

Règles défensives de base

Coach Philippe NAMYST, spécialisé dans l'entraînement des dames, nous livre dans la revue "Pivot" n° 148 de mars 2011, revue publiée par l'AFEB, une réflexion sur les "règles défensives de base", et ce dans un article intitulé : "Construire une défense homme à homme".

Voici énumérées les règles que prône Coach Philippe NAMYST :

- 1) N'accepte aucune contre-attaque (= organiser le rebond offensif et le repli).
- 2) N'accepte aucun panier facile dans la raquette.
- 3) Aucune faute sur un tir extérieur et notamment à trois points (car les meilleurs shooteurs à trois points connaissent une réussite de 40 à 55%, mais sont aussi généralement excellents aux lancers-francs, avec 85 à 90% de réussite).
- 4) Aucun drive vers l'axe (orienter vers la baseline et mieux encore le coin du terrain).
- 5) Se rapprocher du ballon quand il descend vers la baseline.
- 6) Aide défensive (travail de l'help side).
- 7) Contester toutes les venues au ballon (avec avant-bras ou poitrine = bump !).
- 8) Défendre sur les non porteurs du ballon (entre le ballon et sa joueuse).
- 9) Interdire l'arrivée du ballon sur trois positions-clés :
 - a) l'aillière à 45° (car beaucoup d'espace pour elle vers la gauche et vers la droite et aussi bon alignement possible avec la joueuse en post up);
 - b) le middle post (car également beaucoup d'espace vers la baseline et la ligne des lancers-francs);
 - c) le high post (car il est difficile d'aider, c'est un bon endroit pour renverser l'action du côté opposé et cela permet la relation high-low).
- 10) Parler en défense en annonçant les actions ou les réalisations.
- 11) Aucun verrouillage raté ! (= gagner le rebond défensif !).