

221 Full Court Press

Il y a différents types de zone press 221 tout terrain...du plus agressif avec 3 ou 4 lignes de trappe au moins agressif sans aucune ligne de trappe. Ce dernier sert alors uniquement à ralentir la montée de balle pour installer une défense de zone et moins de temps pour la battre !

Aujourd'hui je vais vous montrer le 221 que je jouais avec l'équipe nationale U18 ♂ et précédemment avec les U18 et U16 ♀ avec une agressivité certaine, 2 lignes de trappe mais avec contrôle et sécurité.

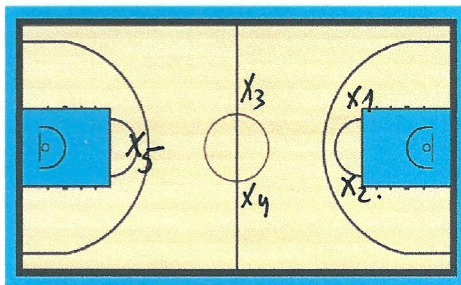
Le retour peut se faire en MtoM ou en zone ...et je préconise une zone 2-3.

On peut jouer ce press tout le match ou ponctuellement après panier marqué, lancer-francs marqué, rentrée base line ou side line mais sous la ligne des lancers-francs ! Simplement c'est un full court press après remise en jeu. Il est efficace que vous ayez une équipe rapide/agressive ou grande/lente et/ou moins aggressive.

J'aime ce press pour plusieurs raisons :

1. Je peux contrôler le tempo, le rythme de l'équipe adverse ou être plus agressif et voler des ballons suivant le type de joueurs que je possède.
2. Il peut réveiller mes joueurs et provoquer 2ou3 pertes de balle chez l'adversaire suivant le moment où je l'utilise.
3. Il est épuisant pour l'adversaire si il est utilisé continuellement et ce même si il le contourne à certains moments.
4. Le coach adverse doit passer du temps pour préparer son attaque lors de ses entrainements et donc il doit se préparer à jouer contre-nous ce qui est un avantage psychologique ...et tactique car il perd du temps pour autre chose !
5. Chez les jeunes il donne une défense contrôlée, rigoureuse mais intense, perturbante, attrayante et efficace

A) Positionnement de base



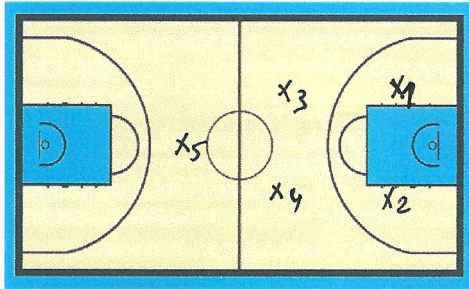
- 2 joueurs aux épaules
- 2 de part et d'autre du rond central
- 1 safety au top de la raquette

Coach Etienne Louvrier

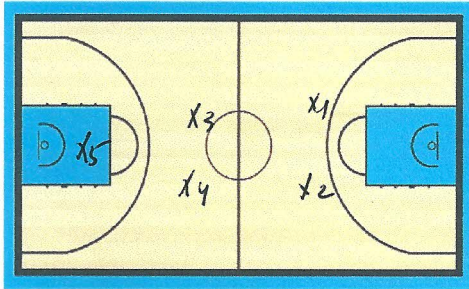
16, rue de la Pépinière
7130 Binche Belgium

+32 475 893 461
louvrieretienne@gmail.com





Ce positionnement est variable suivant les qualités des joueurs.
On peut donc « remonter » un peu avec des éléments rapides.



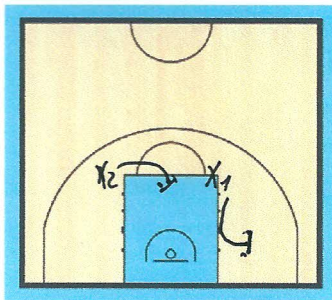
Ou reculer avec des éléments plus lents.

Mais j'insiste sur le fait que dans ma vision des choses, X1 X2 X3 et X4 doivent être interchangeables et donc être capable de jouer sur ces 4 positions tant physiquement que tactiquement !

Personnellement je ne le joue que sur rentrée après panier marqué (sur annonce) et toujours après lancer-franc marqué.

On laisse faire la mise en jeu !

(tout à l'heure je parlais de ≠ press, beaucoup joue deny sur la rentrée par exemple !)



Dès avant la passe, **X1 oriente le receveur vers la ligne latérale**

(quitte à avancer assez haut et le pousser vers la ligne ! N'hésitez pas à pousser le joueur sur sa bonne main car il a plus confiance et avance dans la bonne direction.

N'oublions jamais que ce press n'a pas pour mission première de « piquer » le ballon au dribbleur mais de forcer une mauvaise passe)

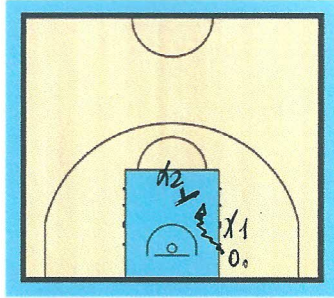
et X2 décale sur le milieu et en retrait de 2 pas environ pour couvrir X1.

Coach Etienne
Lourrier

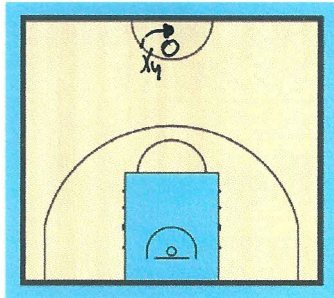


1b, rue de la Pépinière
7130 Binche Belgium

+32 475 893 461
lourrieretienne@gmail.com



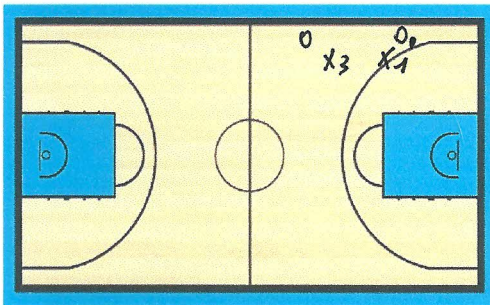
Pourquoi ? car si X1 se fait passer par le milieu, X2 **doit** le couvrir...en étant sur la même ligne on serait battu



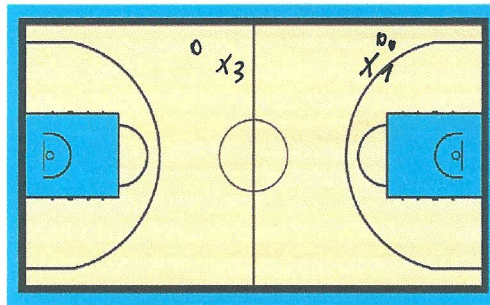
X4 à l'opposé du ballon couvre le milieu

Il peut jouer à côté, de $\frac{3}{4}$...éventuellement derrière, mais **jamais** jouer front car la lob passe battrait la ligne entière !

X3 prend le premier joueur derrière X1 en open deny, 2 ou 3 pas plus haut que lui et vers l'intérieur pour ouvrir le couloir de dribble et de passe !



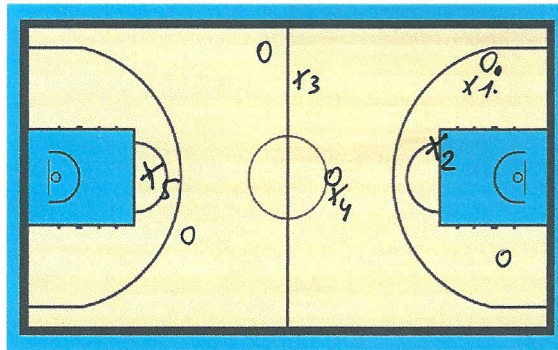
S'il est haut, il monte



S'il est bas, il recule

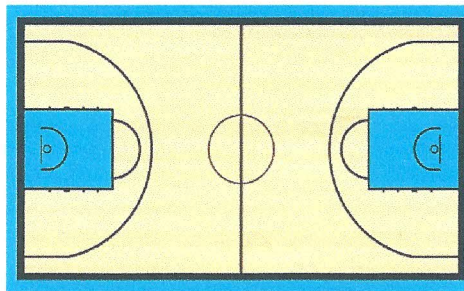
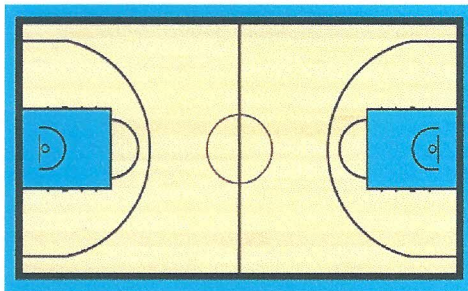
Résumé :

- X1 met la pression sur la balle, sans être battu par l'intérieur (auquel cas X2 doit le doubler !) en empêchant la base ball passe.
- X2 couvre X1 et reste ensuite à hauteur du ballon
- X4 couvre le milieu
- X3 garde le premier joueur face à la balle en open deny
- X5 garde l'arrière en open deny comme 3



But à atteindre :

- forcer la passe à rebond ou lobée (car ce sont 2 types de passes lentes et donc plus facile à intercepter) au joueur le plus proche
- ne pas faire faute (pas de steal sur le dribble)
- ne jamais donner de lay-up

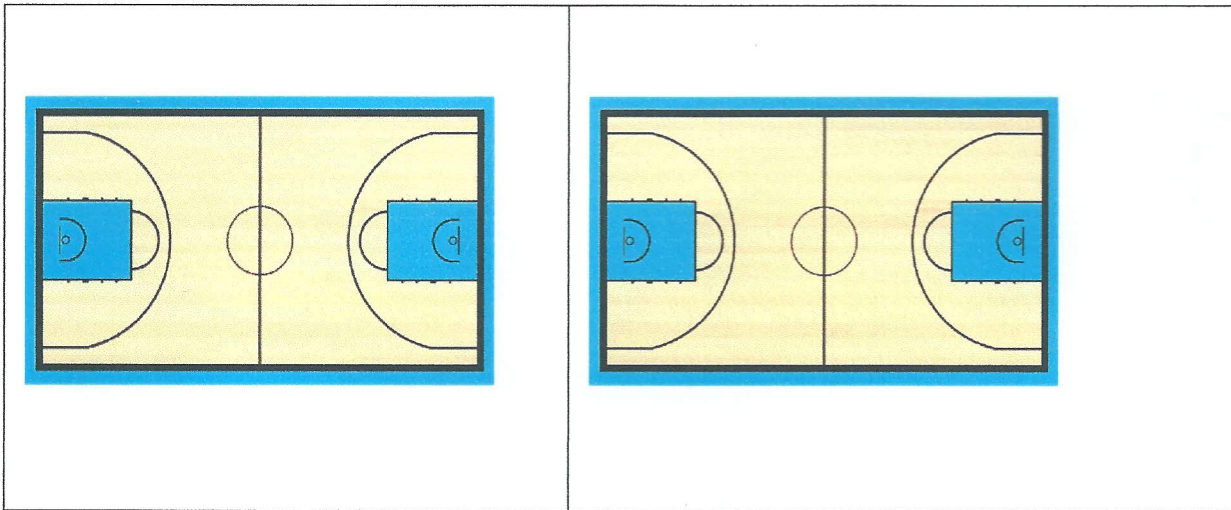


Coach Etienne
Lowrier

1b, rue de La Pépinière
7130 Binche Belgium

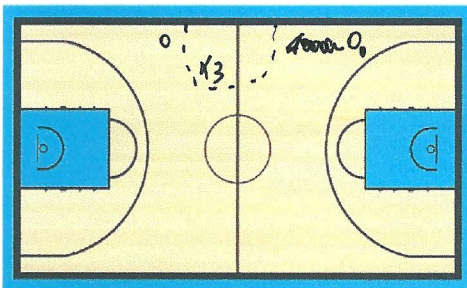
+32 475 893 461
lowrieretienn@gmail.com





B) Rotations de base

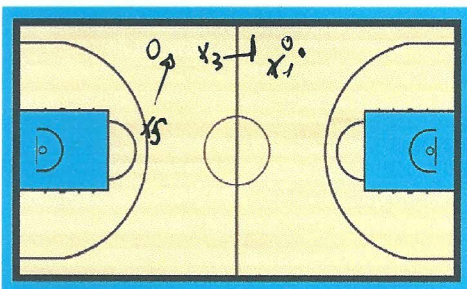
1) Sideline rotation



On force le dribble le long de la ligne latérale (côté bonne main du dribbleur pour la confiance !)

On trappe autour de la ligne médiane...le mieux étant juste après la ligne....mais c'est assez utopique ! Donc souvent on va trapper avant la ligne.

Quand trapper ? quand le dribbleur est à environs 3 m du second défenseur, il fonce sur lui !



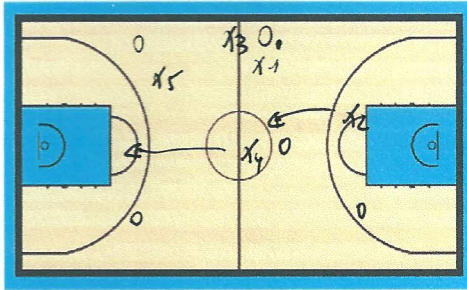
La clé c'est dès que x3 fonce au trappe, x5 sprinte sur 3 pour voler le ballon (couvrir le premier joueur face à la balle !)

Coach Etienne
Louvrier



1b, rue de la Pépinière
7130 Binche Belgium

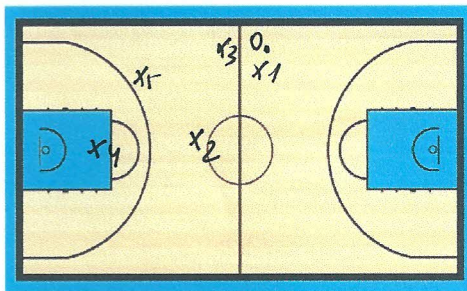
+32 475 893 461
louvrieretienn@gmail.com



X4 sprinte pour remplacer X5 (Garder l'arrière !)

Dans le même temps X2 remplace X4 et là on vole beaucoup de ballon car 1 pense que 4 est libre et tout le monde sait que pour battre un press, il faut amener le ballon au milieu du terrain.

Ce steal est facilité par le fait que X2 vient de derrière par rapport à 1 (hors de son champs de vision)

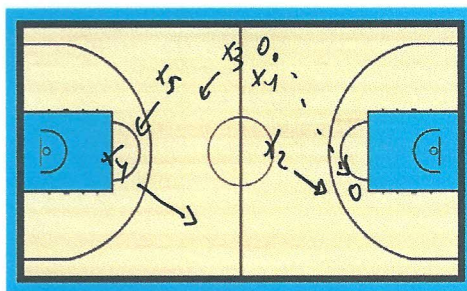


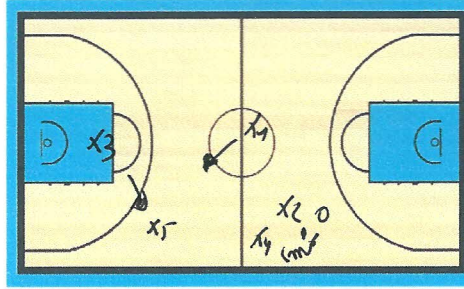
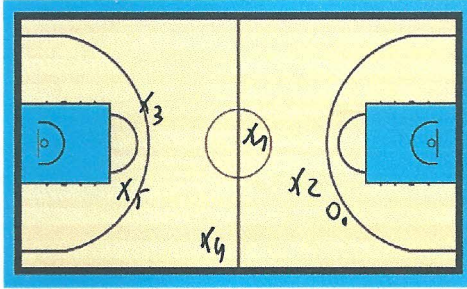
Après cette rotation on est dans cette position Avec les mêmes principes que dans la position de base

2) Ball reversal rotation

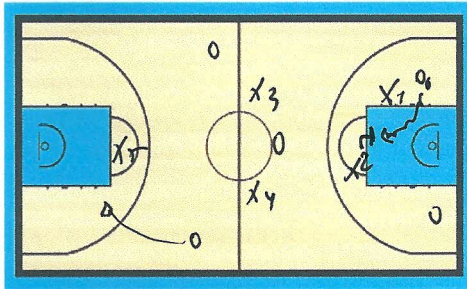
Si la balle est inversée de cette position, seule la passe en arrière est possible.

Ce n'est pas un souci car ainsi on pourra faire un deuxième trappe à l'opposé.



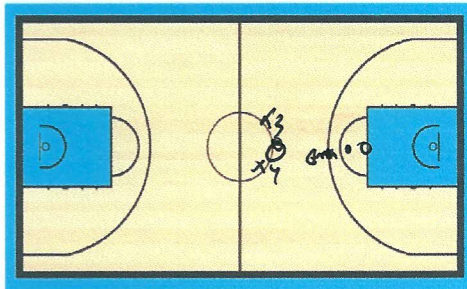


X2 monte calmement vers 5 (porteur de balle) car s'il y va trop vite, la passe vers le milieu est possible



3) Middle rotation

Dans le cas où X1 est battu vers le centre, X2 est censé contrôler et X4 revient vers sa position initiale.



Ici qui couvre le milieu ? Les 2 joueurs X3 et X4...on veut donc que le ballon reparte vers un côté pour revenir à nos principes et rotations de base.

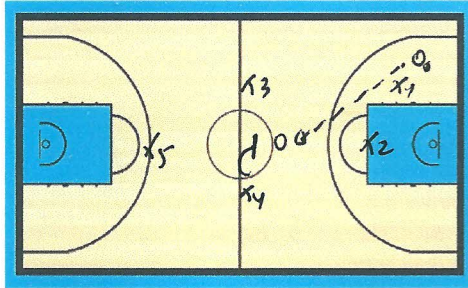
- ⇒ Dribble vers le milieu = Trappe
- ⇒ Si le ballon arrive au joueur central = Trappe
- ⇒ Si on est battu = SPRINT BACK
- ⇒ Si on trappe et que le ballon sort du trappe = Sprint hors du trappe

Coach Etienne
Lowrier

1b, rue de la Pépinière
7130 Binche Belgium

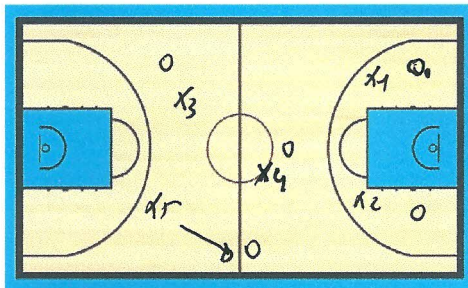
+32 475 893 461
lowrieretienne@gmail.com





Si X1 contrôle mal son dribbleur et que le ballon arrive au joueur central avant que X4 ne puisse se placer ou intervenir alors X4 doit contrôler le ballon sans trop de pression (pour éviter que le ballon n'aille plus loin...) X3 vient avec X4 et on force le joueur à dribbler ou à passer vers l'arrière (utpique) mais plus logiquement vers le côté...mais pas vers l'avant !

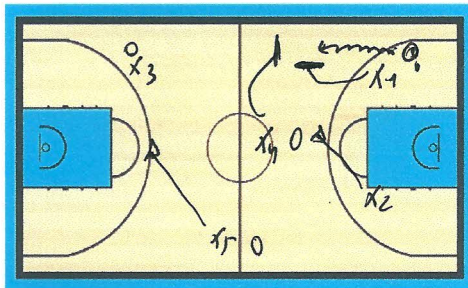
C) Modifications et adaptations



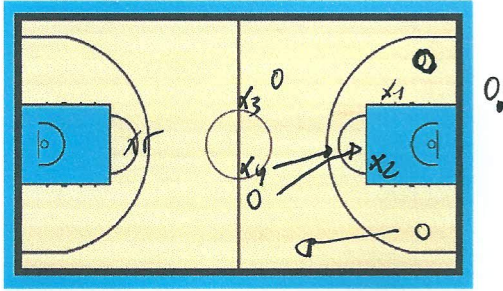
Il faut s'adapter au positionnement des joueurs adverses.

Si par exemple ils se placent en 212

On ne va pas laisser 2 seul donc X5 remonte...toujours en open deny !



Dans ce cas le trappe est ≠ mais on respecte toujours les mêmes principes !



Si le coach adverse fait sprinter 4 vers le ballon, X4 va le contenir et COMMUNIQUER avec 2 pour ne pas se faire surprendre par 2 (inversion X2 X4 où « swich » X2 X4...d'où la nécessité de savoir jouer sur toutes les positions.

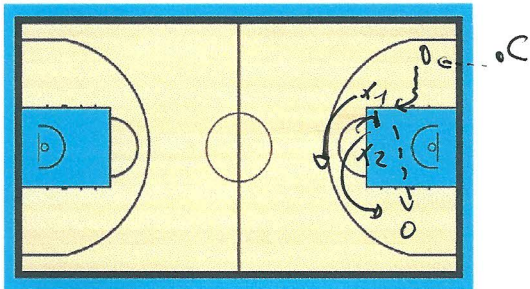
Quoi qu'il en soit communiquer comme dans toutes les défenses est essentiel !

D) Breakdown drills

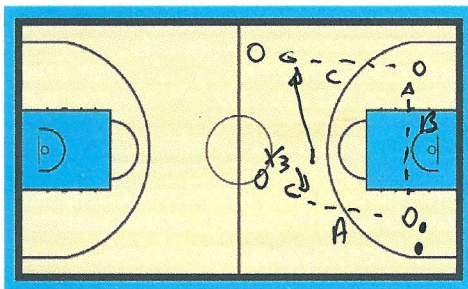
Il est impératif dans la mise en place du press de le « découper » en parties et de travailler sur celles-ci avant de mettre tout ensemble.

Quelques exemples :

1) Travail de la première ligne



2) Travail de la deuxième ligne avec 2 ballons



Passé A : le joueur doit la toucher
Dès que la passe A est partie 1 ramasse le 2^{ème} ballon, passe à 2 et X3 doit sprinter et toucher la passe C vers 3

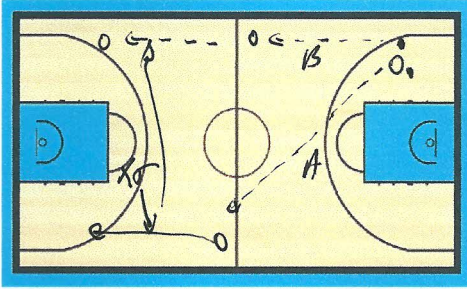
Coach Etienne Lowrier



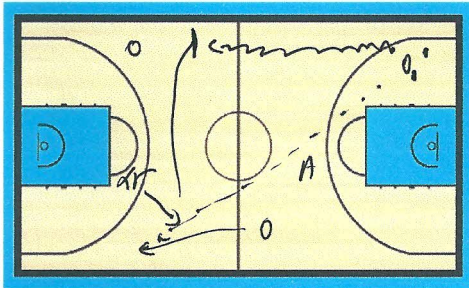
1b, rue de La Pépinière
7130 Binche Belgium

+32 475 893 461
lowrieretienn@gmail.com

3) Travail de la 3^{ème} ligne

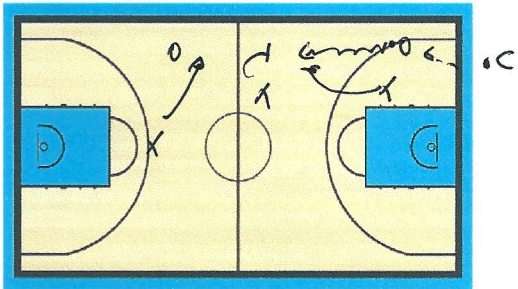


Même principe, X5 doit toucher la baseball passe A et puis sprinter pour toucher la passe C

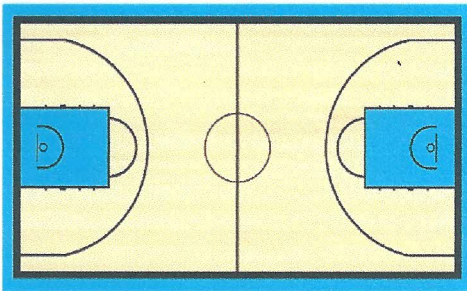
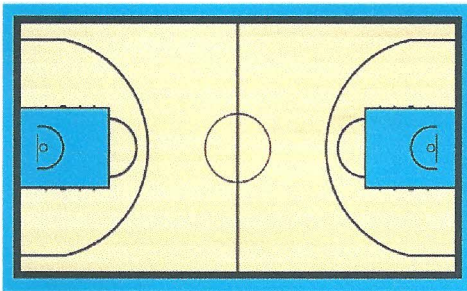
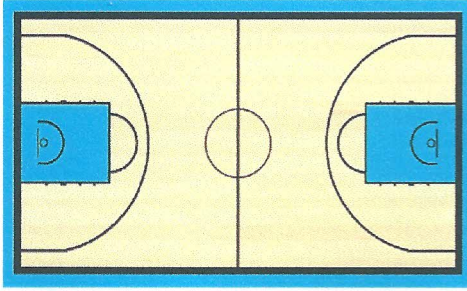


Deuxième possibilité, 1 doit maintenant dribbler vers 3 et X5 doit couvrir 3


4) On peut ensuite passer au 2c3



... etc!

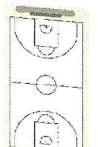


Coach Etienne Louvrier

A hand-drawn diagram of a basketball court with 'X' and 'O' markers and arrows indicating movement or strategy.

16, rue de la Pépinière
7130 Binche Belgium

+32 475 893 461
louvrieretienne@gmail.com

A small, printed version of a basketball court diagram with a yellow floor and black lines.