

**Séance de Patrice Canayer (Entraîneur Montpellier HB)
Equipe entraînée : D1 masculine PSG et ACBB - Rapporteur : L. Bezeau**

Mise en place d'une défense 1-5 de zone visant à protéger son but mais aussi à récupérer le ballon



SITUATION 1

Objectifs : Échauffement ludique.

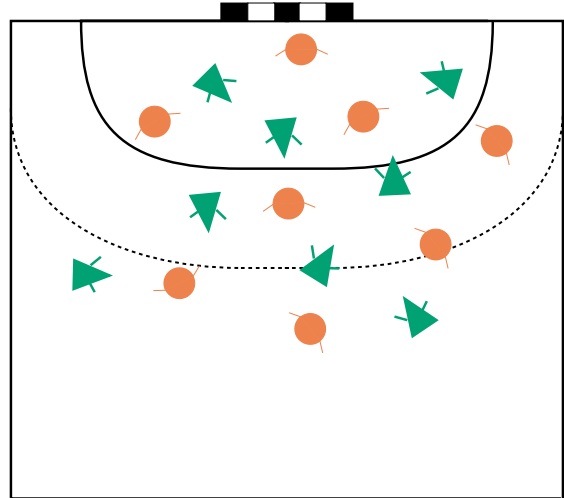
Développement du tempérament joueur en défense. Transitions rapides défense-attaque.

Mise en place et fonctionnement :

- Sur tout le terrain, marquer un but de la tête (pas de zone).
- Toute l'équipe doit dépasser la moitié de terrain pour que le but soit validé.
- Si balle au sol, balle à l'adversaire.
- Défense, pas de faute, jeu sur les trajectoires de passes.

Comportements attendus :

- Investissement pour récupérer le ballon.
- Jeu sur les trajectoires de passe.
- Stopper le PB par corps/obstacle.
- Se regrouper si balle proche du but et monter harceler le PB.



SITUATION 2

Objectifs : Suite échauffement.

Mobilisation sur les gestes techniques de défense (gammes).

Mise en place :

- 2 attaquants avec 1 balle, 1 sur les 6m, 1 sur les 9m.
- 1 défenseur entre 6 et 9m.

Consignes de fonctionnement :

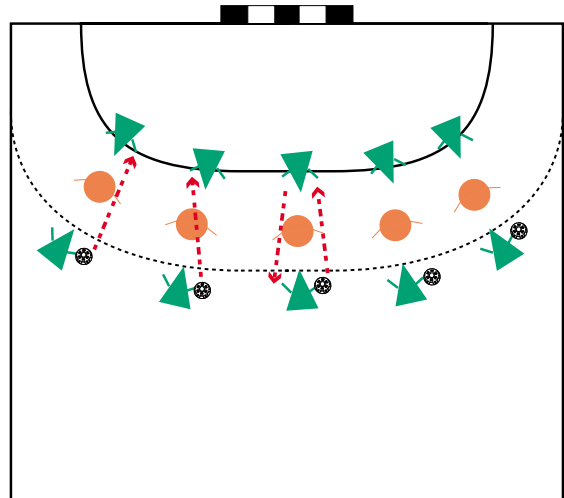
- Défenseur, intercepter le ballon ou provoquer mauvaise passe (jeu sur trajectoire).
- Attaquants, possibilité de se déplacer dans un rayon d'1m.

Comportements attendus :

- Harceler.
- Feinter, gêner.
- Intercepter / récupérer.

Evolution, consignes supplémentaires :

- Défenseur, intercepter ou toucher le PB.
- Attaquant, passes en suspension.



SITUATION 3

Objectifs : Contacts défensifs. Neutralisation.

Mise en place :

- 2 porteurs de balle.
- 1 défenseur à 6m.

Consignes de fonctionnement :

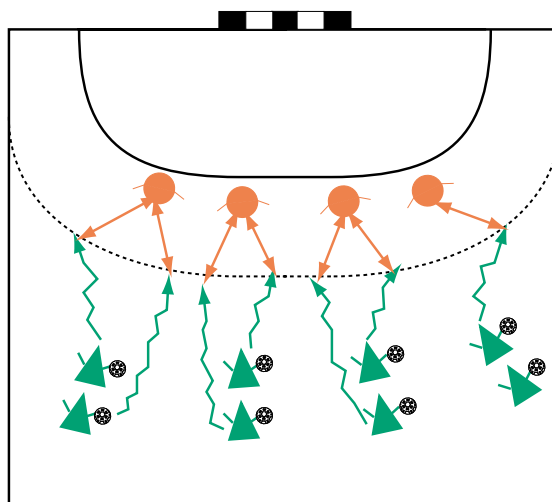
- Sortie / remplacement du défenseur sur engagement des attaquants à tour de rôle.
- Duel 1x1, placer 1 appui de chaque côté du ballon.
- Agir sur le ballon.
- Attaquants : s'engager dans espace libre.

Comportements attendus :

- Enchaînement de tâches défensives, sortir, neutraliser, descendre.
- Qualité du placement sur PB.
- À l'impact, le défenseur ne doit pas reculer.
- Le temps de sortie du défenseur correspond au moment d'engagement de l'attaquant.

Evolution, consignes supplémentaires :

- Attaquant : chercher à déborder du côté du bras porteur.
- Défenseur : contrôler le buste et bras, les appuis suivent.
- Débordement à l'opposé du bras porteur avec passage



- de bras ou balle placée dans mauvaise main.
- Défenseur (ne pas anticiper), placer le bras sur celui de l'adversaire (pas la main) et non l'avant-bras.

Remarques :

- L'intensité va de modéré à importante -> changer régulièrement le défenseur.

SITUATION 4

Objectifs : Échauffement GB. - Piège, jeu sur trajectoire du défenseur.

Mise en place :

- 1 balle par binôme placé à ligne médiane.
- 1 défenseur qui ne peut pas entrer dans 9m.

Consignes de fonctionnement :

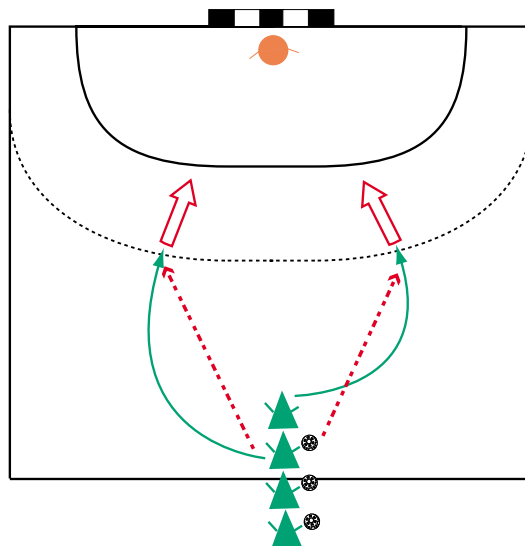
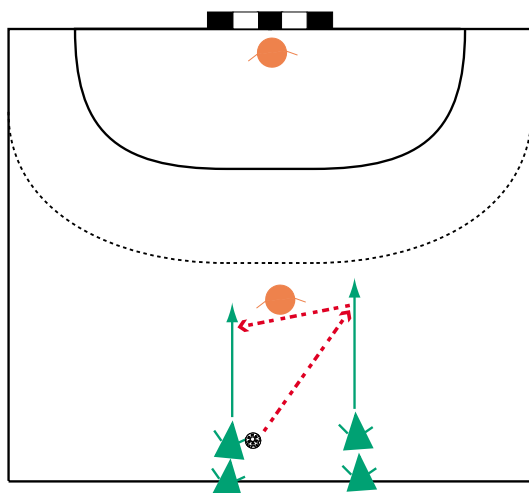
- Montée de balle à 2, tir à 2 mains.
- Défenseur change si balle récupérée.
- Défenseur intercepte ou touche le PB.
- Attaquant enchaîne d'un but à l'autre.

Evolution, consignes supplémentaires :

- Attaquant : minimum de temps pour marquer.
- 1 balle par joueur placé au centre à la ligne médiane :
 - proposer appel, pour tirer extérieur,
 - passe tendue ou à rebond dans la course,
 - tirer avec impact indiqué par GB.

Remarques :

- Importance des passes à rebond du fait des nouvelles surfaces.



SITUATION 5

Objectifs : Rôle du défenseur avancé.

Mise en place :

- 2 défenseurs n°2 fixes placés à la limite de la raquette de basket.
- 1 défenseur avancé.
- 1 colonne de DC avec balle.
- 2 ARL.

Consignes de fonctionnement :

- Défenseur avancé : protéger la zone entre les n°2, ne pas être débordé par DC.
- Les ARL sont fixateurs dans leur secteur.
- DC : chercher à déborder défenseur avancé.
- Si l'attaquant rate le tir -> il replie.

Comportements attendus :

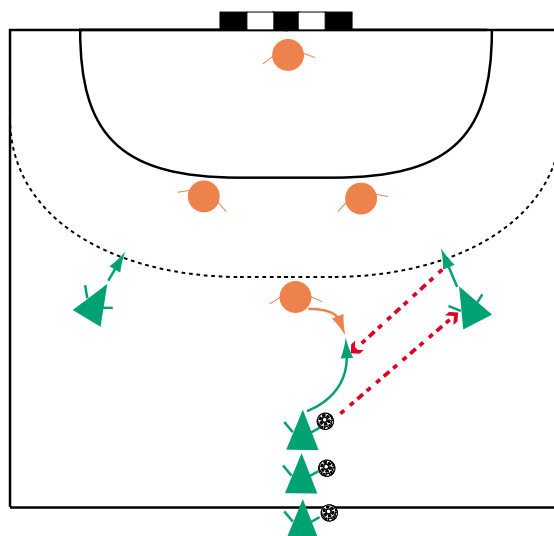
- Duel avec DC.
- Amener DC hors zone, excentrer le DC.
- Avancer sur DC.
- Fermer prioritairement du côté du bras porteur.
- Jouer sur dribble de l'attaquant.

Evolution, consignes supplémentaires :

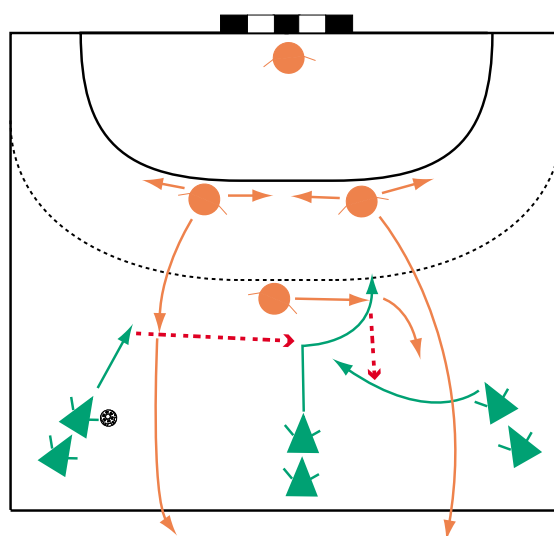
- Défenseur avancé couvre la zone quand la balle est sur ARL (Défense de Zone).
- Il avance quand la balle est lâchée par l'ARL.
- Dissuader la course secteur central.
- Repousser la ligne d'attaque le plus loin possible du but (quand DC a la balle).
- Augmentation de l'espace de jeu.

Variantes :

- Les 3 arrières cherche par jeu de la base AR (1x1 DC, Croisé DC/AR) à tirer secteur central mais si 1 ARL entre secteur central, le DC doit équilibrer -> 1 seul attaquant secteur central.
- Si balle récupérée, les 2 n°2 enchaînent CA avec repli du dernier possesseur de balle.



- N°2, plus ou moins de flottement.
- Défenseur avancé : perturber le temps d'engagement de l'attaquant par des leurres.



SITUATION 6

Objectifs : Coordination du défenseur avancé avec les 2 n°1.
Déplacements et jeu sur les trajectoires de passe.

Mise en place :

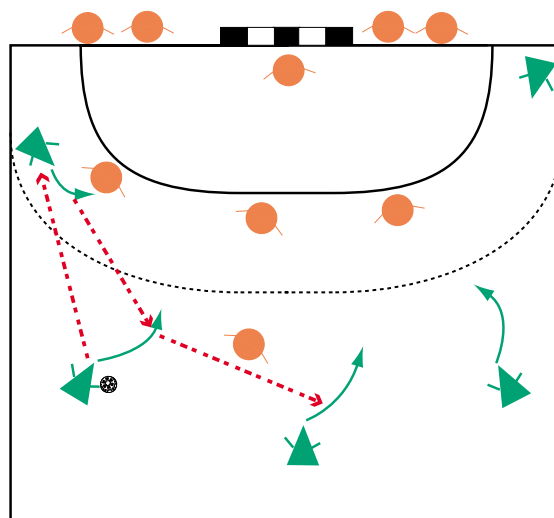
- 5 attaquants autour.
- 4 défenseurs.
- 4 autres défenseurs en attente.

Consignes de fonctionnement :

- L'exercice démarre avec balle sur 1 ARL -> signal passe AR-AL.
- La balle ne peut circuler que dans un sens.
- L'attaque doit trouver tir dans le décalage d'AL à AL, sinon balle perdue.
- L'ARL donne à AL au signal de l'entraîneur.
- Défense en infériorité -> provoquer faute d'attaquant.
- Sur balle récupérée, défenseurs contre-attaquent avec repli des 3 joueurs de la base AR.

Comportements attendus :

- Défense : côté balle, jouer protection du but et opposé à balle, jouer sur trajectoires de passe (jeu du n°1 à l'opposé).
- Gestion du 1x2.
- Vitesse du changement de statut.
- Fermeture des espaces par le défenseur central.



Evolution, consignes supplémentaires :

- Renversement d'attaque possible.

Remarques :

- Le point faible se trouve sur les ailes -> choix car il n'existe pas de système idéal. Le GB doit donc être performant aux ailes.



SITUATION 7

Objectifs : Idem précédent avec rôle des n°2.

Mise en place :

- 5 défenseurs.
- 5 attaquants autour.

Consignes de fonctionnement :

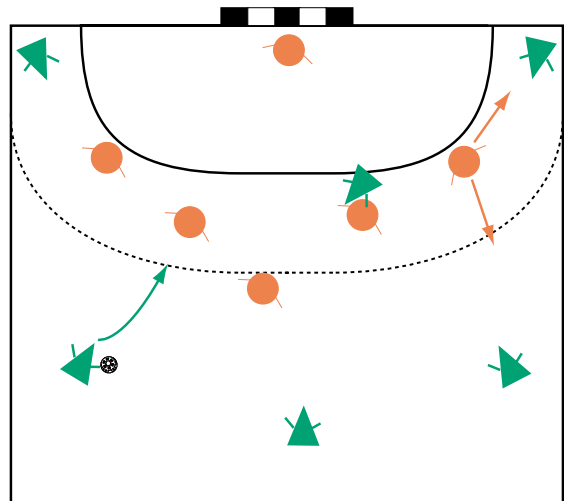
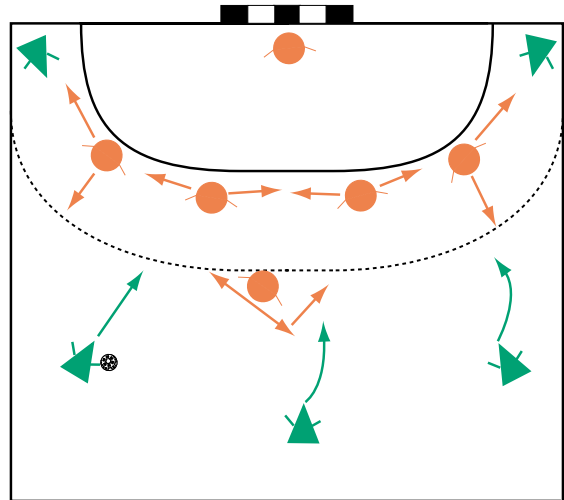
- N°2 : flotter à l'opposé jusqu'à position 3 central.
- N°1 à l'opposé : dissuader les passes longues et gérer le 1x2.
- Défenseur avancé : idem situation 3.

Comportements attendus :

- Etre très exigeant sur la qualité des déplacements et du jeu défensif à l'opposé de la balle.
- N°1 : être conquérant, montrer de la détermination.
- Glissement du n°2 dans le dos du n°1 si celui-ci rate dissuasion ou interception.

Evolution, consignes supplémentaires :

- 1 pivot d'attaque secteur central qui ne peut pas recevoir le ballon, mais ralentit les déplacements des défenseurs.
- L'attaque peut jouer sur l'aller-retour, puis lui donner de plus en plus de liberté d'action.
- Enchaînement défense - montée de balle.
- Se déplacer dans le temps des sorties de balle.



SITUATION 8

Objectifs : Amélioration de la coordination GB et défenseurs.

Mise en place :

- 2 défenseurs centraux.
- 2 colonnes d'ARL avec balle.
- Colonne de DC.

Consignes de fonctionnement :

- ARL en s'appuyant sur DC : chercher à tirer sur extérieur.
- Défenseur en partant du point de 7m : fermer l'extérieur avec du retard et contrer.

Comportements attendus :

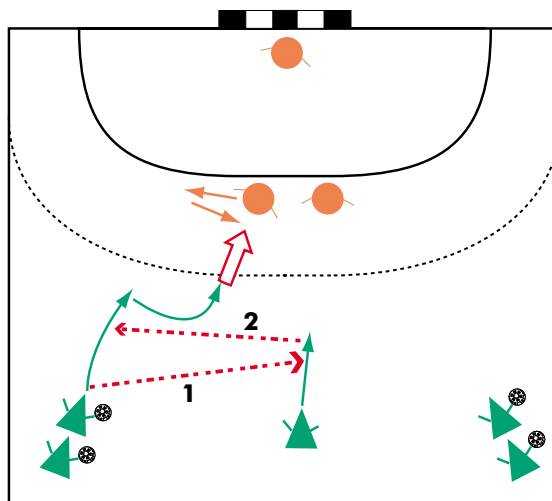
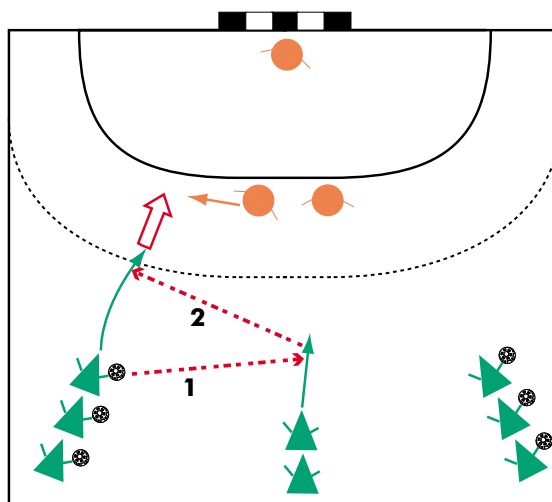
- Défenseur couvre coin long et GB prend le coin court.
- GB : ne pas montrer trop tôt la fermeture du 1er poteau.
- Défenseur : ne pas se jeter pour pouvoir sauter vertical.

Evolution, consignes supplémentaires :

- Le défenseur est pris en contre-pieds intérieur par débordement externe/intérieur de l'attaquant.
- Le défenseur cherche à revenir pour couvrir 1er poteau et GB prend coin long.
- Attaquants : choix de tir sur l'extérieur ou sur croisé DC-AR.
- Le défenseur doit s'adapter pour contrer.

Remarques :

- Pour contrer, important :
 - de savoir la zone à couvrir (entente préalable Défenseur-GB),
 - équilibre du saut,
 - timing du saut, en léger décalage avec l'attaquant.



SITUATION 9

Objectifs : Amélioration des comportements défensifs en 1-5 de zone à 6x6.

Mise en place :

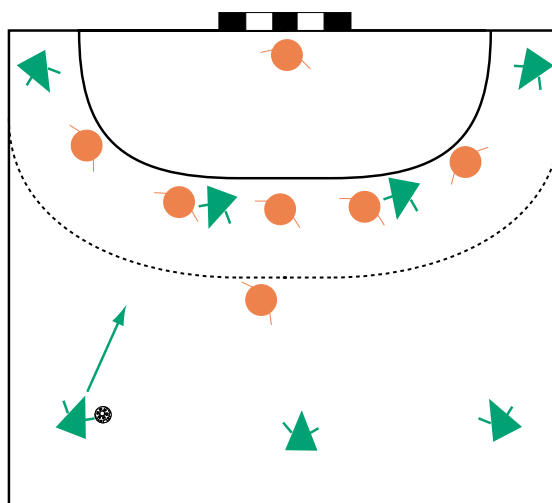
- 6 défenseurs autour de la zone.
- 7 attaquants dont 2 pivots.

Consignes de fonctionnement :

- Pivots : jouer plutôt secteur central et poser des blocs.
- Rôles répartis entre n°1 et défenseur avancé pour récupérer balle.
- Rôles répartis entre n°2 et n°3 central pour protéger le but.
- Sur récupération de balle, jouer contre-attaque à 6x5 sans le repli des 2 pivots.

Comportements attendus :

- N°2 : ramener quand c'est possible l'AR secteur central -> ne pas se faire battre sur l'extérieur ("tenaille central").
- 3 défenseurs doivent toujours être en surnombre face à l'attaquant ; si retard, contrer.



Evolution, consignes supplémentaires :

- Jeu à 6x6, l'équipe qui marque garde la balle.