

Les orientations défensives en jeune

Vendredi 19 Juin 2020

LES DIRECTIVES TECHNIQUES NATIONALES

La Défense à hauteur = identité française

*Comment amener nos jeunes joueurs et joueuses à
défendre avec plaisir et exigence?*



Les orientations défensives en jeune

LA NOTION DE PLAISIR

- Donner du sens aux principes défensifs avec des repères simples
- Valeur de solidarité, entraide, sacrifice
- Constater les progrès réalisés par des exercices références
- Diminue le stress lié aux performances offensives

LA NOTION D'EXIGENCE

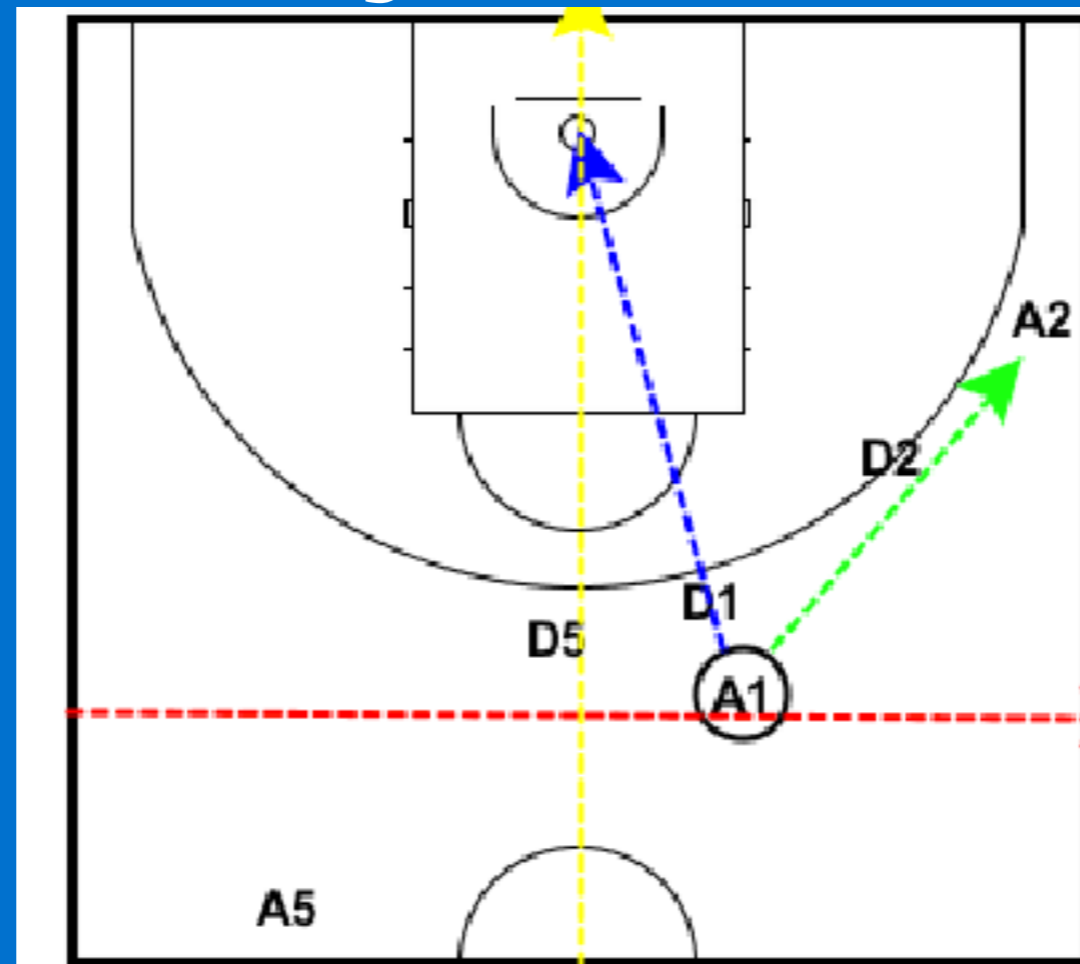
- Chaque joueur sur le terrain à une responsabilité dans la réussite
- Les placements et déplacements sont permanents
- Transition attaque —> défense (temps de réaction court)
- La Défense se termine une fois le ballon récupéré (rebond)



Les orientations défensives en jeune



Les orientations défensives en jeune



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

Les orientations défensives en jeune

LE 1c1: la responsabilité individuelle

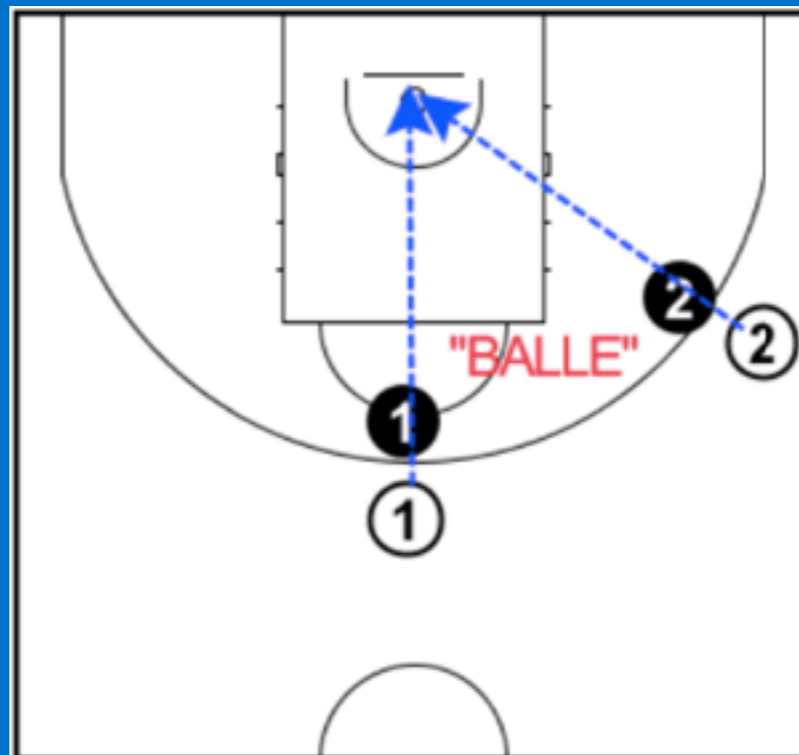
TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL	STRATEGIQUE
Appuis: savoir bouger ses pieds. Se déplacer dans toutes les directions en restant équilibré.	Pression sur la balle: créer de l'incertitude chez le porteur de balle	Vitesse de jambes et de bras, explosivité.	Analyser le rapport de force pour prendre l'avantage.	Défense H à H tout-terrain
Volume: prendre du volume avec les bras et la largeur des appuis pour cadrer les appuis du porteur et contester tir, dribble ou passe .	Placement et déplacement pour rester sur la ligne du panier (entre le ballon et le panier)	Mobilité articulaire et souplesse musculaire pour être fléchi sur ses jambes	Communiquer son statut « Balle! »	

Les orientations défensives en jeune

LE 1c1: la responsabilité individuelle

ILLUSTRATION / PRECISION

Posture du défenseur + Positionnement + Pression



Sur Youtube:

Kobe Bryant Lockdown Defense on D-Wade

Les orientations défensives en jeune

LE 1c1: la responsabilité individuelle

QUELQUES EXERCICES DE REFERENCE

- Le travail avec les échelles de rythme
- 1c1 tout-terrain (du *zigzag drill* vers le 1c1 libre)
- 1c1 depuis la ligne des 3pts (enchaîner les défenses 1c1 jusqu'à avoir réalisé 3 stops défensifs)
- *24 secondes de contestation*
- *Matches où les points sont marqués grâce à la défense (exemple: 3pts pour une INT, 2pts pour BP adverse ou rebond DEF)*



Les orientations défensives en jeune

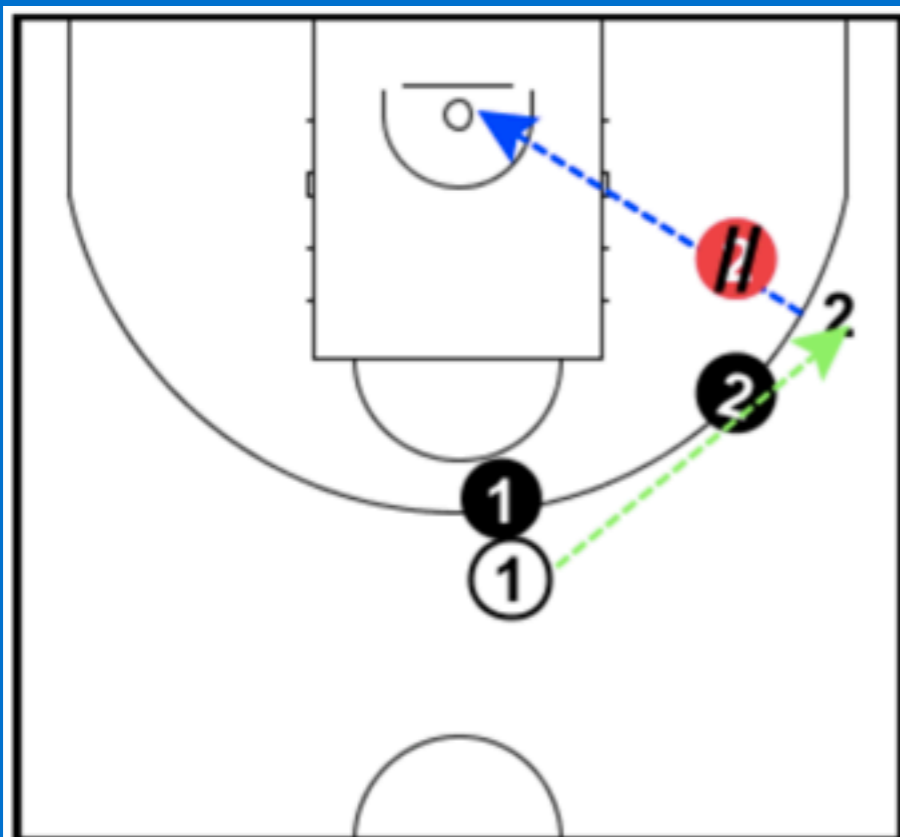
Défendre sur les non-porteurs: la double mission

TECHNIQUE	TACTIQUE	PHYSIQUE	MENTAL	STRATEGIQUE
<p>Appuis: savoir bouger ses pieds. Se déplacer dans toutes les directions en restant équilibré.</p>	<p>Couper la ligne de passe: casser les timings des attaquants</p>	<p>Vitesse de jambes et de bras, explosivité.</p>	<p>Lecture des intentions pour déterminer le côté fort et le côté faible.</p>	<p>Défense H2H tout-terrain - Défense de Zone</p>
<p>Volume: prendre du volume avec les bras et la largeur des appuis pour contester, dribble ou passe du porteur de balle .</p>	<p>Aides courtes: Réduire l'espace d'expression du porteur de balle <u>lorsque je suis à 1 passe.</u></p> <p>Fermeture raquette: pour contester les Back Doors et renforcer le bloc défensif <u>lorsque je suis à 2 passes.</u></p>	<p>Mobilité articulaire et souplesse musculaire pour être fléchi sur ses jambes</p>	<p>Communiquer son statut « Aide! », « Safety ».</p>	<p>« Plus le ballon s'éloigne de mon joueur, plus je me rapproche du ballon »</p> <p>« Plus le ballon se rapproche de mon joueur, plus je me rapproche de mon joueur ».</p>

Les orientations défensives en jeune

Défendre sur les non-porteurs: la double mission

ILLUSTRATION / PRECISION Défendre sur la ligne de passe



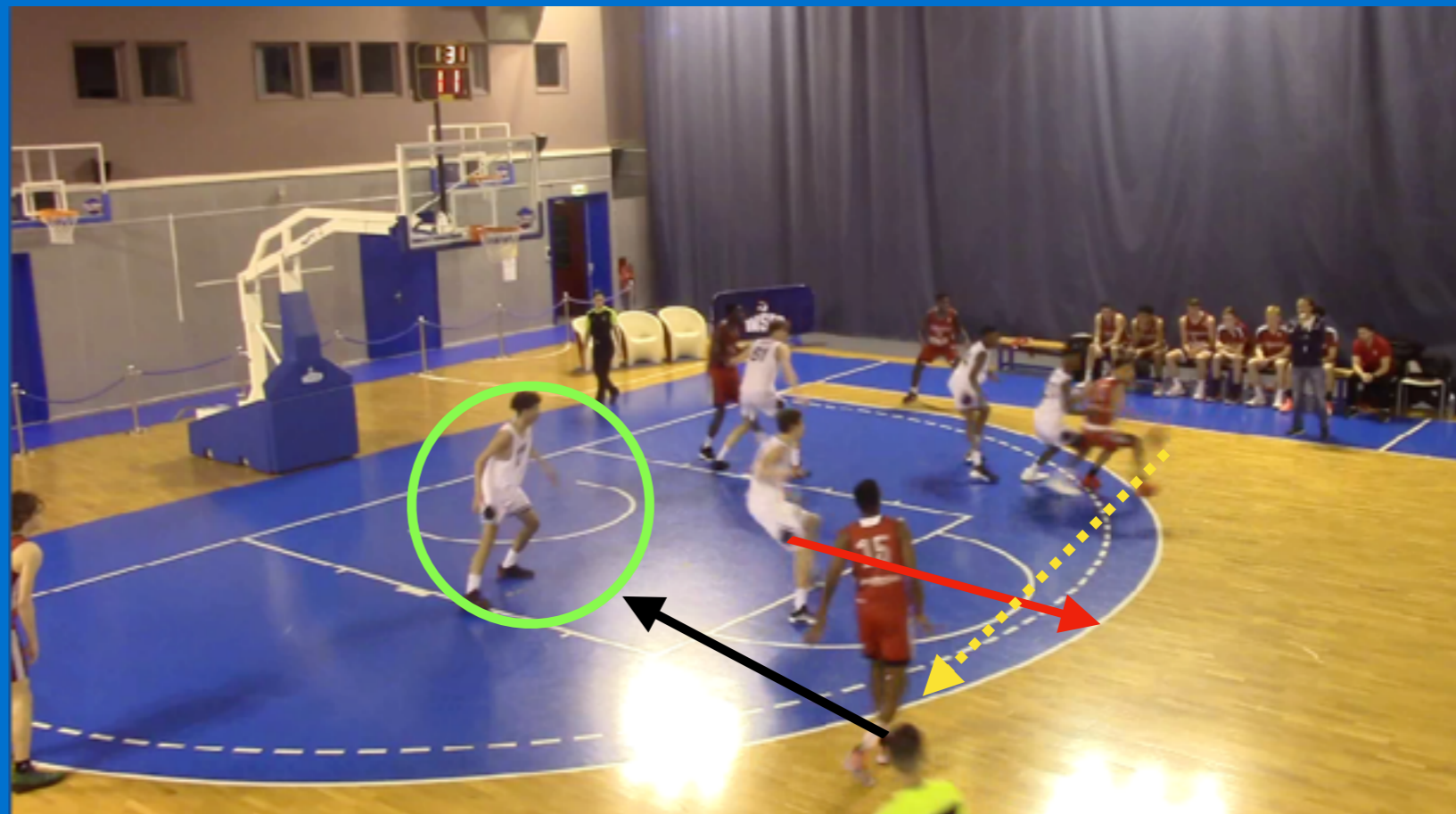
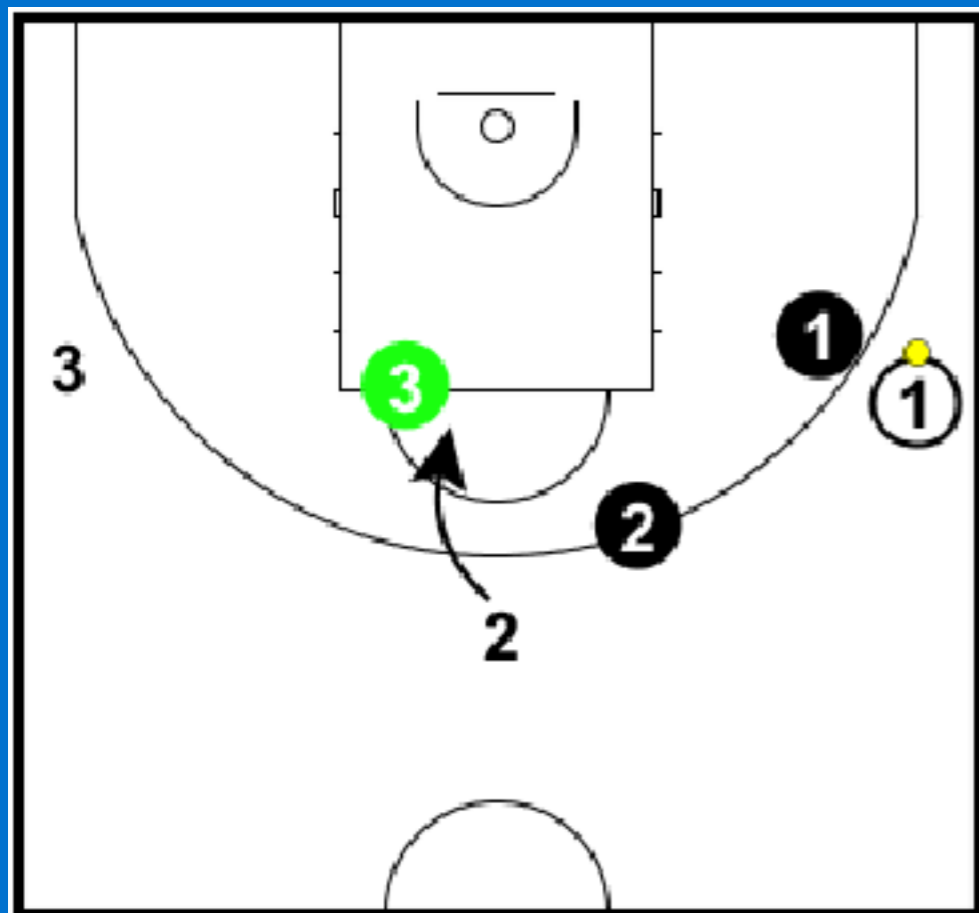
Les orientations défensives en jeune

Défendre sur les non-porteurs: la double mission

ILLUSTRATION / PRECISION

Défendre sur la ligne de passe

lorsque je suis à 2 passes (fermeture raquette).

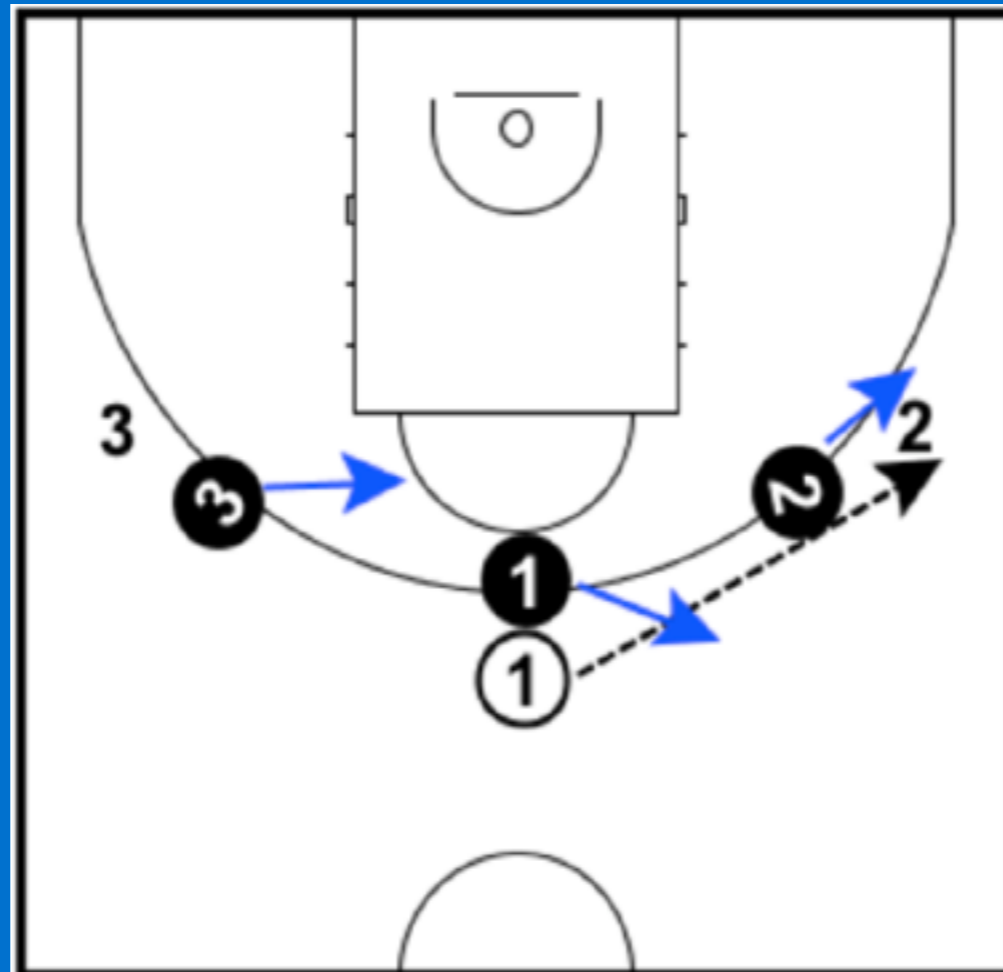


Les orientations défensives en jeune

Défendre sur les non-porteurs: la double mission

ILLUSTRATION / PRECISION

Le saut au ballon

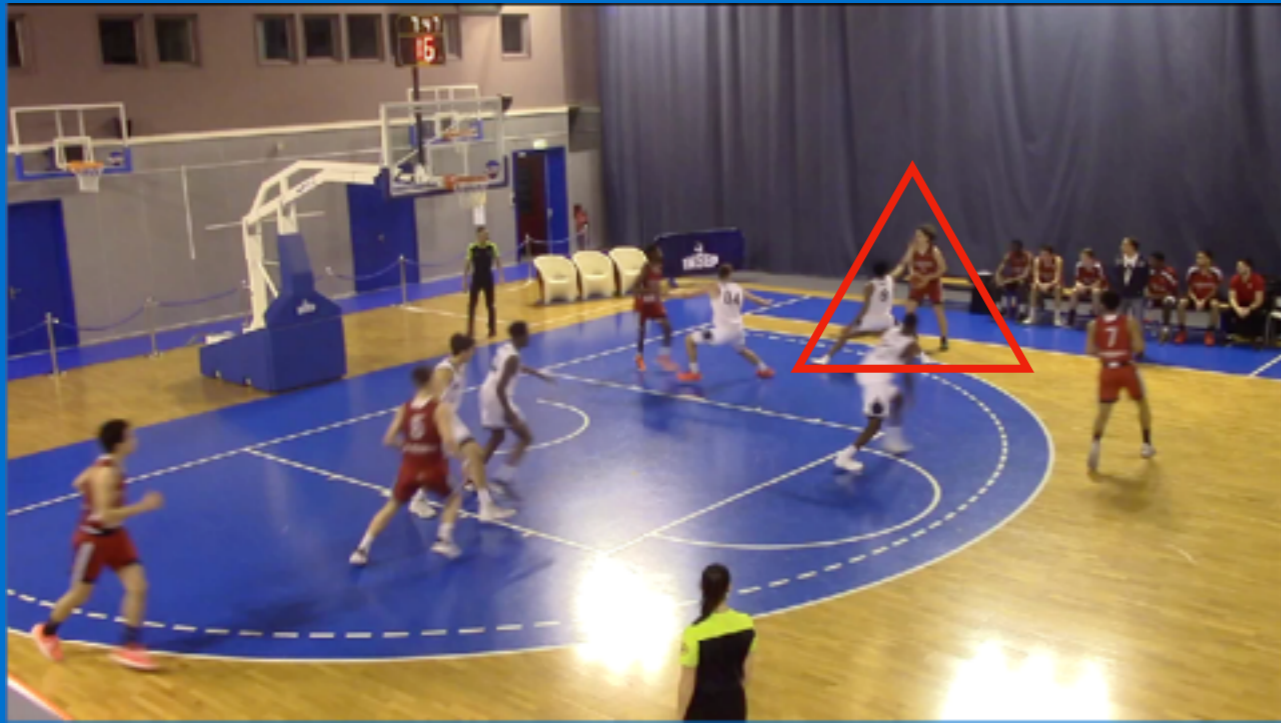


Les orientations défensives en jeune

Défendre sur les non-porteurs: la double mission

ILLUSTRATION / PRECISION
Les aides courtes

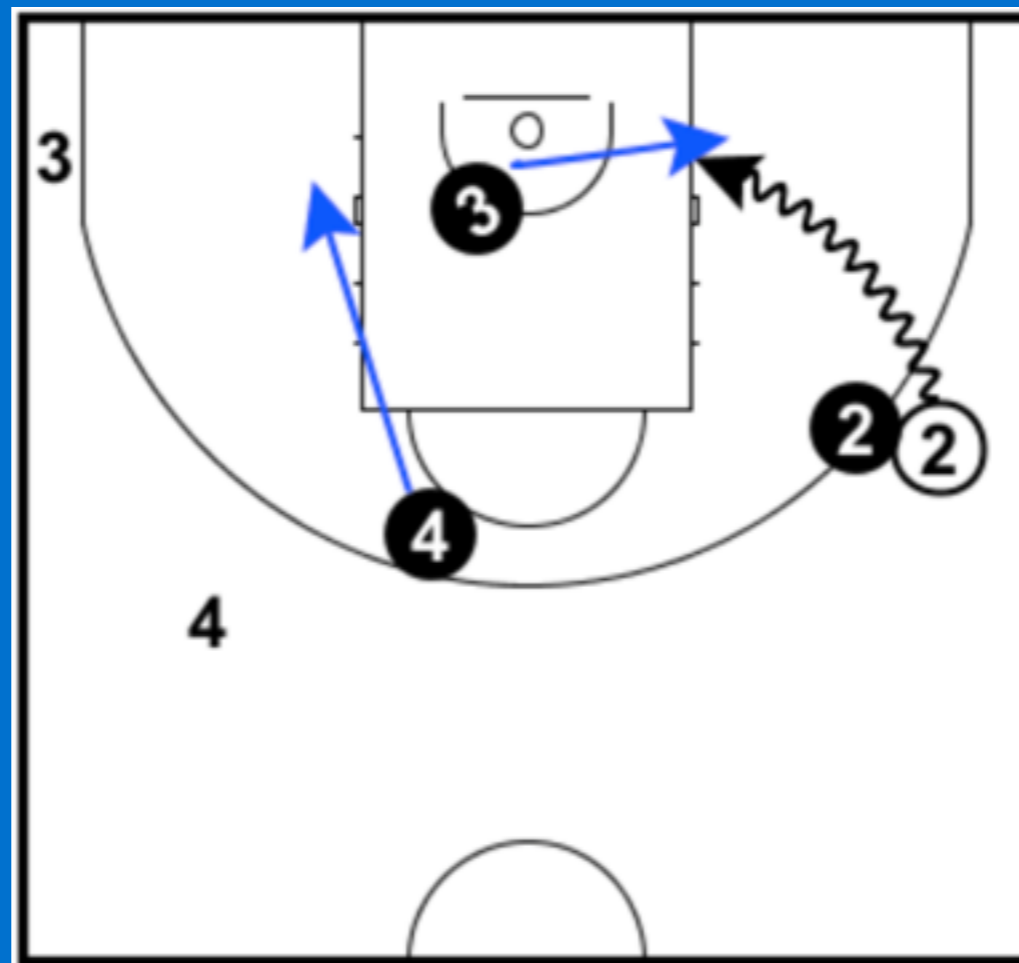




Les orientations défensives en jeune

Défendre sur les non-porteurs: la double mission

ILLUSTRATION / PRECISION
Les aides positionnelles





Les orientations défensives en jeune

Défendre sur les non-porteurs: la double mission

ILLUSTRATION / PRECISION
Contestation de déplacement



Les orientations défensives en jeune

Défendre sur les non-porteurs: la double mission

QUELQUES EXERCICES DE REFERENCE

- Drill saut à la balle (attaque sans dribble)
- Drill aide courte (attaque avec dribble)
- 3c3 ou 4c4 en carré
- 5c5 « *switch* »

Les orientations défensives en jeune

LES
COLLABORATIONS
DEFENSIVES
Le repli, le PNR, les ENP, la zone

Quelques règles de collaboration pour organiser:

- * le repli: « Au moment du tir, les joueurs situés au-dessus de la ligne des lancer-francs sprintent pour le repli, les joueurs situés en-dessous participent au rebond offensif ».
- * le Pick and Roll: quelque soit la défense choisie, le défenseur du poseur d'écran doit communiquer le plus fort et le plus tôt possible l'écran et son orientation. Le défenseur du porteur de balle doit avancer sur le porteur et l'orienter vers le côté de l'écran
- * les Ecrans Non-Porteur: « Si mon joueur se rapproche du ballon, je le suis dans l'écran. Si mon joueur s'éloigne du ballon, je saute l'écran ».
- * la zone: garder les principes de défense H à H, je ne suis plus responsable d'un joueur mais d'une zone sur le terrain.

Les orientations défensives en jeune

Vendredi 19 Juin 2020

En conclusion...



- *Intégrer les repères (outil d'auto-évaluation))*
- *Développement physique (travail d'appuis)*
- *Valoriser les actions défensives*
- *Constat lors de la détection*



Les orientations défensives en jeune

Vendredi 19 Juin 2020

Pour continuer sur le sujet...

LES ORIENTATIONS TECHNIQUES DE LA DTBN

La Défense à hauteur

Chaine Youtube FFBB Formation

