

Défense sur Porteur de Balle. (Dureté défensive, aptitude à changer de statut...)

Laurent GROSSELIN (Responsable Technique Gauloise de Vitry)

Référence bibliographique : Les fondamentaux du Basket – Noël LEFEVRE (Edition AMPHORA)

Définition :

Défendre, c'est contrôler son adversaire et le pousser à l'erreur pour récupérer le ballon avant le tir, c'est aussi interdire les tirs dans les zones à haut pourcentage.

Notions individuelles :

Les joueurs doivent, sans cesse, avoir à l'esprit ces quelques mots clés :

- Gêner les déplacements des adversaires,
- Utiliser ses qualités physiques pour gagner les duels,
- Se déplacer avec de la qualité dans les appuis, les placements des bras, la tenue du buste, l'équilibre,
- Repérer rapidement les faiblesses de son adversaire,
- Anticiper les différentes actions offensives,
- Orienter le porteur de balle dans les zones à risques,
- Stopper la progression du PB

Notion collectives :

Au-delà des qualités physiques et geste techniques, défendre c'est :

- Une action collective qui apporte à chacun joueur le sens de la responsabilité,
- La volonté de reconquête du ballon avant toutes choses,
- Un mental à forger au sein du groupe EQUIPE.

A- La position fondamentale

- La position du joueur doit être équilibrée, le centre de gravité bas, ce qui permet de ralentir le temps de réaction dans les départs, les déplacements.
- La tête dans l'axe du corps,
- Le poids du corps légèrement sur la pointe des pieds,
- Le buste penché en avant,
- Les bras écartés, mains ouvertes et paumes de mains vers le ciel pour être prêt à contester le dribble,
- La largeur des appuis égale à celle des épaules.

B- Les déplacements

Le défenseur doit être capable de se déplacer très rapidement dans tous les plans, que son défenseur soit ou non porteur de balle.

2- Pression défensive sur porteur de balle :

A- Défense sur porteur qui n'a pas dribblé

- Ajuster sa position fondamentale en fonction du placement offensif de l'attaquant, et en fonction des qualités et faiblesses de celui-ci de façon à pouvoir le dominer.
- Cadrer l'attaquant suivant les consignes du coach :
 - Orientation vers l'extérieur (ligne de touche)
 - Orientation vers l'intérieur (aide des partenaires)
 - Orientation vers des espaces stratégiques,

- Etre prêt à contester la progression du ballon.
- Prendre des informations visuelles et sonores pour réagir suite à :
 - Pose d'écran,
 - Espace libre (pour les défis de 1 contre 1)
 - Renseignements des partenaires par la parole.

B- Défense sur un joueur qui dribble

- Etre attentif au départ et aux changements de situations,
- Eviter de croiser les appuis,
- Les pas de déplacements se font sans relever le centre de gravité,
- Eviter de reculer,
- Ne pas prendre de retard, une légère anticipation d'un appui sur le dribble peut être admise pour obliger l'attaquant aux changements de direction,
- Obliger le dribbleur à amener le ballon sur sa main faible et lui mettre une pression supplémentaire pour qu'il arrête le dribble,
- Ne pas intervenir sans cesse sur le ballon mais avoir une attitude menaçante pour que l'attaquant ait comme premier souci de protéger son ballon. Attention à la réduction de distance.

C- Défense sur un joueur qui arrête son dribble

- Tous les défenseurs à une passe du porteur se mettent en pression,
- Agressivité immédiate sur le porteur de balle en réduisant la distance,
- Gêner la passe (utilisation des bras-de la main),

- Eviter de sautiller devant la balle (défaut chez les jeunes et débutants).

D- Défense sur un joueur qui vient de faire une passe

- Effectuer un petit saut de recul équilibré vers le nouveau porteur de balle de façon à contester toutes les tentatives de passe et va, de back door... de son vis-à-vis,
- A chaque passe, l'équipe enchaîne un nouveau placement défensif (défense collective).

En conclusion :

La défense moderne est faite de qualités mentales : vigilance, détermination, initiative, fierté... à ceci s'ajoute la lecture de l'enchaînement des passes possibles, difficile chez les jeunes joueurs. Les qualités physiques sont présentes dans toutes les phases défensives ; le travail de vitesse dans les déplacements, de réaction, de lutte, est à programmer dans la formation du basketteur.