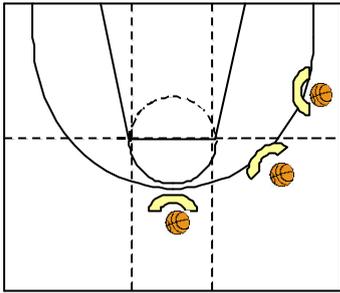


# La défense homme à homme

La défense homme à homme est une défense s'organisant contre le ballon, chaque défenseur étant responsable de la prise en charge d'un attaquant. On distinguera la défense sur porteur de balle (qui dribble ou qui a arrêté son dribble) et la défense sur non porteur de balle (situé à 1, 2 ou 3 passes du ballon) et on envisagera les principaux cas particuliers (défense du passe et va, défense sur pénétrations, etc.).

## Défense sur porteur de balle

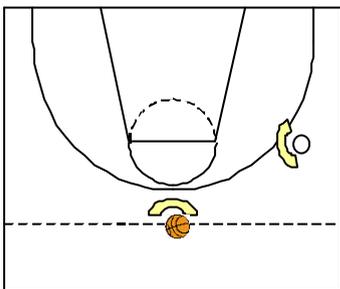


On cherchera à exercer une pression permanente sur le porteur de balle (dès le milieu de terrain).

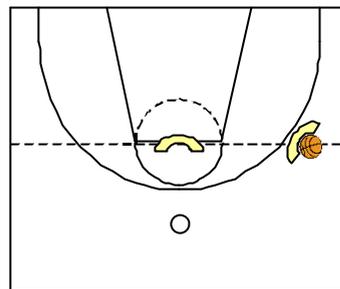
- ♦ porteur dans le couloir central : pas d'orientation particulière (interdire l'accès à la zone réservée).
- ♦ porteur au dessus de la ligne de lancer-francs : orientation vers la ligne de touche (interdire le retour au centre).
- ♦ porteur au dessous de la ligne de lancer-francs : orientation vers la ligne de fond (interdire de retour au centre).

Lorsque le dribble est arrêté, le défenseur « colle » son attaquant en se redressant et lève les bras pour suivre les mouvements du ballon afin de gêner les passes et interdire les tirs (le défenseur annonce « balle »).

## Défense sur non porteur « côté balle » (attaquant situé à une passe)

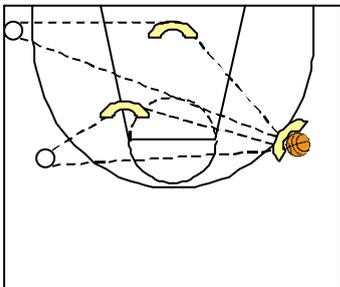


Si l'attaquant est situé au dessous de la ligne du ballon, le défenseur fait un pas vers le ballon de façon à se positionner en semi-interception (un pied + une main sur la ligne de passe) et contester toute réception de passe tout en envisageant la possibilité d'une passe en backdoor.



Si l'attaquant est situé au dessus de la ligne du ballon, le défenseur se repositionne en aide au niveau du ballon et ne conteste pas le retour de passe, mais il se prépare à reprendre le plus rapidement possible son joueur, dans le cas où cela se produirait.

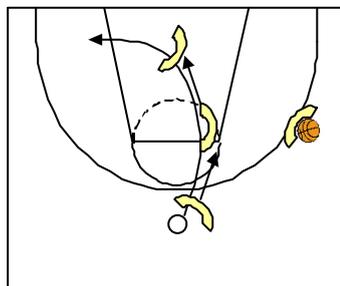
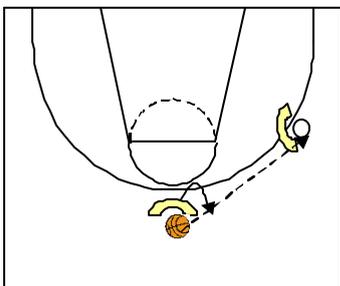
## Défense sur non porteur « côté aide » (attaquant situé à deux ou trois passes)



Lorsque l'attaquant est situé loin du ballon, le plus souvent de l'autre côté de l'axe panier-panier (côté aide), on distingue les deux possibilités suivantes :

- ♦ attaquant situé à 2 passes : le défenseur se place en aide (triangle ballon - moi - adversaire) avec un pied dans la raquette.
- ♦ attaquant situé à 3 passes : le défenseur se place en aide (triangle ballon - moi - adversaire) avec un pied sur l'axe panier-panier.

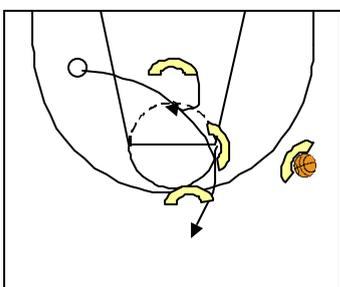
## Défense sur passe et va



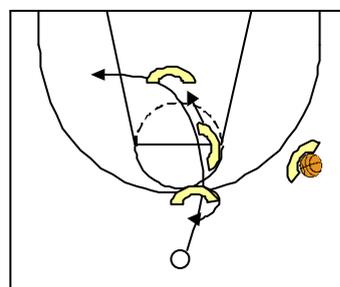
Lorsque le porteur de balle fait une passe, le défenseur « saute » à la balle en se repositionnant immédiatement en semi-interception. En cas de tentative de passe et va, le défenseur devra repousser son attaquant en backdoor (en gardant en permanence un bras sur la ligne de passe haute) et en aucun cas l'attaquant ne devra réussir à passer entre son défenseur direct et le ballon.

Si l'attaquant n'enchaîne pas de passe et va, le défenseur se repositionne en aide en descendant au niveau du ballon.

## Défense sur un attaquant qui se rapproche ou qui s'éloigne du ballon



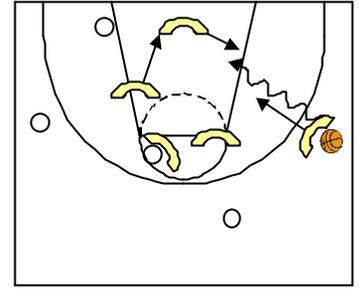
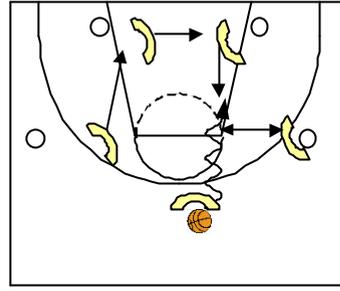
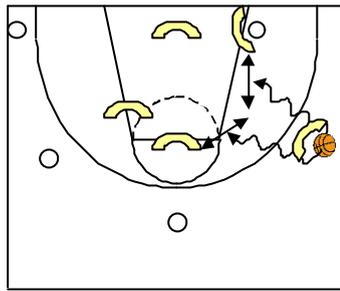
♦ Défense sur un joueur qui vient au ballon : le défenseur conteste le déplacement de l'attaquant (le contact s'effectue au niveau de l'axe panier-panier), le repousse en backdoor puis le fait remonter vers le poste haut ou le fait sortir en ligne de fond.



♦ Défense sur un joueur qui s'éloigne du ballon : le défenseur conteste le déplacement de l'attaquant, le repousse en backdoor puis se positionne en aide lorsque ce dernier coupe l'axe panier-panier (triangle d'aide formé entre le ballon, l'attaquant, et le défenseur).

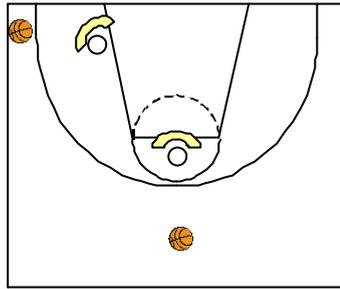
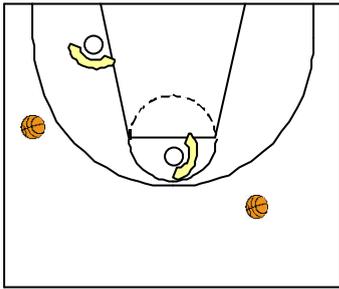
## Défense sur les pénétrations

En plus d'utiliser des leurres défensifs (feintes d'aide lors du départ en dribble) afin de décourager les pénétrations, les défenseurs situés côté ballon pratiqueront une défense de type «aider-reprendre» afin de stopper toute tentative de pénétration en dribble.



Dans le cas où il n'y a pas d'aide disponible côté ballon, une rotation défensive classique à 3 joueurs (aide + aide de l'aide) sera mise en place.

## Défense sur un joueur intérieur



Lorsque le ballon se situe à plusieurs passes, le défenseur chargé du joueur intérieur respecte les principes énoncés précédemment. Lorsque le ballon est de son côté à une passe, le défenseur doit contester la réception du ballon du joueur intérieur, généralement positionné dos au panier. Le défenseur adoptera une défense en contestation «3/4», si le ballon est à gauche ou à droite de l'attaquant, en utilisant si nécessaire la technique du «crawl» pour surpasser le défenseur tentant de prendre une position préférentielle (contact avec l'avant-bras).

Dans le cas de la défense sur un joueur positionné au poste haut, le défenseur se placera derrière l'attaquant lorsque le ballon est dans l'axe panier-panier et se repositionnera en contestation «3/4» dès que le ballon aura à nouveau quitté cet axe.

## En résumé...

### Principes de défense homme à homme

Sur porteur de balle			Sur non porteur de balle		
qui n'a pas encore dribblé	qui dribble	qui a arrêté sont dribble	situé à 1 passe	situé à 2 passes	situé à 3 passes
→ incitation	→ pression	→ pression	→ faire un pas vers le ballon	→ on se place en aide (triangle ballon - moi - adversaire) avec un pied dans la raquette	→ on se place en aide (triangle ballon - moi - adversaire) avec un pied sur l'axe panier-panier
→ cadrage défensif	→ contestation	→ lever les bras	→ position de semi-interception		
→ orientation	→ orientation	→ gêner passe et tir			

### Situations particulières de défense homme à homme

Défense sur un joueur qui vient au ballon	Défense sur un joueur qui s'éloigne du ballon	Défense sur porteur qui devient non porteur
→ contester le déplacement	→ repousser en back-door	→ « sauter » à la balle : passage en semi-interception
→ repousser en back-door	→ rester sur la ligne d'aide	→ contester le passe et va et repousser l'attaquant en back-door
→ faire remonter l'adversaire ou le faire sortir ligne de fond	→ se placer en permanence en fonction du joueur adverse et du ballon (triangle d'aide)	→ descendre au niveau du ballon si l'attaquant se situe en retrait par rapport au ballon (attaquant peu dangereux)