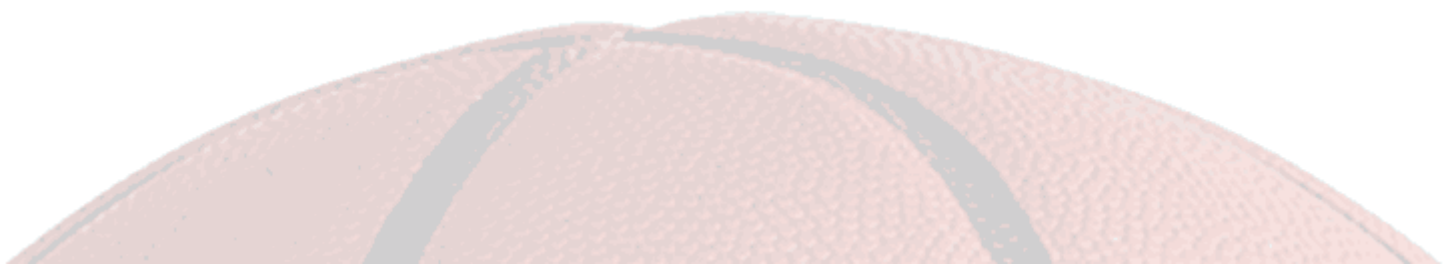
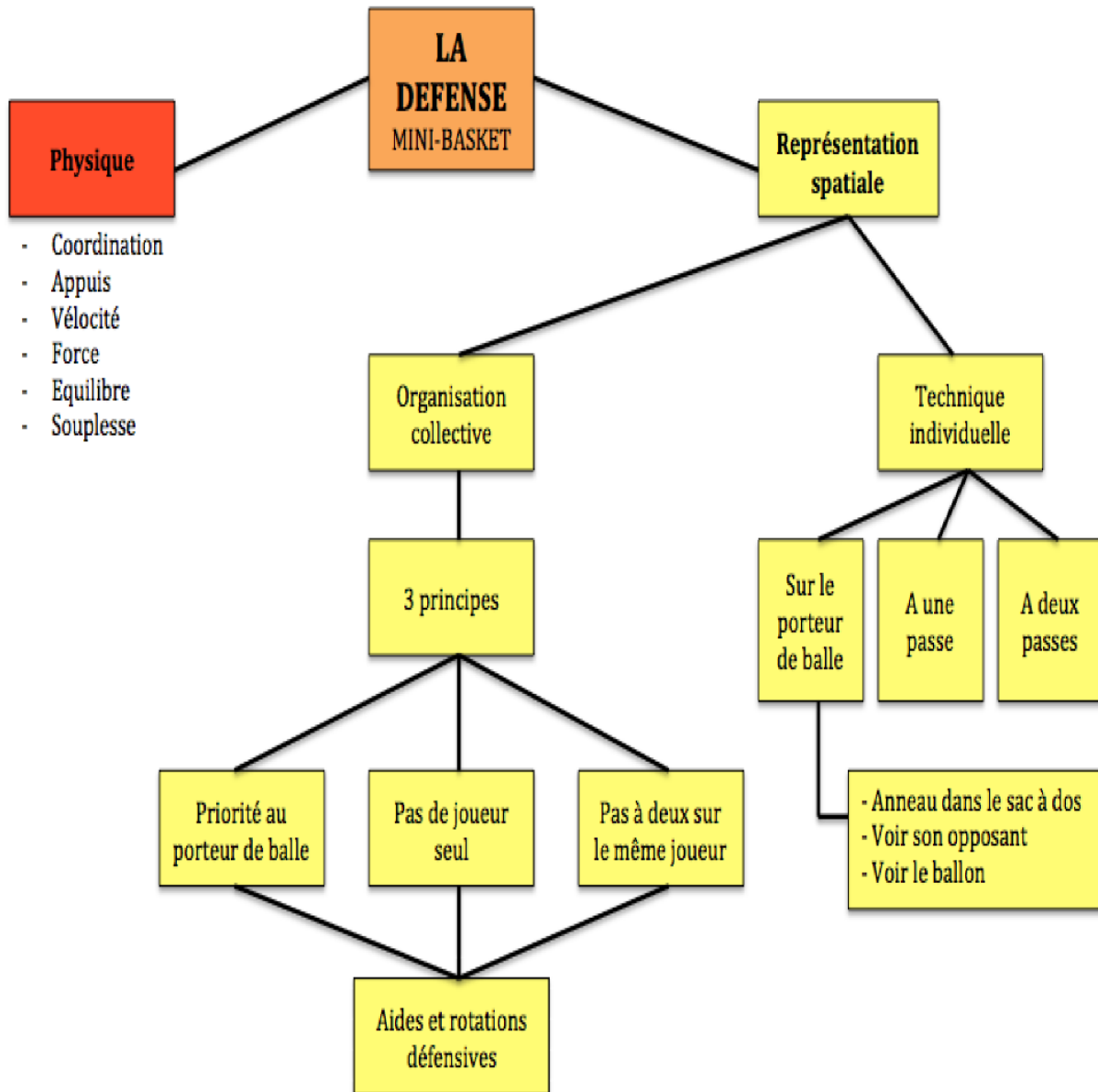


**Construire la défense collective en mini-basket : A. Loth**

Comment mettre en place une organisation défensive collective basée sur des Principes ?



Intervenant Loth Aurélien

#### Technique individuelle :

- **Le crabe :**

- Les joueurs sont placés par deux sur demi terrain. L'un avec ballon, l'autre sans ballon. Le joueur avec ballon est un requin qui doit faire face à l'anneau en position du basketteur. Selon l'orientation du porteur de balle, le défenseur doit adopter la position du crabe (anneau dans la carapace, face au requin). Au signal, les requins ont 3 secondes pour changer de place en dribblant. Ensuite c'est au tour du crabe de se déplacer pour rejoindre un nouveau requin et se replacer dans une position défensive correcte.

- Idem mais les requins se déplacent en dribble sans courir. Les défenseurs doivent alors se déplacer comme des crabes sauf si l'attaquant avance ou recule. Dans ce cas, le crabe marche normalement en avant et en arrière.

- Idem en courant en dribble. Attention l'attaquant doit impérativement faire face à l'anneau durant l'exercice pour garder une attitude basket logique.

Au signal, le formateur donne un numéro et le binôme concerné doit jouer son 1c1 en appliquant la technique individuelle vue au cours de l'exercice (les autres équipes continuent de travailler en restant aux alentours des 3 pts afin de ne pas gêner le jeu).

*ATTENTION : si battu, le défenseur doit courir pour revenir sur son opposant et ensuite reprendre la position du crabe.*

#### Organisation collective :

- **Course en dispersion :**

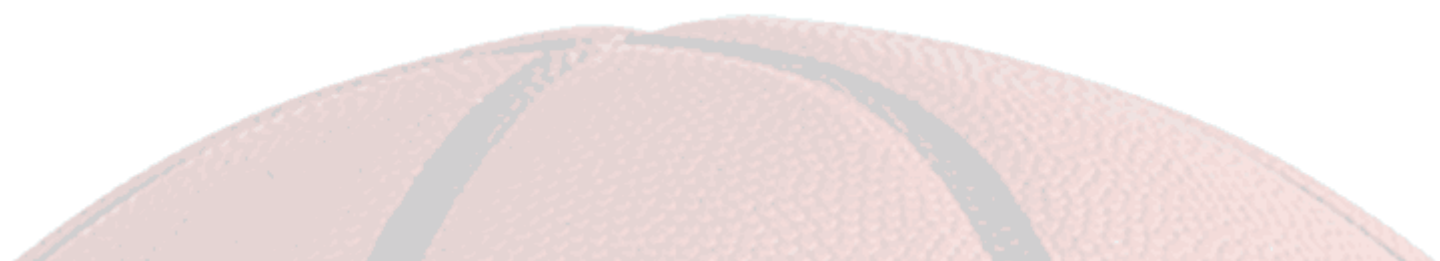
Consigne : occuper les espaces vides et tenter de rester le plus loin possible des autres en lisant le jeu et en changeant régulièrement de direction.

- **Jeu des pastilles :**

- Les joueurs courent en dispersion dans le terrain. Au signal, chaque joueur doit rejoindre le plus vite possible une pastille (principe 2 et 3 : pas de joueur seul et jamais à deux sur le même joueur). Le chrono s'arrête une fois que tout le monde est placé. A chaque essai, l'équipe doit tenter de battre son record.

- Idem mais il y a une pastille rouge prioritaire dans le jeu (principe 1 : priorité au porteur de balle). Les joueurs doivent donc occuper les pastilles le plus vite possible mais en commençant impérativement par la rouge.

*ATTENTION : nous sommes formateurs et nous travaillons sur le long terme avec nos joueurs. Il est donc possible de remplacer nos pastilles par des zones afin de les préparer inconsciemment aux différentes défenses qu'ils devront jouer en Maxi Basket. Pour cela, nous coupons le terrain en plusieurs cases. Le but reste le même, mais nous élargissons la base motrice de l'enfant en le mettant dans des situations différentes.*



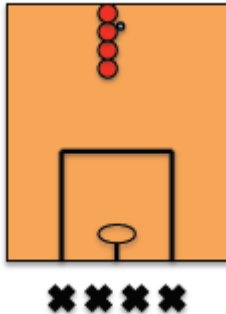
Intervenant Loth Aurélien

- **Jeu des paires** : 2 équipes de 3, 4 ou 5 selon la catégorie concernée.
  - L'équipe qui défend se place sur la ligne de fond dos au terrain. L'autre équipe doit se placer en dispersion dans le demi terrain en regardant l'anneau et ne plus bouger. Au signal du formateur, les défenseurs doivent le plus vite possible rejoindre un joueur adverse et adopter une position défensive correcte en respectant la technique individuelle vue précédemment (concours de rapidité entre les deux équipes).
  - Idem en donnant au dernier moment un ballon à l'un des attaquants. Les défenseurs doivent donc lire le jeu et donner priorité au porteur de balle.
  - Idem mais les attaquants se déplacent tous en marchant en dribble.
  - Idem en courant.
  - idem mais les attaquants se font des passes sur des pastilles. A chaque passe, ils changent tous de pastilles.

*ATTENTION : Il faut absolument, entre chaque variante, changer la position de départ de la défense pour tantôt démarrer en ligne de fond (jeu placé), tantôt démarrer ligne de médiane (retour défensif).*

*ATTENTION : Le formateur doit impérativement rappeler les trois principes durant la réalisation de l'exercice et stimuler les joueurs par le défi concours. Cet exercice n'est pas à faire sur tout une heure d'entraînement mais bien progressivement sur toute une saison selon le degré d'évolution des joueurs concernés.*

- **Défense « contre » attaque** : 2 équipes de 3, 4 ou 5 selon la catégorie concernée.



- Les défenseurs sont placés dos au jeu. Les attaquants sont en file au niveau de la ligne médiane et l'un d'entre eux a le ballon. Au signal du formateur, le porteur de balle doit tenter d'aller marquer en dribble seul. Les autres attaquants font diversion. Les défenseurs se retournent et doivent le plus vite possible arrêter le porteur de balle en respectant les principes et la technique individuelle vue précédemment. La défense gagne le jeu si elle arrive à arrêter le porteur de balle et à maîtriser le reste de l'équipe.
- Idem mais une fois qu'un défenseur se trouve face au porteur de balle, celui-ci doit

s'arrêter et jouer par passe pour marquer. La défense gagne si elle intercepte la balle ou si elle empêche l'attaque de marquer. L'attaque gagne si elle marque ou si les défenseurs ne respectent pas les principes.

- Idem mais jeu complet.

*ATTENTION : Le formateur doit impérativement rappeler les trois principes durant la réalisation de l'exercice. Il doit aussi arrêter régulièrement le jeu afin de vérifier et corriger les positions des défenseurs. C'est aussi le moment d'amener les notions défensives à une et deux passes pour les joueurs U12. Cet exercice n'est pas à faire sur tout une heure d'entraînement mais bien progressivement sur toute une saison selon le degré d'évolution des joueurs concernés.*

**L'objectif de cette démarche est d'inculquer à nos joueurs les notions de base de la défense collective sans qu'ils ne s'en rendent forcément compte.**

**En respectant ces 3 principes, les joueurs vont intégrer l'aide défensive ainsi que les rotations engendrées par cette aide.**

**Cette méthode d'apprentissage prend plus de temps que de donner un simple numéro à tenir au joueur.**

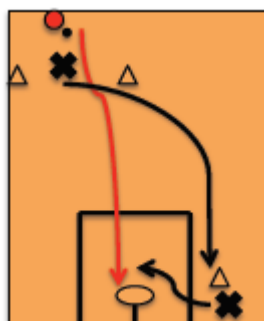
**Nous travaillons sur le long terme. Notre objectif n'est pas de faire de nos joueurs des basketteurs le plus rapidement possible, mais de préparer nos joueurs à le devenir.**

**Pour cela donnons leur les chances d'y arriver en élargissant au maximum leur base motrice et en ne jouant pas sur les faiblesses des adversaires.**

**Nous ne coachons pas... Nous formons !**

Si l'aide défensive ne fonctionne pas directement c'est que les joueurs sur les « non porteurs de balle » n'arrivent pas à lire le jeu et à collecter toutes les différentes informations du jeu en même temps. Il est donc intéressant dans ce cas de mettre en place des exercices d'aide défensive aux degrés d'informations progressifs.

- **HELP ! :**



- l'attaquant doit passer en dribblant dans la porte pour aller marquer. Le défenseur dans la porte doit rester entre les deux cônes et empêcher le joueur de passer. Si l'attaquant arrive à passer, le deuxième défenseur doit défendre dessus et le premier doit toucher le cône de son partenaire.  
La défense gagne si le panier n'est pas marqué ou si le défenseur de la porte touche le cône de son partenaire avant que l'attaquant n'ait marqué.

- idem mais le défenseur « aide » dribble derrière son cône avant de devoir aider. Au moment où il quitte son cône il lâche son ballon et c'est son coéquipier qui doit revenir le plus vite possible pour reprendre le dribble avant que l'attaquant ne marque.

- idem mais le deuxième défenseur réalise un enchaînement de passes avec un deuxième attaquant qui ne prendra pas part au jeu.

Une fois passé le premier défenseur doit se dépêcher de rejoindre le deuxième attaquant pour continuer le jeu de passes avant que le premier attaquant marque.

- idem mais lorsque le premier défenseur est passé, les joueurs, se faisant des passes, donnent la balle à une 5ème personne sur le côté et jouent le 2c2 suite à une aide défensive imposée.

*ATTENTION : Possibilité de rendre les choses plus ludique pour les petits en détournant l'attention non pas par des situations baskets mais par tout autre chose (jeu de carte...).*