

Le démarquage simple est une action de jeu récurrente et favorisant les placements et déplacements des joueurs. A l'heure actuelle, nous devons simplifier les actions de jeu permettant de libérer les joueurs et surtout de leur faciliter une prise d'espaces pour prendre un tir ou jouer son duel.

Beaucoup de situations de démarquage reprennent des principes de déplacements à base de V-Cut qui sont souvent mal exploitées par manque de connaissance des espaces et par une non prise en considération de l'attitude du défenseur.

Ces situations sont-elles les plus communes et les plus « prisées » ? Comment se démarquer de manière plus rapide tout en gardant une efficacité ?

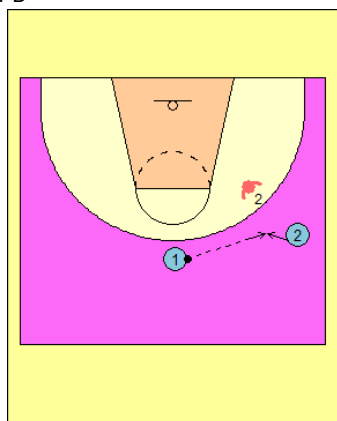
Les objectifs autour de cette collaboration de jeu doit favoriser des situations de jeu fortes :

- Prendre des tirs « ouverts » (c'est-à-dire avec le minimum de pression défensive et dans un espace privilégié)
- Se créer des espaces de 1c1 en jouant sur les retards défensifs (anticiper les orientations, les déplacements et les positionnements adverses)
- Se donner du temps pour pouvoir jouer avec ses partenaires (donner la balle dans le secteur intérieur, feinter un tir pour passer à un partenaire)

## 1. Les démarquages statiques

### a. L'appel de balle

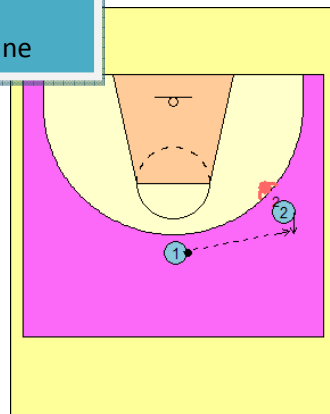
Premièrement, se démarquer peut se réaliser de manière à solliciter très peu la filière énergétique. Il faut apprendre à demander le ballon si le défenseur ne met pas de pression sur le joueur NPB



Dans sa course, A2 doit ralentir sa vitesse, préparer ses mains et baisser son centre de gravité en étant fléchi. Il doit avoir une réelle volonté d'« attaquer » le ballon dans la passe pour prendre un tir ou être prêt à partir en dribbles si le défenseur vient mettre une pression trop forte.

### b. Le contact statique

Ce cas de figure s'exploite lorsque le défenseur reste en contestation de déplacement sur des situations de demi-terrain.



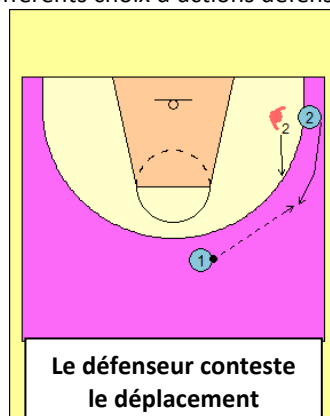
Le joueur A2 doit maintenir un contact physique avec l'avant bras sur D2 (au niveau du torse) et faire un appel de balle avec la main opposée. Les appuis doivent se placer entre ceux des défenseurs. L'appui et le bras du côté de l'appel de balle doivent se rapprocher du passeur. A2 doit casser le contact quand la balle lui arrive (maintenir le contact le plus longtemps avec le défenseur).

**NB :** A1 doit faire une passe puissante vers la main d'A2 qui demande la balle.

## 2. Les démarquages en mouvement

### a. Le démarquage en flash

Des situations plus dynamiques permettent à l'attaquant de se libérer de la pression défensive et s'exploitent en fonction de l'attitude du défenseur. Il faut savoir que le défenseur peut réaliser différents choix d'actions défensives.

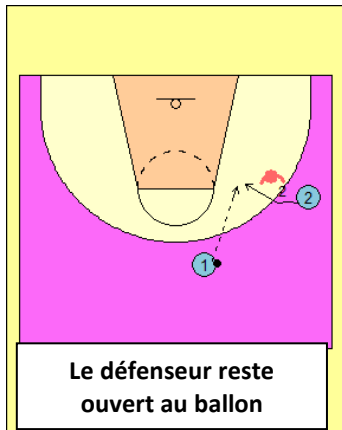


Dans cette situation, A2 vient du corner en sprint pour demander la balle. Le joueur A2 doit réceptionner le ballon en étant large (2 appuis au dessus des 6.25m.) et peut chercher à créer en espace en réduisant le contact avec le défenseur puis en cassant le contact au moment de la passe.

Lors de la réception, on demandera d'abord à A2 de recevoir la balle face au passeur puis de s'orienter face au cercle. On demandera ensuite une réception en arrêt alternatif face au cercle puis un arrêt simultané quand l'attaquant possède une maîtrise et suffisamment de qualités physiques (expertise).

Dans le cas où le défenseur reste ouvert au ballon, A2 peut enchaîner sur un curl. Il doit engager son appui et son épaule (au niveau du bassin) au contact du défenseur.

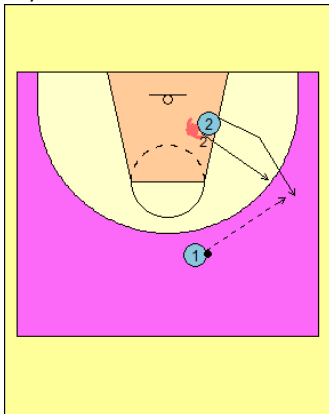
La passe doit se faire vers l'avant de l'attaquant qui peut réaliser un sursaut pendant la réception de sa passe pour se réorienter vers la cible (afin de faire un tir ou enchaîner avec des dribbles).



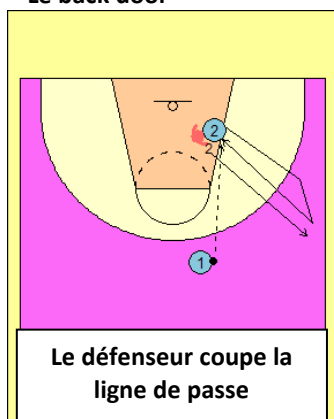
**Le défenseur reste ouvert au ballon**

#### b. Le démarquage simple (sortant)

Dans une situation de démarquage dit simple, il faut qu'A2 puisse réaliser les actions suivantes : lors du contact avec son vis-à-vis prendre de l'avance en plaçant ses appuis au-delà du défenseur vers le spot de réception, casser le contact en ayant la volonté de sprinter, casser le bras en crawlant le bras près du défenseur, faire une course légèrement en curl pour voir l'attitude du défenseur et le cercle et demander la balle en préparant ses appuis (mettre de la fréquence, être prêt à attaquer la balle...)



#### c. Le back door



**Le défenseur coupe la ligne de passe**

Le back door est une situation à privilégier lorsque le défenseur vient couper la ligne de passe. A2 devra alors sortir au minimum 2 appuis au dessus de la ligne des 3 points pour avoir suffisamment d'espace afin de repartir vers le cercle. A1 devra réaliser une passe à terre avant que le joueur ne rentre dans la zone restrictive (afin de respecter les espaces de jeu et les aides possibles dans le jeu à 5).

### 3. Les situations à l'opposé

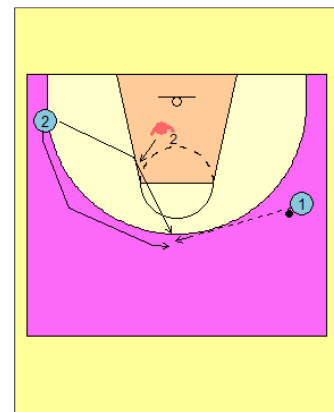
Se démarquer en venant de l'opposé du ballon requiert des principes de course, de prise d'appuis, d'appel de balle et de lecture du défenseur similaires aux situations côté ballon. Les nuances vont porter sur l'exploitation des espaces de jeu, les formes de déplacements et les prises de tirs.

Dans un 1<sup>er</sup> temps, A2 doit chercher à créer une fenêtre à l'opposé en faisant une rupture d'alignement entre PB, défenseur et lui-même.

Si le défenseur ne réagit pas, A2 remonte en sprint pour recevoir la balle face au cercle. Il peut aussi dans le cas de figure où D2 est très ouvert au ballon, partir dans le back door.

Si le défenseur réagit et s'aligne, A2 vient chercher un contact avec ce dernier (mêmes principes que sur un démarquage sortant). Le joueur peut enchaîner par un curl si D2 suit A2 dans ses appuis lors de sa sortie vers l'axe central.

Les courses seront plus longues donc la qualité demandée lors de la réception du ballon sera plus exigeante : A2 devra être capable de s'arrêter, anticiper en étant fléchi et en ayant de la fréquence d'appuis.



### CONCLUSION

Se démarquer au Basket-Ball est une action commune et réalisée par tous les NPB. Dans le jeu extérieur, on note chez les jeunes joueurs une incapacité à se démarquer pour trouver un espace de jeu favorable à son expression. Apprendre à repérer l'espace privilégié pour jouer et savoir demander la balle en fonction de l'attitude du défenseur est plus important que de connaître tout un registre de démarquage.

Question : Pourquoi chercher à se démarquer si son vis-à-vis ne défend pas ?

L'intérêt est d'aller plus vite dans le jeu de passes et d'offrir les bons comportements d'actions de jeu au PB (savoir anticiper l'action avec le ballon : tirer, passer, faire un départ en dribbles) en lui laissant du temps.

Tout au long de cet article, le rôle du passeur est primordial d'un point de vue de qualité de la passe (précision, timing) et de la concentration (donner autant d'importance au jeu du NPB que de celui du PB en mettant en avant que la passe doit favoriser le jeu du joueur receveur) afin que cette action de jeu puisse avoir du sens et être remise en place dans des situations de 5c5.