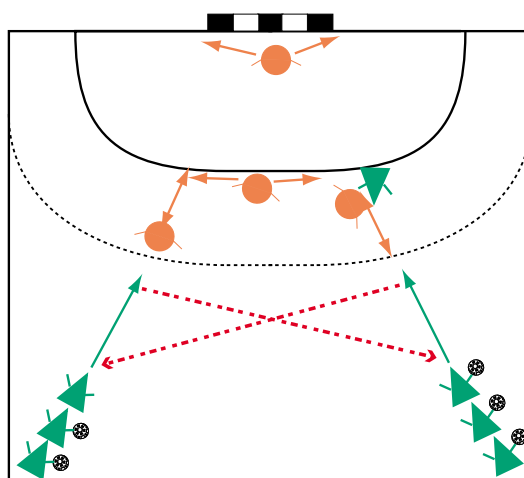
- Idem situation n°4, plus un n°3 central : flotter côté ballon.

### Comportements attendus :

- Jeu sur trajectoire de passe diagonale ARL - PV opposé du n°2 et n°3.
- Sortie et couverture des n°2.
- Flottement du n°3.

### Evolution, consignes supplémentaires :

- 1 balle pour 2 ARL.
- 2 aller et retour avec recherche de contacts avec défenseurs.
- Ensuite, dans l'espace délimité, recherche d'une situation de tir.



### Remarques :

- Intensité de plus en plus importante.

## SITUATION 7

**Objectif : Rôle et enchaînements de tâches du défenseur avancé.**

### Mise en place :

- 3 défenseurs : n°2, n°3 et défenseur avancé.
- 1 pivot fixe.
- Colonnes d'ARL et de DC.

### Consignes de fonctionnement :

- Définition d'un espace central entre les poteaux pour le défenseur avancé.
- Défenseur avancé : sortie sur DC -> duel et couvrir quand balle sur ARL en entrant dans 9m.
- Circulation de balle entre attaquants pour rechercher contacts.

### Comportements attendus :

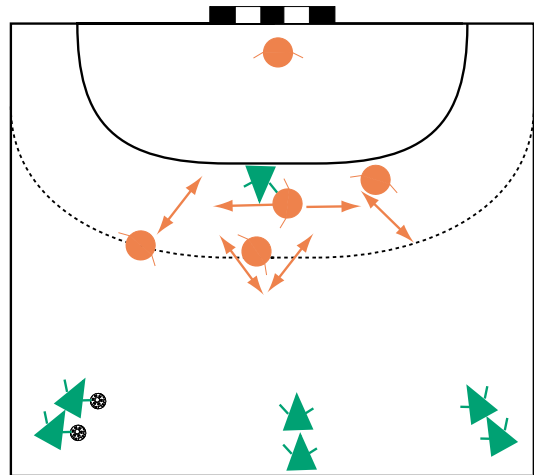
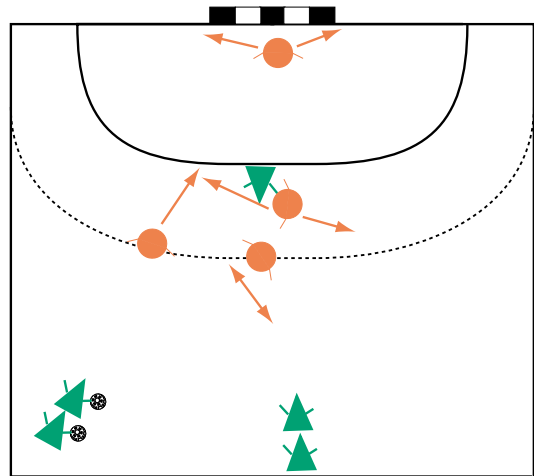
- Sortie et couverture du n°2.
- Flottement / couverture et sortie du défenseur avancé -> neutralisation.
- Flottement côté ballon du n°3.
- Adaptation défensive au bloc :
  - n°2, avancer, sortir du dispositif défensif,
  - communication n°3 et n°2.

### Evolution, consignes supplémentaires :

- 1 balle pour 2 AR.
- Recherche d'une situation de tir après 2 aller-retour en fixation-contact.
- Pivot : rechercher bloc sur n°2.
- Idem à 4x4 dans secteur central.

### Remarques :

- Varier le placement du pivot.
- Attention au flottement excessif -> lecture du rapport de



force du duel proche.  
 → Importance de la morphologie du n°3 et du défenseur avancé.

## SITUATION 8

**Objectif : Défendre à 6. Rôle et tâches des n°1.**

### Mise en place :

- 6 attaquants et 6 défenseurs.

### Consignes de fonctionnement :

- 1) Travail de déplacements défensifs devant la circulation de balle de l'attaque.
- 2) Recherche de tir de l'attaque dans second temps.

### Comportements attendus :

- Articulation des défenseurs les uns avec les autres.
- Enchaînements de déplacements.
- Flottement des n°1 à l'opposé du ballon.
- Duel 1x1 des n°1 quand balle sur adversaires directs.

