

Objectifs et position fondamentale de la défense

Objectifs de la défense

L'objectif principal de la défense est de pousser l'équipe adverse à commettre des erreurs afin de reconquérir le plus rapidement et le plus facilement possible le ballon.

Pour cela, le défenseur devra :

- ♦ presser les joueurs à distance de tir ;
- ♦ empêcher le ballon de pénétrer dans la zone réservée (raquette) ;
- ♦ repousser les attaquants le plus loin possible de la zone réservée ;
- ♦ obliger le joueur qui coupe à passer dans son dos ;
- ♦ provoquer des pertes de balles ou des mauvaises passes de l'équipe adverse.

Défendre, c'est 60% de mental (volonté de défendre) et 40% de physique (moyens physiques et technique individuelle défensive).

Philosophie de la défense

L'initiative et la communication sont les deux notions qu'il faut chercher à développer chez les joueurs.

□ L'initiative

Si l'initiative semble inhérente à la notion d'attaque parce que l'équipe est en possession du ballon et donc se trouve dans une situation qui lui permet de décider, elle est rarement, pour ne pas dire jamais, mise en évidence en défense.

Pourtant, il semble que la seule manière de rendre une défense valorisante est de la placer sous le signe de l'initiative. Même si depuis quelques années, les défenses sont devenues plus conquérantes, elles gardent cependant un caractère de passivité qui se traduit sur le terrain par des équipes qui subissent et qui s'adaptent au jeu adverse. Or ceci traduit un aveu d'impuissance. C'est vraisemblablement une des raisons pour laquelle peu de joueurs prennent du plaisir à défendre.

Une défense qui devient dominatrice et qui est animée par un esprit d'initiative aura beaucoup plus de chances d'intéresser les joueurs et permettra de développer chez eux une forme d'intelligence tactique, tout comme nous avons essayé d'en développer une en attaque.

La défense ne se limite donc pas à défendre son panier, empêcher le tir ou à récupérer la balle ; elle a également pour but :

- ♦ d'imposer tel ou tel secteur de jeu à l'équipe attaquante, autrement dit prendre l'initiative de définir l'espace dans lequel pourra évoluer l'attaque adverse ;
- ♦ d'imposer le rythme de jeu à l'attaque, c'est-à-dire accélérer ou ralentir le tempo ; autrement dit prendre l'initiative de réguler la vitesse du jeu adverse ;
- ♦ d'imposer la durée des attaques ; autrement dit prendre l'initiative de provoquer des tirs adverses plus ou moins rapidement.

Un système défensif se compose donc d'un certain nombre d'incitations (orienter, presser, etc.) et d'interdictions (fermer le passage, cadrer, contester, etc.). La mise en pratique de ces règles d'incitations et d'interdictions s'effectuera en fonction des choix tactiques de l'entraîneur. L'esprit d'initiative servant de moteur à toutes les actions défensives, doit donc être considéré comme un des fondements de la défense.

□ La communication

La communication et plus particulièrement la communication verbale est l'autre fondement de la défense.

Il est capital que l'habitude de parler sur un terrain, surtout en défense, soit donnée aux très jeunes joueurs. La communication verbale a deux avantages :

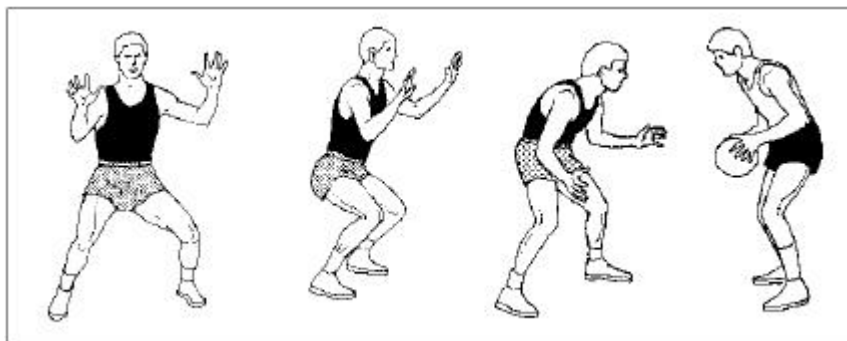
- ♦ c'est une aide à l'efficacité défensive parce qu'elle permet de donner des informations que la vue seule ne peut pas capter ;
- ♦ c'est un effet stimulateur pour le groupe qui peut créer une plus grande solidarité au sein de celui-ci.

Position fondamentale de défense

C'est la position qui permet au défenseur de réagir efficacement aux assauts de ses adversaires.

La position doit être équilibrée, la tête dans l'axe du corps et le centre de gravité bas, car le temps de réaction est étroitement lié à la position basse du centre de gravité. Le poids du corps repose sur la pointe des appuis.

Plus le défenseur se tient près de son adversaire, plus le poids du corps repose sur le pied arrière. En toute autre circonstance, il doit s'efforcer de répartir celui-ci équitablement sur les deux pieds. Le tronc doit être légèrement penché en avant, les bras en angle droit et les mains ouvertes, paumes vers le haut et à l'extérieur des genoux. L'utilisation des bras doit permettre au défenseur d'intercepter les passes, de contester le dribble et de contrer les tirs. Les jambes restent fléchies, permettant au défenseur de garder une position aisée. Les appuis restent parallèles et écartés à peu près comme la largeur des épaules. Celles-ci sont alignées avec les appuis. Cette position rappelle celle du boxeur. La tendance actuelle préconise d'avancer légèrement un des deux appuis et de ne pas garder les talons au sol afin de réduire le temps de réaction.



Position fondamentale de défense