



Coach Cyriel Van Geert

DEFENSE

WORKERS ARE WINNERS
LA MEILLEURE ATTAQUE C'EST LA DEFENSE

A. Généralités

1. Très grande différence entre basket théorique et basket pratique.
2. L'important n'est pas « what you play, but how do you play ».
3. Avec une bonne attaque on peut gagner des matches.
4. Avec une bonne défense on gagne un championnat.
5. Une bonne défense :
 - CONFIANCE (team)
 - SUR
 - JAMAIS 1c1 mais 5c1
 - JAMAIS un post en 1/1 – toujours D.T.
 - Un bon Reb. Déf. Augmente le nombre de shoots + fast break
 - La transition défensive est très importante
 - Une bonne défense augmente le nombre de Turn Overs

Adverfaire :

- DOÛTER : set-play plus difficile, mauvais shoots, trop loin.
- DIMINUER : nombre shoots + le pourcentage ; peur pour le F.B. de l'adversaire (pas de reb. off.)

6. Commencez par la préparation du match :

- a) scouting de l'adversaire ;
- b) vidéo tape et cherchez les breakdown drills ;
 - ex. mercredi 3c3
 - jeudi 4c4
 - vendredi 5c5

c) connaissez « votre » adversaire direct :

- qualités physique : rapide ou lent ;
- qualités basket : shooteur – joueur de pénétration – place du shot et mouvements préférés.

- d) connaissez :
 - leurs plays
 - leurs rentrées
 - delay game (fin 24sec. – fin quater – fin de match)
 - leurs défenses.

e) 2 x 20 min. de vidéo est suffisant.

7. Basketball is a game off. « decision ».
8. On jeu comme on s'entraîne; le match est l'image de l'entraînement.
9. Si vous jouez toujours 5/0 à l'entraînement, ne soyez pas étonner de pas trouver des solutions contre une défense agressive.
10. En basket, on parle toujours de l'attaque et de la défense, entre les deux, il y a la transition défensive, qui entraîne cette partie importante.
11. Le rebond défensif est très important.
12. La technique individuelle est très importante et un joueur doit être fière de sa défense.
13. Game rules :
 - a) no easy two – pas plus que 10 par match ;
 - b) max. 5 lay-ups ;
 - c) take 5 CHARGES ;
 - d) 5 – 7 blockshots ;
 - e) 15 turnovers.
14. Varier votre défense.
15. Evaluer sa défense.
16. Agressivité – physique – volonté (très jeune).
17. NO STUPID FAULS → F.T.
18. SOLIDAIRE.

B. Défense individuelle.

Un joueur qui revient lentement en défense ... est un "assassin".

Un joueur qui laisse son adversaire libre ... est deux fois « assassin ».

1. Position basse ; sur la plante du pied.
2. Me – ball – man.
3. Entre votre homme et l'anneau.
4. Jamais tourner le dos au ballon ; le ballon est plus important que l'homme.
5. Bouger quand le ballon bouge.
6. Ne laissez jamais aller votre attaquant ou il veut ; c'est toi qui le dirige.
7. Toujours pression sur le ballon.
8. Défensif footwork – slide + sprint. Centre gravité bas.
9. Ne jamais donner le milieu pénétration (problème de rotation).
10. Ne jamais faire de faute sur un dribbleur.
11. Ne jamais faire de faute sur un jumpshooter, car un joueur à 50% vaut 80% au lancer-franc.

- 12. Ne jamais sauter sur une feinte de shoot (1° fake).
Ne jamais sauter avant que le shooteur décolle.
- 13. Sur un dribbleur ne jamais donner le chemin vers l'anneau ; « no straight line and side line push ».
- 14. Connaissez "votre" adversaire :
 - a. qualités physique : rapide ou lent
 - b. qualités basket : shooteur, joueur de pénétration ; place du shoot ; mouvements préférés.
- 15. La raquette c'est un terrain qui appartient à la défense ; on doit jouer la défense à MORT dans cette zone.
- 16. Toujours parler et en cas d'aide n'oublie pas de dire MERCI.
- 17. En cas que vous êtes battue par votre homme, ne restez pas sur place, faites une rotation (fill – quick reaction).
- 18. Obligez l'attaquant de shooter de plus loin que l'habitude.
- 19. Très agressif sur les passes vers l'intérieur (inside feeding).
- 20. Distance entre vous et votre homme :
 - vos qualités physique
 - les qualités de l'adversaire
 - mission sur le terrain (BOX).
- 21. Respectez : ballside and helpside.
- 22. Dans le rebond défensif ne suivez pas le ballon avec les yeux, regardez la réaction de l'adversaire (2 à 3sec.).
- 23. Soyez tout le temps prêt à faire un « switch » rapide, (seulement quand c'est nécessaire) le défenseur de screener commande ; TALK.
- 24. TALK ; parler en défense : cutt ; shoot ; screen ; rebond ; switch.
- 25. Au low post, jouez devant le joueur ou 3/4 (tactique).
- 26. Défense contre « flash » est très important.
- 27. Toujours : READY TO HELP.
- 28. Soigner votre Reb. Def. et Boxing Out (Ind. + Coll.).
- 29. Des bons défenseurs sont faites à l'entraînement, ils ne sont pas nés comme défenseur.
- 30. Soyez fière de VOTRE défense.

D. Team defense

Introduire progressivement tous les points de la défense individuelle dans la “team” défense.

1. Team defense commence avec la transition défensive.
2. Le passage de T.D. vers la défense organisée doit se faire rapidement.
3. STOP le fast-break adverse.
4. Diminuer le nombre de shoots.
5. Diminuer le pourcentage des shoots.
6. Diminuer le nombre de second shoots (boxing-out).
7. Diminuer le nombre de shoots facile.
8. NO INSOLATED POST (jamais 1c1).
9. NO UNCONTESTED SHOOT.
10. Ballon chez le Post (inside) – toujours D.T.
11. En cas de D.T. ne pas oublier la rotation.
12. STOP au rebond venant de l'extérieur de la raquette.
13. STOP PENETRATION.
14. ROTATION des 5 joueurs.
15. VARIER VOTRE DEFENSE :
 - M/M normal
 - TRAP sur dribbleur
 - ZONE
 - F.C. press
 - TRUC ZONE (1-2-2 et 1-3-1)
 - Les match-up défenses
 - BOX and ONE.
16. Soyez concentré : votre adversaire joue 90% de son temps de jeu sans ballon.
17. Eviter le « mish mash ».
18. Orienter le “P.G.” adverse – never straight line (side line push).
19. La mission des joueurs est important, vous devez connaître les missions de vos partenaires.
20. Scouting de l'adversaire aide l'organisation défensive.
21. F.C. press est important :- ralentir l'attaque adverse (24sec.)
 - désorganiser l'adversaire
 - situations de jeu (fin de match)
 - turn overs.
22. ZONE : Quand utiliser la zone ?
 - zone-press
 - demi-zone-press 1-3-1 et 1-2-2.

- 23. Les défenses combinées : elles sont nées de l'impuissance des zones conventionnelles pour contrer les joueurs adroits de loin. Précieux mais pas DURABLE.
- 24. Meilleur dribbleur doit être tenue par le meilleur défenseur.
- 25. SOLIDAIRE 5 c 1, jamais 1 c 1.
- 26. AGRESSIVITE (très jeune).
- 27. ECOLE : physique et volonté.
- 28. NO STUPID FAULS – F.T.
- 29. EVALUER sa défense : press – M/M – ZONE.
 - a) quel était le score au début ?
 - b) combien de balles volées ?
 - c) combien de temps l'avons-nous utilisé ?
 - d) combien l'adversaire a-t-il réussi de paniers facile (lay-up) ; et paniers à distance ?
 - e) combien de rebond déf. + off. ?
 - f) combien de fautes personnelles pour nous (sorties – erreurs) ?
 - g) avec quel cinq avons-nous joué cette défense ?
- 30. Apprendre le « read the offence » dès le début de la « team defence ».
- 31. Defence against screens :
 - a) over the top
 - b) slide in
 - c) switch
 - d) stop screener
 - e) screen the screener
 - f) up and down screen
 - g) staggered screens
 - h) double high + down screen
 - i) cross screen P→P.
- 32. Rebounding :
 - a) boxing-out + eagle jump + O.P.
 - b) ballside rebound
 - c) weak side rebound.
- 33. Travailler le WEAK-SIDE defence. X X X
- 34. STOP PENETRATION.
- 35. ROTATION + TRAPPING defence.