

Apprentissage et mise en place de la défense zone press demi-terrain

Progression pédagogique

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place d'une zone press sont :

Fondamentaux individuels (pré-requis)

- ◆ Défense sur porteur de balle (pression, orientation, courir-reprendre) ;
- ◆ Défense sur non porteur de balle situé côté ballon (semi-interception, overplay) ;
- ◆ Défense sur non porteur de balle situé côté aide (flottement).

Mise en place de prises à deux

Rotations défensives à 2, 3 ou 4 joueurs

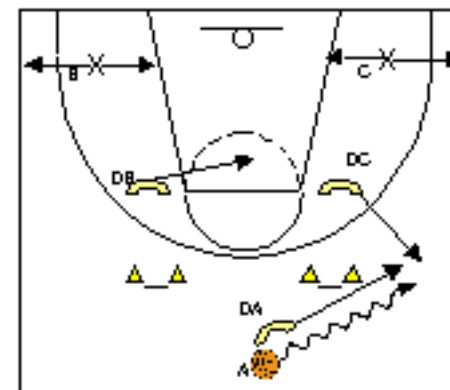
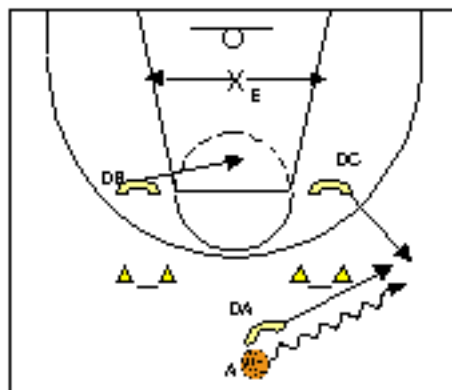
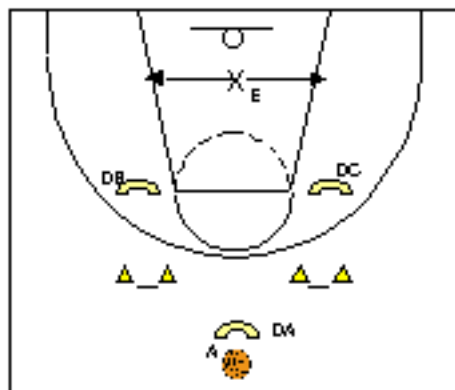
☐ Travail à 4 contre 4 puis à 5 contre 5

Lors de la mise en place de la zone press, il ne faut pas hésiter à montrer dès le départ les principaux mouvements collectifs (situations les plus courantes), de façon à ce que les joueurs comprennent globalement la philosophie de la défense. On pourra travailler rideau par rideau (1er rideau, 2ème rideau) en utilisant des plots pour interdire certaines zones du terrain aux attaquants de façon à permettre aux défenseurs d'apprendre à coordonner leurs déplacements. Afin de favoriser l'apprentissage de la zone press, on limitera les possibilités offertes à l'attaque (limiter les possibilités de déplacements des attaquants, etc.). En fonction des progrès réalisés dans l'acquisition des automatismes dans les mouvements et les rotations défensives, on lèvera progressivement ces contraintes de façon à laisser de plus en plus de liberté à l'attaque et se rapprocher des conditions réelles du jeu. On s'intéressera d'abord à ce qui se déroule à proximité du ballon (orientation, prises à deux, sprinter pour revenir au niveau du ballon), puis progressivement à ce qui se passe à l'opposé (rotations défensives, lecture du jeu pour intercepter les passes transversales).

Apprentissage d'une défense de zone press 1-2-2 demi-terrain

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

- ◆ L'attaquant A a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. DA a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à DB ou DC d'effectuer une prise à 2. ...
- ◆ Option 1 : E est un joueur réceptionneur ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à E ; dans un 1^{er} temps, E sera fixe et dans un 2^{ème} temps, E pourra se déplacer le long de la ligne de fond puis le long de la ligne de fond et jusqu'au poste haut ; le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à E.
- ◆ Option 2 : B et C sont des joueurs réceptionneurs ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à B ou C qui ne peuvent se déplacer qu'entre la ligne de touche et le bord de la raquette. Le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à B ou à C.



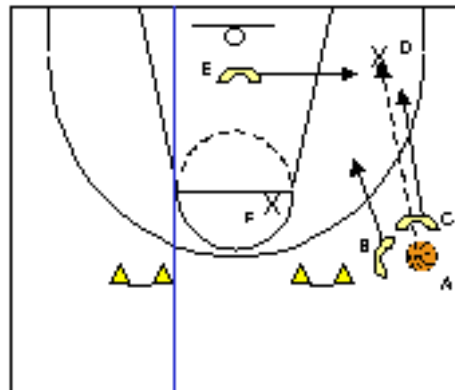
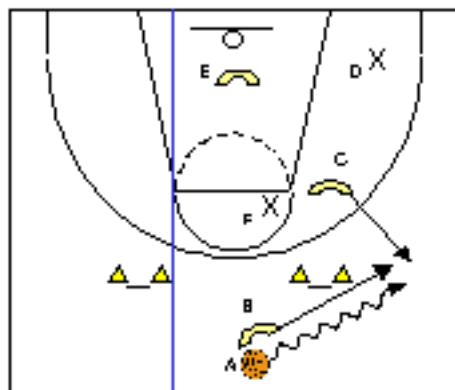
Consignes : 4 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.....

◆ L'attaquant A a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. B a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à C d'effectuer une prise à 2.....

◆ Si A ne peut pas passer en dribble, il cherche à passer le ballon à D (qui ne peut bouger que sur 1 ou 2 pas) qui essaye de renvoyer à F ou secondairement à A

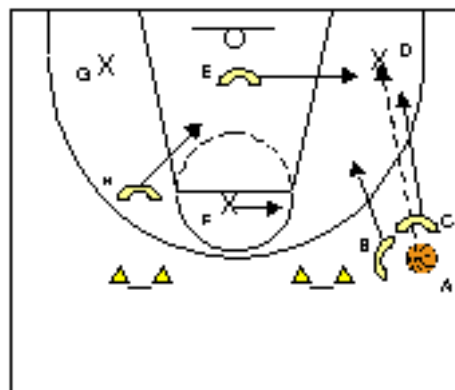
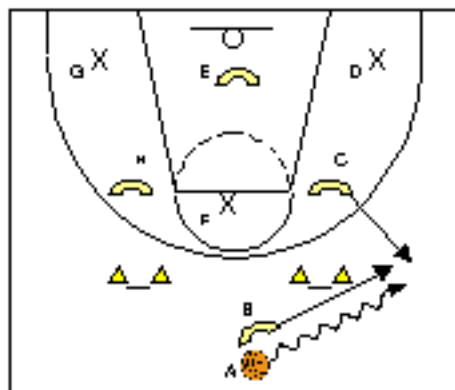
◆ B et C vont " trapper " A ; si A passe à D, ce dernier sera trappé par E et C, B couvrant F et A sur retour de passe.

Remarque : entraîneurs demandent à B (plutôt qu'à C) d'aller trapper D avec E. Dans le cas où A, trappé par C et B passe le ballon à D, certains alors que C couvre A et F en cas de retour de passe.



Variantes :

- ♦ On peut varier la position initiale de E : sous le panier ou à l'opposé ;
- ♦ On peut faire évoluer le même exercice en donnant une double possibilité de travail à droite comme à gauche ; on ajoute 2 joueurs : G attaquant et H défenseur ; ainsi, lorsque A tentera de passer dans les intervalles entre les plots, il cherchera, en cas de tentative de trappe de B et C, à passer à D ou à G ; F, selon l'orientation offensive de A, se déplacera au poste haut du côté de l'attaquant A.



Auteur : J.P. De Vincenzi

Apprentissage d'une défense de zone press 1-3-1 demi-terrain

Exercice 1 : Mise en place de la 1ère trappe

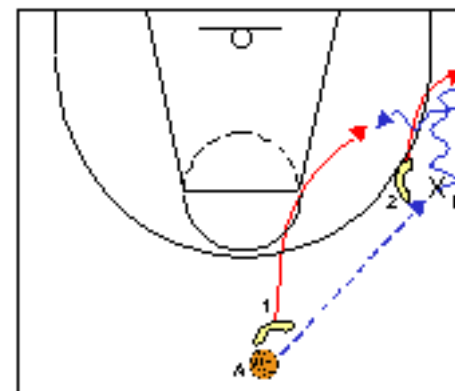
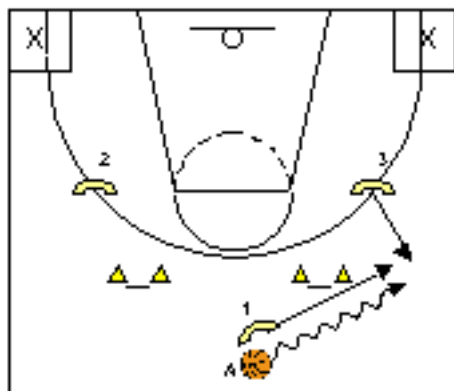
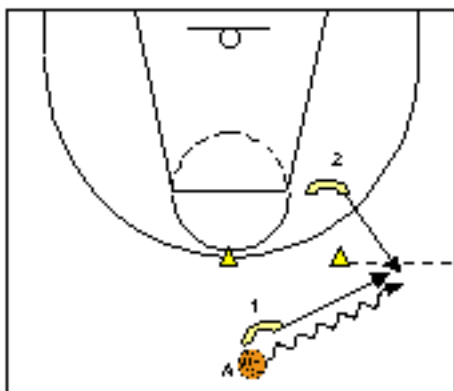
- ♦ A porteur de balle ; 1 et 2 défenseurs ;
- ♦ A peut passer entre les plots pour marquer le panier (2 pts si réussi) ou passer entre le plot et la ligne de touche (2 points s'il passe) ; 1 doit orienter A vers 2 pour faire une prise à 2.....

Exercice 2 : Prise à 2 sur le meneur et contestation de la passe latérale

- ♦ Idem exercice 1 mais on rajoute : si A est pris dans la trappe, il doit essayer de passer le ballon au joueur du coin opposé (passe réussie = 4 pts ; même barème pour les autres actions).....

Exercice 3 : Prise à 2 sur l'ailier

- ♦ Situation de 2 contre 2 : A passe à B ; 2 doit orienter B vers la ligne fond, puis B " ferme la porte " obligeant B, soit à arrêter son dribble, soit à faire un reverse ; 1, revenu dans le dos de B fait alors une trappe avec 2 ; si B marque le panier à 2 pts ; si 1 et 2 font une trappe à 2 pts.....



Exercice 4 : Contestation du jeu intérieur

◆ Même situation que dans l'exercice précédent mais on rajoute un attaquant et un défenseur au poste haut à situation de 3 contre 3.

◆ A passe à B ; 2 oriente B vers la ligne de fond puis provoque le renversement ; si B est pris, 2 solutions : il passe en retrait à A (qui n'a pas le droit de sortir de la zone hachurée) et 4 essaie d'intercepter (anticipation) ou il passe à C (qui n'a pas le droit de sortir du cercle restrictif).

.....

◆ Barème des points :

- si B marque le panier, 2 points pour A, B et C ;
- si 1 et 2 réussissent leur trappe : 2 points pour 1, 2 et 4 ;
- si 4 parvient à intercepter le ballon : 2 points pour 1, 2 et 4 ;
- si B parvient à passer le ballon à A ou à C : 2 points pour A, B et C.

....

Exercice 5 : Prise à 2 sur poste haut

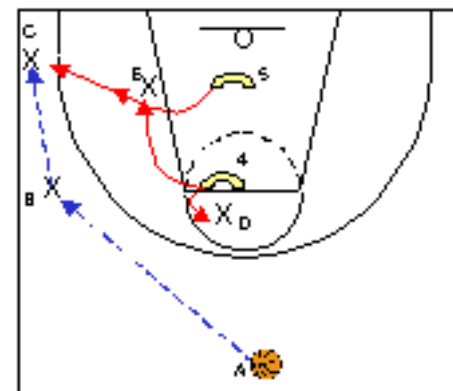
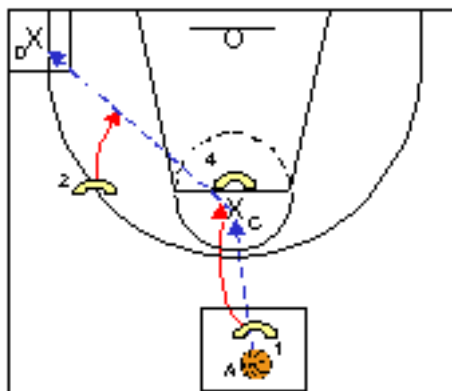
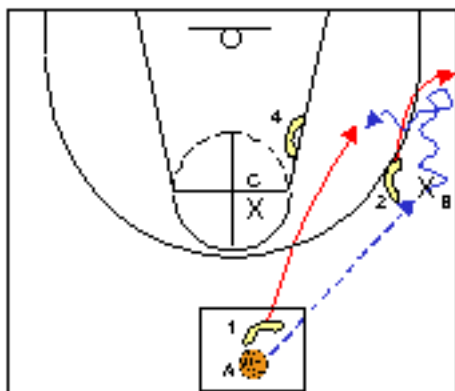
◆ 3 contre 3 : A dispose de 5 sec pour passer à C au poste haut ; si la passe est réussie, 1 fait une trappe avec 4 sur C qui doit passer le ballon à D dans le coin du terrain ; passes réussies : 1 pt pour A, B et C ; passes manquées : 1 pt pour 1, 2 et 4 ;

....

Exercice 6 : Contestation du jeu intérieur

◆ 5 contre 2 : 4 conteste la passe à D ; A passe à B à 4 conteste la passe à D et 5 la passe à E ; B passe à C à 5 monte sur C tandis que 4 conteste la passe sur E ; si E reçoit, il joue le 1 contre 1 avec tentative de trappe avec 5 ; si passe réussie : 2 points.

....

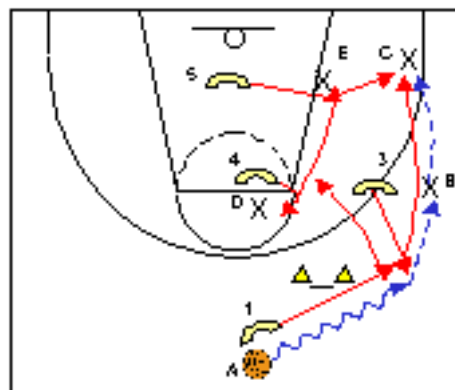
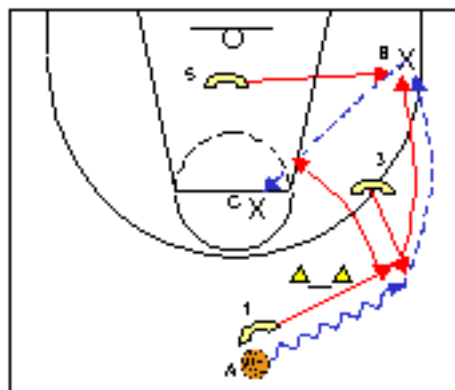


☐ Exercice 7 : Couverture du poste haut

♦ 3 contre 3 : 1 oriente A vers la ligne de touche pour réaliser une trappe avec 3 ; si A est pris, A passe à B et tentative de trappe de 3 et 5 ; B doit alors passer en retrait à A ou à C et 1 doit essayer d'intercepter ; si passe réussie : 2 points.
.....

☐ Exercice 8 : Enchaînement de prises à 2

♦ 5 contre 4 : 1 oriente A pour trappe avec 3 ; A passe à B à 3 oriente B vers la ligne de fond et 5 couvre le poste bas ; B passe à C à trappe de 2 et 5 pendant que 4 couvre le poste bas et 1 le poste haut et la passe de retour sur B (2 pts pour l'attaque si passe de retour réussie).
.....



❑ Exercice 9 : Enchaînement de prises à 2

◆ 6 contre 5 : E et F sont placés dans les coins du terrain ; même principe que l'exercice 8, mais A a le droit de partir à droite comme à gauche ; quand A subit une prise à 2, il peut passer à l'opposé ; lorsque E ou F sont pris dans une trappe, ils peuvent passer au joueur de leur choix.

.....

◆ Barème des points :

- 3 pts pour l'attaque si prise à 2 déjouée ;

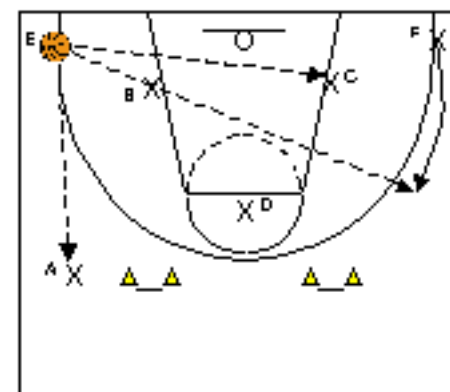
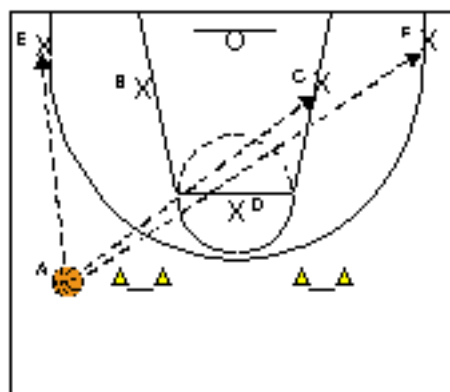
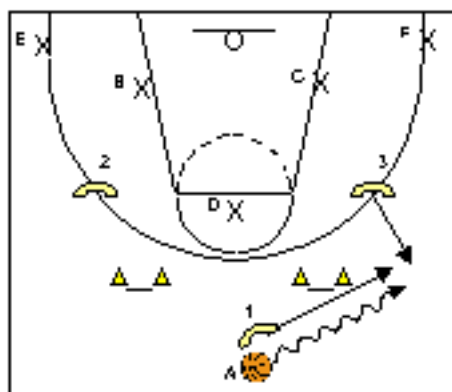
- 2 points pour l'attaque si passe réussie ;

- 4 pts pour la défense si ballon gagné ;

.....

◆ Remarque : si E est pris dans une trappe, F peut se déplacer le long de la ligne à 3 points (entre secteur 0 et secteur 3) pour chercher à ouvrir une ligne de passe.

.....



☐ Exercice 10 : Révision des placements et déplacements

- ◆ 7 contre 5 : chaque attaquant a un ballon ; le coach annonce le nom d'un attaquant ; celui-ci lève le ballon au dessus de sa tête ; les défenseurs ajustent le plus rapidement possible leur placement en fonction de la position de l'attaquant.

