



FICHE TECHNIQUE N°7

LA DEFENSE TOUT TERRAIN

DEFINITION → C'est une défense collective qui nécessite des principes communs à tous afin d'être efficace dans les rotations défensives.

Il existe différents types de défenses tout terrain :

- le pressing tout terrain : défense homme à homme
- les zones press : organisation défensive par rapport à l'espace.

POURQUOI ? → Pour déstabiliser/perturber l'adversaire

→ Reconquérir le ballon le plus vite possible,

→ Ralentir la montée de balle adverse

COMMENT ? → Être exigeant sur la réactivité du changement de statut : Attaque/Défense

→ Développer des qualités motrices, physiques et mentales du jeune joueur

→ Transmettre des intentions

↳ Engagement total, agressivité et combativité

↳ Prise de risques et prises d'initiatives
(Intelligence de jeu)

↳ Rigueur et concentration



LES DEPLACEMENTS DEFENSIFS ET ATTITUDES :

- ➔ La posture défensive : Jambes écartées et fléchies, attitudes de pieds dynamiques, les bras ne sont pas le long du corps mais actifs pour gêner l'attaque adverse.
- ➔ Les pas défensifs :
 - ↳ Pas glissés : semi pas chassés rasants pour être le plus réactif possible : Couvrir les petites distances rapidement (utilisés lors des déplacements latéraux).
 - ↳ Pas croisés : pas courus avec le buste orienté face au porteur de balle : Couvrir les grandes distances ou rattraper un retard défensif.

PRINCIPES COMMUN DES DEFENSES TOUT TERRAIN

- ➔ Orientation défensive :
orienter le porteur de balle sur les couloirs extérieurs (main faible)
- ➔ Trappe :
est une prise à 2 qui s'effectue dans des endroits stratégiques (corner, ligne médiane)

A CORRIGER

- Les joueurs qui baissent les bras suite à une attaque
- Les joueurs qui ne regardent que leur joueur : toujours voir le ballon et son joueur
- Les joueurs doivent jouer toutes les actions à fond :
 - jouer jusqu'au panier marqué ou au ballon gagné
 - plonger sur les loose-ball (les ballons qui traînent au sol)
 - toujours être actif sur le terrain

A ENCOURAGER

- Les efforts fournis par les joueurs
- Les joueurs qui transitent rapidement d'attaque à défense
- Valoriser l'envie et les bonnes intentions de vouloir défendre
- Les notions de jouer les rebonds, de faire face à adversaire, de ne pas se faire passer en dribble, ...
- Les joueurs agressifs qui relance le jeu ou attaque le cercle en première intention suite à un rebond ou une interception