

Principes généraux des zones press

Caractéristiques générales

Les zones press sont des défenses organisées en fonction du ballon (zone) et de l'adversaire (pressing); elles ont pour principal objectif de faire commettre des erreurs aux attaquants pour que des partenaires puissent s'emparer de la balle. La règle des 8 secondes (à partir de septembre 2000) et la règle de retour en zone favorisent grandement l'application de ce type de défenses. La principale caractéristique technique des zones press est la « trappe » qui consiste à contrôler à deux le porteur du ballon lorsqu'il a terminé son dribble, ce qui, bien entendu, comporte des risques en raison de la supériorité de l'attaque au moment de la prise à deux : étant donné qu'il subsistera quelque part un adversaire démarqué, il s'agira donc de faire des choix (par exemple, la défense se désintéressera du joueur le plus éloigné de la balle).

Objectifs des zones press

Les deux principaux objectifs des zones press sont les suivants :

- ♦ **Reconquête du ballon** : trappes, interceptions, retour en zone, règle des 8 secondes (gêner au maximum la progression du ballon avant la ligne médiane), règle des 5 secondes (dribble arrêté sans pouvoir faire de passes).
- ♦ **Obliger l'adversaire à jouer sur un rythme inhabituel (prise de tirs rapides)** : c'est la défense qui impose sa pression à l'attaque. Ses objectifs ont pour but de remonter un handicap au score ou d'asseoir définitivement un avantage au score. On déclenche généralement une zone press à -10 points ou à +10 points, mais ceci n'est pas une règle absolue. Il est également possible de mettre en place une zone press après le deuxième temps mort adverse ou le changement de meneur, même si les deux équipes sont à égalité de points.

Principes stratégiques

- ♦ Dans une zone press, on cherche à gouverner le couloir central : aucun adversaire ne doit s'y trouver avec le ballon. C'est pourquoi on cherchera en permanence à orienter le porteur du ballon vers les couloirs latéraux (secteurs de trappes).
- ♦ Joueurs réalisant la trappe : l'un coupe le chemin de passe vers l'avant, l'autre le chemin latéral vers le centre. On distinguera 2 types de trappes : celles réalisées de face (le 1^{er} défenseur oriente le porteur vers la ligne de touche, le 2^{ème} arrivant face à l'attaquant les bras levés pour réaliser la trappe tout en gênant les passes hautes), et celles réalisées de dos (le 1^{er} défenseur force le porteur à réaliser un dribble de renversement, le 2^{ème} arrivant dans le dos de l'attaquant pour réaliser sa trappe au moment du renversement).
- ♦ Laisser faire les passes en arrière et même latérales, mais interdire les passes en profondeur vers l'avant.
- ♦ Quand un défenseur est dépassé par le ballon, il sprinte soit dans le couloir central pour revenir au niveau du ballon, soit dans la direction prise par le ballon pour assurer la trappe suivante (cas où le ballon passe au dessus de la tête du défenseur).
- ♦ Lors d'une prise à deux : annoncer l'arrêt du dribble (on annonce « balle »), ne pas chercher à prendre la balle, forcer le porteur de balle à réaliser des mauvaises passes en le gênant au maximum (bras levés). Les défenseurs proches de la trappe se déplacent en fonction du regard du porteur pris dans la trappe. Le joueur pris dans la trappe n'a que deux possibilités de passe : soit à un partenaire qu'il voit, d'où la possibilité d'anticiper la prise à deux suivante immédiatement, soit à un partenaire qu'il devine, et celui-ci est généralement loin, d'où une forte possibilité d'interception.

Différents types de zones Press

Nous distinguerons 3 grandes familles de zones press :

- ♦ les zones press tout terrain (1.2.2, 1.2.1.1, 2.1.2, 2.2.1) : elles favorisent l'utilisation de la règle des 8 secondes et sont très efficaces contre des équipes ne possédant pas de bons dribbleurs.
- ♦ les zones press 3/4 de terrain (1.2.2) : elles favorisent l'utilisation de la règle de retour en zone (1^{ère} trappe réalisée généralement au niveau de la ligne médiane).
- ♦ les zones press demi-terrain (1.3.1, 1.2.2 et 2.2.1) : elles favorisent les erreurs et les mauvais choix offensifs (mauvaises passes) compte tenu de l'espace réduit dans lequel évoluent les attaquants (prises à deux facilitées).

Et si cela ne marche pas ?

Si la défense n'as pas gagné le ballon, les défenseurs ont deux choix possibles :

- ♦ Passer en défense de zone : c'est le plus facile, car généralement, en cas d'échec de la zone press, l'ensemble des défenseurs se donne « rendez-vous » au cœur de la zone réservée, afin de protéger en priorité le panier.
- ♦ Passer en défense homme à homme : ce passage est assez délicat car la position des attaquants sur le terrain ne permet pas toujours de retrouver le joueur dont on a la charge sans prendre le risque d'un tir si le joueur est seul. Néanmoins, une pression constante sur le porteur de balle permettra à chacun de reprendre un adversaire dans un minimum de temps.

Progression pédagogique

Avant d'aborder les aspects collectifs des zones press, il convient de maîtriser un certain nombre de fondamentaux défensifs communs à tous ces types de défense.

- ♦ pression, orientation du porteur, interdire le retour au centre.
- ♦ réalisation de prises à deux (trappes) : timing, contrôle des fenêtres de passes.
- ♦ mise en place de rotations défensives (généralement à trois joueuses dans les zones press).

Lors de la mise en place de la zone press, il ne faut pas hésiter à montrer dès le départ les principaux mouvements collectifs (situations les plus courantes), de façon à ce que les joueurs comprennent globalement la philosophie de la défense. Afin de favoriser l'apprentissage de la zone press, on limitera les possibilités offertes à l'attaque : pas de remise en jeu dans la zone réservée, dribbler pour passer le milieu de terrain, pas d'attaquant dans le rond central, pas de retour de passe lors de la remise en jeu, etc... En fonction des progrès réalisés dans l'acquisition des automatismes dans les mouvements et les rotations défensives, on lèvera progressivement ces contraintes de façon à laisser de plus en plus de liberté à l'attaque de façon à se rapprocher des conditions réelles du jeu. On s'intéressera d'abord à ce qui se déroule à proximité du ballon (orientation, prises à deux, sprinter pour revenir au niveau du ballon), puis progressivement à ce qui se passe à l'opposé (rotations défensives, lecture du jeu pour intercepter les longues passes).

Dans le cas d'un zone press 2.2.1, on abordera, dans l'ordre :

→ Rôle des défenseurs situés du côté du ballon

- ♦ 1^{er} rideau : pression, orientation, gêner les passes hautes.
- ♦ 2^{eme} rideau : réalisation de prises à 2, stopper le porteur de balle si dribble dans le couloir central, intervenir sur les passes entre le 1^{er} et 2^{eme} rideau (orienter vers la ligne de touche).
- ♦ 3^{eme} rideau : intercepter les passes hautes vers les joueurs situés derrière eux, couper la ligne de passe dans le couloir latéral si la 1^{ere} trappe est réussie, intervenir dans la 2^{eme} trappe si la 1^{ere} a échoué.

→ Rôle des défenseurs situés du côté de l'aide

- ♦ 1^{er} rideau : intervenir sur les tentatives de retour au centre en dribble ainsi que sur les renversements, prendre en défense individuelle les attaquants situés à proximité du ballon en cas de prise à 2 réussie, rester en permanence au niveau du ballon.
- ♦ 2^{eme} rideau : contrôler l'attaquant situé dans le rond central tout en couvrant le côté opposé, participer aux rotations défensives (par exemple, lorsque le défenseur du 3^{eme} rideau intervient côté ballon, c'est le défenseur du 2^{eme} rideau qui prend sa place).

Par la suite, une fois que les grands principes seront acquis, on abordera les options défensives (exemple : interdire la remise en jeu dans la zone réservée ou derrière le premier rideau défensif) ainsi que les cas particuliers, rencontrés face aux équipes sachant contrer ce type de défense (présence d'un attaquant dans le rond central, passes de renversement, ballon dans le couloir central, retour de passe lors de la remise en jeu).