

# Défense homme à homme

## Demi-terrain

### Défense Porteur de balle

#### Les déplacements défensifs et attitudes

##### La posture défensive :

Jambes écartées et fléchies, talons relevés et attitudes de pieds dynamiques, ligne des épaules devant la ligne des genoux.

##### 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.

#### Défense porteur n'ayant pas dribblé

**Objectif** : Empêcher la pénétration axiale (no middle), gêner tir et passes

##### **Attitudes :**

**Prendre du volume** (appuis et bras larges)

**Etre collé** à son adversaire lorsque le ballon est en position haute ou le joueur n'est pas face au cercle.

**Distance de sécurité** (plus ou moins une longueur de bras) avec un petit pas de retrait lorsque le porteur porte le ballon en position basse.

**Cadrage des appuis** et appuis dynamiques (talons relevés et tipping) pour être réactif sur un départ en dribble ou un passe et va.

Le regard est fixé sur le ballon et les épaules (qui vont donner l'orientation du départ en dribble).

1 main qui conteste les passes et le tir, 1 main au ballon

Sur les réceptions, empêcher le porteur de se retourner en position de triple menace

##### **Orientations :**

Vers Main faible (1 pied à la hanche côté fort) dans le centre

Vers le corner pour les ailes pour éviter l'accès au cœur de raquette, où la responsabilité des aides est plus compliquée et où grand nombre de passes est possible

Vers la ligne de fond pour le joueur en post up

Dans tous les cas :

**NO MIDDLE**

Il est primordial de définir les objectifs sur l'individu par rapport à l'organisation collective défensive que l'on a prévu.

#### Défense dribbleur

**Objectifs** : **Provoquer plutôt que subir**

1. **Ne pas se faire déborder** (contrôler son joueur avec une responsabilité d'au moins 2 à 3 dribbles en fonction du niveau de jeu)
2. **Interdire l'accès à la raquette** (no middle)
3. **Faire stopper le dribble** (stopper la progression du ballon)
4. **Voler le ballon**

##### **Attitudes :**

**Prendre du volume** (appuis et bras larges)

Mettre beaucoup de **pression sur le porteur**

### **Cadrage** des appuis et appuis dynamiques

Importance de garder une **posture fléchie** pour être réactif sur les changements de rythme

1 main basse côté axe pour empêcher le retour du ballon (on peut aller jusqu'à la position suivante : contact à la hanche avec l'avant bras sans poussée) et 1 main haute côté fond (contester passe et tir).  
Si le ballon change de côté : on intervertit le placement des mains.

### **Déplacements :**

Sur un déplacement court de l'attaquant : déplacement en **pas glissés**

Sur les déplacements longs et rapides : **pas croisés**

Important : être dans le même timing de déplacement que son attaquant et toujours chercher à être entre son joueur et le cercle (corps obstacle)

Retard défensif : **rupture de course**

Dans le cas d'un léger retard défensif, sprinter avec des pas croisés et de reprendre le cadrage des appuis par un petit saut rasant (pour quitter le moins longtemps possible le contact avec le sol : réactivité).

### **Orientations :**

Dans le couloir central : à l'intérieur de celui-ci, le défenseur va cadrer les appuis de l'attaquant par rapport au panier. orientation/incitation à dribbler vers les couloirs latéraux.

Dans le couloir latéral : on oriente vers le coin du terrain.

### **Interventions sur ballon :**

Primordial car ceci revient à gérer la prise de risque.

On intervient principalement sur le ballon sur 3 cas de figures :

- ✓ Le dribble est très haut (hauteur de hanche) et pas protégé par le corps
- ✓ Le ballon est loin du corps
- ✓ Lors des changements de mains (anticipation)

Dans tous les cas, ne pas quitter ses appuis à moins d'être certain de gagner la balle.

## **Défense dribbleur ayant stoppé le dribble**

### **Objectifs :**

1. **Harcèler le porteur pour provoquer un mauvais choix (mauvaise passe ou marcher)**
2. **prendre le ballon dans les mains de l'attaquant.**

### **Harcèlement ou défense « Pitbull » :**

**Prendre du volume** (appuis et bras larges)

Les 2 mains calquées au ballon pour gêner passe et tir,

Communication : « Mort, mort, mort » : signal pour les autres défenseurs de verrouiller toutes les lignes de passes,

Attitude fléchie pour ne pas se faire déborder par un réengagé (pied de pivot) ou par une passe suivie d'une coupe.

Contestation d'un éventuel tir sans faire de faute.

## **Défense sur un porteur faisant une passe**

### **Objectifs : Empêcher mon joueur de recevoir le ballon (passe et va)**

Transition Défense Porteur => non-porteur

« **Sauter ou tomber au ballon** »

Empêcher mon adversaire de passer en relation directe avec le ballon, c'est-à-dire couper la ligne de passe en me plaçant en situation de semi-interception en faisant un pas vers le ballon : 1 pied 1 main sur la ligne de passe.

Accompagner mon joueur (contester le passe et va) s'il se déplace en faisant bien attention de ne jamais me disposer au dessus de la ligne de passe (pour ne pas concéder de back-door).

Vision ballon-joueur avec priorité au joueur.

## ● Défense sur Non-Porteur de balle côté ballon ou à 1 passe

L'axe panier/panier déterminera le côté ballon (fort) et le côté aide (faible) : Tous les défenseurs dont le joueur se trouve situé à 1 passe du ballon, ou côté ballon seront en situation de **contestation de passe** (semi-interception) : c'est-à-dire avec un pied et une main sur la ligne de passe et Vision ballon / joueur

Il existe 3 positions qui marqueront la stratégie du coach :

- ✓ **Fermée** : priorité au joueur, pieds et torse face au joueur, être placé entre mon joueur et la balle, proximité avec le joueur. Vision Ballon/joueur avec une priorité sur le joueur. Responsabilisation sur son joueur, utilisation minimale des aides défensives.
- ✓ **Semi-ouverte** : Un pied face au ballon, 1 pied face au joueur, distance 1/3 joueur – 2/3 ballon. Solution intermédiaire. Mi aide, mi stricte. Jouer l'interception et être capable d'aider-reprendre. Fuir le contact avec l'attaquant.
- ✓ **Ouverte** : Priorité au ballon : 2 pieds face au ballon. Vision Ballon/joueur avec une priorité sur le ballon et les aides. Contact avec arrière de l'avant bras sur l'attaquant pour palier au décrochage visuel. Forte mobilisation sur les aides défensives.

**Dans tous les cas :**

Le choix du placement à une passe se fera en fonction de la stratégie collective, des qualités de chacun des défenseurs et des attaquants.

**Casser les passes et les mouvements du ballon : défense fermée au détriment des aides défensives directes.**

**Privilégier les aides défensives et la protection de la raquette : défense semi-ouverte ou ouverte.**

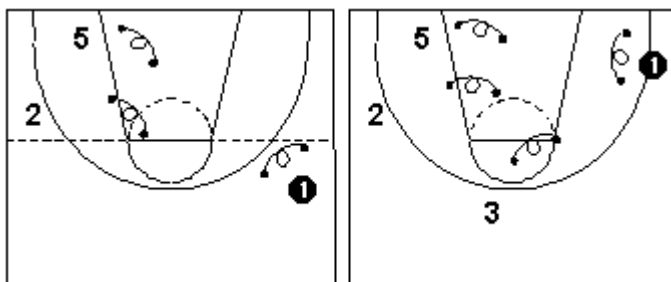
## ● Défense sur non Porteur de balle côté aide (à l'opposé du ballon)

Définie par la **proximité de mon joueur par rapport au ballon** donc par rapport à sa dangerosité.

C'est la ligne des lancers-francs qui va déterminer la proximité de l'aide par rapport au danger :

-Si le ballon est au dessus de la ligne des lancer-francs : un pied dans la raquette pour l'aide à l'opposé. Le porteur est loin de la cible donc peu dangereux => semi - aide

-Si le ballon est au dessous de la ligne des lancer-francs : les deux pieds dans la raquette côté opposé et venir sur la ligne des lancer-francs côté ballon. Le porteur est plus proche de la cible = dangereux et angles de passes plus difficiles => fort dans les aides.



Plus mon joueur est loin du ballon et plus je peux me permettre de lui laisser de la liberté.

**Orientations :**

On retrouve les mêmes positions et attitudes qu'édicte ci-dessus (ouvert, fermé ou semi-ouvert)

## ● Contestation de tous les déplacements vers le ballon

**Objectifs :**

1. **Obliger l'attaquant à changer ses trajectoires et timings de déplacements, pour casser les mouvements du ballon.**
2. **Repousser le non porteur le plus loin possible du cercle.**

Primordial d'avoir un placement optimal (dans les aides à l'opposé afin d'avoir le temps de venir se placer sur la trajectoire de déplacement de l'attaquant), et d'avoir une bonne prise d'information sur le ballon et surtout sur le joueur.

Développer la volonté d'être systématiquement en contestation de passes dès l'entrée dans la raquette.

Notion de **corps obstacle** (bump) : qui se fera avec un avant bras en bouclier ou avec le torse dans la raquette. Cette contestation de déplacement dans la raquette sera accompagnée dans saut de retrait pour éviter de se faire enrouler au crawler. Le regard doit toujours dans la mesure du possible être centrée sur le ballon et le joueur (essayer de quitter le ballon des yeux le moins longtemps possible).

## Défense sur joueur intérieur

Le statut et le positionnement du joueur intérieur est particulier de part sa proximité par rapport au panier, donc forcément élément dangereux, puis par le fait que ce joueur se dispose souvent dans une position dos au panier. Ceci induira forcément que la défense sur ce joueur voire sur certaines zones du terrain et certaines positions du ballon seront adaptées et feront également l'objet d'une organisation collective (stratégie).

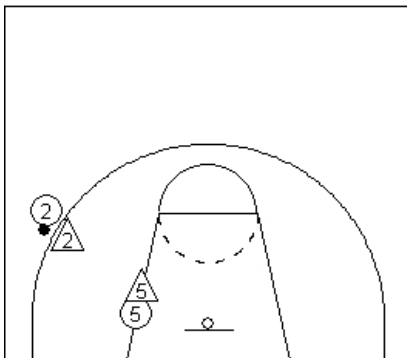
On pourra définir par joueur intérieur, un joueur venant se poster aux abords de la raquette (post up) dans l'optique de recevoir le ballon. Il peut s'agir d'un joueur clairement défini comme intérieur, mais aussi d'un joueur extérieur venant délibérément poster pour exploiter un rapport de force ou de taille favorable. La polyvalence de vos joueurs par la maîtrise de la défense sur un joueur intérieur paraîtra alors essentielle.

### Défense à 1 passe (balle à l'aile) au poste bas :

L'idée est sur la prise de position préférentielle de **lutter** pour que le joueur reçoive la balle le plus près possible de la ligne de fond (le moins haut possible) pour réduire ensuite l'angle d'attaque du panier. Plus le joueur recevra proche du poste médian et plus l'incertitude sur le départ en dribble sera importante.

Plusieurs stratégies :

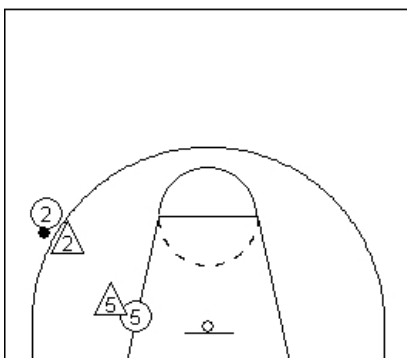
#### Défense ¾ centre :



Faire le choix de placer un pied et une main sur la ligne de passes en se positionnant à l'opposé de la ligne de fond : dans ce cas précis, le pied et la main droite sur la ligne de passe le pied gauche derrière les appuis du joueur et l'avant bras gauche au contact de l'attaquant. Le déf2 aura un rôle prépondérant de par l'agressivité et l'orientation qu'il donnera au porteur de balle (fermer les angles de passes).

Risques : passes vers la ligne de fond : déf5 devra recadrer son joueur le + rapidement possible. **Faire attention à ce que l'attaquant n'engage pas un pied derrière mes appuis (enroulé).**

#### Défense devant :



Chercher à passer devant l'adversaire puis à le **tasser** sur la ligne de fond pour l'empêcher de recevoir le ballon dans la zone clé. On viendra s'asseoir sur l'attaquant en gardant jambes fléchies et volume des bras et on empêchera l'attaquant de repasser devant : **Notion de lutte.**

Le gros risque reste la passe lobée : on misera sur la difficulté de réussir de telle passe (chez les + jeunes) mais on mettra en place également un dispositif d'aide défensive chargé de **dissuader** ce type de passe. Autre inconvénient : le rebond ou l'attitude de Déf2 est importante : pas de shoot aisé et ou l'aide défensive devra gérer 5 au rebond.

### **Défense Porteur en Post-up (dos au cercle poste bas) :**

Ne pas coller le joueur qui a reçu le ballon dos au panier (une demi-longueur de bras) pour créer une incertitude chez lui sur le type de départ en dribble à effectuer (pivoter ou enrrouler) : ceci permet de contester plus efficacement les tentatives de 1 contre 1 : attention garder jambes fléchies pour contester tout pivoté + tir. Dans tous les cas l'attaquant intérieur cherchera à établir le contact avec le défenseur pour mieux le surpasser. Donc la tâche consistera à fuir ce contact sans pour autant livrer un tir facile.

### **Défense en poste haut :**

On défendra en semi-interception (1 pied 1 main sur la ligne de passe) sur un joueur placé en poste haut.

## **Gestion des retards défensifs**

### **Retard défensif sur un extérieur :**

Sprint sur 2/3 de la distance et le dernier 1/3 sur multiplication des appuis (tipping),

Attitude fléchie à la fin de la course pour éviter de se faire croiser,

**Donner si possible la ligne de fond** plutôt que l'axe central,

Un bras au niveau du visage pour casser l'armé du tir et la vision du panier.

**Ne pas sauter pour contrer !!!**

## *Les aides défensives et rotations*

### **Aider Leurrer**

Placement initial à 1 passe paraît primordial : semi-ouvert (1 pied joueur / 1 pied au ballon) ou position ouverte (ouvert au ballon). Le but est bien évidemment de **faire croire** à l'attaquant que l'on va venir en aide sans réellement y aller : faire semblant de venir pour **dissuader** l'attaquant de pénétrer en dribble. Cette notion permet de créer un doute dans l'esprit des attaquants et permet de ne pas recourir aux réelles aides défensives tout en contenant l'adversaire loin du cercle.

### **Aider reprendre**

L'action d'Aider Reprendre consiste à intervenir en aide en quittant un court instant son attaquant pour venir stopper la progression du ballon vers le cercle : on doit alors **cadrer les appuis** du porteur : Venir mettre son corps en opposition (avec des appuis au sol), avec une attitude de jambes fléchie (pour pouvoir résister aux stop and go), et une attitude des bras volumineuse, pour dissuader les passes sur mon attaquant et un éventuel tir. L'intervention se veut très courte : elle permet juste de stopper la progression du ballon et doit permettre au défenseur débordé de reprendre son attaquant.

**Quand déclencher l'aide :** dès l'annonce « Aide » du joueur débordé (d'où l'importance de la communication) ou dès que l'attaquant place un appui derrière ceux du défenseur.

**Quand reprendre :** quand le défenseur a réintégré sa position (possibilité de communication « reprend »).

Le point critique de cette stratégie reste le choix de reprendre ou de changer. Il doit être préalablement défini par la stratégie collective de l'entraîneur et peut faire l'objet de communication entre les 2 protagonistes de cette action défensive (« garde » ou « reprend » par celui qui aide).

On notera qu'il est fortement conseillé de faire intervenir un troisième acteur défensif sur le joueur du porteur de l'aide. C'est-à-dire, le défenseur dont l'attaquant se trouve le plus loin du ballon et avec le moins d'angle devra venir un court instant dissuader la passe sur joueur laissé libre par le défenseur venu aider : ainsi, on assiste à une rotation très brève de 2 défenseurs + 1 en retard qui ré-intègre sa position initiale.

Les « Aider reprendre » sur demi-terrain vont se caractériser dans un premier temps de deux façons différentes :

## ● Les pénétrations vers le centre

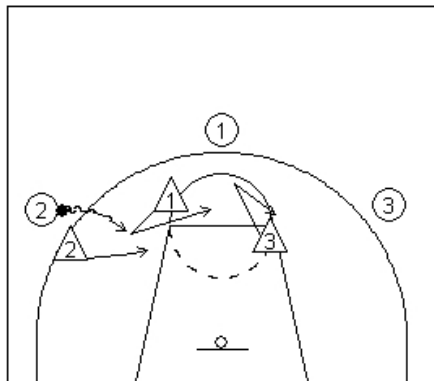
Dans ce cas, c'est le défenseur qui se trouve à 1 passe qui interviendra.  
Le placement initial à 1 passe paraît donc essentiel :

**Fermé** : priorité au joueur : on fera le choix de responsabiliser le défenseur du porteur de balle pour éviter tout retour vers l'intérieur. Aider reprendre paraît difficile.

**Semi-ouvert** : position intermédiaire : distance 1/3 – 2/3 dissuadant la pénétration : prêt à intervenir.

**Ouvert au ballon** : priorité à l'aide et grande dissuasion.

Les risques de back-door seront d'autant plus grands que l'on sera ouvert au ballon : importance de la seconde mini-rotation.



Déf1 vient **aider** puis reprend quand déf2 est revenu sur 2, Déf3 dissuade la passe sur 1 (si 1 s'engage au cercle ou s'il s'agit d'un shooteur), on considèrera qu'il s'agit de **l'aide de l'aide**.

## ● Les pénétrations vers la ligne de fond

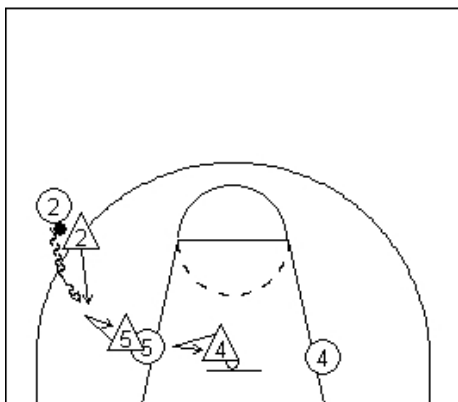
Le positionnement du joueur intérieur est essentielle : le défenseur du joueur intérieur devra

- Soit passer en **position ¾** pour contester la ligne de passe et être facilement disponible sur les aides lignes de fond (risque de se faire bloquer par son attaquant),
- Soit de **passer systématiquement devant** son adversaire. 3 avantages :
  1. cette option permet d'être directement sur la ligne de passe (ballon à l'aile) et d'empêcher les adversaires de descendre le ballon aisément,
  2. Dans la lutte pour la prise de position préférentielle cette option permettra de tasser l'attaquant sur la ligne de fond et dissuader la passe lobée,
  3. Elle permet d'être directement disponible pour les aides défensives lignes de fond.

Les risques :

La passe lobée reste l'arme la plus dangereuse sur ce type de défense mais doit être contrôlée par le flottement du joueur opposé, la présence au rebond en cas de tir extérieur reste périlleuse (obligation de rotations).

Le mécanisme à trois reste le même :

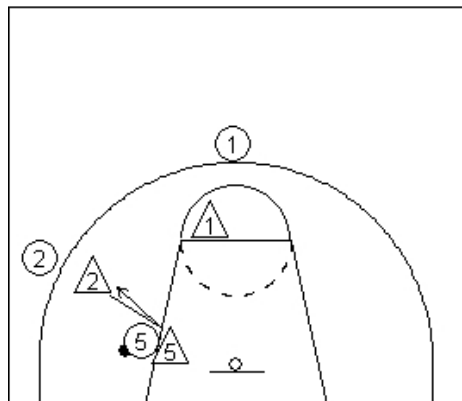


Déf5 aide et reprend quand 2 revient, Déf4 dissuade la passe sur 5 et reprend.

Risques : 2 Stop and go ligne de fond : vigilance de Déf2 et Déf5 attitude fléchie.  
4 vient au poste (aide de Déf3).

## ● Aider Reprendre sur balle intérieure

Cette option aura pour but de **dissuader** le joueur intérieur de pénétrer au cœur de la raquette. Elle présentera l'inconvénient de libérer ou laisser de l'espace à l'ailier pour proposer un tir extérieur.



Déf2 en position semi-ouverte empêchera la percussive de 5 vers le centre et déf5 va **fermer la ligne de fond**. Déf1 va quant à lui contrôler 1 et surtout l'éventuelle coupe de 2 au centre.

Risque : 2 s'écarte au corner pour un tir ou coupe ligne de fond : déf2 devra alors donner priorité à son joueur.

Nous venons de voir qu'il était possible de venir aider et de conserver son joueur, nous verrons maintenant qu'il est également possible changer de joueur.

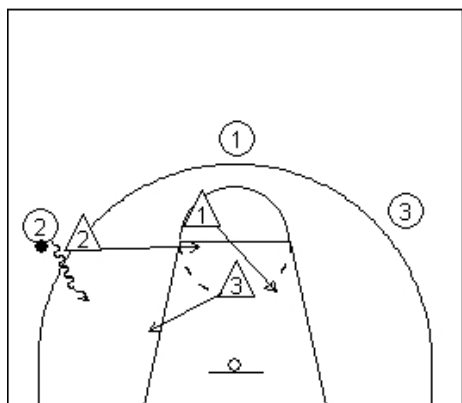
## ● Aider Changer

La logique de départ sur les placements reste identique à celle de « Aider Reprendre ». Contrairement à ce que nous avons vu précédemment, le défenseur venant en aide va rester sur le joueur sur lequel il est venu aidé et une rotation défensive interviendra.

**Quand déclencher l'aide :** dès l'annonce « Aide » du joueur débordé (d'où l'importance de la communication) ou dès que l'attaquant place un appui derrière ceux du défenseur.

**Quand reprendre :** Sur le prochain arrêt de jeu.

### Aider entre extérieurs :



2 déborde latéralement ce qui enclenche une aide défensive de Déf3.

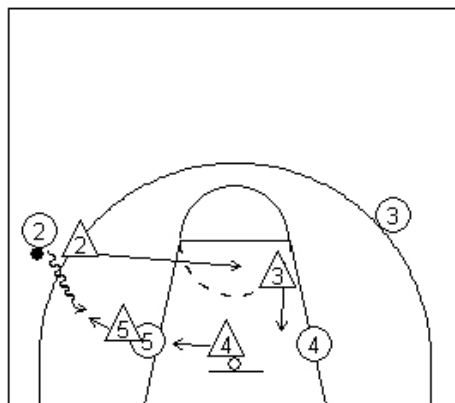
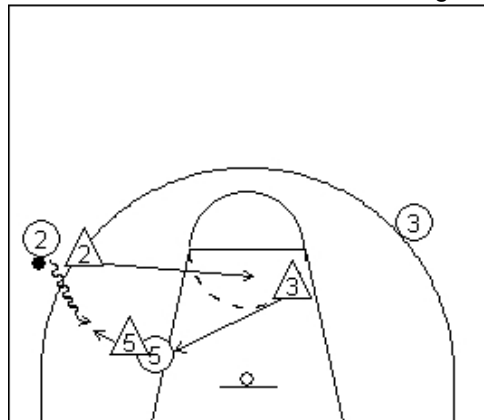
Ensuite les rotations défensives se font **dans le sens de la pose de l'aide** (ici dans le sens des aiguilles d'une montre):

Déf1 vient à **l'aide de l'aide**, c'est-à-dire prendre en charge 3 (sur la ligne panier/panier, en dessous de la ligne de progression du ballon et vision ballon joueur) tandis que Déf2 prend en charge 1 et reste au niveau du ballon ou légèrement en dessous (disponibilité pour aider reprendre).

Idem que sur la situation précédente sauf que Déf3 se doit d'intervenir avant l'entrée de 2 dans la raquette.

### Aide Extérieurs / intérieurs :

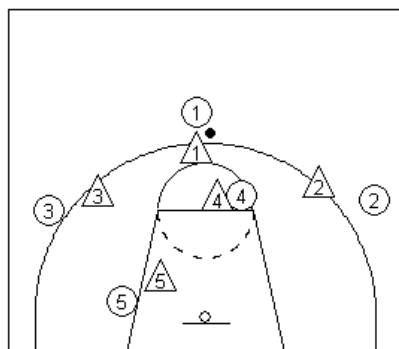
Cette option aura le désavantage de créer un **mismatch** (un grand sur un petit qui pourra être défavorable si le ballon arrive sur le grand).



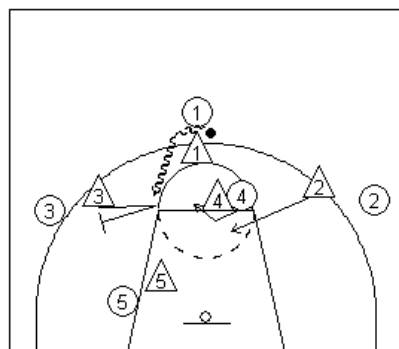
Première séquence à trois avec rotation complète et seconde à quatre ou le mismatch déf3 / 4 présente l'avantage d'être à l'opposé de la balle.

Aider changer comporte des risques : créer un mismatch ou créer des hésitations dans la prise en charge des joueurs. Il est par conséquent du devoir de l'entraîneur de clarifier ces prises en charge et d'organiser les changements d'attaquants (Ex : On change poste pour poste et on ne change pas sur poste différent ...). De nombreuses répétitions à l'entraînement seront nécessaires pour que l'efficacité soit atteinte.

## *Situations en 5 contre 5*

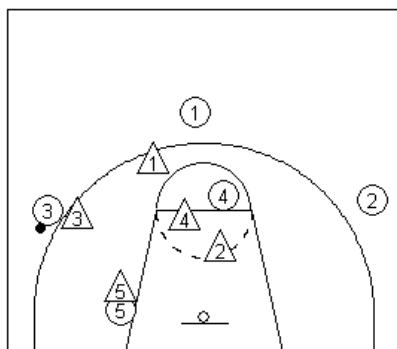


Déf1 : no middle, pression porteur  
Déf2 et 3 : semi ouverts, contestation de passes et aide sur pénétration de 1  
Déf4 : couper son joueur de la balle  
Déf5 : semi aide en cas de pénétration profonde non contrôlée par déf 1, 2 ou 3.

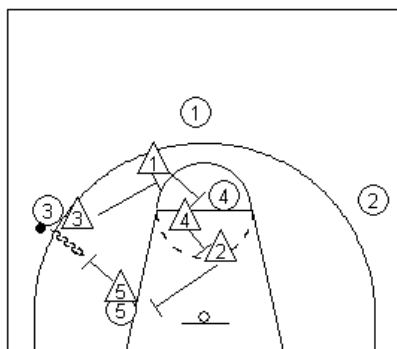


Pénétration de 1 :  
Aider reprendre de déf 3  
Déf 2 vient dans l'aide  
Déf 4 couvre son joueur  
Déf 5 couvre son joueur





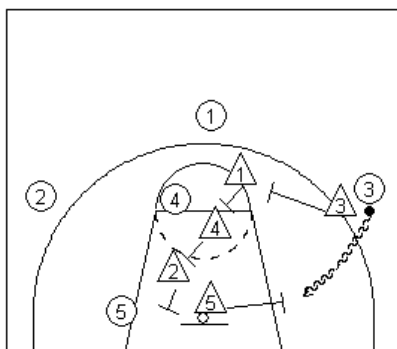
Déf 3 interdit la raquette  
 Déf 1 décroche de son joueur et se prépare à aider sur 4 en cas de rotation complète  
 Déf 4 coupe son joueur du ballon et se prépare à aider sur 2 en cas de rotation complète  
 Déf 5 passe en  $\frac{3}{4}$  pour couper la relation de passe avec 3 et se prépare à aider sur 3 en cas de pénétration vers la ligne de fond  
 Déf 2 flotte et dissuade la passe lobée sur 5, prêt à intervenir sur 5



**Rotation**  
 En cas où 3 serait complètement débordé vers la ligne de fond => rotation complète.

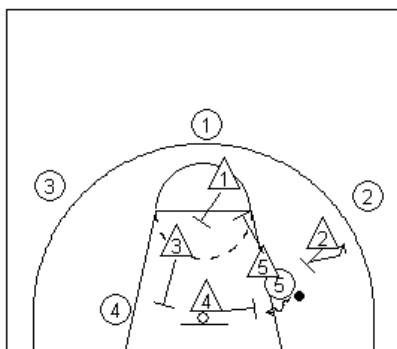
5 prend en charge 3 (il s'agit du plus prêt de la ligne de fond)  
 2 prend 5  
 4 flotte plus bas et contrôle 2  
 1 prend 4  
 3 prend 1

Inconvénient : mismatches créés



**Autre exemple :**

Déf 5 intervient avant l'entrée dans la raquette  
 Déf 2 couvre 5  
 Les 3 autres glissent dans le sens inverses de la pénétration



**Pénétration à partir d'un post up :**

Rotation à 4

Déf 2 dissuade la pénétration vers le centre  
 Déf 4 vient aider dès le premier dribble  
 Déf 3 passe vite devant 4  
 Déf 1 prend 3  
 5 couvre 1

## Conclusion

La défense homme à homme comme d'autres types de défense est foncièrement encrée à la philosophie de l'entraîneur. Elle doit être adaptée à ses conceptions, aux qualités de ses joueurs, aux spécificités du championnat dans lequel l'équipe évolue (championnat de jeunes / seniors, féminin / masculin, bas / haut niveau) et surtout à l'équipe rencontrée.

Outre les différences de conception, on peut également avoir plusieurs stratégies sur le même type de défense. Par exemple : défense homme à homme stricte (fermée) : donner au défenseur la priorité à son joueur (responsabilisation), défense ouverte : priorité au ballon et aux aides défensives, défense homme à homme avec prise à 2 : volonté de provoquer des mauvais choix du porteur de balle (travail des rotations et des prises de risques sur les interceptions)... Avoir une démarche de polyvalence défensive pourra vous permettre de **déterminer un type de défense adéquat aux qualités de votre équipe**, puis de le perfectionner en **apportant les différentes variantes stratégiques** qui vous permettront de vous adapter à tous types d'attaque.

Charge à vous, entraîneur, de vous forger **une philosophie défensive cohérente** en impliquant des choix (ex : sur Porteur, sur non-porteur, sur joueur intérieur...) et des repères techniques clairs et précis pour vos joueurs.

N'hésitez pas à tenter des choses à l'entraînement ou même en match, pour déterminer vos choix en ayant toujours une analyse critique (tirer le pour et le contre) sur ces mêmes choix, et en faisant toujours attention aux détails qui font bien souvent la différence au final.