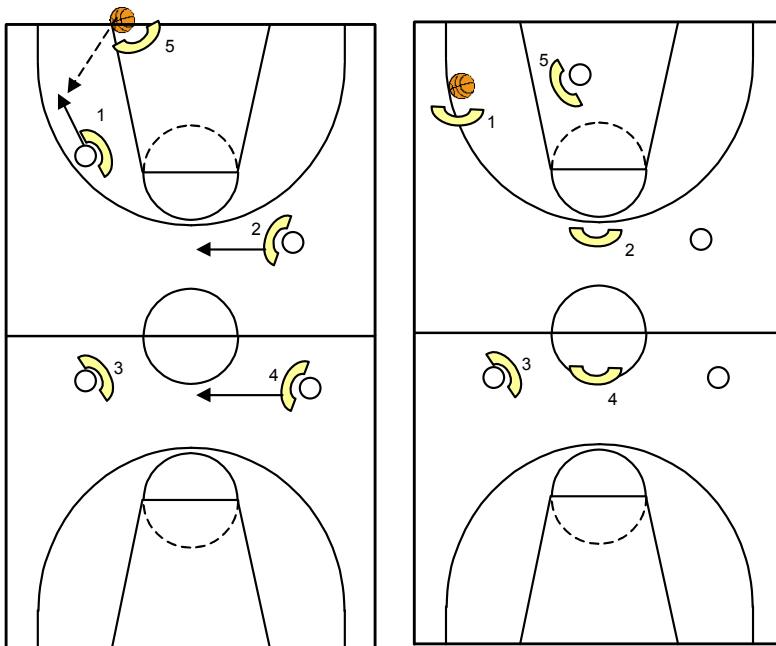


Le **pressing** est une défense homme à homme stricte qui consiste à harceler l'adversaire sur demi terrain ou sur tout le terrain. C'est la première forme de défense conquérante qui est apparue. Le but de ce type de défense est de conquérir le ballon et de gouverner le terrain. Pour cela, il faut exercer une pression sur le ballon comme sur les lignes de passes. Certaines variantes du pressing, plus évoluées et plus risquées, visent à réaliser des changements brusques de joueurs et / ou des prises à 2 (trappes) sur le porteur de balle tout en assurant des rotations défensives (changements entre joueurs réalisés en cascade) pouvant impliquer de 2 à 5 joueurs. Communiquer, parler, s'encourager sont les principaux facteurs de réussite d'une défense conquérante. Les 2 formes de défenses les plus connues sont :

- ♦ La défense " Run and Jump "
- ♦ La défense " Run and Trap "

→ Principes communs à ces deux défenses



Au départ, cette défense s'organise comme le pressing tout terrain : sur remise en jeu adverse, chaque défenseur prend en charge un attaquant en défense individuelle stricte. Il est conseillé d'orienter la remise en jeu vers une ligne de touche en interdisant systématiquement toute réception du ballon dans la zone réservée (on laisse l'attaquant recevoir le ballon dans les couloirs latéraux).

- ♦ **Défense sur porteur de balle** : provoquer le dribble, presser, orienter à 45° vers le centre du terrain (run and jump) ou vers une ligne de touche (run and trap).
- ♦ **Défense sur non porteur côté ballon** : se placer entre la balle et l'adversaire direct (semi interception) et sauter sur le dribbleur qui se rapproche pour changer de joueur (run and jump) ou réaliser une trappe (run and trap).
- ♦ **Défense sur non porteur côté opposé** : se placer entre la balle et l'adversaire direct, flotter en se plaçant sur l'axe panier-panier et être prêt à intervenir dans les rotations défensives comme sur le porteur de balle.

De plus, aucun défenseur ne devra se situer derrière la ligne du ballon : on laissera dans ce cas s'effectuer les passes vers l'arrière, car si l'attaque recule la défense est gagnante ! (règle des 8 secondes et règle du retour en zone arrière).

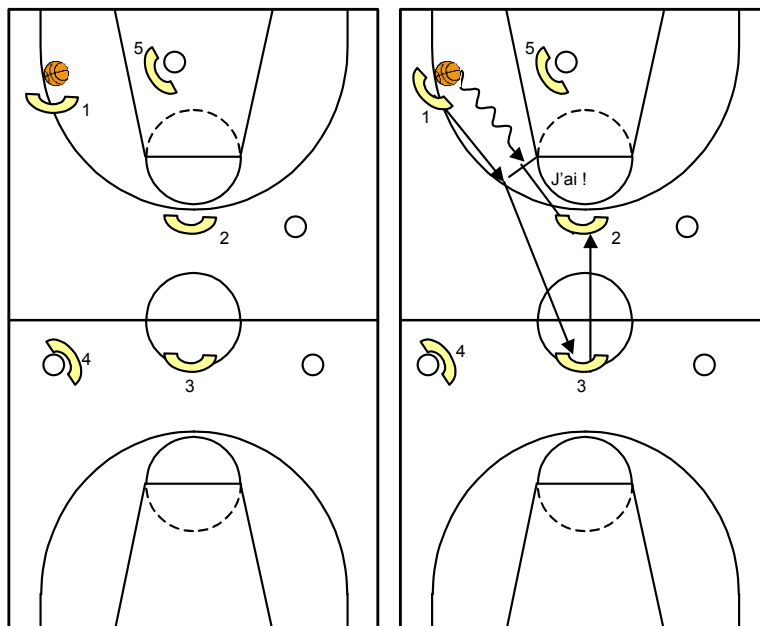


→ Défense Run and Jump

La principale caractéristique de la défense run and jump est le " saut " (jump) effectué sur le porteur de balle en train de dribbler par le défenseur situé du côté du ballon le plus proche. Cette intervention, qui, de par sa nature " agressive ", rend la défense run and jump conquérante, nécessite la mise en place de rotations défensives; en effet, toute prise de risque individuelle peut être fatale à une équipe, si elle n'est pas cautionnée par le reste de l'équipe (réaction et adaptation défensive).

Dès la remise en jeu adverse, le défenseur du porteur de balle D1 cherche à orienter son vis à vis vers le centre car comme il y a changement, l'aide la plus adaptée morphologiquement et la plus proche se trouve généralement vers le centre du terrain.

D2, qui est le partenaire situé en aide le plus proche, court dans l'axe à la rencontre du dribbleur (run) et saute sur son chemin (jump) en criant « j'ai » pour stopper sa progression et provoquer l'arrêt du dribble (D2 arrivera également parfois à provoquer un passage en force).

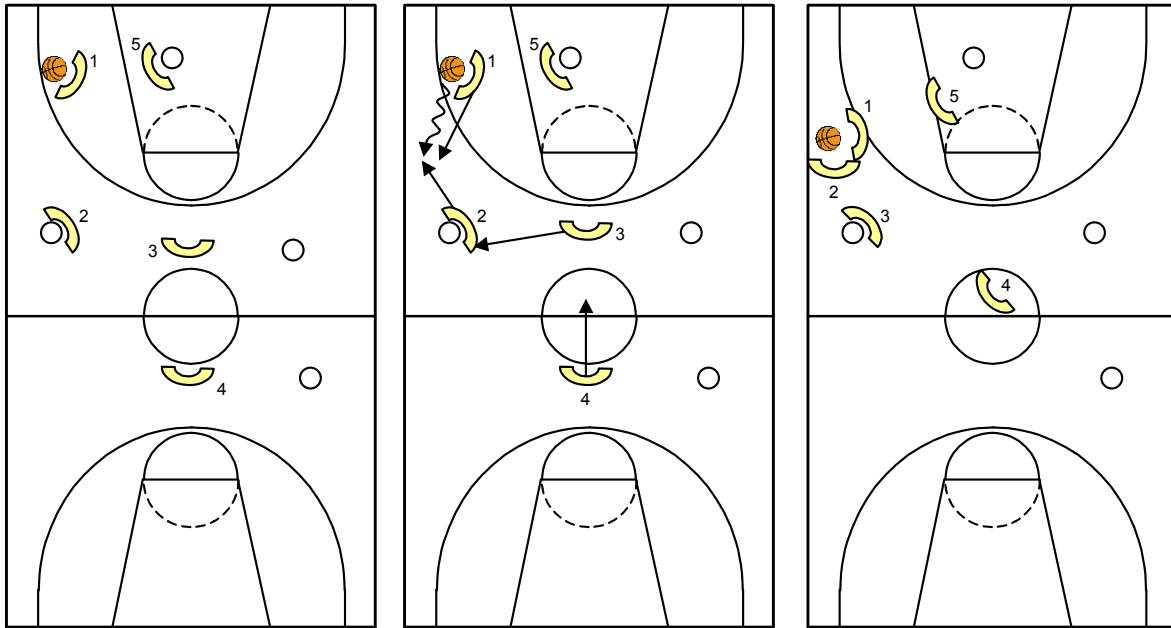


D2, qui est le partenaire situé en aide le plus proche, court dans l'axe à la rencontre du dribbleur (run) et saute sur son chemin (jump) en criant « j'ai » pour stopper sa progression et provoquer l'arrêt du dribble (D2 arrivera également parfois à provoquer un passage en force). D3 remplace D2 et D1 sprinte pour remplacer D3 : dans ce cas, il s'agit d'une rotation défensive à 3 joueurs. Après le « run and jump », la pression sur le porteur sera telle que ce dernier déclenche une passe croyant son coéquipier libre de toute défense. Il appartient alors au défenseur venant aider d'ajuster son timing afin de tenter l'interception.

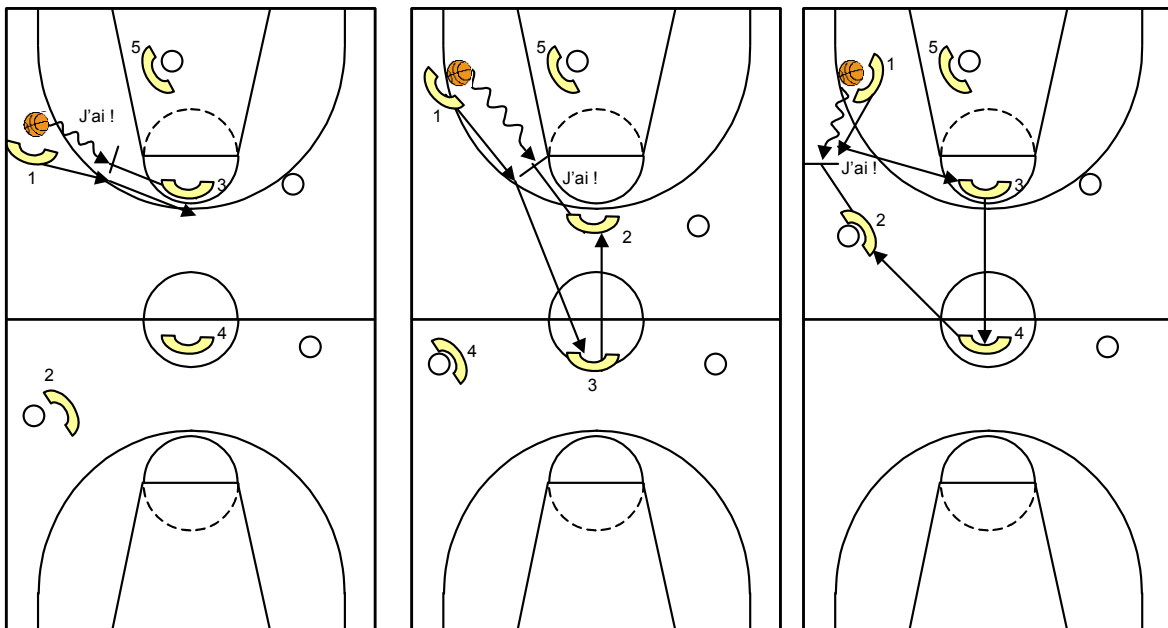
→ Défense Run and Trap

La principale caractéristique de la défense run and trap est la prise à 2 (trap) effectuée sur le porteur de balle en train de dribbler par le défenseur situé du côté du ballon le plus proche. Cette intervention, qui, de par sa nature " agressive ", rend la défense run and trap conquérante, nécessite la mise en place de rotations défensives; en effet, toute prise de risque individuelle peut être fatale à une équipe, si elle n'est pas cautionnée par le reste de l'équipe (réaction et adaptation défensive).

Dès la remise en jeu adverse, le défenseur du porteur de balle D1 cherche à **orienter son vis à vis vers la ligne de touche**, secteur favorisant la réalisation de prises à deux. D2, qui est le partenaire côté ballon le plus proche, court dans l'axe à la rencontre du dribbleur (run) et saute sur son chemin pour former une prise à 2 (trap) avec D1. D3, le défenseur en aide le plus proche de la trappe, remplace D2 et D4 prend en charge l'attaquant de D3 en plus du sien (D4 forme un triangle avec les 2 attaquants).



→ Les principaux types de rotations défensives



♦Rotation à 2 joueurs (dans le sens horizontal)

♦Rotation à 3 joueurs (dans le sens vertical)

♦Rotation à 4 joueurs (dans le sens vertical)

La réussite d'une rotation défensive est essentiellement liée à la maîtrise des fondamentaux défensifs individuels et collectifs (attitude défensive, défense sur porteur, défense sur non porteur côté balle et côté aide). L'entraîneur se doit de motiver et de convaincre ses joueurs pour qu'ils se livrent à fond dans la reconquête du ballon. La défense est avant tout de la volonté et exige un grand engagement physique. L'aide doit être systématiquement déclenchée dès qu'il y a urgence sans se soucier de son propre attaquant d'où l'importance de « lire » l'attaque pour pouvoir anticiper.

