



Les principes défensifs dans les catégories U13-U15



Intervention 23 septembre 2023

David HERMINE

Les notions fondamentales

T
A
C
T
I
Q
U
E

I
N
D
I
V
I
D
U
E
L
L
E



Plaisir

Valorisé par des indicateurs de performance individuelle et collective (data, analyse vidéo, feed-back entraîneur-joueur-équipe) ; Favorise l'investissement et la progression



T
E
C
H
N
I
Q
U
E

I
N
D
I
V
I
D
U
E
L
L
E

Communication

Comprendre ce que je dis et fais sur le terrain ; Favorise les collaborations ; Renforce l'énergie et la dynamique du groupe

Engagement et Volonté

Donner du sens et des objectifs pour renforcer ces 2 notions ; Favorise le développement de l'intensité et agressivité ; Développement perceptivo-moteur (motricité, prise d'informations, aérobie) ; Met en avant des valeurs de détermination, de collaborations et de cohésion

Responsabilité

Chaque joueur est responsable de l'efficacité collective (notion de duel 1c1...dans des organisations/repères collectifs) ; Evaluation individuelle / adversaire (connaissance de soi / intelligence tactique)

Les intentions défensives prioritaires



| Intentions fortes | Mots ou Phrases « clés » |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| « Ralentir la progression du ballon » Pression au rebond offensif / remise en jeu ; prise en charge du PB | « FREINER LA BALLE » et « VOIR LE BALLON et LES JOUEURS » |
| « Exercer de la pression défensive » - Perturber le PB dans sa prise de décision (le sortir de sa zone de confort) - Contester ou contenir le duel 1c1 (PB/NPB) | « DEFENDRE LE DANGER », « PRESSION BALLE », « CONTESTER LES RELATIONS DE PASSES » |
| « Transiter » Changement de statut « attaque - défense » (temps de réaction...vers l'anticipation) | « BOUGER QUAND LE BALLON VOYAGE » |
| « Protéger son panier » - Contenir collectivement les fixations en dribble (aides défensives) - Défendre jusqu'au gain de la balle (rebond) | « BLOC DEFENSIF » « CHERCHER-TOUCHER » |



Pôle Espoirs

Intentions



Contenus

Les observations en U13-U15

| | Points positifs sur lesquels s'appuyer | Points à améliorer par priorités |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U13 | Evolution progressive dans les intentions défensives (« PRESSION BALLE » ; « TRANSITE VITE / DANGER ») | <ul style="list-style-type: none">• Transition attaque-défense• Agressivité défensive sur tout le terrain• Tenue des duels défensifs 1c1 |
| U15 | Evolutions positives dans la gestion des duel 1c1 Controle du rebond défensif | <ul style="list-style-type: none">• Défense agressive et sur tout le terrain• Duel défensif PB (reprise défensive)• Défense à hauteur (contestation ligne de passe)• Défense collective:<ul style="list-style-type: none">➤ Evaluation, compréhension des intentions du PB (réseau défensif)➤ Communication et coordination à 2 sur ECRAN et Màm |

Les priorités par catégorie

RO / Repli défensif

U13

Aller au rebond offensif (3-4 joueurs)

Transiter pour replier et Prendre en charge le PB

Se replacer dans le jeu (ligne du ballon ; dernier joueur)

Adapter en fonction du profil / « Tactique individuelle » basket

U15

Organiser le RO et le repli défensif

Ralentir AU PLUS VITE la progression du ballon et Prendre en charge tôt et freiner le PB

Se replacer dans le jeu (ligne du ballon ; dernier joueur ; intervalles défensifs)

Les priorités par catégorie

Défense PORTEUR DE BALLE

U13

Contenir le PB (« faire face »)

Développer de la mobilité d'appuis et activité des mains

Initier à l'évaluation du duel (connaissance de soi / adversaire)

Adapter en fonction du profil / « Tactique individuelle » basket

U15

Tenir le PB (« mur ») et les reprises défensives sur PB (close out)
Contenir le duel sur tout le terrain

Développer le « saut de recul », le « saut à la balle » et la latéralité

Développer la capacité à évaluer le duel (connaissance de soi / adversaire)

Initier à la prise en compte du contexte (espace / temps / scénario)

Les priorités par catégorie

Défense NON PORTEUR DE BALLE

U13

Etre placé sur la ligne de passe à 1 passe du ballon

Placement dans les aides défensives

Initier les notions de « contestation des passes » et aide défensive « active »

Adapter en fonction du profil / « Tactique individuelle » basket

U15

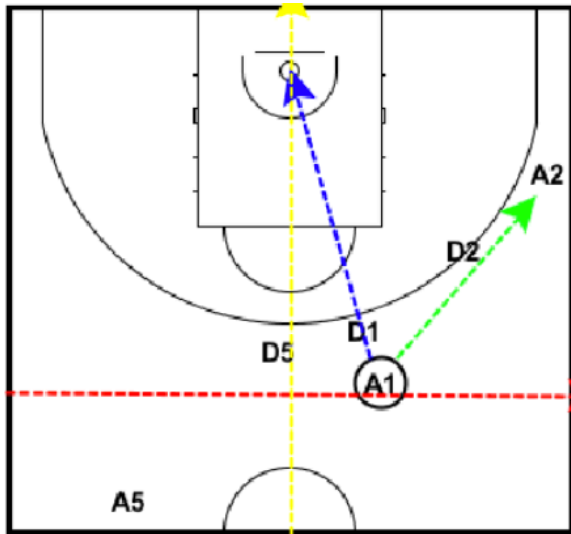
Contester la ligne de passe à 1 passe du ballon

Se déplacer ou se replacer dans les aides défensives avec de l'activité de bras (dissuasion / volume)

Intervenir dans les aides défensives et faire une rotation défensive

Contester les déplacements simples (démarquages / écran de retard)

Les repères individuels



4 repères:

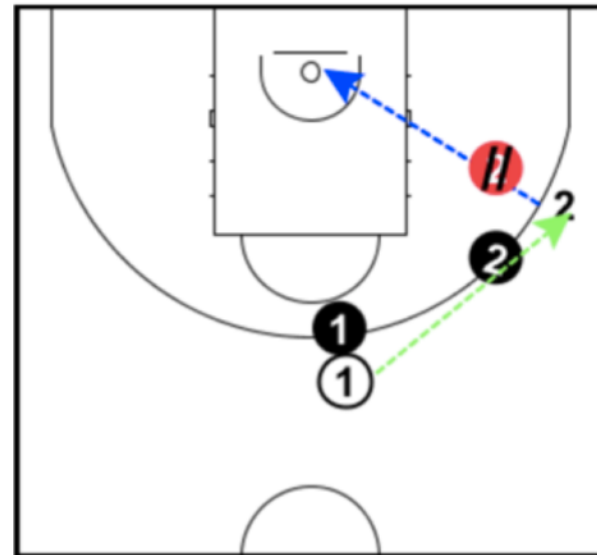
En rouge, la ligne de balle

En vert, la ligne de passe

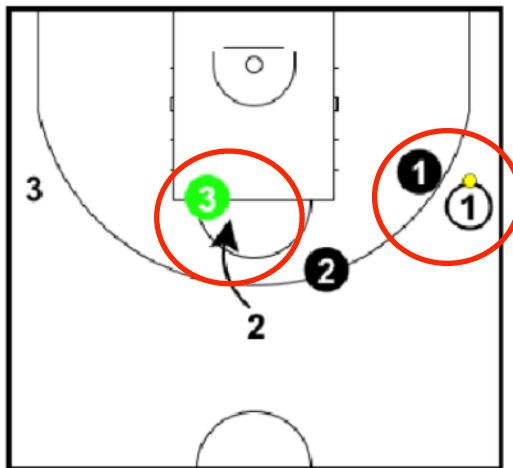
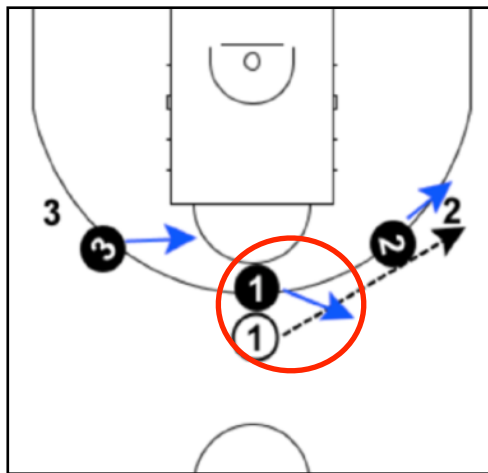
En bleu, la ligne panier

En jaune, l'axe panier-panier

Défense de la ligne de passe



Les repères collectifs



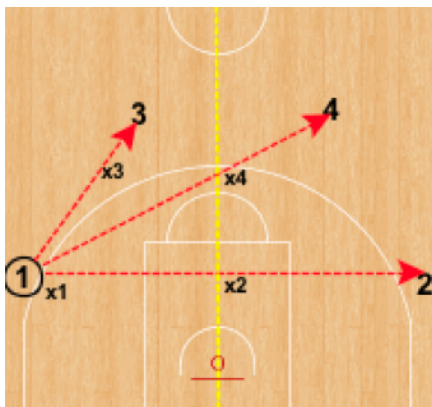
Repères Défensifs

NPB:

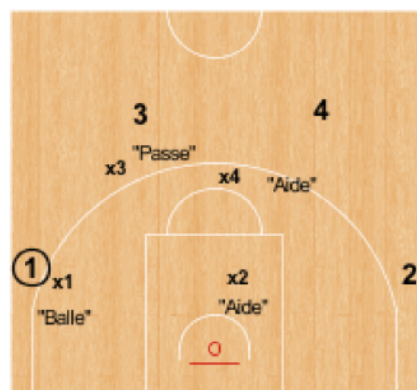
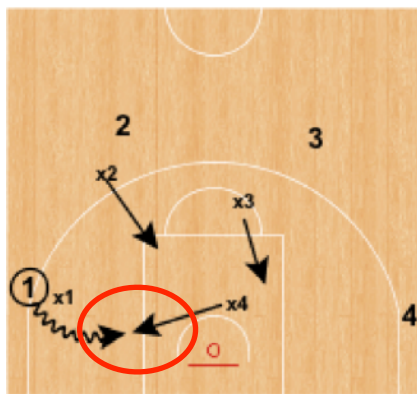
- « Saut à la balle »
- Contester déplacement (backdoor / curl / prise de position)

Les repères collectifs

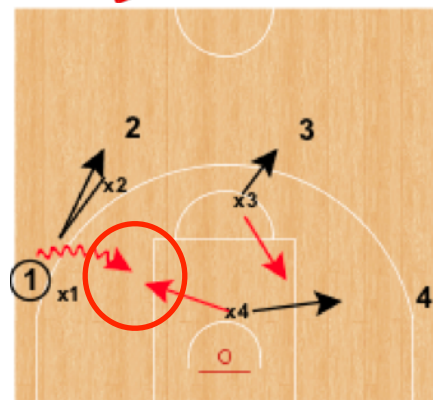
Aide défensive « active » et rotation



Le positionnement défensif



La communication des statuts défensifs



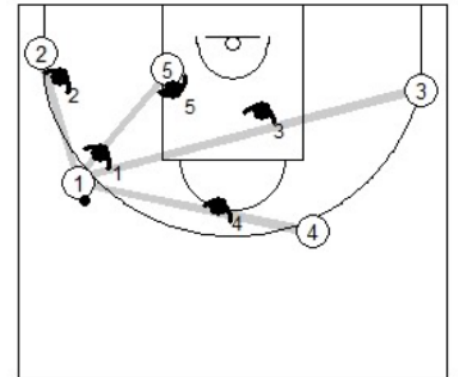
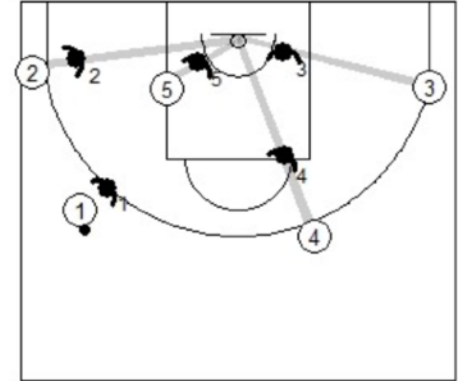
Défense de l'intervall (« Leurrer-Prendre »)

Les fondamentaux individuels



Quelques repères / « attitudes »

| Porteur de balle | Non porteur de balle (à 1 passe) | Non porteur de balle (coté faible/ à 2 passes et plus) |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Cadrage | Couper la ligne de passe (deny) | Priorité ballon |
| Orientation -No middle | Pas de contact | Appuis ouvert à la balle |
| Saut de recul | Leurrer-reprendre | Être à hauteur sur la ligne de passe |
| Lever les bras au contact | Repousser hors des espaces clés | Être dans l'action pas dans la réaction |
| Ne pas se relever | | Se grandir dans les aides /intervenir tôt |
| Adapter sa pression à l'espace / au temps | | Dissuader les attaques en dribble (bras en l'air, pieds au sol) |
| Activité des bras et des mains (« toucher ») | | |
| Positionnement ouvert à la balle et Remplir les intervalles de 1c1 | | |
| Ne jamais sauter, perdre adhérence et contrôle | | |
| Communication et Engagement | | |



La répartition des contenus

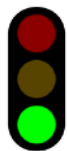
| Répartition des contenus d'entraînement en % | | | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|
| Thématique de travail | Contenus d'entraînement | Répartition en % | |
| Fondamentaux Individuels Offensifs | Le TIR | 20 % | 40% à 45% |
| | Les fondamentaux offensifs (appuis, passes, conduite de balle) | 10% à 15% | |
| | Le jeu sans ballon (démarquages, enchaînements d'actions) | 10 % | |
| Fondamentaux Collectifs Offensifs | Le jeu de relance (jeu rapide, surnombre) | 15 % | 25% à 30% |
| | Le jeu réduit 1/2 terrain (principes de jeu autour des fixations, jeu intérieur, Ecrans Porteur et Non Porteur) | 5% à 10 % | |
| | Jeu à 5c5 (transition offensive, formes de jeu, touches) | 5 % | |
| Fondamentaux Individuels Défensifs | Défense 1c1 (notions, placement et déplacement, attitudes, rebond défensif) | 5% à 10 % | 15% à 20% |
| Fondamentaux Collectifs Défensifs | Défense à hauteur 1/2 terrain (principes, changements de statut, collaborations, communication) | 5 % | |
| | Défense tout terrain (intentions, transition défensive, collaborations) | 5 % | |
| Préparation Physique* | Motricité, mobilité, souplesse, renforcement musculaire, aérobic, vitesse-explosivité | 15 % | 15 % |

T
R
A
N
S
F
E
R
T



Intervention N.ABSALON
« Les orientations défensives en jeunes »

La mise en place à l'entraînement



Les situations à privilégier

- Travail physique avec échelle de rythme / balle de réaction et plots (pilotage des appuis / coordination) « spécifiques » défensifs
- Duel 1c1 successifs (minimum 2 situations de 1c1) et avec des « mismatches » variés (petit/grand et inversement)
- Introduire un déplacement avant le duel 1c1 (ex: 1c1 après reprise défensive)
- Duel 1c1 sur tout le terrain avec un espace délimité
- Situations d'opposition valorisant la défense (ex: points « défensifs » au rebond, BG, repli défensif)
- Shell Drill défensif (communication / positionnement défensif) avec changement de statut (transition)
- Surnombre défensif (2c1, 3c2)
- Situation opposition réelle « départ » arrêté (exemple: 1c1 après un « check ball ») et dont le rebond n'est pas joué



Situations et
Evolutions pédagogiques

Les outils pédagogiques de l'entraîneur

1. Utiliser la dimension ludique pour initier les intentions défensives

- Amène les joueurs à comprendre le « sens » (intelligence tactique, analyse et compréhension du jeu)
- Développe la « malice » (adaptation dans le jeu)
- Mettre de la musique durant les échauffements développant la motricité défensive (motivation, énergie extrinsèque)

2. Utiliser des outils pédagogiques pour valoriser l'engagement défensif

- Situations incluant « points défensifs » (ex: 2 pts au rebond défensif, 1 pts pour une interception...)
- Enchaîner une action positive attaque/défense ou inversement (ex: Marquer puis gagner un rebond sur la possession défensive suivante)

3. Utiliser des supports pédagogiques variées

- Tournoi de 1c1 (compétitivité, adaptation par profils)
- Impact du 3x3 (développement de l'agressivité, transitions, motricité)

Les outils pédagogiques de l'entraîneur

4. Insister sur les changements de statut

- Favoriser enchainements d'actions (exigence transition rapide)
- Ne pas stopper et laisser l'action jusqu'au rebond (développer le jeu de transition au rebond)

5. Accompagner chaque joueur en fonction de son « profil »

- Valoriser les grands gabarits (impact secteur de jeu, dissuasion)
- Repères adaptées / qualités physiques (profil « immature »)

6. Donner des intentions claires

- Définir un objectif défensif claire (« on ne peut pas tout défendre en même temps ») également sur chaque exercice d'attaque
- Montrer les « attitudes » ou faire démontrer (vidéo)



Intervention Vincent BOURDEAU (BBC): <https://www.youtube.com/watch?v=58eygiQy-rQ>