

LA DÉFENSE chez les U12/U13

Si le résultat d'une rencontre est important et formateur, il ne doit pas prendre le dessus de la formation technique des jeunes joueurs et joueuses.

Nous souhaitons rappeler à tous les entraîneurs et coachs de la catégories U13 les principes défensifs s'appliquant à celle-ci.

DÉFENSE HOMME À HOMME / FILLE À FILLE OBLIGATOIRE

Tout Terrain

→ Toutes défenses de zones et prises à 2 volontaires (demandé par le coach) sont interdites (cf règlement de jeu de la catégorie U13)

Rappel Technicotactique :

ACTIVITÉ DÉFENSIVE SUR PORTEUR (PB) :	ACTIVITÉ DÉFENSIVE SUR NON PORTEUR (NPB) :
<ul style="list-style-type: none">• Toujours entre la balle et le panier (volonté de cadrer)• Activité des mains et des pieds / Volume avec son corps• Pression permanente sur la balle• Volonté de ne pas se laisser passer (gagner son duel)	<ul style="list-style-type: none">• Se positionner entre la balle et son joueur (voir toujours les 2)• Activité des mains et des appuis• Défendre à hauteur ou sur la ligne de passe (ouvert/fermé)• Aider si nécessaire

Exemple de situation correcte sur défense fermé au ballon :

Schéma 1

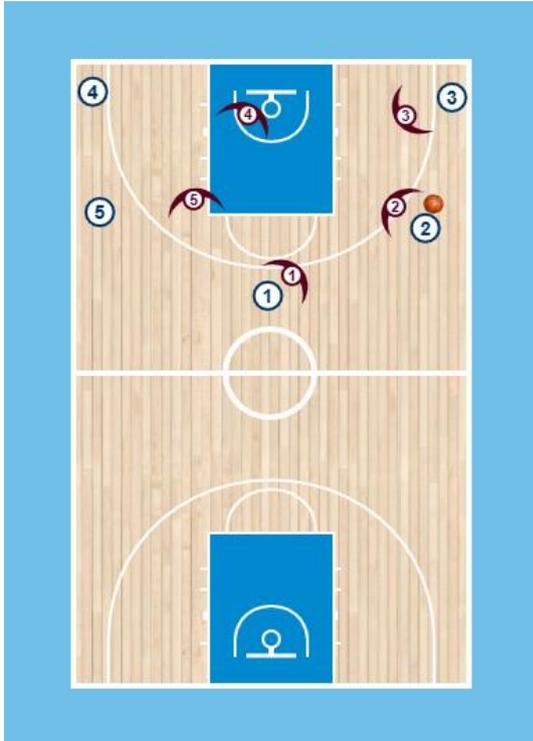


Schéma 2

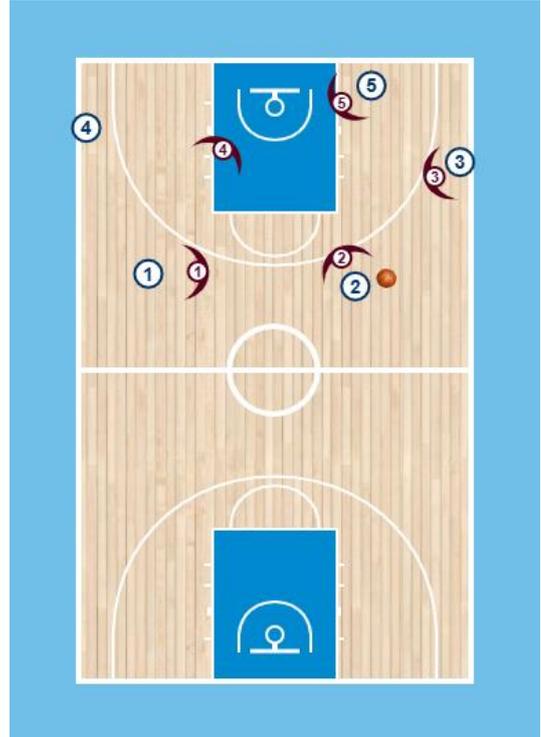
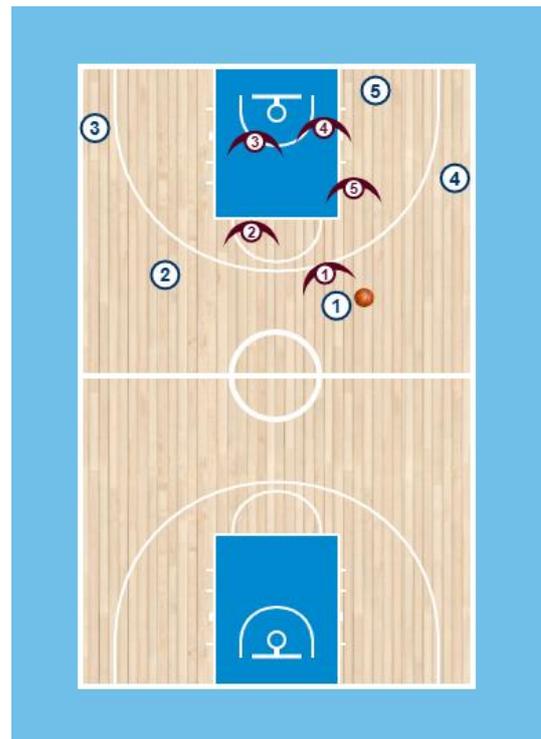
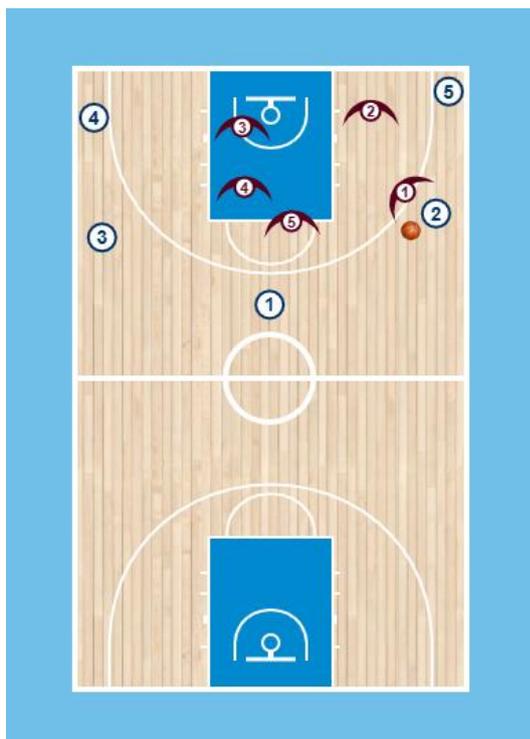


Schéma 1 : Spacing à 5 joueurs autour de la ligne de 3 points

Schéma 2 : Spacing à 4 joueurs extérieurs et 1 joueur short-corner

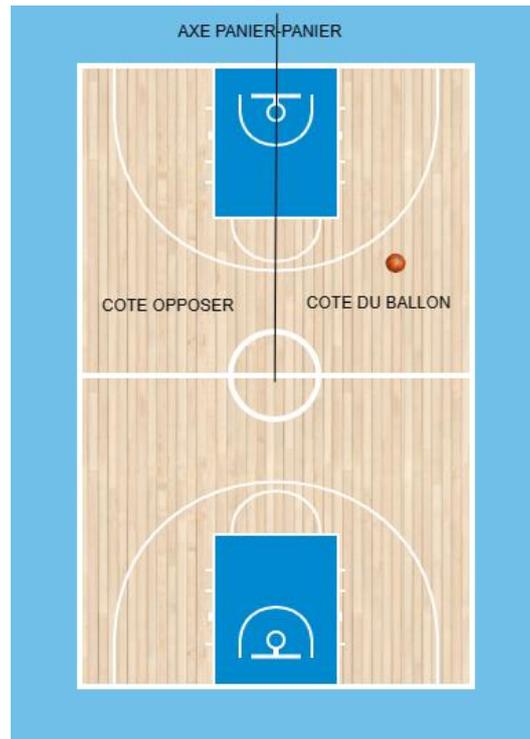
Situation incorrecte :



Les consignes sont identiques pour la défense ouverte à la balle.

Vous devez également porter votre attention lors du repli défensif (ou une action d'aide défensive) à ce que vos joueurs et joueuses ne restent pas dans la zone restrictive (raquette) en permanence.

Il faut que vos joueurs et joueuses s'organisent le plus vite possible pour reprendre un attaquant libre et être en capacité de savoir s'ils défendent sur le PB ou le NPB, s'ils se trouvent coté ballon ou coté opposé au ballon (à 1 passe, 2 passes ou +) qui induira leur positionnement.



Nous sommes dans un projet de formation où la conquête du ballon est un élément extrêmement important. Avoir la volonté de récupérer le ballon le plus tôt possible doit être une source de développement pour chacun d'entre nous. Nous devons être ambitieux dans nos axes de formations. C'est un travail de longue haleine qui demande du temps mais qui permettra d'élever le niveau individuel et collectif de vos groupes.

