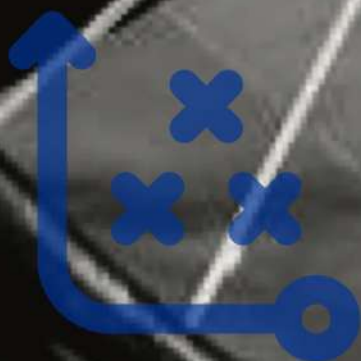


PRINCIPES DÉFENSIFS

Commission fédérale basket fauteuil

CREPS
BORDEAUX



Steven Caine
2023

DÉFENSE SUR DEMI-TERRAIN, SECTIONS 1, 2 ET 3

SECTION 3

- * Contrôler l'adversaire à la ligne des 3 points (rester à plat).
- * Contrôler , arrêter l'adversaire et contester les déplacements.
- * Pas d'aide défensive.

SECTION 2

- * Hard L, dissuader , ne pas se jeter sur l' adversaire, repousser le poseur d'écran , alterner le défenseur qui sort contester le tir en fonction de l'orientation de l'attaquant (haut et bas).

SECTION 1

- * Sortir de l'écran et glisser, sortir et récupérer , sortir et switcher (aide opposée ou venant de la tête de raquette).

AIDE DÉFENSIVE

1. Triple Switch , aide qui vient de la tête de raquette.
2. Aide du coude (elbow) du côté faible lorsqu'il y a un grand attaquant en tête de raquette.
3. Aide sur la ligne de fond : aide du grand opposé.



DÉFENSE TOUT TERRAIN

PRESS

L'objectif est d'arrêter le fauteuil et de forcer la perte de balle:

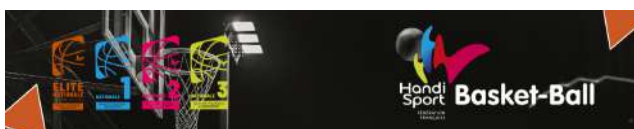
- Mains sur roues.
- Match-up (classification identique attaque-défense) dans la mesure du possible.
- Pousser sur la ligne de touche, contester les déplacements dans l'axe panier-panier.
- Arrêter le ballon, forcer de longues passes.
- Contester les écrans.
- Être disponible pour aider en cas de besoin.

ZONE PRESS

L'objectif est de maintenir une ligne à plat (highline):

- Grands à l'extérieur, petits au milieu.
- Travailler ensemble pour ralentir les attaquants.
- Faire gaspiller du temps à l'adversaire (8 sec., mauvaise position de tir).
- Mains sur roues, pas de faute inutile.

TRAVAILLER EN BINÔME SI NÉCESSAIRE POUR ARRÊTER LES JOUEURS PLUS RAPIDES

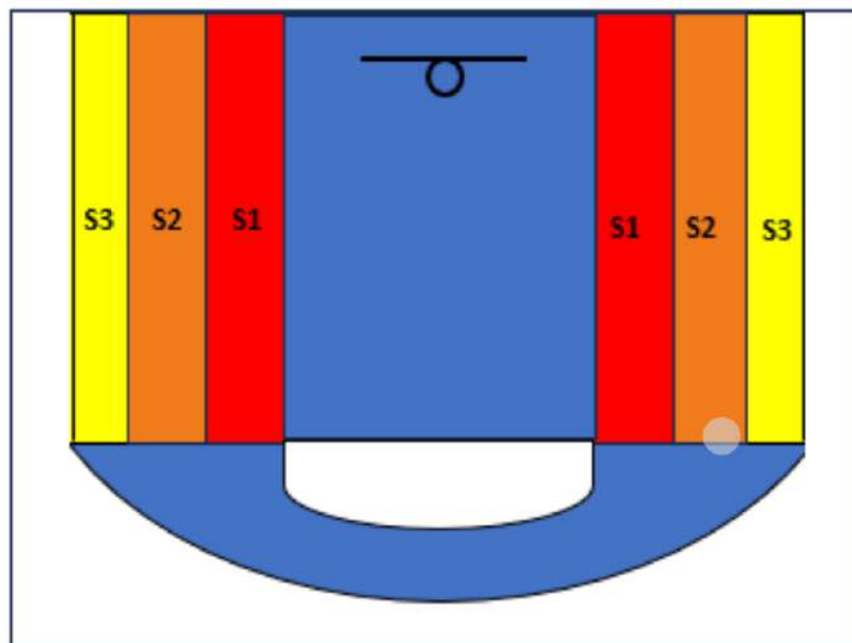


DÉFENSE SUR DEMI-TERRAIN

1.0

Les déterminants Défensifs

Sections 1 - 2 - 3



Les DETERMINANTS & PRINCIPES :

Sont deux concepts qui décident de la façon dont le jeu doit se dérouler.

- Déterminants : sont des systèmes qui sont utilisés pendant le jeu.
- Principes : sont les règles sur la façon dont les systèmes sont gérés.

	Section 3
	Section 2
	Section 1

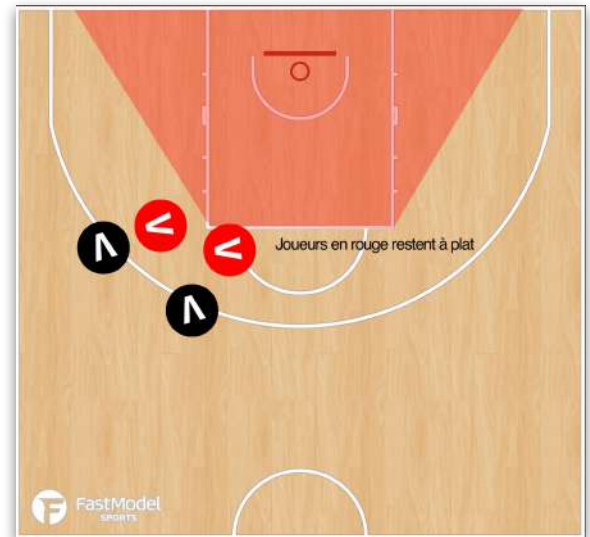
1.0 Des sections de couleurs différentes

indiquent le pourcentage de tirs le plus élevé. L'objectif est de priver S1 et le temps de jeu dont dispose l'attaque dans ce secteur :

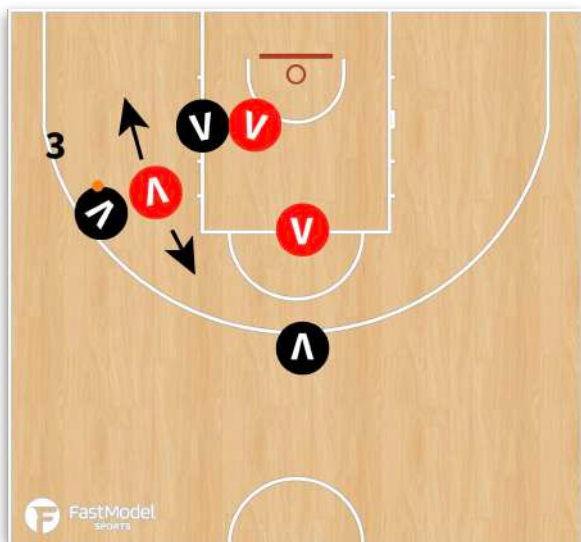
- * S3 Pickup (récupérer), stopper & contester, rester à plat (pas d'aide).
- * S2 Hard L, pousser l'écran, sortie possible sur les tireurs à haut pourcentage.
- * S1 Sortir et glisser, sortir et récupérer et aider S1 (1.2) (1.3).

1.1 Reprise des joueurs S3 :

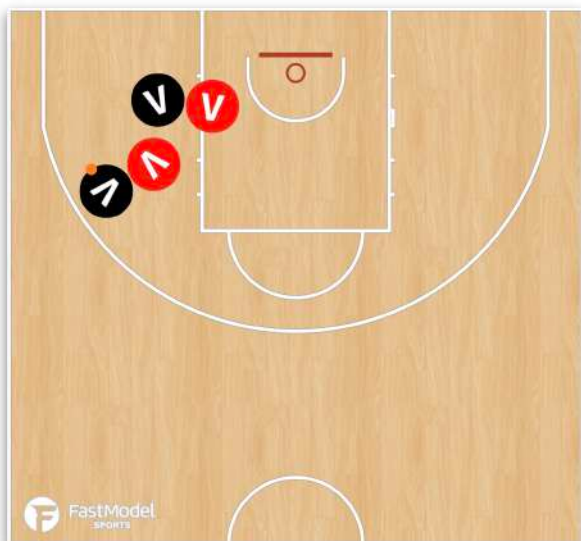
- * Contester , empêcher de couper dans la raquette.
- * Contester le poste haut et 45 degrés.



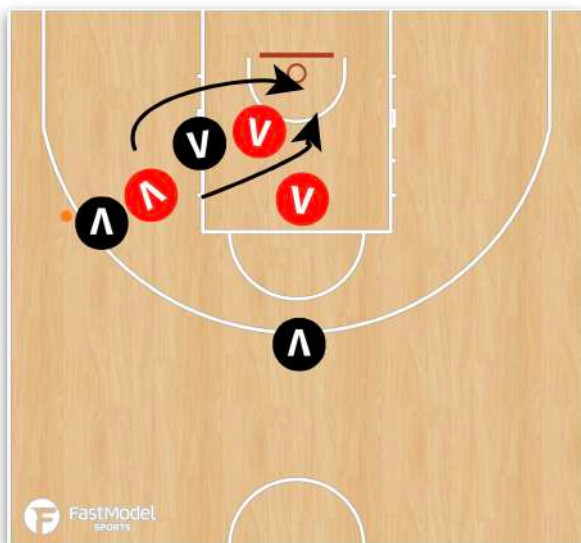
(1.2) Sortir et glisser S1



(1.3) Pousser l'écran vers S2



(1.4) Sortir et récupérer S1



1.2

Sortir et glisser :

- * Sortir et entrer en contact avec le tireur.
- * Couper vers l'arrière et vers l'avant pour empêcher le mouvement et éviter les picks.
- * Éviter de tourner le fauteuil pour permettre l'angle des picks.
- * Surveiller le chronomètre des tirs.

1.3

Pousser l'écran :

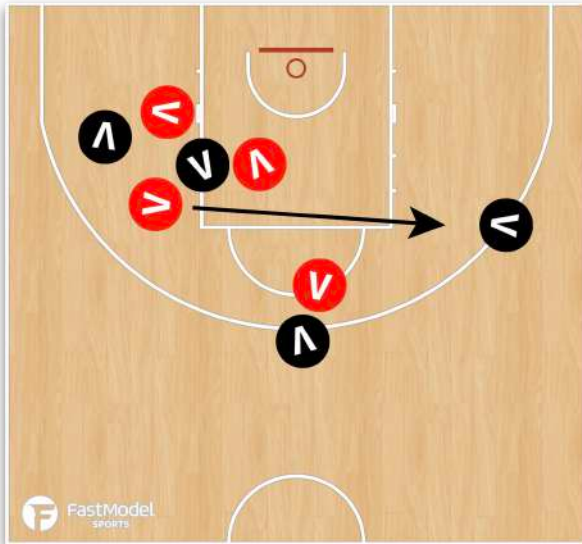
- * Récupérer le joueur , arrêter et contester vers la ligne de trois points.
- * Rester à plat, pas de sortie, switcher. Pousser sur le côté.
- * Contester la prise de position à côté de la raquette.

1.4

Sortir et récupérer :

- * Récupération haut ou bas.
- * Pousser le joueur au poste, poussez-les vers S2.

1.6. Récupérer coté faible

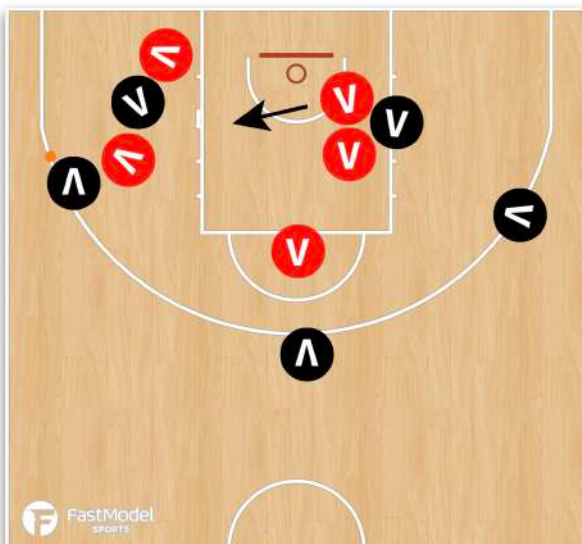


1.6

Aide opposée:

- *Le grand attaquant en tête de raquette, aide vient du côté faible.
- *Le défenseur en tête de raquette couvre à la fois le milieu et le coude du côté faible.
- *Le défenseur qui couvre récupère au milieu ou au coude du côté faible.

1.6.1 Aide à 5x5 à partir de la ligne de base

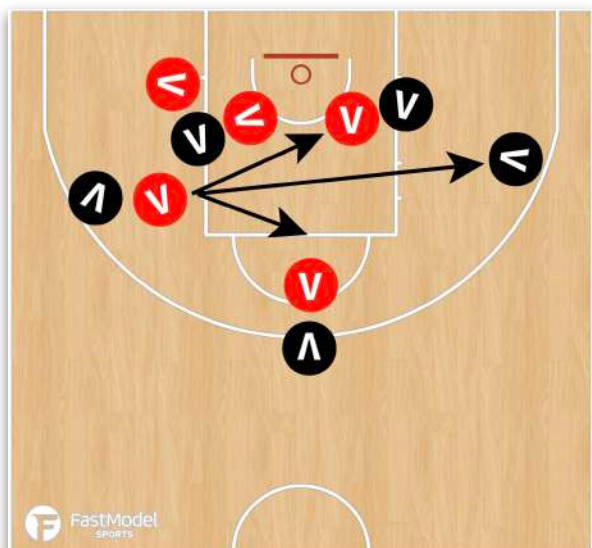


1.6.1

Aide ligne de fond à 5 contre 5 du côté faible:

- *Le grand défenseur aide du côté faible lorsqu'il y a deux petits attaquants.
- *Le défenseur de la ligne de fond se déplace au coude du côté faible pour couvrir les attaquants.

1.6.1a 3 options après l'aide



1.6.1A

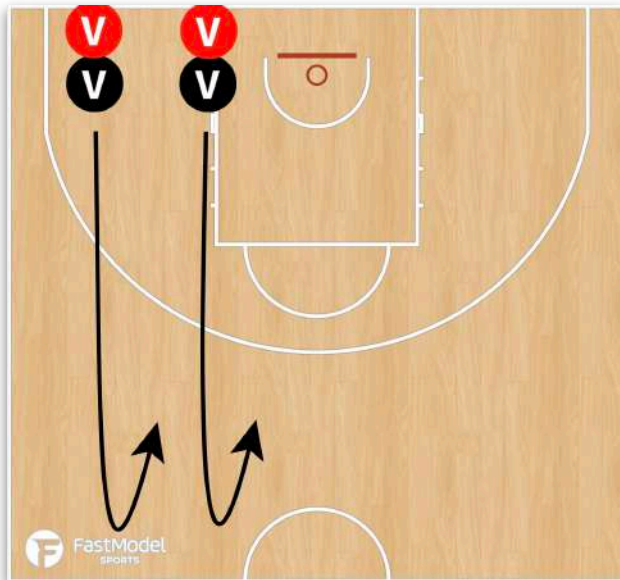
3 options après l'aide, côté faible:

1. En tête de raquette.
2. Coude opposé.
3. Ligne de fond opposé.

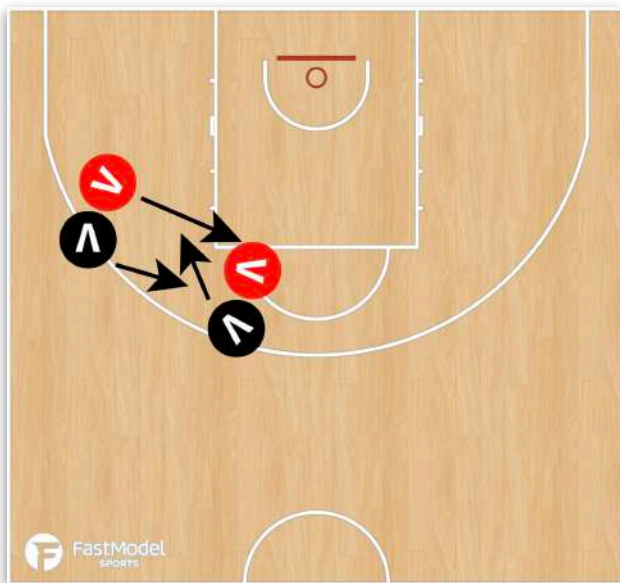
EXERCICES DÉFENSIFS SUR DEMI-TERRAIN

EXERCICE 1

Recuperation en S3, sans ballon

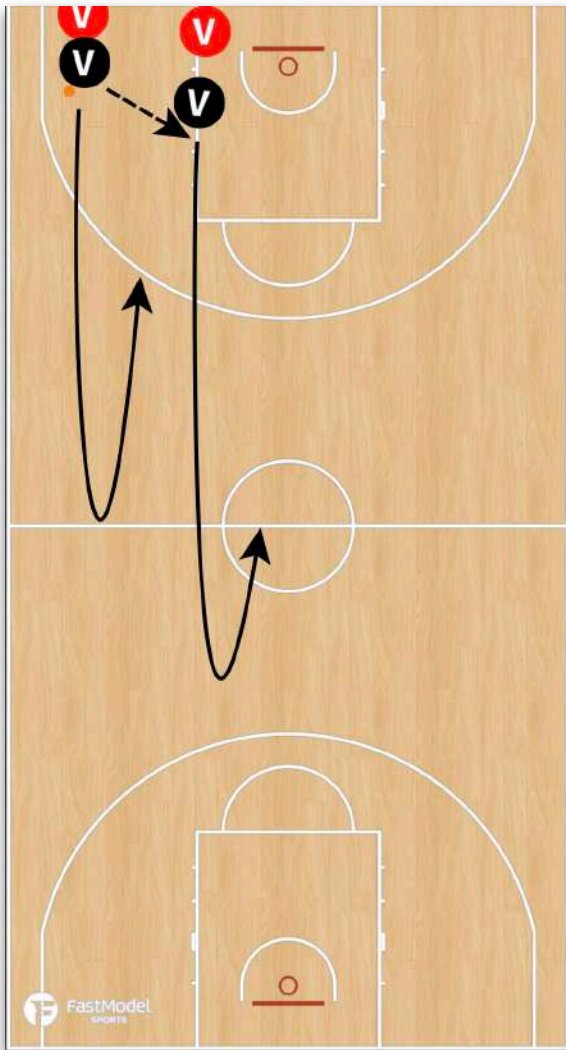


- * Récupérer le joueur , arrêter et contester vers la ligne de trois point.
- * Rester à plat, pas de sortie, switcher.
- * Pousser sur le côté.
- * Contester la prise de position à côté de raquette.



S3 switcher pour rester à plat

EXERCICES. 2 VS 2, RÉCUPÉRATION LENTE À PLAT HIGHLINE

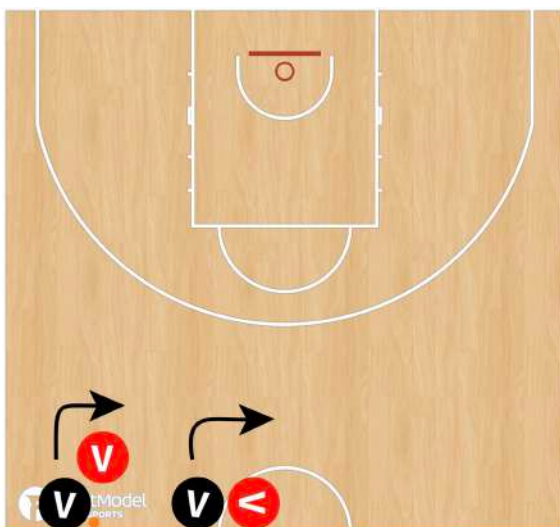


Exercice:

Les noirs passent la ligne médiane et ils sont suivis par les rouges.

Les noirs posent le ballon et les rouges le ramassent.

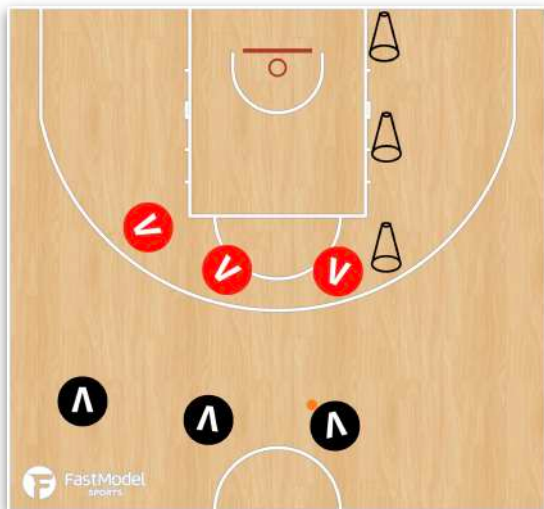
Les noirs deviennent défenseurs et reviennent doucement pour contrôler les attaquants.



Règlement:

S3 rester plat, contester les coupes dans la raquette.

EXERCICES 3 VS 3 DÉVELOPPANT DE TRIPLE SWITCH



REPRISE À LA LIGNE DE 3 POINTS S3

S3 pas d'aide, rester à plat.

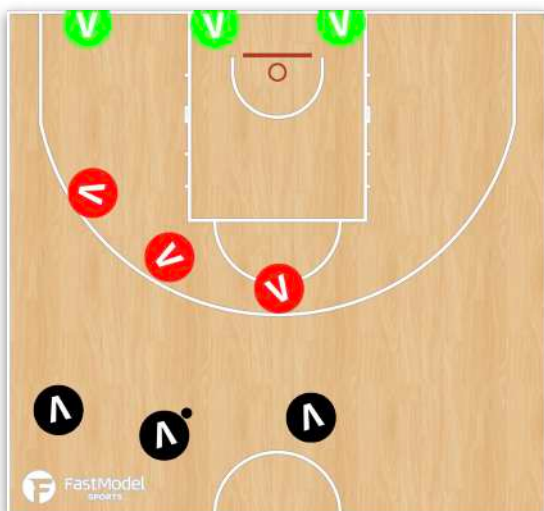
S2 Hard-L pousse le tireur.

S1 Sortir et switcher, sortir et récupérer et pousser l'écran sur S2.

Règlement:

*Les mains sur les roues.

*Position fléchie.



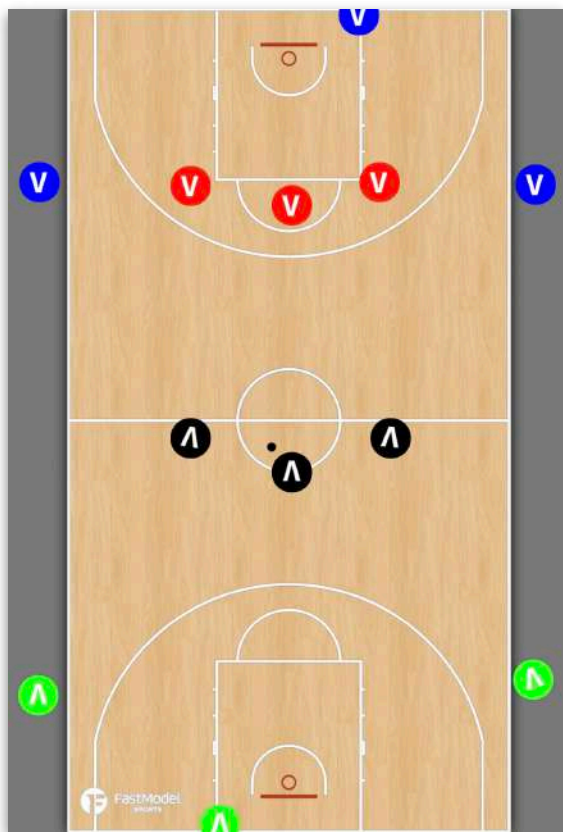
REPRISE À 3X3 À LA LIGNE DE 3 POINTS

Troisième équipe en attente sur la ligne de fond.

Règlement:

*L'équipe qui attend entre en jeu après panier marqué.

*Si les attaquants marquent le panier, ils restent en attaque et gardent le ballon après les tirs réussis.



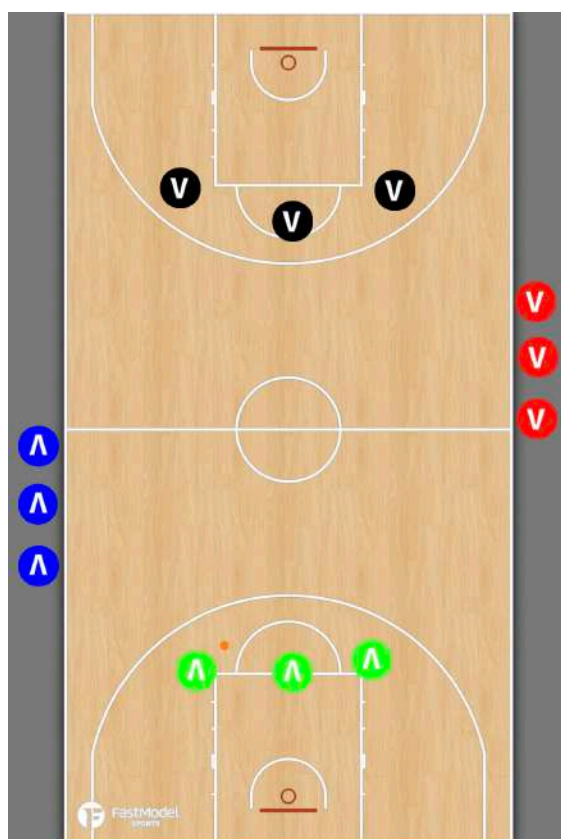
ARRÊTEZ LA CONTRE ATTAQUE

3 contre 3 sur tout le terrain, en jouant jusqu'à ce qu'un panier soit marqué.

Après le tir, récupération lente à plat jusqu'à S3.

L'équipe qui attend entre en jeu après un panier marqué.

Après le panier, l'attaque retourne en défense et doit arrêter les joueurs (contre-attaque de deux joueurs qui entrent sur la ligne de touche).



1,2,3

Les équipes doivent marquer 1 panier, puis 2 paniers, puis 3 paniers.

Par exemple, si les bleus marquent 1 panier, l'équipe défensive est éliminée. Les bleus doivent maintenant marquer 2 paniers.

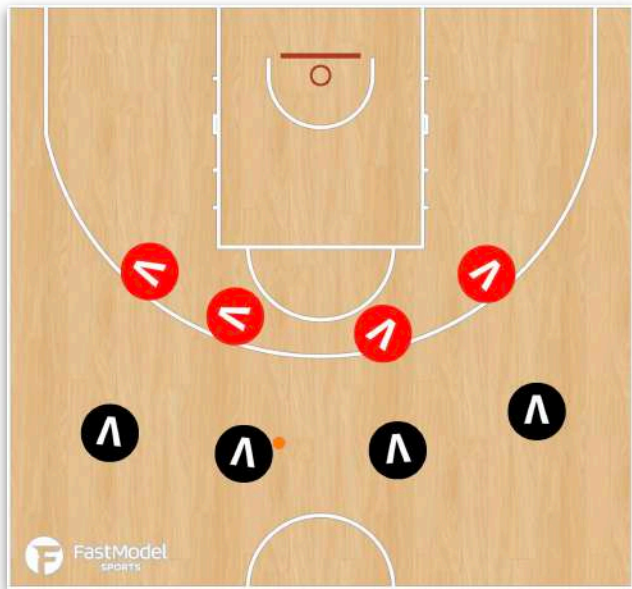
La première équipe à 5 victoires.

Règlement:

*Si l'attaque marque le panier, ils gardent le ballon.

*Une victoire, c'est 3 paniers réussis. Un tir à 3 points réussi est une victoire automatique.

*La Défense doit être récupérer en S3.



DEMI-TERRAIN À 4 CONTRE 4

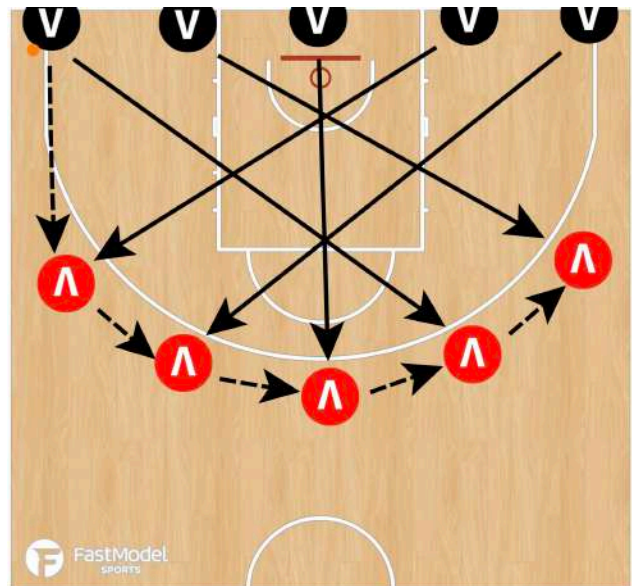
Reprise en S3 en travaillant sur l'aide triple switch et l'aide opposée.

La première équipe à 5 arrêts.

Règlement pour l'attaque :

*L'attaque ne peut pas entrer dans la raquette du côté faible.

*L'équipe change sur un panier réussi.



DEMI-TERRAIN À 5 CONTRE 5

Récupération en S3, refusant la mise en place offensive.

Les joueurs en attaque passent le ballon le long de la ligne, une fois qu'ils atteignent le dernier joueur, les défenseurs sont autorisés à récupérer leurs joueurs .

Règlement:

Les joueurs noirs sont autorisés à récupérer leurs joueurs après la passe.