Le projet de jeu défensif de la sélection d'Isère

Principes généraux :

- Les points techniques
  - Etre fléchi, le buste droit
  - Ne pas rapprocher ses appuis
  - Etre sur le devant du pied et non sur les talons
  - Prendre du volume avec les bras
  - Mobilité des appuis, des mains et de la tête
  - Si je suis passé, je reviens d'abord au cercle et non pas sur le porteur de balle
  - Savoir choisir entre : Courir / Course défensive / Pas défensifs
  - Ne pas toucher le porteur de balle (main, avant bras, épaule)
  - Ne jamais oublier les écrans retards sur les tirs extérieurs
  - Communiquer
- Le mental
  - Concentration et anticipation
  - Patience et volonté
  - Le défenseur doit diriger (il doit décider où va aller l'attaquant)
  - Volonté de ne jamais perdre un duel (porteur ou non porteur)
- Les repères collectifs
  - NO MIDDLE
  - NO CURL
  - Les axes d'aides (extérieurs / intérieurs / tout terrain)
  - Reconnaitre le côté FORT et le côté FAIBLE
  - L'orientation SHORT CORNER ou porte de secours
  - Je CHANGE quelqu'un qui me voit
  - Je défends le porteur de balle = Cadrer / Orienter
  - Je défends à une passe = Fermer
  - Je défends en aide = A plat (position du cow-boy)

On ne prend jamais le ballon, on nous le donne !

Une bonne défense, c'est une défense où l'on parle, où l'on s'aide.

La confiance mutuelle et l'entraide sont les facteurs de la réussite d'une bonne défense.

Priorités du défenseur sur porteur de balle :

- Savoir se situer
    - Etre à une distance de bras du porteur
    - Mon joueur est-il au dessus ou au dessous des LF ?
    - Agresser un joueur qui a arrêté de dribbler (MORT)
- Tenir les duels
    - Cadrer (avoir toujours les appuis de l'attaquant entre les siens)
    - Ne pas chercher la balle, mais ne jamais se faire passer
    - Montrer ses mains (ne pas toucher le porteur)
    - Si je suis passé, je fais l'effort de revenir (sans chercher le contact avec le porteur)
- Orienter
    - Ne jamais donner le milieu (NO MIDDLE)
    - Lignes de touche sur défense tout terrain
    - SHORT CORNER ou porte de secours sur le $\frac{1}{2}$ terrain
- Utiliser les bonnes armes techniques
    - Si je suis passé = Courir / Reprendre
    - Si le porteur va vite = Course défensive
    - Si le porteur va doucement = Pas défensifs

Priorités du défenseur sur non porteur de balle :

- Savoir se situer
    - Toujours regarder les yeux du porteur de balle
    - Je suis à une passe = Couper la ligne de passe (défense fermée)
    - Je suis en aide = Se situer sur les axes d'aide (défense à plat)
    - Défendre par rapport à la ligne du ballon
- Couper les lignes de passes
    - Mettre la main et le pied dessus
    - Ne jamais faire de marche arrière
    - Regarder le bout de ses doigts et bien tourner la tête
    - Les contacts avec l'attaquant se fait avec le buste et les avants bras
- Etre en aide positionnelle
    - Voir son joueur et le porteur (position du cow-boy)
    - Choisir le bon axe d'aide
    - Avoir la tête mobile pour ne perdre ni le porteur ni son joueur
- Aider sur le porteur de balle si je suis du côté faible
    - Communiquer quand je viens aider
    - Aider avant l'entrée du porteur dans la raquette
    - Aider toujours fléchi avec les bras en l'air

Michel GOMEZ : « C'est en défense que l'on crée le cœur de l'attaque. »

Morgan WOOTEN : « Il n'y a pas de gloire à défendre, il n'y a que des victoires. »

Jacques VERNEREY : « Défendre, c'est 15% de technique, 15% d'initiative et 70% de transpiration. »

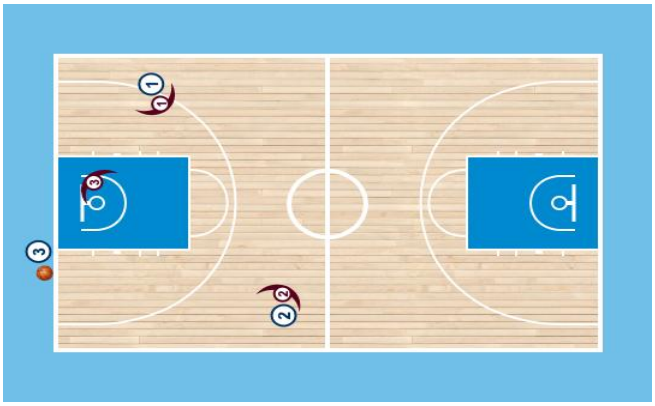
Le collectif défensif

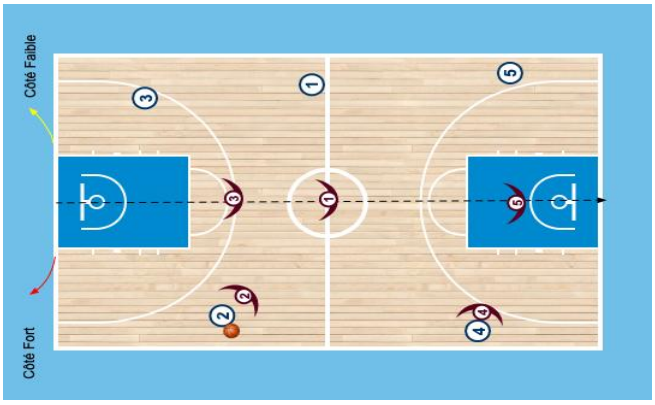
Les objectifs :

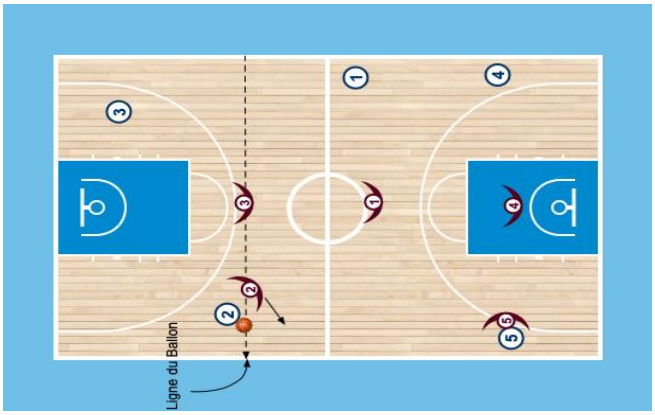
- Contrôler le rythme du match
- Ne jamais perdre de duels (porteurs ou non porteurs)
- Provoquer les pertes de balles des adversaires
- Nettoyer le rebond défensif
- Relancer vite le jeu en attaque

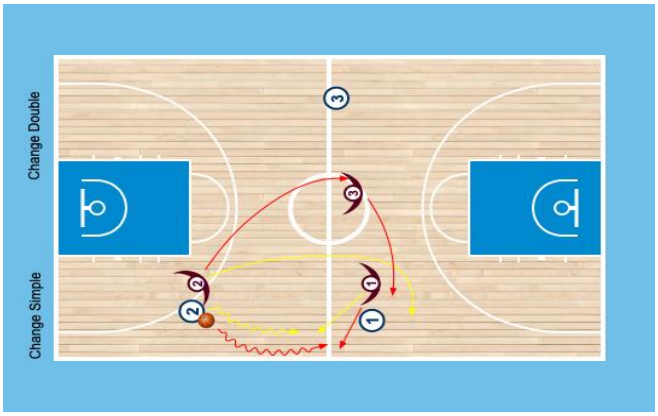
Tout terrain :

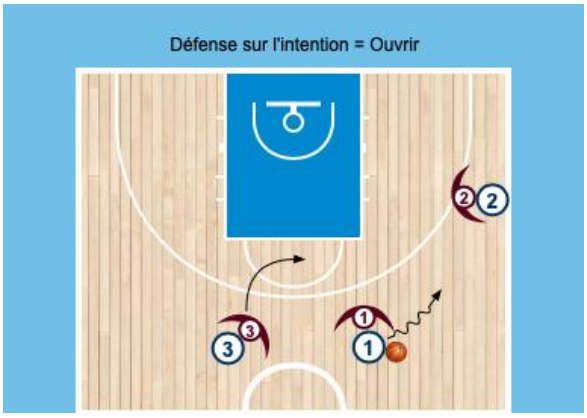
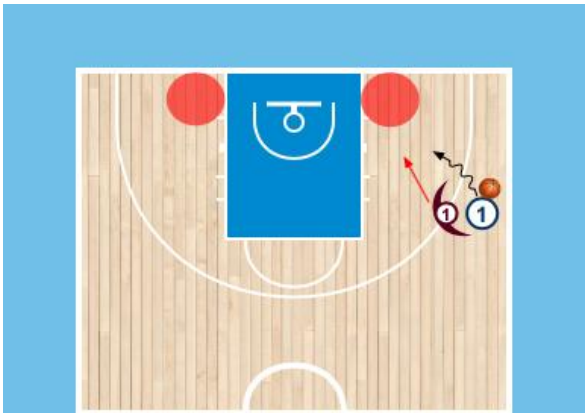
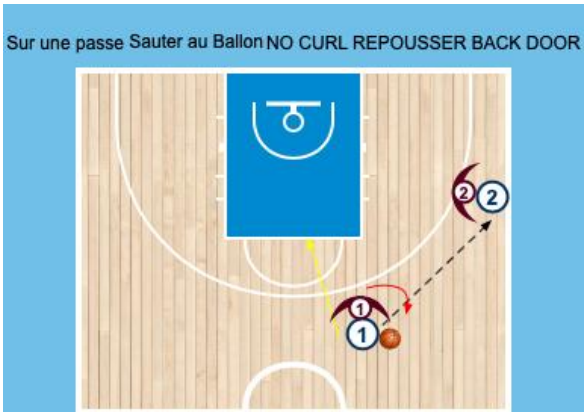
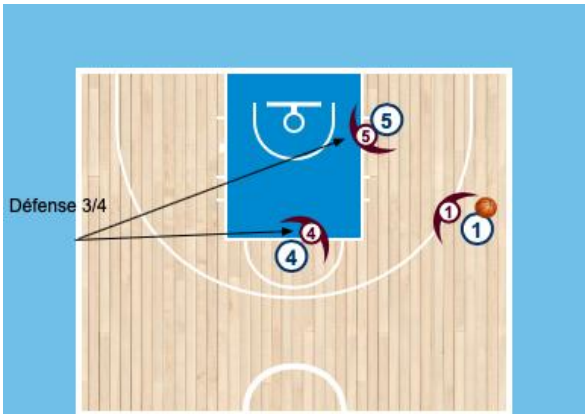
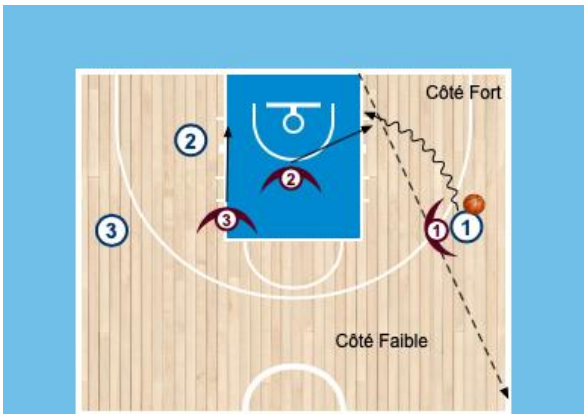
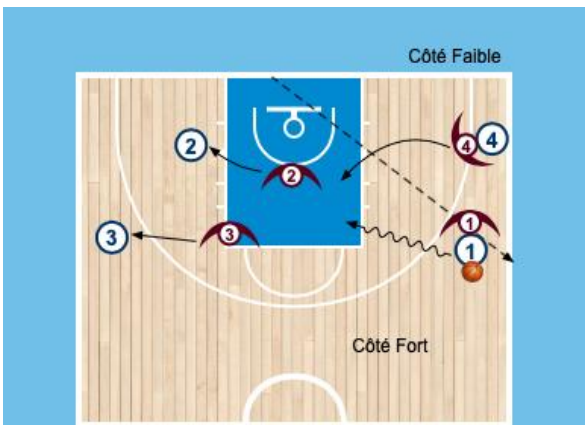
- Orientation lignes de touches
- Fermer le milieu
- Côté fort fermer les lignes de passes, à l'opposé se placer en aide (repère axe panier / panier)
- Si le joueur trappé fait une passe, le défenseur passé par le ballon reste sur le passeur et l'autre sort de la trappe
- Changer si son partenaire est en difficulté (le change se fait toujours face à l'attaquant). C'est le joueur qui vient dans l'aide qui annonce le change.
- Sur les remises en jeu, le défenseur reste face au jeu sans tourner le dos au joueur qui fait la remise en jeu.
- Annoncer balle, trappe, change, mort, tir.
-









Le ½ terrain :

- Défendre l'intention du porteur : Les défenseurs qui voient les yeux du porteur de balle sont en contestation de la passe (fermé), les autres sont en aide (à plat une main vers le ballon, une main vers son adversaire direct)
- Les défenseurs se déplacent et se replacent à chaque intention de jeu du porteur de balle
- Orientation 1 : SHORT CORNER / Orientation 2 : Porte de secours à l'opposé
- Pas d'aide côté fort, l'aide vient toujours du côté faible (je change si mon partenaire est en difficulté)
- Interdire les pénétrations dans le milieu (NO MIDDLE)
- Sauter au ballon dès que son joueur fait une passe pour contester le CURL
- Interdire les CURL
- Le ballon ne doit pas arriver dans la raquette
- Défense 3/4 sur poste haut et poste bas
- Si la passe arrive sur le poste bas le défenseur doit tenir son duel
- Parler en défense (balle, change, tir, mort)
- Sur touche ligne de fond, le défenseur du joueur qui fait la touche se place sous le cercle et s'oriente de façon à voir le ballon et les attaquants sur le terrain