

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS (FID)

Défense sur joueur extérieur.

FID sur porteur de balle, le défenseur a différents choix:

- surpression (bully-up, dans le short du porteur).
- 1 bras (distance de garde).
- + d'1 bras (contenir la balle, empêcher les drives).

-Appuis en défense sur porteur de balle:

- sup à la largeur des épaules.
- les genoux glissent vers l'avant et cachent les pieds (stabilité).
- cadrer les appuis du porteur (1 ou 2 appuis).
- défendre entre la balle et le cercle (avec différents choix: no middle, no base line, cadrer...).
- position des mains.
- nez sur la balle.
- jamais sur les talons, sur la plante des pieds pour réaction rapide.
- joueur stoppe son dribble, 2 mains sur la balle.
- close-out si retard défensif (multiplication d'appuis et réactivité pour fermer le drive en contre-pied). Courir les 2/3 de la distance et multiplication sur 1/3.

-Importance de la communication pour situer le collectif défensif (balle, aide...).

-Jeux de jambes défensif:

- Pas glissés, les deux appuis ne se touchent pas.
- Pas croisés, les appuis se croisent pour ne pas être passé par le porteur de balle.
- Course quand les pas croisés ne suffisent plus.

FID sur non porteur de balle:

- défenseur peut défendre en dessus de la ligne de passe (overplay).
- défenseur peut défendre sur ligne de passe (deny).
- défenseur peut défendre en dessous de la ligne de passe (contenir).
- objectif de l'attaquant, curler (passer devant le défenseur), objectif pour la défense, contester avec:
 - épaule.
 - poitrine.
 - avant bras.



bump

-aides: ligne panier/panier si opposé ballon, je peux être ouvert à la balle ou voir mon joueur et la balle.

Ecrans retard (box-out):

- annoncer tir et engager 1 appui entre les deux appuis du tireur, enrrouler et

contacter le joueur et faire reculer pour empêcher le rebond offensif.

Défense sur joueur intérieur.

-sur un post-up: $\frac{3}{4}$ si au dessus du prolongement des LF (1 pied 1 bras devant).

-devant ou derrière si alignement à 45° avec cible.

- $\frac{3}{4}$ quand balle à 90° en orientant milieu.

-balle en tête de raquette: $\frac{3}{4}$

-combat pour les espaces de jeu, être en premier sur les spots intérieurs. Technique d'appuis et de bras (crawling, brasser, surpasser) pour gagner la position préférentielle par rapport à l'attaquant.

-Relation sur SEAL, enrôler ou tourner tête pour empêcher la relation.

-Notion de rupture si désavantage physique, rompre le contact avec l'attaquant, créer un éventuel déséquilibre et jouer sur vivacité pour reprendre une position défensive.

-Si défense derrière sur un post-up: 1 appui entre les deux appuis de l'attaquant pour le faire sortir et fermer angle de passe.

-Si défense devant, pousser vers le cercle pour fermer angle de passe.

-Défense si 5 en possession du ballon: cadrer les appuis, contact avec avant bras, orienter (pour intervention de l'aide) ou cadrer.

-Défense sur 5 non porteur:

-mon joueur part opposé balle, décrocher et ouvrir angle pour aide.

-mon joueur vient au ballon, repousser fond ou haut

-Notion de contestation de déplacement avec la poitrine, l'épaule ou avant-bras.

Nécessité de définir ses propres priorités défensives pour élaborer son projet défensif.