

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Construction de la défense individuelle  
**Autor:** Martin, Jean-Claude / Hefti, Georges  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998463>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Construction de la défense individuelle

Jean-Claude Martin et Georges Hefti

*Jean-Claude Martin est expert J+S dans la branche sportive Basketball. A côté de cette référence de base, il a entraîné les juniors de Vernier avant d'être nommé au poste d'entraîneur de la première équipe, qui évolue en ligue nationale, c'est-à-dire avec les «grands», tous ceux qui suivent l'actualité sportive du pays le savent. Il est aussi au bénéfice d'un stage fait, précédemment, aux USA où il a assisté pendant 5 mois le coach des équipes de basket à l'University of Southern California (Los Angeles) et pendant 5 autres mois, celui de l'Arizona State University. Quant à Georges Hefti, de l'EFGS, il assume la responsabilité de la branche sportive. MACOLIN les remercie de leur contribution. (Y.J.)*

Situons d'abord l'importance de la défense dans une rencontre de basketball. La lutte pour la conquête du ballon y est capitale. On parvient à la mener à bien soit en forçant l'adversaire à commettre une erreur technique ou une violation des règles sous la pression de la défense (par exemple en provoquant une mauvaise passe, un «marcher», un double dribble, un ballon porté ou en utilisant la règle des cinq, dix ou trente secondes), soit en contraignant l'adversaire à tirer dans de mauvaises conditions, ce qui permet de récupérer le ballon à la suite d'un rebond facile. La possession du ballon est la clé de la victoire: pour gagner, il faut marquer des paniers et pour marquer, il faut être en possession du ballon. La qualité de la défense détermine le niveau général d'une rencontre. Plus la dé-

fense est forte, plus l'attaque a du mérite à marquer des paniers ou à produire de belles actions.

Bien travaillée, la défense individuelle apprend aux jeunes à faire face à toutes les situations techniques et tactiques. Pour appliquer, plus tard, des formes de défense de zone combinées ou multiples, les joueurs ont besoin de maîtriser les fondamentaux de la défense individuelle. Pour les très jeunes joueurs, la défense de zone équivaut à transformer un match en un concours de tirs à distance, ce qui limite la progression technique. C'est une erreur, à un âge où l'on acquiert le plus facilement les mouvements de base par leur répétition à l'entraînement et en compétition.

Le travail de la défense, à l'entraînement, peut sans doute être rébarbatif. Pour remédier à ce handicap, l'entraîneur doit convaincre ses protégés en leur exposant de façon claire sa conception et en ayant un comportement motivant lors de l'exécution des exercices. Chaque entraîneur doit développer sa propre philosophie de la défense. Des différences peuvent se faire jour dans le domaine des positions ou dans celui des réactions propres à certaines situations. Mais l'important est de faire passer le message aux joueurs et que toute l'équipe réagisse de la même manière. C'est une condition importante pour obtenir la cohésion nécessaire à l'obtention de résultats positifs. Avant d'être un problème individuel, la défense est un problème collectif. Il ne sera jamais possible d'arrêter un super-joueur offensif avec un seul défenseur. Par contre, une défense collective qui n'hésite pas à se mettre avec courage au service de l'équipe (ce qui signifie que «cinq joueurs défendent le ballon») peut le limiter dans ses actions.

La défense individuelle est comparable à l'armature d'un édifice de plusieurs étages; impossible de s'attaquer au troisième avant d'avoir construit les deux premiers!

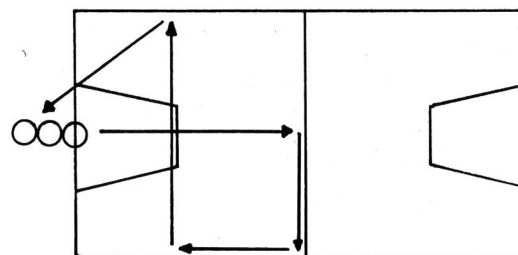
Dès lors, nous allons élaborer la défense sur six points:

1. Travail de la position générale: appuis, vitesse et réaction;
2. Défense contre le porteur du ballon:
  - loin du panier
  - près du panier;
3. Défense contre les lignes de passes directes et contre un joueur à une passe du porteur du ballon;
4. Défense contre un joueur à l'opposé du ballon;
5. Défense contre un joueur en mouvement sans ballon;
6. Défense contre le pivot et le «poste».

Voilà quelques exemples d'exercices relatifs à ces six points. Chaque entraîneur peut facilement les adapter à sa philosophie.

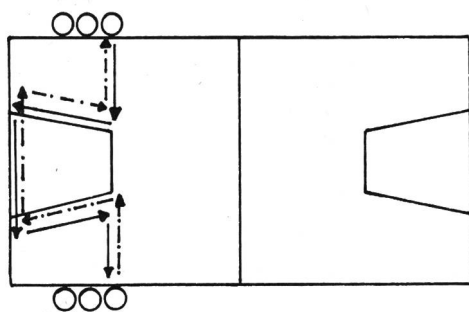
### Position générale: appuis, vitesse, réaction

#### Exercice 1



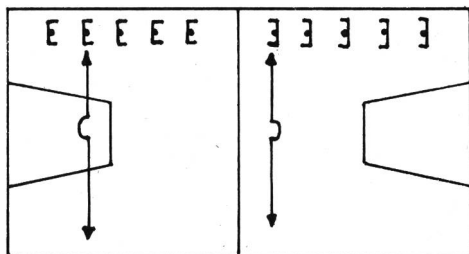
Parcours de «jeu de jambes» défensif. Les joueurs forment une colonne sous le panier, distants de 3 mètres l'un de l'autre: courir légèrement en ligne droite jusqu'au milieu du terrain; suivre la ligne médiane en «jeu de jambes» défensif, à droite ou à gauche selon les indications de l'entraîneur. Position basse, dos redressé, bras tendus de côté; petits pas défensifs rapides, les talons ne se rejoignant pas; communication orale lorsque les joueurs se croisent.

## Exercice 2



Les joueurs forment deux colonnes (une de chaque côté du terrain) à la hauteur de la ligne de lancer franc: parcours entier en «jeu de jambes» défensif, à toute vitesse. Deux joueurs (un de chaque côté) partent en même temps; communication orale lorsqu'ils se croisent; les deux suivants partent dès que ceux qui les précèdent sont arrivés.

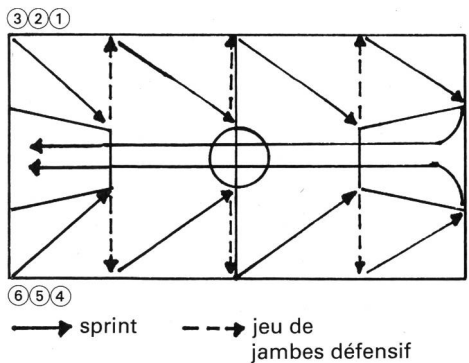
## Exercice 3



Série de parcours très rapides: deux fois aller et retour, avec réaction au centre du terrain:

- «Jeu de jambes» défensif – se tourner
- «jeu de jambes» défensif
- «Jeu de jambes» défensif – toucher le sol avec les mains – sprinter
- «Jeu de jambes» défensif – s'arrêter, agiter les bras – «jeu de jambes» défensif
- «Jeu de jambes» défensif – toucher le sol, agiter les bras – sprinter
- Etc.

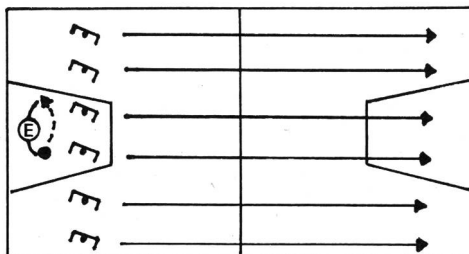
## Exercice 4



Compétition à deux ou par équipes. Les numéros 1 et 4 partent en même temps: sprint – «jeu de jambes» défensif, bras écartés; l'exercice se termine lors-

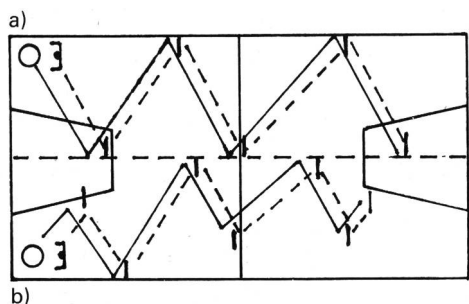
que la ligne de lancer franc a été franchie. Par équipes, cette ligne détermine le départ du joueur suivant; on peut choisir, comme départ du second groupe, l'emplacement que l'on tient pour bon (ligne médiane, fond de la salle, etc.); on peut aussi inverser les sprints et le «jeu de jambes» défensif.

## Exercice 5



«Drill footballistique»: l'entraîneur tient le ballon dans une main; les joueurs se placent en position de défense, comme si l'entraîneur voulait dribbler avec le ballon, qu'il se passe d'une main à l'autre; les joueurs réajustent leur position au fur et à mesure; à un signal de l'entraîneur, les joueurs reculent à toute vitesse en «jeu de jambes» défensif.

## Exercice 6



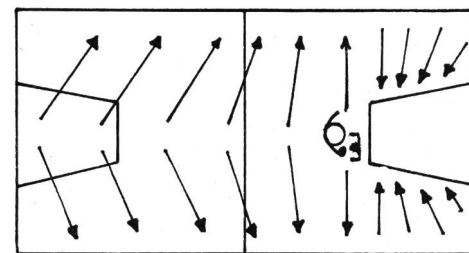
Travail en zigzag (un attaquant et un défenseur): dans un premier temps, l'attaquant change régulièrement de direction sans varier son rythme (a), puis il change de direction irrégulièrement en variant le rythme (b); le défenseur essaie de rester face à l'attaquant en fermant les passages extérieurs, puis il tente de le forcer à changer de direction. On peut garder les mains dans le dos ou écartées sur les côtés, mais il faut éviter tout contact entre les mains du défenseur et le corps de l'attaquant.

## Défense contre le porteur du ballon

Position du défenseur: basse sur les jambes, dos droit, pied intérieur dans l'axe du corps du porteur du ballon; le pied extérieur légèrement en arrière est dirigé vers la ligne de touche; la tête se trouve entre le ballon et l'épaule de l'attaquant; la main intérieure est en position basse, pour éviter tout changement

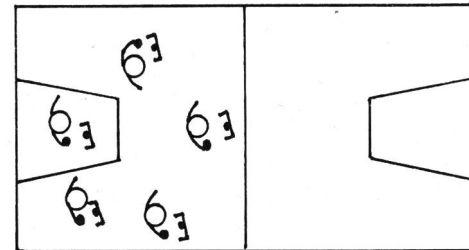
de direction du dribbleur avec croisement du ballon devant lui; la main extérieure est maintenue devant et à hauteur du ballon, pour éviter un dribble «poussé» pouvant précéder une éventuelle accélération du dribbleur; la défense cherche à diriger le porteur du ballon hors du couloir central, afin de permettre à la défense de déterminer un côté «ballon» et un côté «aide»:

- jusqu'à la ligne de lancer franc, il faut aiguiller l'attaquant vers les lignes latérales;

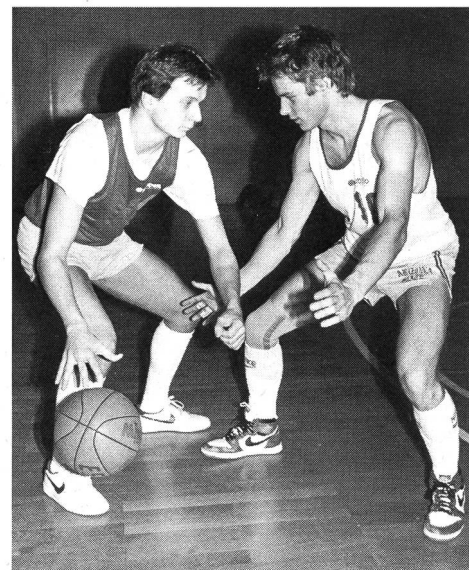


- entre la ligne de lancer franc et la ligne de fond, par contre, il faut aiguiller l'attaquant vers l'intérieur du terrain, où se trouvent 2 ou 3 coéquipiers prêts à «aider»; sur la ligne de fond, il ne s'en trouve généralement qu'un seul.

## Exercice 7



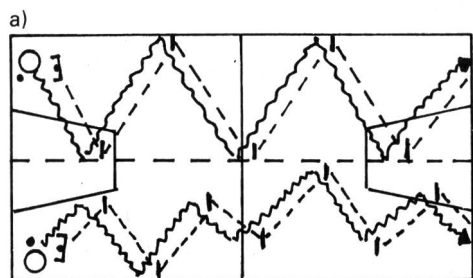
Les attaquants dribblent sur place, les défenseurs se mettent en position correcte de défense selon la main de dribble: au coup de sifflet de l'entraîneur, les



Défense contre porteur du ballon loin du panier.

premiers changent la main de dribble; si le défenseur est en bonne position, l'attaquant ne peut pas changer la main de dribble par devant; il doit donc le faire dans le dos, par renversement; le défenseur ne cherche pas à prendre le ballon.

#### Exercice 8

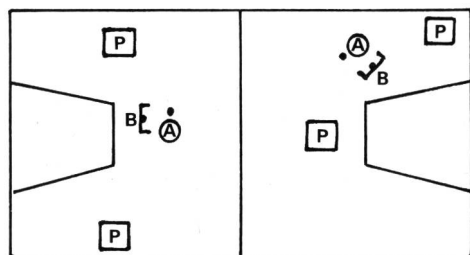


b)

«King drill!»: même exercice que le précédent, mais l'attaquant se déplace en dribblant en zigzag, d'abord régulièrement (a), puis irrégulièrement (b); au début, le défenseur garde sa position par rapport au dribble, puis il dirige le dribbleur pour le forcer à changer de direction (avec dribble de renversement ou dans le dos). On peut aussi faire des exercices 1:1, par exemple:

- *sur tout le terrain*: forcer l'attaquant à dribbler de sa main faible; l'empêcher de revenir sur sa main forte pour plus d'un dribble après changement de direction avec dribble de renversement ou dans le dos; le «pousser» vers les couloirs extérieurs;
- *près du panier*: même position en défense, mais en tenant compte de l'endroit où se trouve le porteur du ballon (devant ou derrière la ligne de lancer franc) pour l'aiguiller.

#### Exercice 9



1:1 avec passeur(s): le travail se fait sur une moitié du terrain, avec passeur fixe; la situation 1:1, dans un match, correspond rarement à une situation fixe, mais on la rencontre après un mouvement: démarrage s'il s'agit de l'attaquant, adaptation de la position s'il s'agit du défenseur (position d'interception – position contre le porteur du ballon; position d'«aide» – position contre le porteur du ballon). Déroulement de l'exercice: «A» feinte et passe à «P»; «B» doit alors adapter sa position et «A» se démarquer pour recevoir le ballon au

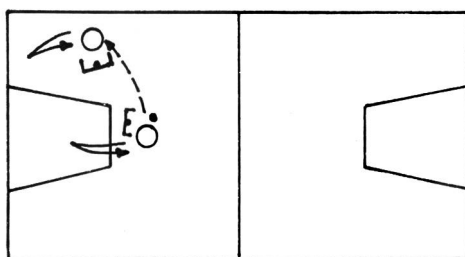
même endroit qu'au début de l'exercice. «A» peut faire une ou deux passes avant de commencer son action 1:1.

Il est possible de travailler en position d'arrière et d'ailier et, également, d'utiliser deux passeurs.

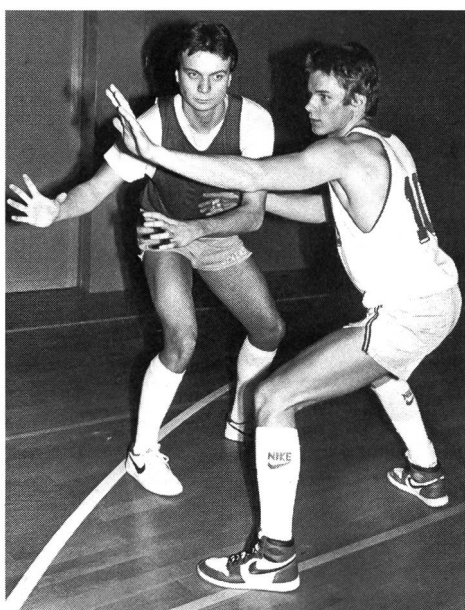
### Défense contre les lignes de passes directes et contre un joueur à une passe du porteur du ballon

Nous touchons, ici, à l'un des points les plus importants de la construction, un point difficile à maîtriser. Il s'agit d'exiger la pression sur la ligne de passe et d'insister sur l'action collective pour contrôler le «couper derrière le dos» («back-door»). La plupart des systèmes offensifs débutent par une passe à l'ailier. Lorsque l'on parvient à la «gêner», on introduit le grain de sable qui, souvent, dérègle la machine... offensive. Ce sont les exercices 1:1 qui se prêtent le mieux au travail de cette situation, mais c'est le passeur qui est en possession du ballon au départ de l'exercice. Travailler la réaction au «couper derrière le dos»!

#### Exercice 10



2:2, position d'arrière et d'ailier: exécuter 2 ou 3 passes avant de commencer une action de 1:1; position d'interception sur la ligne de passe et contrôle du «couper derrière le dos».



Défense contre les lignes directes de passe.

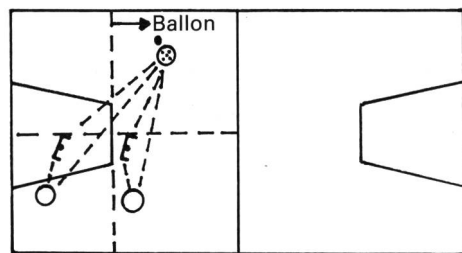
### Défense contre un joueur à l'opposé du ballon

Dans cette situation, le défenseur a deux tâches à remplir:

- contrôler l'adversaire qui lui a été confié
- aider les coéquipiers qui effectuent la pression du côté ballon.

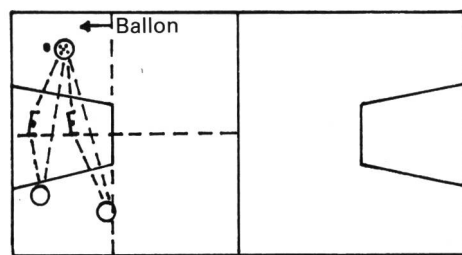
Le joueur est en position d'«aide»:

- devant ou au niveau de la ligne de lancer franc, pied intérieur (côté ballon) sur la ligne pointillée centrale (a);



a)

- derrière la ligne de lancer franc, pied extérieur (côté joueur) sur la ligne pointillée centrale (b); si le ballon est entre la ligne de lancer franc et la ligne de fond, le défenseur le plus en avant se situe à la hauteur de la ligne de lancer franc.



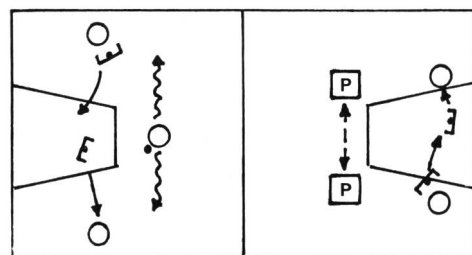
b)

Le défenseur doit établir son triangle de défense en fonction du ballon, du panier et du joueur qu'il marque, lui se trouvant à la tête du triangle, bras tendus en direction des deux autres coins. Le triangle doit être le plus plat possible, selon les capacités visuelles périphériques de chacun.

#### Exercice 11

Travail de la position défensive en fonction de l'emplacement du ballon:

- déplacement du ballon par dribbles (a)

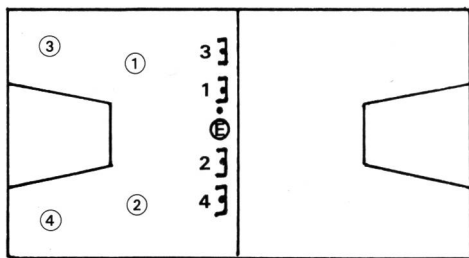


a)

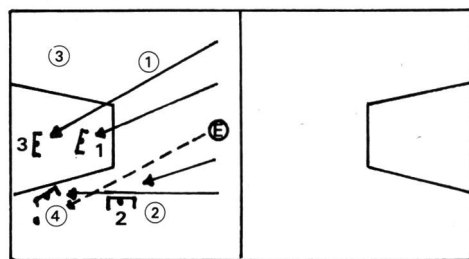
b)

- déplacement du ballon par passes (b)  
A chaque mouvement du ballon, les défenseurs doivent ajuster leur position.

#### Exercice 12



a)



b)

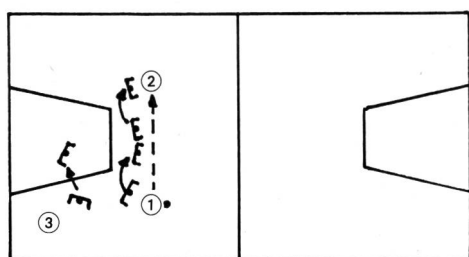
Les 4 défenseurs se tiennent à la hauteur de l'entraîneur (a); au moment où il passe le ballon à l'un des 4 attaquants, les défenseurs sprintent pour se mettre en position défensive en fonction de l'attaquant qui a reçu le ballon (b); dans un premier temps, interrompre l'exercice après la passe de l'entraîneur et corriger les positions; dans un second temps, exiger une, puis deux passes.

### Défense contre un joueur en mouvement sans ballon

Il s'agit de travailler la meilleure défense contre le joueur qui coupe dans la zone «restrictive», dite aussi «ultradangereuse» et où un adversaire ne doit en aucun cas pouvoir recevoir le ballon; demander aux joueurs de toujours se trouver entre le ballon et l'adversaire.

#### Exercice 13

Pénétration de l'ailier opposé en direction du panier: le défenseur du joueur en mouvement doit continuellement respecter la règle «ballon-défenseur-attaquant» et ne pas laisser ce dernier passer

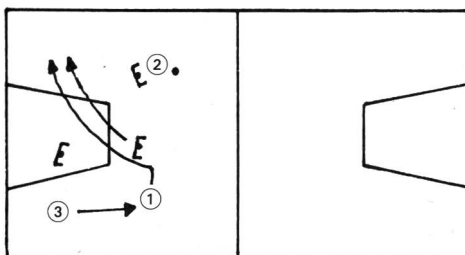


a)

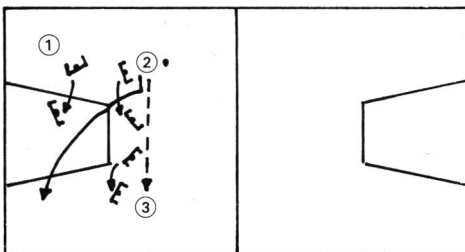


«Shell Drill»: 4:4, pression sur le ballon, fermer la ligne de fond, aide défensive, établissement des triangles des trois autres joueurs. Voir aussi exercice 20.

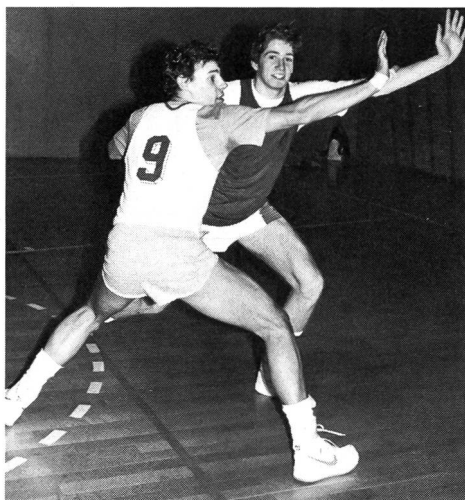
devant lui (b). Le défenseur de l'attaquant qui est à l'opposé du ballon se place en position d'«aide» défensive.



b)



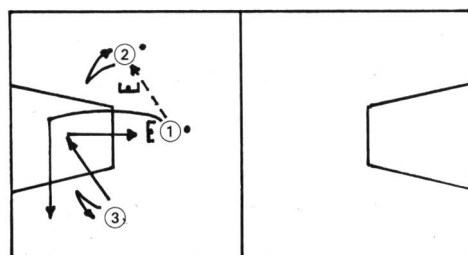
c)



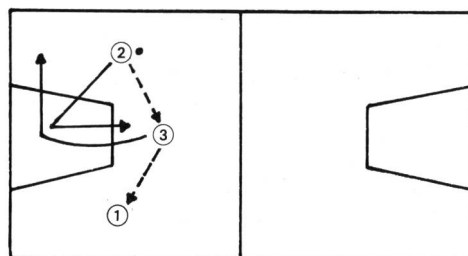
Défense contre un joueur en mouvement sans ballon; pénétration de l'ailier opposé en direction du panier.

#### Exercice 14

«Trois fois trois triangles»: mouvements de pénétration des arrières et des ailiers; même principe que lors de l'exercice précédent.



a)



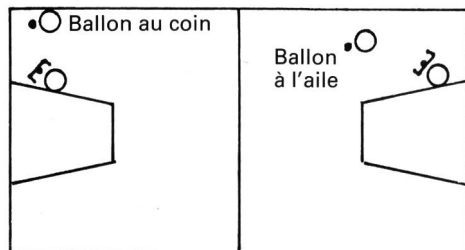
b)

### Défense contre le pivot et le «poste»

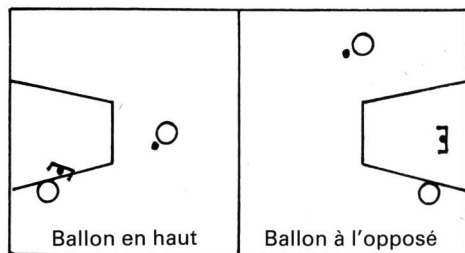
Le pivot se trouve toujours dans une zone proche du panier. Elle est «dangereuse», car le pourcentage de réussite y est élevé. Si l'on consulte les statistiques des matches, on s'aperçoit très vite que les joueurs intérieurs sont généralement en tête du classement des tireurs (pourcentage de tirs); il faut donc empêcher à tout prix que les joueurs qui occupent cette position reçoivent le ballon. En règle générale, il faut défendre «devant» le pivot, côté ballon, et de trois quarts contre le «poste» (joueur évoluant principalement en tête de la raquette).

### Exercice 15

Pivot: position défensive contre le pivot par rapport à l'emplacement du ballon; la défense passe par-devant.



a)



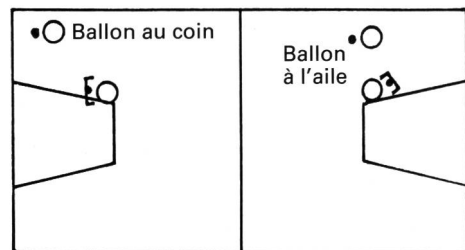
b)

### Exercice 16

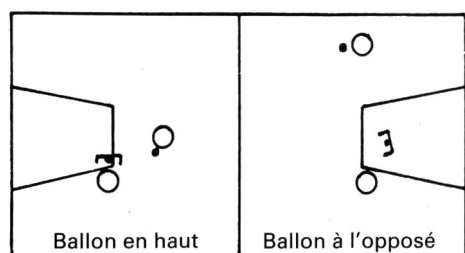
«Poste»: position contre le «poste» par rapport à l'emplacement du ballon; le défenseur passe par-derrière. Dans un premier temps, placer des pivots statiques en avant et en arrière afin que les joueurs s'habituent au mouvement de rotation autour de ceux-ci; un joueur en position défensive réagit et ajuste sa position suivant les ordres donnés à haute voix par l'entraîneur:

- ballon au coin !
- ballon «en haut» !
- ballon à l'aile !
- ballon à l'opposé !
- tir !

L'entraîneur corrige chaque erreur de position; avec le temps, il donne aussi ses ordres plus rapidement, afin de travailler la vitesse de déplacement des défenseurs.



a)

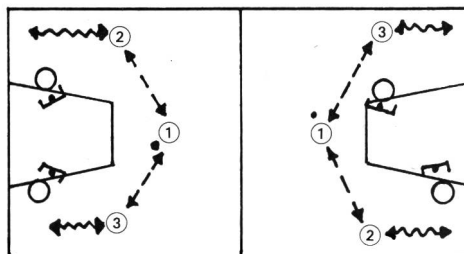


b)

### Exercice 17

Exercice avec 2 pivots intérieurs et 3 passeurs (1 fixe et 2 qui peuvent dribbler vers la ligne de fond): défense contre les pivots fixes selon l'emplacement du ballon, après les passes ou les dribbles.

Jusqu'ici, les pivots étaient statiques. Il s'agit, maintenant, de contrer le pivot en mouvement vers le ballon: «Flash pivot». La défense du «Flash pivot» est la plus difficile à maîtriser, car elle se joue à partir d'une position d'«aide». Il est donc impossible de «stopper» le mouvement à son départ, puisque le défenseur est à 1,50 m voire à 2 m du pivot offensif. La technique utilisée consiste à diriger le pivot en mouvement vers le haut de la zone «restrictive», par-delà la zone de lancer franc. C'est l'attaquant qui prend l'initiative du contact. Maintenir, au cours du mouvement, un bras derrière le pivot et l'autre placé de façon à pouvoir couper la ligne de passe.

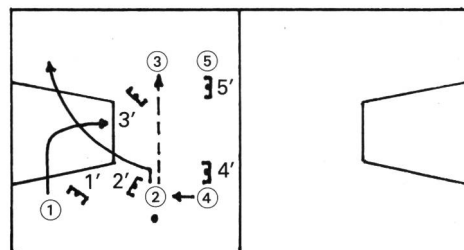


a)

b)

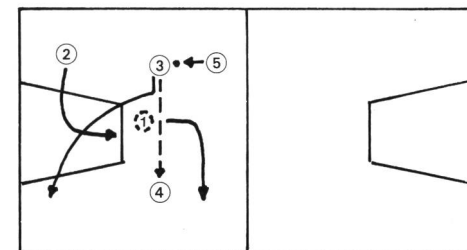
### Exercice 18

Défense contre le «Flash pivot»: 2 passe à 3 et coupe en direction du coin



a)

opposé; 2' travaille la défense sur le passe-et-va; quand 2 a passé, 1 amorce son mouvement vers le ballon; 1' s'est mis en position d'«aide» et tente de diriger 1 devant la ligne de lancer franc en l'empêchant de recevoir le ballon (a).

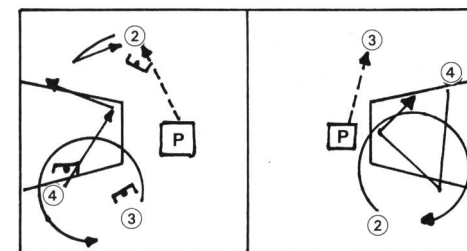


b)

Si 1 ne peut recevoir le ballon devant la ligne de lancer franc, 1 et 1' sortent du jeu alors que 4 et 4' vont vers l'aile opposée. Le mouvement repart dans l'autre sens avec 2 qui effectue le «Flash pivot» (b).

### Exercice 19

«Côté opposé»: 1 = passeur fixe; 2 et 3 = ailiers faisant toujours le même mouvement lorsqu'ils se trouvent à l'opposé du ballon; 4 = pivot travaillant en triangle.

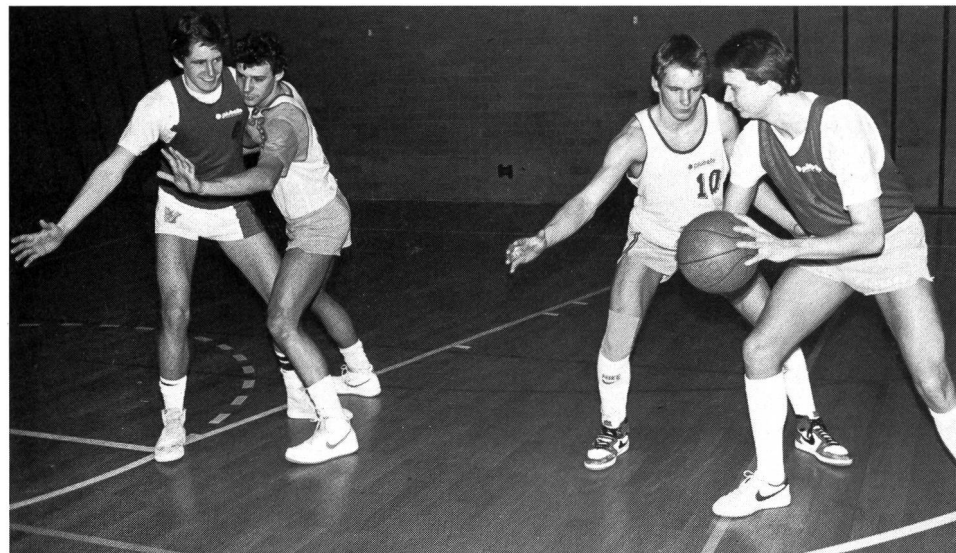


a)

b)

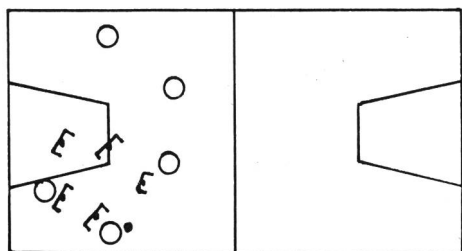
### Exercice 20

«Shell drill»: 5:5 sur une moitié de terrain. Exercice de défense collective se re-



Défense contre «poste», ballon à l'aile.

fermant sur le ballon comme une coquille (shell). Il est aussi possible de travailler à 4:4.



#### Phase 1:

Les attaquants sont immobiles et n'ont le droit de faire que des pas (travail de correction des positions défensives selon la position du ballon);

#### Phase 2:

Il n'y a toujours pas de tirs, mais les attaquants peuvent couper ou croiser en gardant un certain équilibre offensif (travail de correction des positions défensives par rapport aux joueurs en mouvement sans ballon);

#### Phase 3:

Introduire le dribble uniquement pour pénétrer ou déborder la défense (travail d'aide défensive sur le dribbleur et fermeture du couloir de pénétration; «stopper» la progression du porteur du ballon; apporter une aide aux 1er, 2e et 3e degrés = rotation des défenseurs).

#### Phase 4:

Introduire des blocs (travail de réaction au bloc). ■



### Centre de sports et de détente berner oberland Frutigen 800 m d'alt.

Information:  
Office du tourisme CH-Frutigen  
☎ 033 71 14 21

180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. - Salles de séjour.

Installations de sports: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf.

Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

Pension complète à partir de fr. 27.-.

Pour: **camp de sport et de marche - camp de ski** (centre de ski Elsigentalp-Metsch, 2100 m d'alt.)

Des lendemains sans courbature?  
Avant et après l'effort, rien  
ne vaut un bon MASSAGE

## Thermolis

produit 100 % naturel  
qui n'irrite pas la peau

huile de massage 150 ml Fr. 14.-  
baume, pot de 50 g Fr. 14.-



En vente dans  
les pharmacies et drogueries  
Informations et renseignements  
auprès de:

LABORATOIRE PHYTOLIS SA - Tel (022) 830474 - 1217 MEYRIN / GENEVE

#### Excursion en plein air

Pour nos camps d'excursions à Zerneux aux Grisons, du 4.7. au 16.7.1988 et du 18.7. au 30.7.1988, nous recherchons des **monitrices et moniteurs J+S.**

Nous offrons une bonne indemnité ainsi que la pension complète.

Les monitrices et moniteurs intéressés de mener un groupe de jeunes Suisses de l'étranger entre 15 et 25 ans, sont priés de s'adresser au

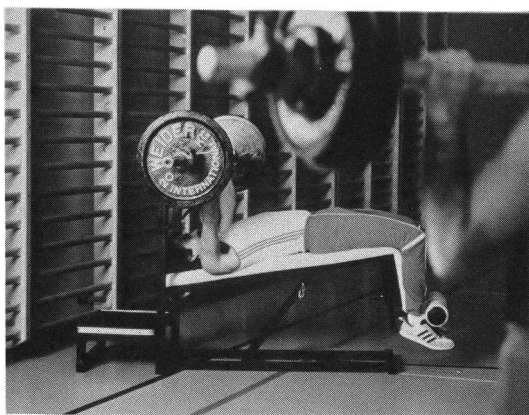
**Secrétariat des Suisses  
de l'étranger  
Service des jeunes  
Alpenstrasse 26  
3000 Berne 16  
Tel. 031 44 66 25**

## Alder & Eisenhut AG

Fabrique d'engins de gymnastique,  
de sport et de jeux

8700 Küsnacht ZH  
9642 Ebnat-Kappel SG

01 910 56 53  
074 3 24 24



## NOUVEAU dans notre programme de vente

**APPAREILS POUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LA FORCE**  
Engins simples ou à différentes manipulations

- Constructions robustes et sans entretien
- Prix avantageux - vente directe depuis la fabrique aux écoles, sociétés, autorités et particuliers

Demandez nos prospectus et prix courants

## DUL-X®

**DUL-X pour le massage  
thérapeutique et sportif**

**DUL-X Embrocation**  
Effet rafraîchissant suivi de  
l'effet thermogène

**DUL-X Red Point**  
Effet thermogène immédiat

Fournisseur officiel  
de l'équipe  
olympique suisse



Calgary • 1988 • Seoul

**BIOKOSMA**  
c'est naturel...

BIOKOSMA SA, Ebnat-Kappel  
En pharmacies et drogueries