

Basketball – Formes d’entraînement: Défendre de manière collective en fonction du danger / Jouer les duels défensifs avec réussite

L’équipe en défense travaille pour empêcher l’adversaire de marquer, ou, du moins, pour lui compliquer la tâche. Cet objectif requiert un jeu défensif compact et adapté à la situation de jeu. Le 1 contre 1 constitue un élément de base du basketball. Les duels défensifs permettent notamment aux joueurs de se mettre en valeur et d’endosser un rôle important dans l’équipe.

Défendre de manière collective en fonction du danger

L’équipe en défense travaille pour empêcher l’adversaire de marquer, ou, du moins, pour lui compliquer la tâche. Cet objectif requiert un jeu défensif compact et adapté à la situation de jeu. Pour cela, les joueurs s’appuient sur leurs qualités athlétiques (force, explosivité, stabilité), leur technique individuelle (statique et dynamique) et leur mental, essentiel pour aborder le travail défensif avec une attitude positive.

En outre, l’engagement collectif (esprit d’équipe) et une communication adéquate contribuent à gommer les erreurs individuelles. Un bon travail défensif pose les bases de la réussite collective.

Jouer les duels défensifs avec réussite

Le 1 contre 1 constitue un élément de base du basketball. Les duels défensifs permettent notamment aux joueurs de se mettre en valeur et d’endosser un rôle important dans l’équipe. Tous doivent donc être capables d’adopter une position correcte face à la porteuse ou au porteur du ballon ainsi qu’aux potentiels destinataires de la passe (contestation de la passe ou aide selon la distance par rapport à la balle).

Les défenseurs empêchent les attaquants de se placer dans une position favorable et de se frayer un chemin jusqu’au panier. Si les adversaires sont en mouvement, les défenseurs maintiennent la position défensive correcte en glissant ou en sprintant et en réagissant de manière appropriée aux changements de vitesse, de direction et de rythme des attaquants. Les défenseurs peuvent mettre la pression sur leurs adversaires de différentes manières:

- Avant le dribble: distance d’un demi-bras par rapport aux défenseurs
- Pendant le dribble: «défense – mur» (l’attaquant-e ne passe pas la défense – pieds encadrant le ballon)
- Après le dribble: réduire la distance; les deux mains près du ballon bougent ensemble
- Après le tir: box-out (empêcher l’adversaire de prendre le rebond)

Sommaire

- [2:2 et 3:3 – Sans dribble](#)
- [1:1 – Couper la trajectoire](#)

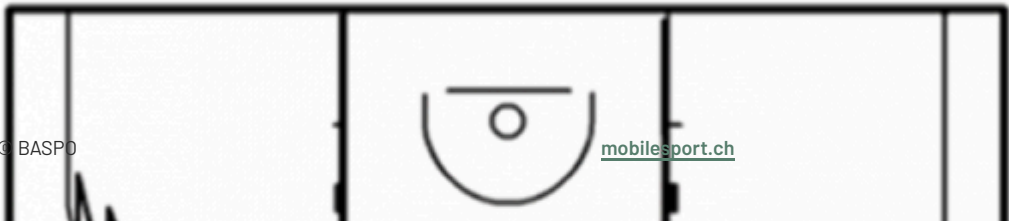
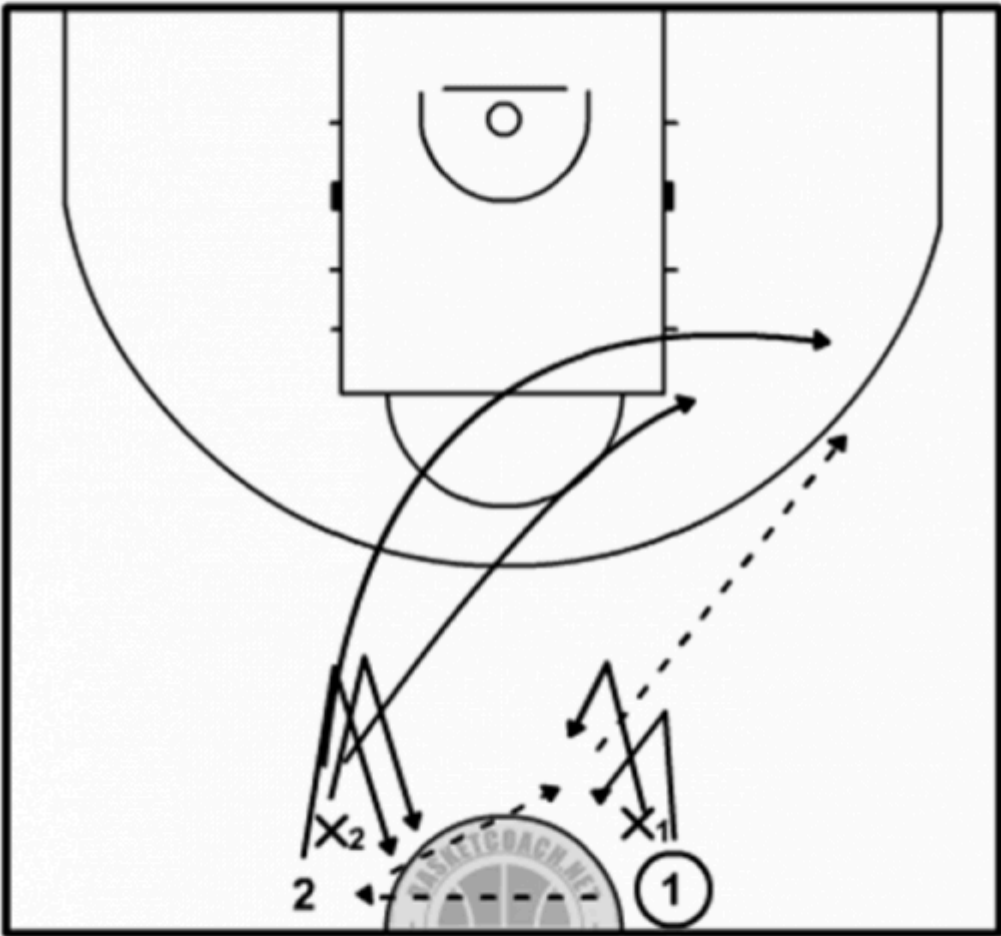
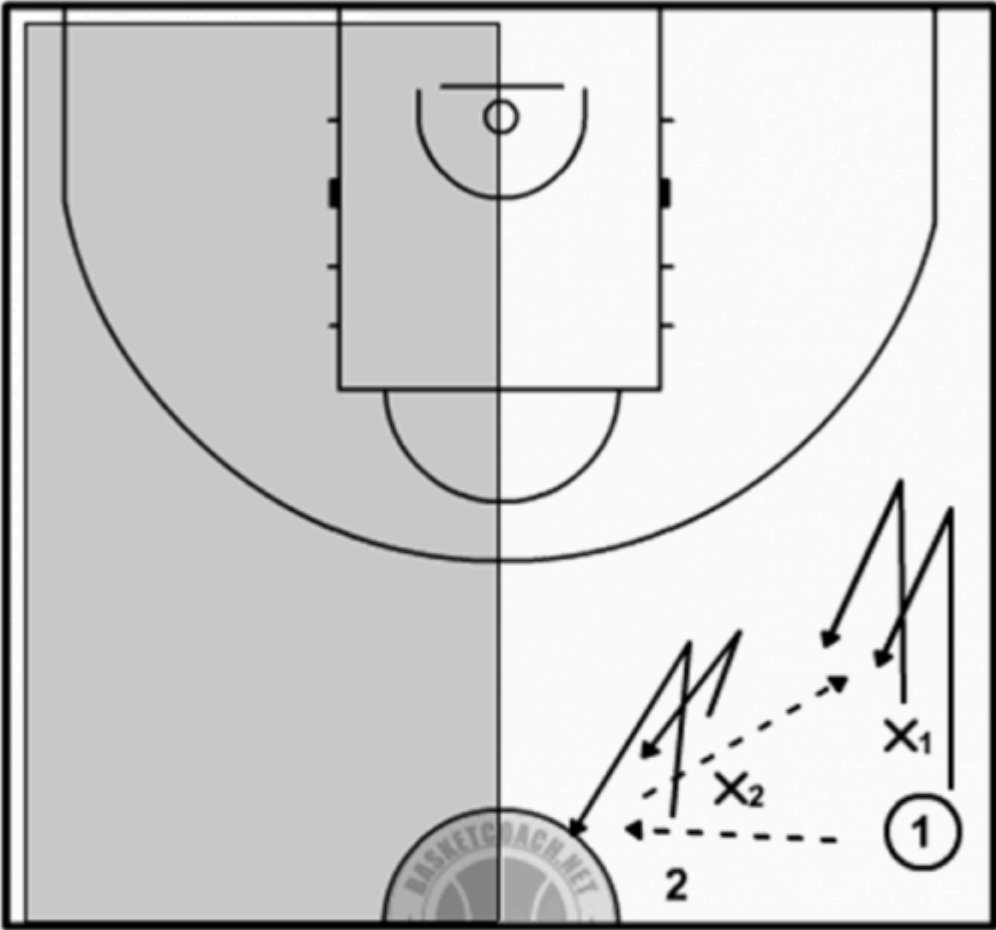
- 1:1 – Concept de cinq secondes
- 1:1 – Défense contre une joueuse ou un joueur sans ballon

Autres exercices de Swiss Basketball

- Construction de la défense individuelle (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	Défenseur-e	—	Arrêt en un temps
 ou C	Coach	REB	Rebond
 ou A	Assistant-e		Zone préférentielle
 ou 	Déplacement sans ballon		Panier
	Tir		Cônes, medicine-ball, Swissbal
			Ballon

2:2 et 3:3 – Sans dribble



Prendre confiance en défense et défendre contre l'attaquant-e qui ne peut pas dribbler selon le principe du mur

Jouer 2:2 sans dribble. L'attaque doit marquer. Si la défense récupère le ballon, elle le passe à l'attaque et immédiatement le même panier est joué. L'action se termine par un panier d'une des deux équipes. Le ballon est remis au vainqueur.

Points de coaching

- Mettre la pression sur la porteuse ou le porteur du ballon (en sachant qu'elle ou il ne peut pas dribbler)
- Empêcher les passes directes
- Appliquer le principe du mur pour empêcher la coupe vers le panier
- Veiller à la transition rapide défense-attaque et attaque-défense en cas de récupération du ballon

Progression

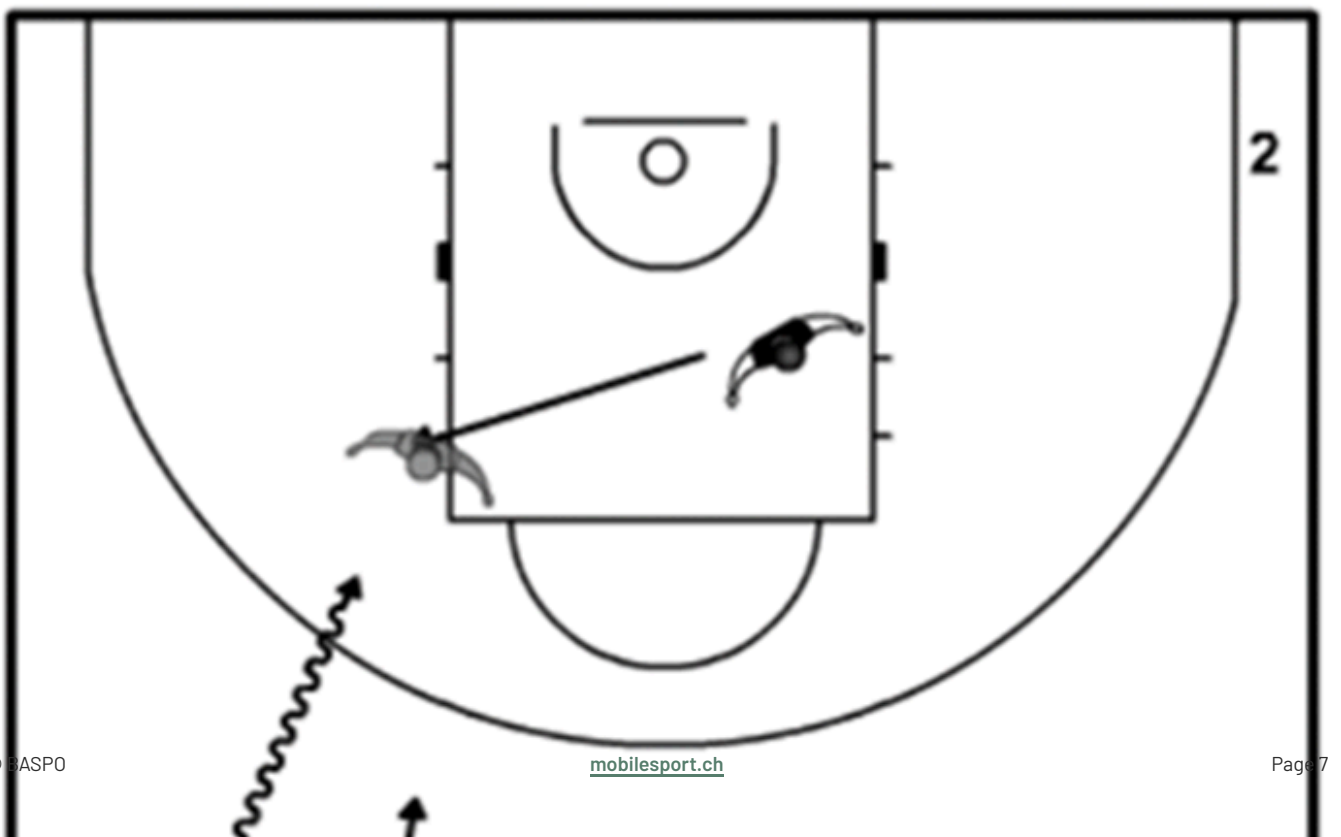
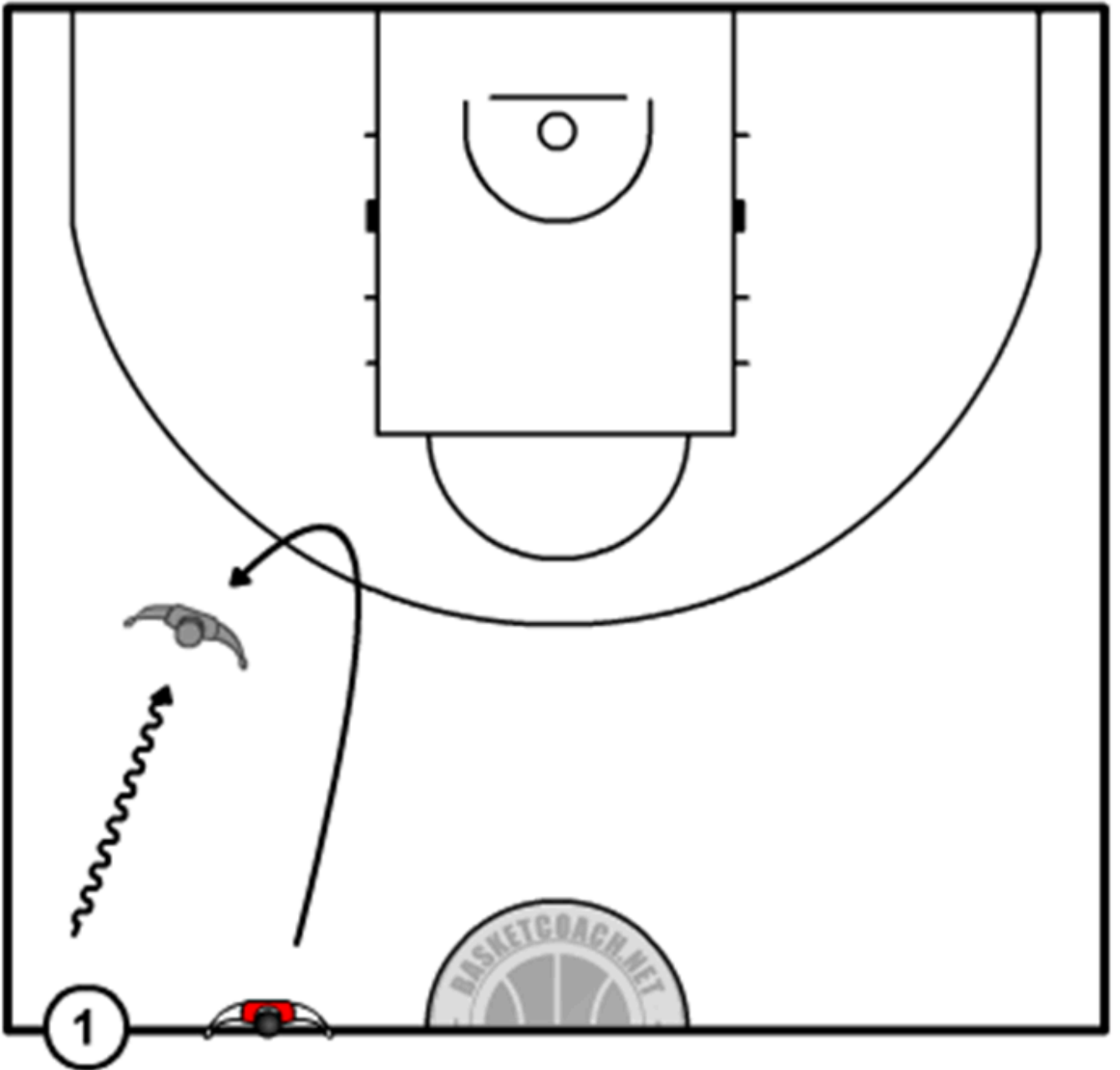
Quart de terrain → demi-terrain: trois couloirs avec un-e attaquant-e dans chaque zone → demi-terrain sans rôles établis → tout le terrain avec transition offensive sur tout le terrain

Questions de développement

- As-tu / Avez-vous réussi à stopper l'attaque adverse? Si non, quels principes as-tu / avez-vous négligés et pourquoi?
- Quelles améliorations faut-il apporter individuellement et collectivement?
- Comment peux-tu encore mieux communiquer?

[Vers le sommaire](#)

1:1 – Couper la trajectoire



Entraîner les capacités de lecture et d'anticipation dans des situations de jeu facilitées. Fermer la ligne de pénétration. Anticiper les choix possibles de l'attaquant-e et défendre de manière appropriée.

L'attaquant-e démarre librement son action. Le/La défenseur-e entre en jeu après le premier contact du ballon au sol. L'action se termine par une récupération, un rebond ou un panier marqué.

Points de coaching

Pour l'attaque:

- Aller au panier et marquer avec le moins de dribbles possibles

Pour la défense:

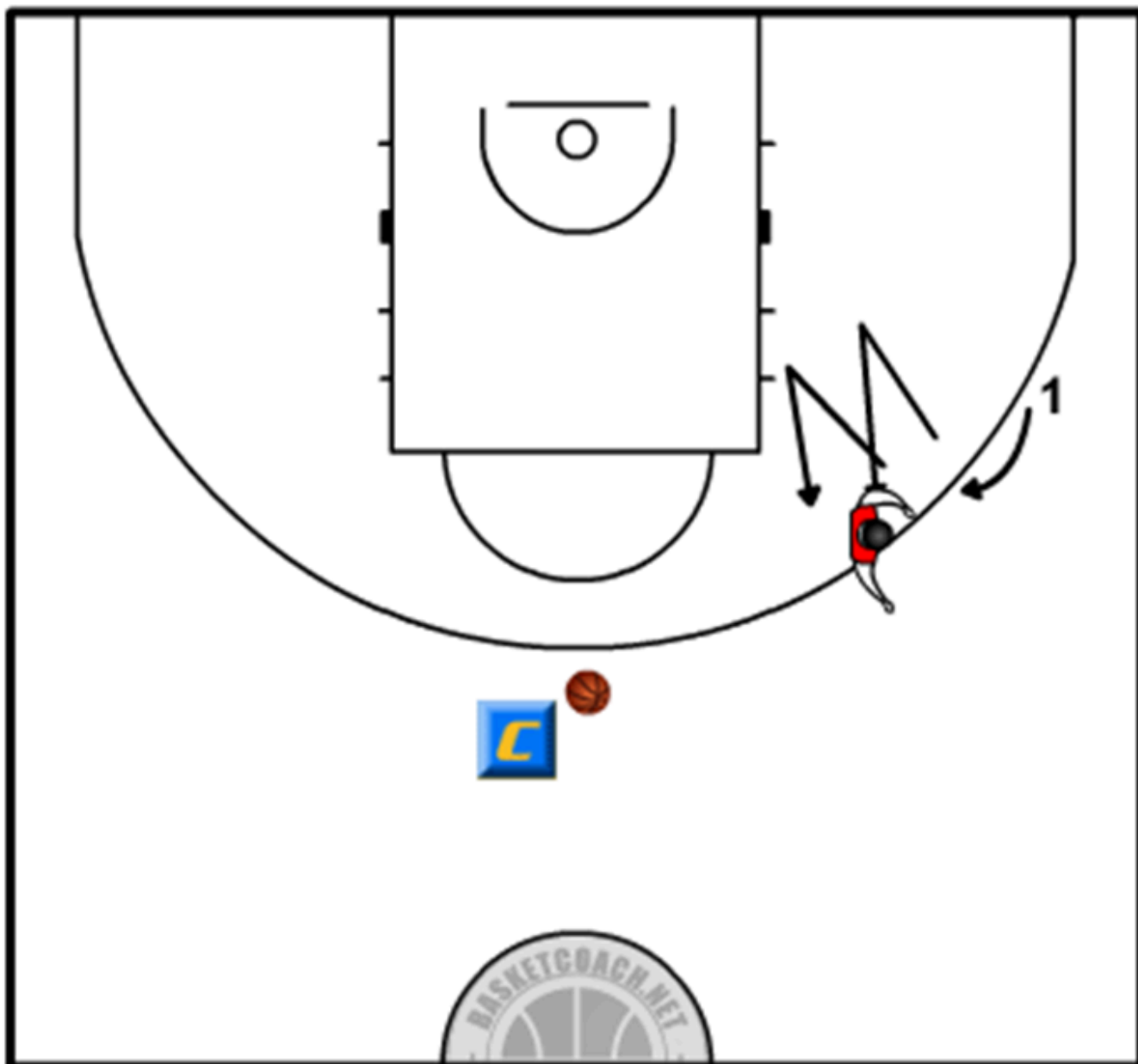
- Obliger l'attaquant-e à faire au moins un changement de main ou ne pas le laisser entrer dans la zone

Progression

Jouer 2:2 → jouer 3:3 (attaquant-e et défenseur-e supplémentaires à la position de l'aile du côté faible)

[Vers le sommaire](#)

1:1 – Concept de cinq secondes



Comprendre la notion de défense avant réception. Empêcher la réception du ballon

Le coach a le ballon. L'attaquant-e se démarque pour recevoir le ballon afin de jouer le 1:1. De son côté, le/la défenseur-e tente de l'empêcher de recevoir le ballon pendant au moins cinq secondes. Si il ou elle y parvient, les rôles s'inversent. Dans le cas contraire, l'attaquant-e attaque le panier en 1:1.

Points de coaching

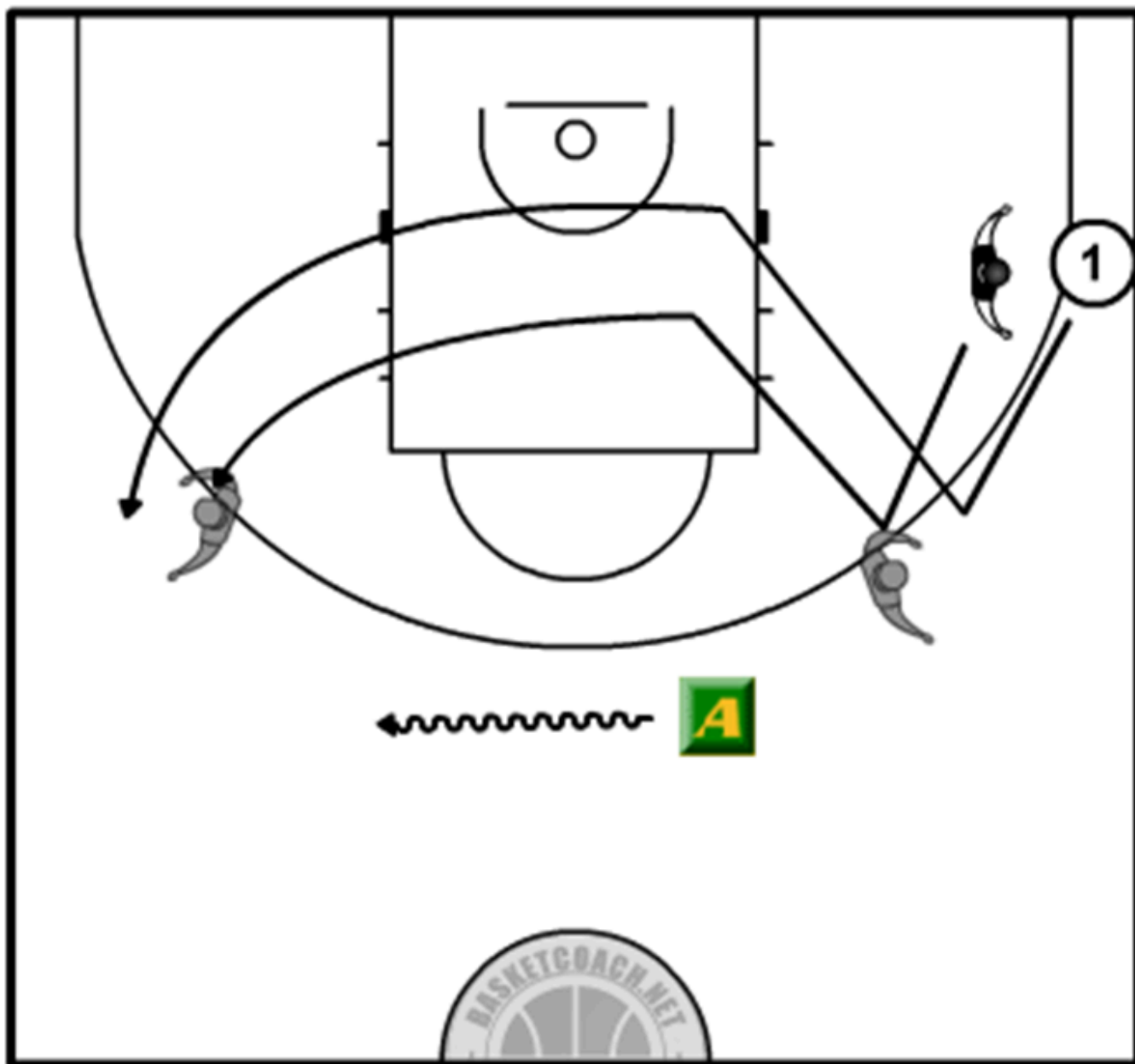
- Garder le centre de gravité bas
- Éviter à tout prix une passe à 45°
- Courir vers le panier avec l'attaquant-e en cas de coupe dans le dos (back door)

Progression

L'attaquant-e reçoit le ballon à l'aile (45 degré), pas de backdoor → aussi backdoor → dans le coin → sur tout le quart du terrain sauf dans la raquette → sur tout le quart du terrain → balle au gagnant

[Vers le sommaire](#)

1:1 – Défense contre une joueuse ou un joueur sans ballon



Entraîner différentes situations défensives (ball, deny) – sur la joueuse ou le joueur avec le ballon et sur les coupes vers le ballon ou vers le panier.

Après la passe à l'assistant-e, 1 se déplace vers le ballon, coupe derrière (backdoor) et ressort de l'autre côté. Si il/elle reçoit le ballon, il/elle joue le 1:1. Le ou la défenseur-e de 1 se repositionne pendant la passe, défend sur le backdoor et empêche la réception du ballon de l'autre côté.

Points de coaching

- Veiller à la position du corps entre le ballon et le panier avant la passe
- Sauter vers le ballon (pendant la passe) avec l'épaule sur la ligne de passe
- Tourner la tête et le corps sur le backdoor et courir vers le panier avec l'attaquant-e
- Empêcher la passe pour la joueuse ou le joueur qui a coupé

Progression

Effectuer lentement → vitesse normale → jouer 1:1, si l'attaquant-e reçoit le ballon → 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