

# **Agressivité défensive chez les jeunes et les moins jeunes**

## **1<sup>ère</sup> partie BENJAMINS**

### **Vincent BOURDEAU – C.T.S. Basket-Ball de Champagne-Ardenne**

#### **INTRODUCTION**

Agressivité défensive, thème fort intéressant et cependant complexe car il regroupe beaucoup de notions individuelles et collectives mais reste un élément formateur pour tous nos jeunes joueurs.

Au niveau des jeunes, les objectifs principaux sont les suivants :

- Apprendre à défendre pour développer des comportements moteurs adaptés
- Augmenter l'intensité de nos entraînements
- Développer une volonté de dominer son adversaire (dureté, volonté)

Au niveau des seniors, les objectifs restent les mêmes mais on s'attache à les perfectionner pour :

- Apprendre à faire déjouer l'attaque adverse afin de réduire son potentiel offensif
- « Attaquer » l'attaque qui nous ait proposé (ne pas subir mais imposer une pression ou des orientations bien définies)
- Amener du jeu rapide (récupérer des ballons sur interceptions ou en provoquant des tirs à faible pourcentage)

Question redondante : « Mes joueurs n'arrivent pas à mettre de la pression défensive, notamment à l'entraînement, Comment modifier ces comportements ? »

La réponse ne se trouve pas uniquement dans l'attitude de l'entraîneur qui doit imposer une certaine intensité. De plus crier, annoncer : « vas-y, défend... » sont des comportements insuffisants qui n'impliquent pas forcément les joueurs. Il faut donner du sens et déterminer des « parades » pour développer cette agressivité. Le problème majeur résulte dans le fait que défendre est avant tout un problème énergétique (force isométrique importante, qualité de pied et d'appuis pour avoir de la latéralité) et aussi un problème d'ordre mental (30% technique, 70% volonté). Donner le goût de défendre est le premier principe à respecter et à valoriser si l'on veut amener les joueurs à développer une forme d'agressivité (ex : situation de 1c1 : comptabiliser les points du défenseur plutôt que de l'attaquant)

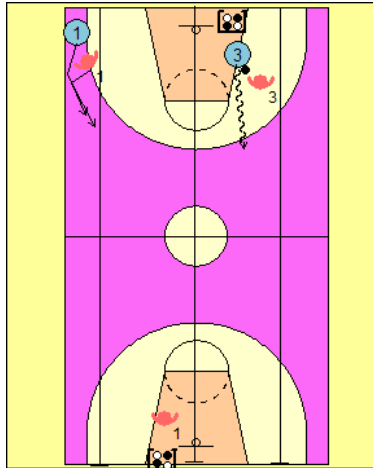
Dans cette 1<sup>ère</sup> intervention, j'essaierai de montrer que cette agressivité peut et doit être incluse dans tous les exercices afin que l'on puisse sur du long terme insuffler un ETAT D'ESPRIT.

Rappel : Dans les catégories jeunes (référence : Pôle Espoirs), on note une carence flagrante dans la dureté défensive sur le PB :

- Distance (surpression ou pression inexistante)
- Attitudes (mauvaises dans les placements et déplacements des bras et des jambes)
- Volonté (les drives sont « donnés » facilement)
- Contrôle du rebond défensif (souvent inexistant)

## 1. Les attitudes sur PB

Avant de parler d'agressivité, il faut « cadrer » les attitudes que l'on demande à un défenseur pour qu'il soit à même de mettre de la pression et ainsi faire déjouer l'attaquant. Le défenseur pour développer cette agressivité doit être capable de réaliser des attitudes motrices favorables à ces déplacements et à une activité propice à la mise sous pression adverse.



Les critères pour défendre sur un PB sont les suivants :

- Ne pas subir un tir immédiat (les bras sont utilisés pour gêner le tir)
- Ne pas être battu sur le 1<sup>er</sup> dribble : forcer l'attaquant à utiliser des dribbles afin de lui faire baisser la tête
- Pression doit être associée à une orientation : NO MIDDLE (appuis parallèles à l'attaquant en coupant son vis-à-vis en deux afin d'encadrer la partie la plus haute)
- Distance d'un bras : associer les mains pour écarter le ballon du PB et utiliser les bras afin de dissuader des passes comme la passe dans le jeu intérieur

**IMPORTANT** : Associer le travail défensif avec le travail du ballon : jouer sur la notion de duels

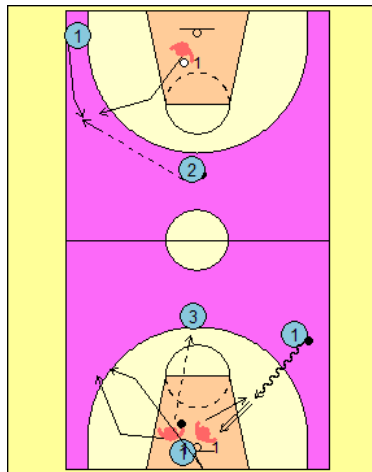
Les consignes techniques pour la réalisation de cet exercice sont les suivantes :

- Se déplacer en fonction de la vitesse de l'attaquant en course avant, arrière, croisée, jeu de jambes et saut de recul
- Avoir le nez au niveau du bassin lors d'un arrêt de l'attaquant (afin d'être TRES FLECHI)
- Les épaules et le bassin sont fixes

Pour cette situation, on demandera au défenseur (pas d'utilisation des bras) de rester face à l'attaquant le plus longtemps possible, d'alterner les types de course (en jouant sur les rythmes de l'attaquant), de rester sur une même distance et de rester très fléchi pour anticiper les déplacements.

A1 après sa course change de statut et défend sur le PB en attente. Le défenseur devra jouer sur les mêmes principes en utilisant les bras. Jouer jusqu'au panier marqué (si rebond offensif, remettre le tir afin d'associer le contrôle du rebond). Valoriser avec 3 points les 1c1 où le panier n'est pas marqué sur la 1<sup>ère</sup> attaque.

## 2. L'apprentissage de la gestion des contacts et des changements de statuts



Le contact est souvent gage d'appréhension et de difficulté pour gérer la vitesse et l'agressivité du PB. L'important est de développer la capacité à stopper un vis-à-vis donc à se déplacer rapidement en jouant sur des contacts.

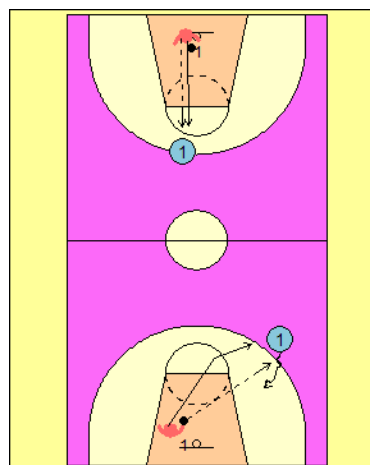
Cet exercice se réalise avec un swiss ball qui permet au défenseur de perfectionner :

- Son travail d'appuis en enlevant les mouvements de bras intempestifs
- Les sauts de recul afin de rester face à l'attaquant
- Le goût du contact en résistant à l'agressivité de l'attaquant

Evolutions :

Ce travail peut être effectué avec un ballon de Basket-Ball à la place du swiss ball. On peut aussi jouer sur les changements de statut en réalisant une situation de tir et de contrôle de rebond défensif pour aller (après qu'A1 est touché la ligne de fond) vers un 1c1 où le défenseur devra réaliser une reprise haute du défenseur (réaliser une course en curl, arriver avec une fréquence d'appuis, mettre les appuis parallèles à la ligne de touche pour ne lui laisser qu'une seul choix, réduire la distance en fonction des attitudes du PB à savoir s'il est dans le drive ou le tir : apprendre à reconnaître les signaux de l'attaquant)

## 3. Les situations d'adresse



Toutes les situations organisées à l'entraînement peuvent être sujettes à la mise en place de principes pouvant intensifier l'agressivité défensive.

Je vous parle d'adresse car c'est le principe fondamental de notre activité (**élément incontournable et omniprésent sur TOUS LES ENTRAINEMENTS**). Sur cette situation, on peut amener le rebondeur-passeur à effectuer des courses de reprise d'attaquant associé à un contrôle du rebond défensif.

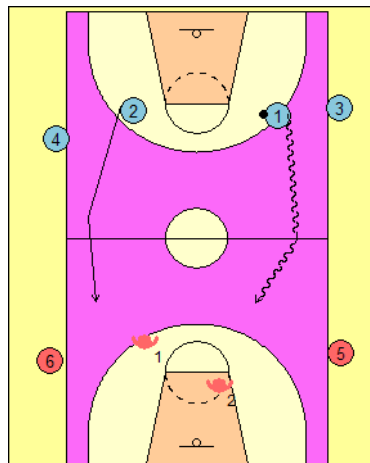
**SITUATION SANS DRIBBLES :**

- Arriver en fréquence d'appuis
- Mettre un bras (celui aligné) sur le bras tireur
- Etre fléchi et sur l'avant des pieds
- Annonce du tir et contrôle avec l'avant bras (Evolution : si rebond offensif, l'attaquant marquera un point)

**SITUATION AVEC DRIBBLES :**

- Arriver en mettant les appuis parallèles
- Accompagner le PB vers l'attaque ligne de fond
- Repasser devant
- Contrôle et contact pour la gestion du rebond

**4. Les situations de collaborations entre joueurs**



Cette situation pédagogique permet d'enchaîner des actions d'attaque et de défense (Obligation d'être concentré sur le repli et la reconquête du ballon).

**OBJECTIF :** Faire collaborer ses joueurs dans la reconquête du ballon pour aller vers du jeu rapide et changer de statuts à partir des signaux (rebond-panier)

**CONSIGNES :**

- Défendre tout terrain pour mettre de la pression sur le PB
- Défense sur le PB : accompagner dès la remise en jeu la montée de balle (volonté de ralentir, provoquer des ruptures)
- Défense sur le NPB : se placer au dessus de la ligne de balle dans la défense tout terrain
- Effectuer des déplacements croisés pour ne pas être sur les talons (être dans une dynamique de course avant, course arrière et pour finir une reconquête)

**INTERETS :**

- Mettre de l'intensité maximale par la mise en place de temps de récupération adaptés
- Faire prendre conscience de la notion collective d'agressivité défensive

## CONSIGNES SPECIFIQUES :

- A une passe, le défenseur doit avoir le pied extérieur qui ne dépasse pas la ligne de passe
- Privilégier de couper la passe d'entrée (souvent mise en place)
- Mains orientées vers le ballon
- Contact établi avec l'avant bras
  
- A deux passes, ouvrir un triangle défensif pour :
  - Intervenir dans les aides en étant à l'opposé
  - Effectuer des contestations de déplacements

## CONCLUSION

Etre agressif est un élément qui se construit dès le plus jeune âge. Avoir de bons comportements moteurs est le gage d'une efficacité dans la mise sous pression de ces adversaires. L'objectif principal est de faire comprendre que l'on est utile en sachant défendre (pour soi même et pour son équipe). Se déplacer, anticiper, gérer des contacts, contrôler et communiquer doivent être les objectifs principaux de l'entraîneur voulant construire son projet défensif.

L'intérêt est de construire aussi une cohésion collective dans cette agressivité afin que l'ensemble des joueurs puissent apporter leurs qualités respectives en fonction de leurs placements et des choix stratégiques qui sont organisés pour contrer l'équipe adverse.