

PETIT GUIDE POUR LE CHOIX D'UNE DEFENSE

Type de défense	Objectifs / Particularités	Points forts	Points faibles	Caractéristiques des défenseurs	Variantes (trappes, etc.)
Défense homme à homme					
Défense homme à homme	Défense conquérante, où l'on impose ses choix à l'adversaire (obligations, interdictions) en cherchant à amener le ballon dans des endroits stratégiques.	-pression permanente sur le porteur du ballon. -on interdit tous les tirs. -on peut choisir sur qui défendre (choix d'un vis-à-vis adapté aux aptitudes et à la morphologie du défenseur).	-gestion des fautes. -défense difficile à pratiquer contre une équipe qui joue le 1 contre 1 (pénétrations).	-bonnes aptitudes physiques pour défendre.	Il existe une infinité de variantes : à chacun sa philosophie et ses propres choix (orientation, autoriser ou non certaines passes, prises à deux, etc.).
Défenses de zone					
Défense de zone 212	Défense attentiste (qui subit souvent) privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant de contrer le jeu intérieur, notamment toutes les pénétrations vers le centre depuis le poste bas/médian ou le poste haut.	-défense se désarticulant assez facilement sur bonne circulation de la balle. -défense faible contre les tirs extérieurs.	-joueurs n'ayant généralement pas de bonnes aptitudes pour défendre (joueurs lents et peu mobiles).	Possibilité de faire des prises à deux sur le poste bas.
Défense de zone 23	Défense attentiste (qui subit souvent) privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant de contrer le jeu intérieur, notamment toutes les pénétrations vers la ligne de fond.	-défense se désarticulant assez facilement sur bonne circulation de la balle. -défense faible contre les tirs extérieurs.	-joueurs n'ayant généralement pas de bonnes aptitudes pour défendre (joueurs lents et peu mobiles).	Possibilité de faire des prises à deux sur le poste bas.
Défense de zone 32	Défense attentiste privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant de contrer le jeu des extérieurs, notamment toutes les pénétrations du meneur dans le couloir central. -défense favorisant également la défense sur le poste haut.	-défense faible sous le panier et au centre de la zone réservée.	-les 3 joueurs de la 1ère ligne doivent être mobiles, le plus grand des trois étant souvent placé au centre, de façon à pouvoir contrôler le poste haut. -les joueurs du 2ème rideau doivent quant à eux avoir une grande envergure.	Défense favorisant la mise en place de trappes dans les secteurs 5 (poste bas/médian) et 0 (aile profonde).
Défense de zone 122	Défense conquérante privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant de contrer le jeu des extérieurs, notamment les tirs longue distance du meneur. -défense visant souvent à couper tout retour de passe vers le meneur depuis l'aile.	-défense faible sous le panier, au poste haut et au centre de la zone réservée.	-le joueur du 1er rideau doit être un excellent défenseur (capacités physiques). -les joueurs du 3ème rideau doivent quant à eux avoir une grande envergure.	Défense favorisant la mise en place de trappes dans les secteurs 3 (aile), 5 (poste bas/médian) et 0 (aile profonde).
Défense de zone 131	Défense conquérante privilégiant la protection de la zone réservée et la réduction des fautes. Défense favorisant naturellement le développement de la contre-attaque (pas d'ambiguïté sur les rôles à tenir).	-défense permettant d'exercer une grosse pression sur le meneur de jeu et de couper les passes vers les ailiers. -défense permettant de positionner en permanence 3 défenseurs entre le ballon et le panier.	-une fois la ligne des 3 défenseurs passée, le dessous du panier devient très fragile.	-le joueur du 1er rideau doit être un excellent défenseur (capacités physiques). -le joueur au centre du 2ème rideau doit être grand (il est toujours entre le ballon et le panier). -le joueur du 3ème rideau doit être grand et très mobile (bon timing).	Défense favorisant la mise en place de trappes le long de la ligne de fond (secteur 0, secteur 5).
Zones press tout terrain					
Zone press 122	Défense conquérante permettant : -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs); -de ralentir la montée de balle (règle des 8 sec).	-défense simple à enseigner; -défense permettant d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle sur la première moitié de terrain.	-l'axe central; -le fond du terrain; -le 1er rideau devient faible si le défenseur n'a pas de bonnes qualités physiques.	-1er rideau : excellent défenseur, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grands, mobiles, opportunistes.	La zone press 1211 dans le cas où l'équipe adverse place deux attaquants dans le fond du terrain.
Zone press 1211	Défense conquérante permettant : -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs); -de ralentir la montée de balle (règle des 8 sec).	-défense simple à enseigner; -défense permettant d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle sur la première moitié de terrain.	-les couloirs latéraux en zone d'attaque; -le 1er rideau devient faible si le défenseur n'a pas de bonnes qualités physiques.	-1er rideau : excellent défenseur, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grands, mobiles, opportunistes.	La zone press 122 dans le cas où l'équipe adverse place un seul attaquant dans le fond du terrain.
Zone press 212	Défense conquérante permettant : -de ralentir la montée de balle (règle des 8 sec); -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs).	-défense favorisant la mise en place de trappes au niveau de la ligne médiane (règle du retour en zone).	-toute la zone entre la ligne de lancer-francs et la ligne médiane.	-1er rideau : excellents défenseurs, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bon défenseur, assez grand, bonne anticipation; -3ème rideau : grands, mobiles, opportunistes.	
Zone press 221	Défense conquérante permettant : -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs); -de ralentir la montée de balle (règle des 8 sec).	-défense permettant d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle sur la première moitié de terrain.	-tout le fond du terrain (surtout en cas de longue passe); -le couloir central entre les deux premiers rideaux.	-1er rideau : excellents défenseurs, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grand, mobile, opportuniste.	

PETIT GUIDE POUR LE CHOIX D'UNE DEFENSE

Type de défense	Objectifs / Particularités	Points forts	Points faibles	Caractéristiques des défenseurs	Variantes (trappes, etc.)
Zones press demi-terrain					
Zone press 122 demi-terrain	Défense conquérante permettant : -de faire tourner le chrono (règle des 24 sec); -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs).	-les attaquants disposent d'un espace restreint pour évoluer (pour dribbler et passer); -proximité des rideaux défensifs les uns par rapport aux autres (trappes); -pression psychologique sur les attaquants (sensation d'être pris au piège).	-défense faible sur les pénétrations, à cause de la proximité du panier (les défenseurs disposent de peu de temps pour mettre en place les rotations défensives).	-1er rideau : excellent défenseur, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grands, mobiles, opportunistes.	
Zone press 221 demi-terrain	Défense conquérante permettant : -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs); -de faire tourner le chrono (règle des 24 sec).	-les attaquants disposent d'un espace restreint pour évoluer (pour dribbler et passer); -proximité des rideaux défensifs les uns par rapport aux autres (trappes); -pression psychologique sur les attaquants (sensation d'être pris au piège).	-défense faible sur les pénétrations, à cause de la proximité du panier (les défenseurs disposent de peu de temps pour mettre en place les rotations défensives).	-1er rideau : excellents défenseurs, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation; -3ème rideau : grand, mobile, opportuniste.	
Zone press 131 demi-terrain	Défense conquérante permettant : -de faire tourner le chrono (règle des 24 sec); -de gagner le ballon (interceptions, mauvaises passes, balles perdues); -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs).	-les attaquants disposent d'un espace restreint pour évoluer (pour dribbler et passer); -proximité des rideaux défensifs les uns par rapport aux autres (trappes); -pression psychologique sur les attaquants (sensation d'être pris au piège).	-défense faible sur les pénétrations, à cause de la proximité du panier (les défenseurs disposent de peu de temps pour mettre en place les rotations défensives).	-1er rideau : excellent défenseur, bonnes qualités physiques, bon réflexes; -2ème rideau : bons défenseurs, assez grands, bonne anticipation (le plus lent au centre); -3ème rideau : grand défenseur mobile, opportuniste.	
Pressing et variantes					
Pressing	Défense conquérante permettant : -de gêner la remise en jeu adverse (règle des 5 sec); -d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle; -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs, mauvaises passes).	-la plus facile à mettre en place (chez les jeunes); -pas de solutions de passes pour les attaquants; performante si attaquants lents ou faibles techniquement.	-pas d'aide organisée; -défense qui subit souvent si les attaquants sont rapides et forts techniquement.	-défenseurs ayant de grosses qualités physiques et une bonne perception du jeu pour aider.	
Défense Run and Jump	Défense conquérante permettant : -d'orienter la remise en jeu adverse (règle des 5 sec); -d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle; -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs, mauvaises passes).	-défense très agressive; -effet de surprise; -pression "psychologique" permanente sur les attaquants.	-manque de communication; -manque d'agressivité; -hésitations.	-défenseurs ayant de grosses qualités physiques et une bonne perception du jeu pour aider.	
Défense Run and Trap	Défense conquérante permettant : -d'orienter la remise en jeu adverse (règle des 5 sec); -d'exercer une grosse pression sur le porteur de balle; -de forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (maladresse aux tirs, mauvaises passes).	-défense très agressive; -effet de surprise; -pression "psychologique" permanente sur les attaquants.	-manque de communication; -manque d'agressivité; -hésitations.	-défenseurs ayant de grosses qualités physiques et une bonne perception du jeu pour aider.	
Défenses mixtes					
Box and One	Défense mixte visant à neutraliser le meilleur joueur adverse (généralement le meneur).	-neutraliser les actions de l'élément fort adverse; -gêner les autres attaquants dans leurs évolutions.	-le jeu extérieur sur box and one (ailiers jouant dans les intervalles); -mauvaise communication des joueurs qui forment le carré.	-le joueur qui défend en individuelle stricte, doit avoir de très bonnes qualités physiques et une bonne perception du jeu de façon à défendre efficacement contre les écrans.	
Diamond and One	Défense mixte visant à neutraliser le meilleur joueur adverse (généralement un ailier).	-neutraliser les actions de l'élément fort adverse; -gêner les autres attaquants dans leurs évolutions.	-le jeu intérieur sur diamond and one (intérieurs jouant en poste bas et poste haut); -mauvaise communication des joueurs qui forment le diamant.	-le joueur qui défend en individuelle stricte, doit avoir de très bonnes qualités physiques et une bonne perception du jeu de façon à défendre efficacement contre les écrans.	
Triangle and Two	Défense mixte visant à neutraliser les deux meilleurs joueurs adverses (généralement deux extérieurs et un intérieur ou un intérieur).	-neutraliser les actions des éléments forts adverses; -gêner les autres attaquants dans leurs évolutions.	-suivant l'orientation du triangle (pointe en haut ou pointe en bas), le jeu intérieur ou le jeu extérieur; -mauvaise communication des joueurs qui forment le triangle.	-les joueurs qui défendent en individuelle stricte, doivent avoir de très bonnes qualités physiques et une bonne perception du jeu de façon à défendre efficacement contre les écrans.	

Principes de défense sur les écrans :

- Ecrans sur porteur de balle : aider et reprendre (surpasser ou passer dessous), aider et trapper;

Remarque : il faut éviter les options glisser (tir extérieur immédiat) ou changer (miss-match, rapports de taille défavorables).

- Ecrans sur non porteur de balle : aider et reprendre (surpasser ou passer dessous), glisser, aider et changer.