

Principes généraux des défenses de zones

Caractéristiques générales

Une défense de zone est une défense s'organisant contre le ballon, les défenseurs étant chacun responsable de la couverture d'une zone de terrain. La défense de zone est une défense individuelle dans une zone de terrain couplée à une synchronisation du déplacement des quatre autres défenseurs, ces derniers devant faire preuve d'une très grande mobilité : lorsque le ballon se déplace, à la réception de la passe, la zone doit s'être repositionnée. On demandera généralement aux défenseurs situés à l'opposé du ballon (par rapport à l'axe panier-panier) d'adopter une position « ouverte » leur permettant de voir le ballon et les attaquants se situant dans leur secteur (appuis parallèles à la ligne de passe).

Avantages des défenses de zones

- ♦ favorisent naturellement la contre-attaque (interceptions, couloirs déjà occupés)
- ♦ favorisent la protection de la zone réservée ainsi que le rebond défensif (naturellement organisé)
- ♦ performantes si les attaquants sont maladroits dans les tirs extérieurs

Options de défenses

Dans une défense de zone, on ne peut pas défendre partout, il faut choisir des options : soit fermer l'intérieur, soit fermer la circulation du ballon en périphérie.

Lorsque le porteur de balle est placé face à un intervalle entre 2 joueurs, le défenseur qui sort est soit celui qui est le plus éloigné du panier (cas d'un intervalle entre deux lignes défensives), soit celui qui favorisera la meilleure orientation du porteur (cas d'un intervalle entre deux joueurs de la 1^{ère} ligne défensive).

Il existe une situation offensive particulièrement dangereuse pour une défense de zone : il faut être attentif à la montée au poste haut (point faible de pratiquement toutes les défenses de zone) du poste bas opposé, qui s'effectue en général dans le dos des défenseurs lorsque le ballon est dans l'aile. Le défenseur concerné devra annoncer le mouvement de l'attaquant (par exemple, en annonçant « post »), contester son déplacement, voire si nécessaire prendre momentanément l'attaquant en défense individuelle (à condition que l'on puisse mettre en place une rotation défensive adéquate).

Différents types de zones

Nous distinguerons 2 grandes familles de zones : les zones paires (2-1-2, 2-3) et les zones impaires (1-3-1, 1-2-2, 3-2), et ceci en fonction du nombre de défenseurs (pair ou impair) constituant la première ligne défensive.

Progression pédagogique

Avant de familiariser progressivement les défenseurs avec les différentes situations rencontrées, nous pourrions décomposer la mise en place d'une défense de zone en trois grandes phases :

- ♦ travail contre des attaquants occupant uniquement les secteurs 2, 3 et 0 (positionnement en « fer à cheval »).
- ♦ travail avec des attaquants situés au poste 4 et / ou au poste 5 en plus des autres secteurs.
- ♦ travail des cas particuliers : surnombre offensif, attaque spécifique aux zones paires ou impaires, etc.

Un travail spécifique sous forme d'exercices peut-être également mis en place pour travailler plus particulièrement les déplacements d'une ligne défensive ou les mouvements des défenseurs situés sur un même quart de terrain (utilisation de plots pour délimiter si nécessaire certaines zones du terrain). Il est souvent pertinent d'imposer un certain nombre de contraintes à l'attaque par le biais d'interdictions (interdire les pénétrations dans la raquette, interdire la passe au poste 4, etc.) ou d'obligations (couper à l'opposé après une passe, passer le ballon au poste 5 avant toute tentative de tir, etc.) afin de travailler plus efficacement certains aspects de la défense de zone.