

Basketball – Formes d’entraînement: Après la perte du ballon, ralentir la progression du ballon

Après un panier réussi ou la perte du ballon, les joueurs passent rapidement en défense. Ils mettent la pression sur la porteuse ou le porteur du ballon, coupent les lignes de passes et verrouillent leur zone (concept du safety man = joueur/joueuse le/la plus reculé-e). Les défenseurs ralentissent ainsi la progression de l’équipe adverse et déjouent la contre-attaque.

Durant ce mouvement de recul général, l’accent est mis sur la joueuse ou le joueur qui représente le danger principal et aussi sur les joueurs qui peuvent recevoir le ballon. Les clés de la réussite résident dans une défense compacte et adaptée à la situation, une communication efficace ainsi qu’un solide esprit d’équipe.

Sommaire

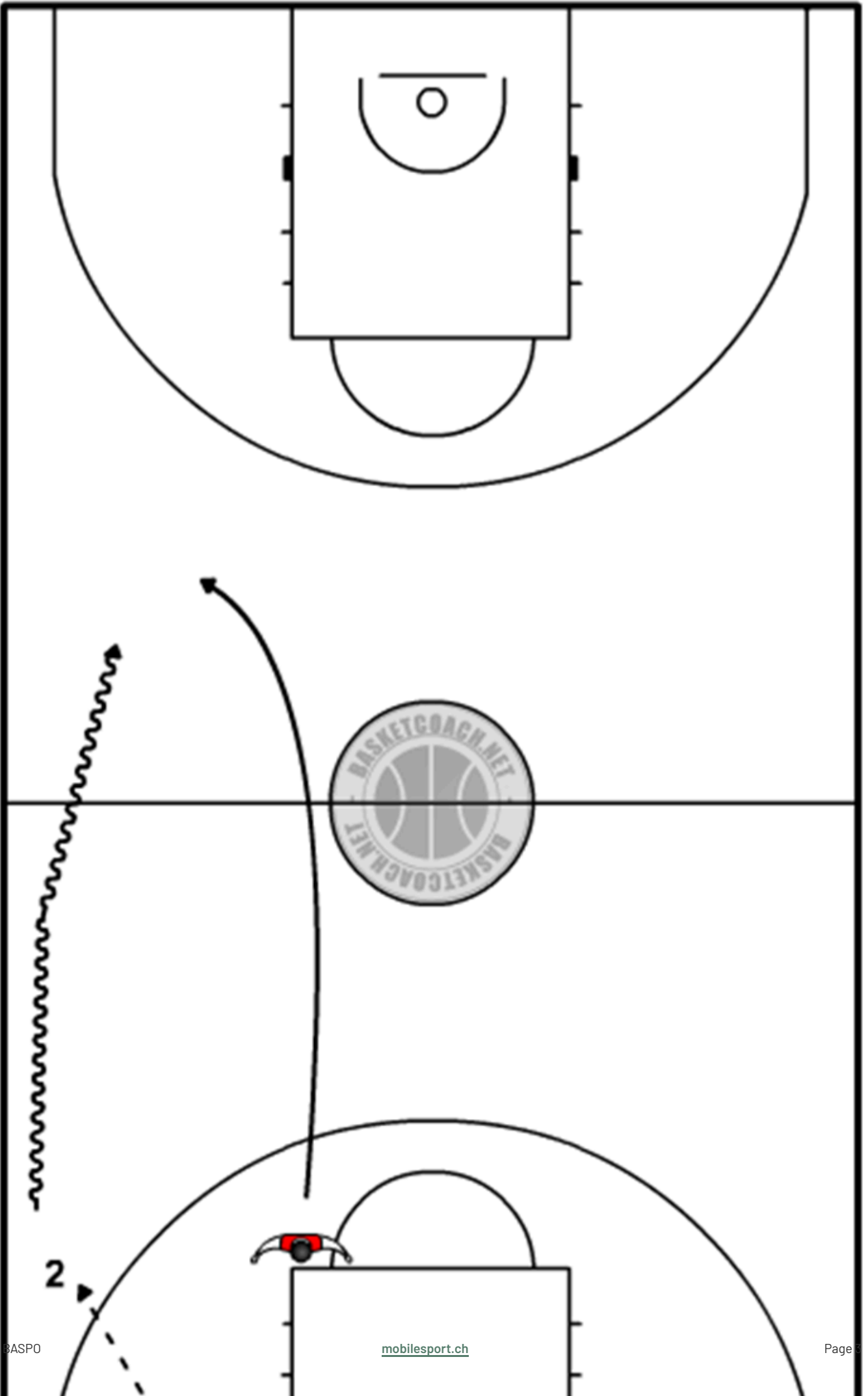
- [2:2 – Transition défensive](#)
- [2:2 – Fermer la ligne de pénétration](#)
- [1:1, 2:2, 3:3 sur tout le terrain](#)
- [4:4 Transition défensive](#)
- [Transition défensive](#)

Autres exercices de Swiss Basketball

- [La contre-attaque](#) (pdf)

	Joueuse/Joueur avec ballon		Passe
	Joueuse/Joueur avec ballon		Dribble
1, 2, 3	Joueuse/Joueur sans ballon	=	Arrêt en deux temps
	oder X, X ₁ , X ₂ , X ₃	—	Arrêt en un temps
	ou C	REB	Rebond
	ou A		Zone préférentielle
	ou 		Panier
	Tir	  	Cônes, medicine-ball, Swissbal
		 	Ballon

2:2 – Transition défensive



Entraîner une situation de 2:2 avec désavantage. Ralentir la transition de l'adversaire

1 passe à 2. Le/La défenseur-e part dans un double objectif: fermer la ligne de pénétration et défendre sur tout le terrain.

Points de coaching

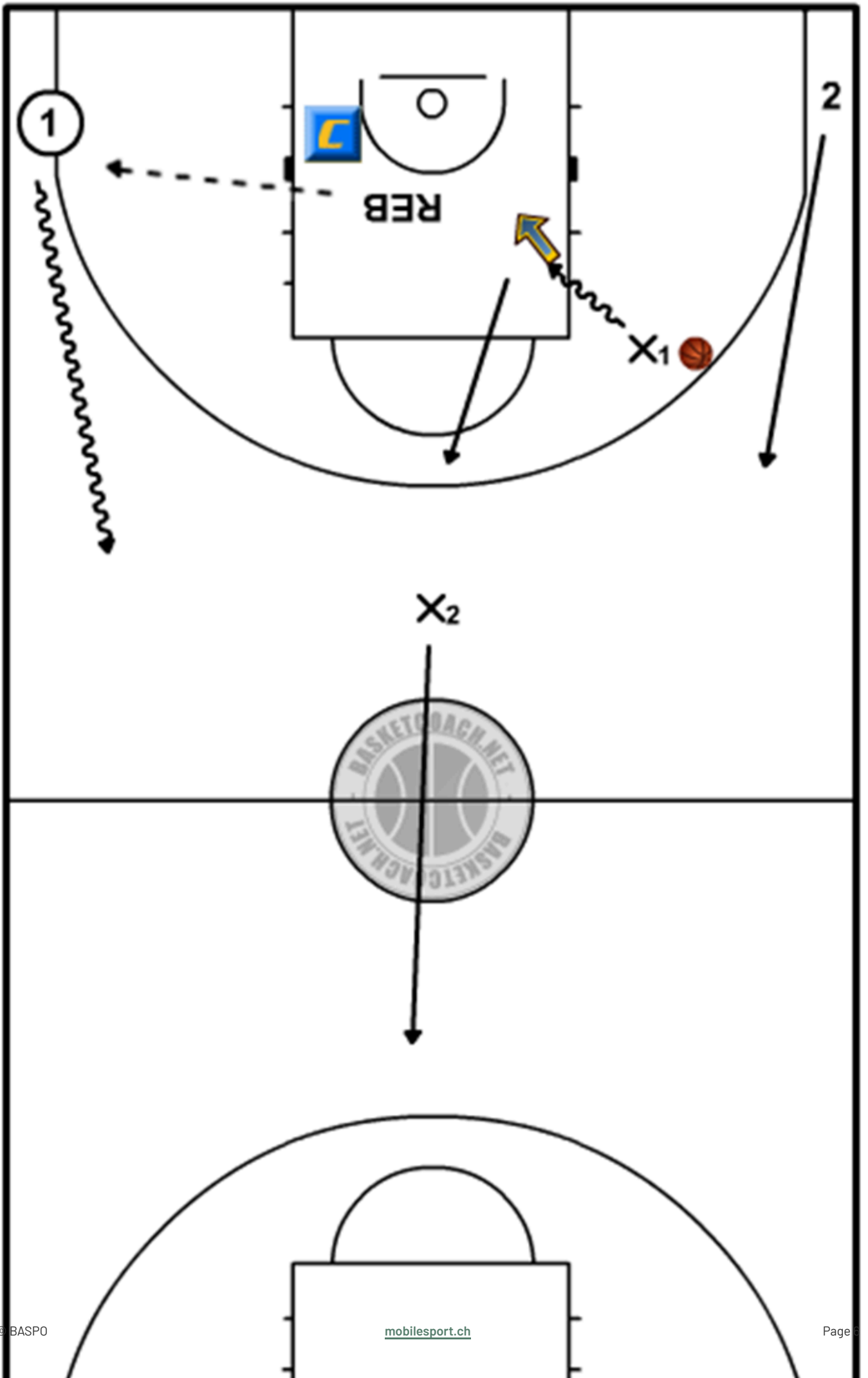
- Dépasser l'attaquant-e pour fermer la ligne de pénétration
- Couvrir l'espace avec les bras (= + de volume)

Progression

2:1 → 2:2 → 3:2 → 3:3

[Vers le sommaire](#)

2:2 – Fermer la ligne de pénétration



Ralentir la transition adverse.

X₁ part au panier et défend ensuite contre la receveuse ou le receveur du ballon. 1 ou 2 reçoit la passe de C (rebondeur). Jeu 2:2 sur tout le terrain. Après un rebond ou un panier marqué, le jeu repart dans l'autre sens.

Points de coaching

- Communiquer en permanence
- Ralentir l'attaque
- Forcer l'attaquant-e à changer de direction

Progression

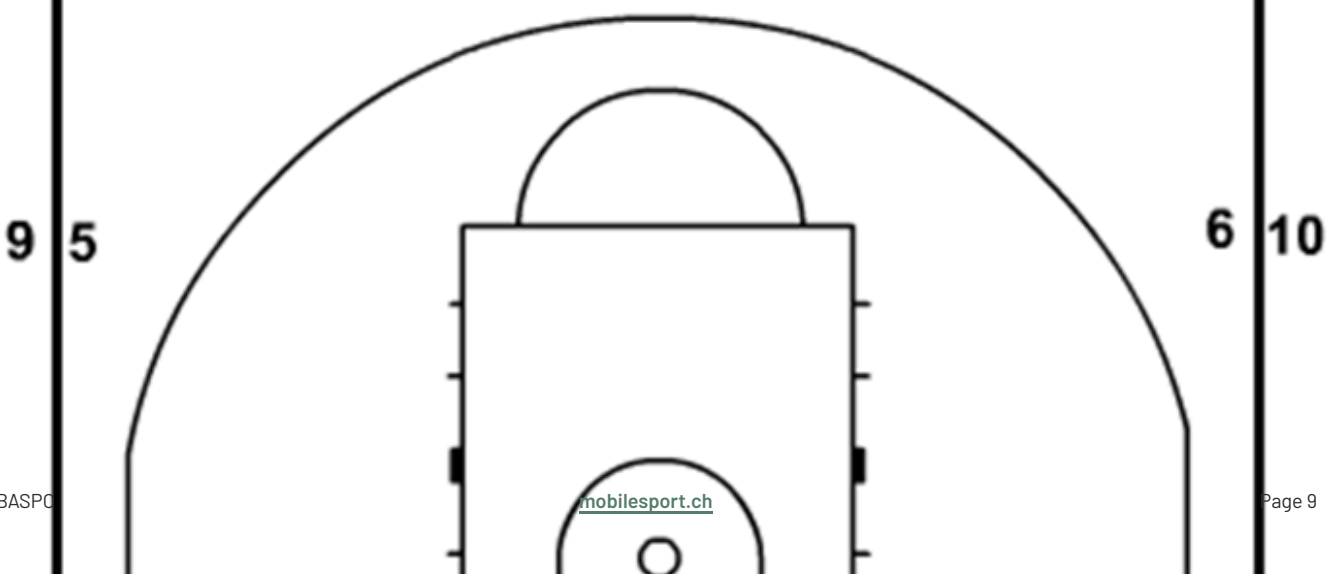
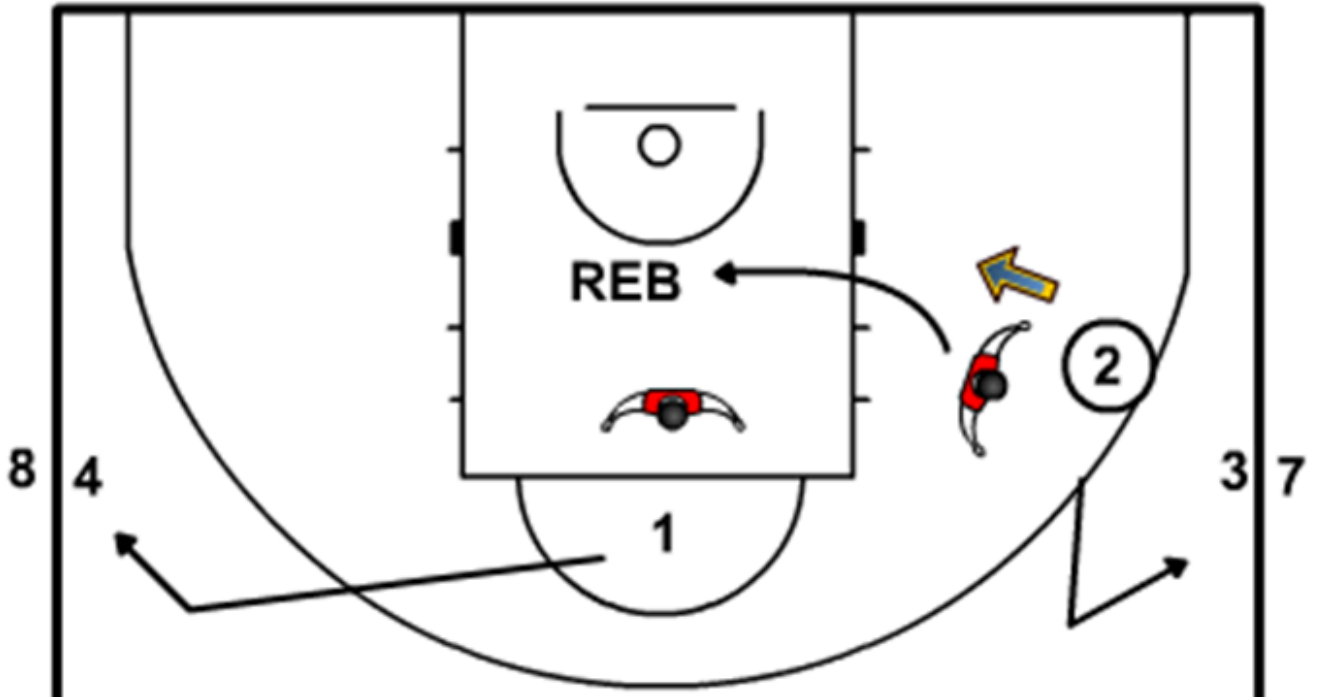
3:3 → augmenter le nombre d'actions

Questions de développement

- As-tu réussi à ralentir la contre-attaque? Si non, quels principes as-tu négligés et pourquoi?
- Comment peux-tu encore mieux communiquer?

[Vers le sommaire](#)

1:1, 2:2, 3:3 sur tout le terrain



Ralentir la progression du ballon et sécuriser la zone.

1 et 2 jouent 2:2 contre les défenseurs. À la fin de l'action, ils doivent immédiatement passer en défense sur 3 et 4 et anticiper la passe. Le/La défenseur-e qui attrape le rebond ou vole le ballon passe le ballon à 3 ou 4 et sort du terrain. L'autre défenseur-e qui n'a pas attrapé le ballon sort immédiatement.

(Rotation: attaque-défense-extérieur)

Points de coaching

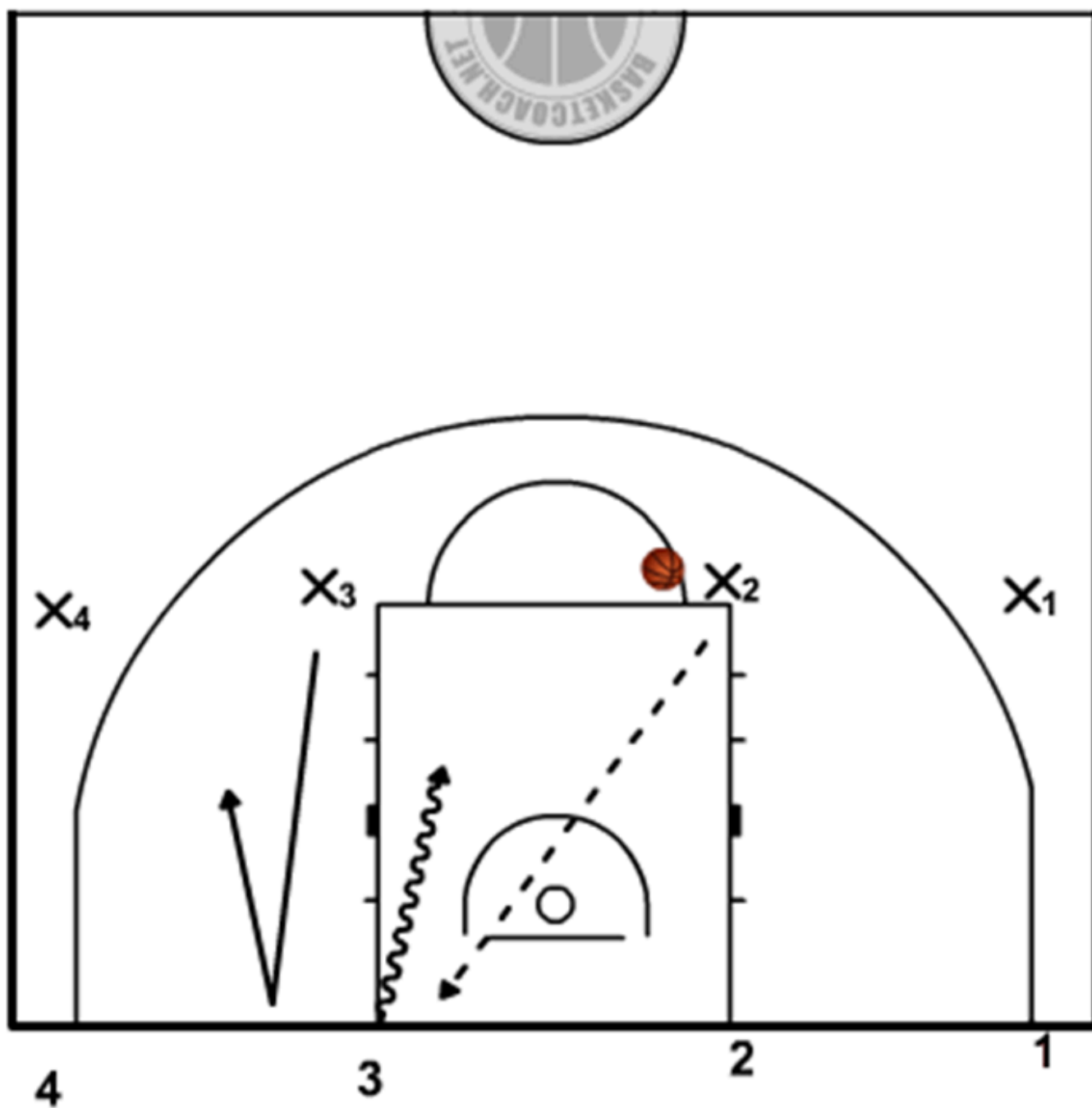
- Changer immédiatement de position d'attaque / de défense
- Anticiper la passe de sortie
- Ne pas se faire dépasser
- Communiquer

Progression

1:1 → 2:2 → 3:3 → limiter le nombre de passes → limiter le nombre de dribbles

[Vers le sommaire](#)

4:4 Transition défensive



Ralentir la progression du ballon et protéger la raquette.

Une joueuse ou un joueur passe le ballon à un-e autre en ligne de fond. Le joueur / La joueuse vis-à-vis du porteur / de la porteuse du ballon va toucher la ligne de fond avant de prendre la position de défense. Le jeu se déroule en 4:3 puis en 4:4 sur tout le terrain.

Points de coaching

- Ralentir l'attaque pour X1, X2 et X4 afin que X3 puisse aussi revenir en défense

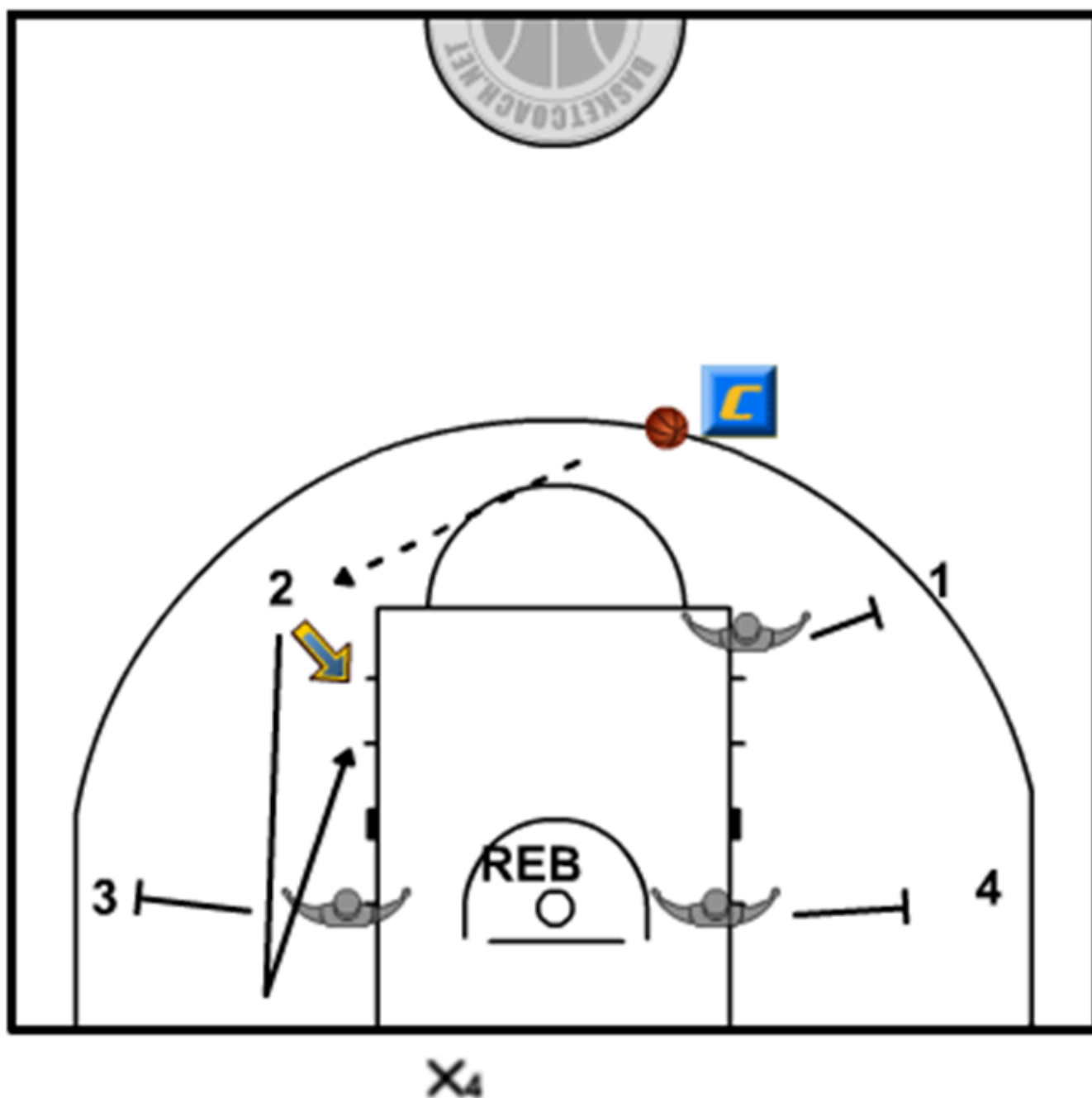
- Communiquer en permanence

Progression

2:1+1 → 3:2+1 → 4:3+1 → balle au gagnant

[Vers le sommaire](#)

Transition défensive



Entraîner le rebond offensif et la transition défensive.

C passe le ballon à 2 qui tire au panier puis va toucher la ligne de fond. X4 entre en jeu après le rebond ou fait la remise en jeu, si le panier est marqué. On joue 4:3 +1 sur tout le terrain.

Points de coaching

- Ralentir l'attaque afin que 2 puisse défendre
- Contenir le ballon dès qu'il est sur un côté
- Ne pas défendre forcément son adversaire direct
- Communiquer en permanence en défense
- Stimuler l'esprit d'équipe et l'engagement en défense (points pour les défenseurs)

Progression

2:1 + 1 → 3:2 + 1 → 4:3 + 1 → balle au gagnant

[Vers le sommaire](#)

Source: Frey, D. (2023): Manuel Basketball. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO