

On réfléchit souvent à l'attaque de zone en supposant que la zone est déjà placée, et en oubliant qu'il lui faut un certain temps pour le faire. Une des manières les plus efficaces pour éviter les pièges de l'attaque de zone, c'est bien sûr de ne pas lui laisser le temps à la défense de s'organiser et de profiter de chaque occasion pour exécuter une attaque rapide en prenant en défaut le repli adverse. Le meilleur moyen de ne pas se retrouver face à une zone problématique, sera donc de l'empêcher de se former en :

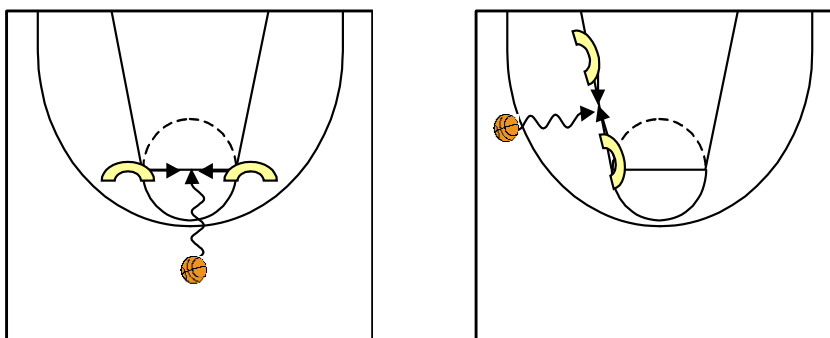
- ♦ jouant la contre-attaque et le jeu de transition ;
- ♦ pressant l'adversaire par une défense tout terrain (pressing, run and jump, run and trap, zones press).

## → Les fixations

La fixation des défenseurs, qui peut être utilisée sur n'importe quelle défense, prend toute son importance face à la défense de zone essentiellement pour des raisons de responsabilité : qui doit se charger de cet attaquant se situant dans un secteur de terrain à la périphérie du mien ? C'est en fait la réponse juste et rapide à cette question qui caractérise les défenses de zone efficaces. Tout attaquant, porteur ou non porteur, doit donc faire en sorte que de deux défenseurs les plus proches, aucun ne sache s'il est responsable du marquage. En effet, sur le plan collectif, on peut dire que la fixation sert essentiellement à créer un décalage entre les mouvements du ballon et les mouvements des défenseurs, ces derniers devant en permanence combler le retard pris au départ de l'action.

## → Les fixations de voisinage

Le but de ce type de fixation, utilisée dans les secteurs périphériques de la défense de zone, est d'attirer un défenseur hors de son "territoire" pour le faire se déplacer latéralement dans un territoire voisin du sien. Le porteur de balle ne doit pas passer le ballon sans avoir auparavant cherché à diviser la défense par le dribble, de façon à attirer deux défenseurs. En bout de chaîne, on peut quelquefois réussir à trouver une position de tir relativement proche du panier, ou tout au moins un espace ouvert dans lequel on peut s'engouffrer pour une pénétration. Pour les attaquants, cette fixation du défenseur "voisin" s'effectue donc en dribblant vers le cercle (dribble de pénétration) dans l'espace situé entre deux défenseurs (intervalle). Le mouvement du porteur de balle qui, dans son action vers le panier, cherche à fixer un ou plusieurs défenseurs, doit déclencher celui des autres extérieurs, qui cherchent alors à occuper des espaces non protégés par la défense, tout en offrant une solution facile de passe pour le porteur (amélioration des lignes de passes).

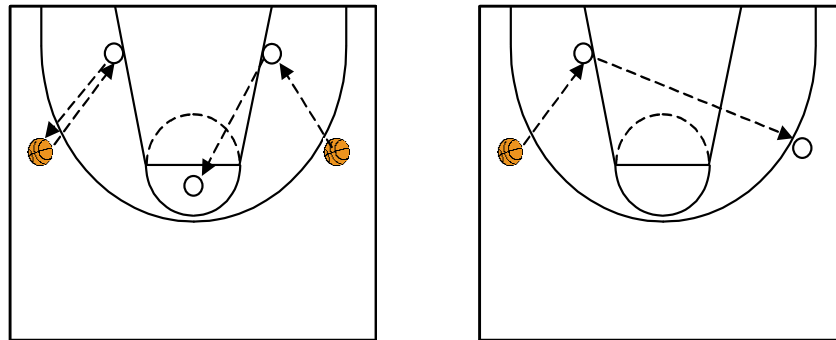


Fixations de voisinage



## → Les fixations « dedans-dehors » et inversement

→ Dans cette famille de fixation, le but recherché est d'attirer la défense vers l'intérieur de la zone réservée pour pouvoir tirer librement à l'extérieur, ou au contraire de l'attirer vers l'extérieur pour libérer les espaces près du cercle. Ce type de fixation peut n'intéresser que deux joueurs, placés dans un même couloir de jeu direct, ou peut impliquer la totalité de l'effectif.



Fixations « dedans-dehors »

## → Le jeu de passes et les renversements

Le "savoir-faire" le plus important pour réussir à fixer puis à déstabiliser une défense de zone, afin de créer les conditions d'une bonne position de tir, est sans aucun doute celui relatif à la **passe**.

→ **Objectifs** : Fixer et déstabiliser la défense (déformation de la zone, libération d'espaces clés) par un jeu de passes varié (de l'extérieur vers l'intérieur, de l'intérieur vers l'extérieur, en périphérie, skip) et rythmé (vitesse et puissance de transmission).

### → Consignes données au passeur :

- ♦ Eviter de redonner la balle à celui qui vous l'a passée (sauf dans les relations extérieur-intérieur).
- ♦ Utilisation des passes à terre à l'intérieur de la zone restrictive.
- ♦ Amener la balle le plus possible au fond du terrain (à l'intérieur ou à l'extérieur) de façon à tasser la défense et à gêner la vision périphérique des défenseurs.
- ♦ Renverser souvent le jeu par une succession de passes rapides, des passes " skip " ou des passes exécutées dans la diagonale opposée après une fixation (feinte de pénétration).

**Remarque** : Lorsqu'un joueur extérieur est en bas, l'autre se positionne en haut et vice-versa : on favorise ainsi la circulation de la balle et les passes dans les diagonales.

## → L'adresse à grande distance

Les défenses de zone ont, à des degrés divers, un objectif prioritaire : protéger la zone restrictive. On comprend vite pourquoi l'arme de l'adresse à mi-distance ou à grande distance devient primordiale dans la réussite de l'attaque : si la défense marche bien " en dessous ", et qu'elle empêche effectivement l'attaque de s'exprimer dans ce secteur, il ne reste plus à cette dernière que la possibilité d'être dangereuse "de loin". Si cela n'est pas le cas, il reste vraiment peu de chances pour marquer des points.

L'adresse à mi-distance est donc une nécessité stratégique majeure dans la mise en place d'une attaque de zone. Bien entendu, plus il existe de joueurs capables de tirer efficacement à mi-distance dans l'équipe, plus la défense devra s'écarter pour défendre sur eux, plus son objectif premier (maîtriser la zone restrictive) sera difficile à réaliser. Cependant si les défenseurs ne montent pas sur les tirs extérieurs, il ne faut pas tomber dans le piège du tir de loin apparemment facile (souvent raté car exécuté sur un faux rythme), mais il faut profiter de l'immobilité des défenseurs pour pénétrer avec et sans ballon : un attaquant lancé est difficile à arrêter.

Sur tentative de tir, il faudra systématiquement rechercher le rebond offensif; en effet, même si le placement de certaines zones (2.1.2) favorise le rebond défensif (triangle de rebond), il est souvent très difficile de contrôler un adversaire direct (écran de retard), tout simplement parce que les responsabilités de défense vis-à-vis d'un attaquant en particulier ne sont pas bien définies. De plus, en cas d'échec au rebond offensif, les joueurs de grande taille doivent gêner la première passe afin d'empêcher la contre attaque de se déclencher rapidement à partir de la zone, car c'est une des raisons motivant le choix de cette défense.



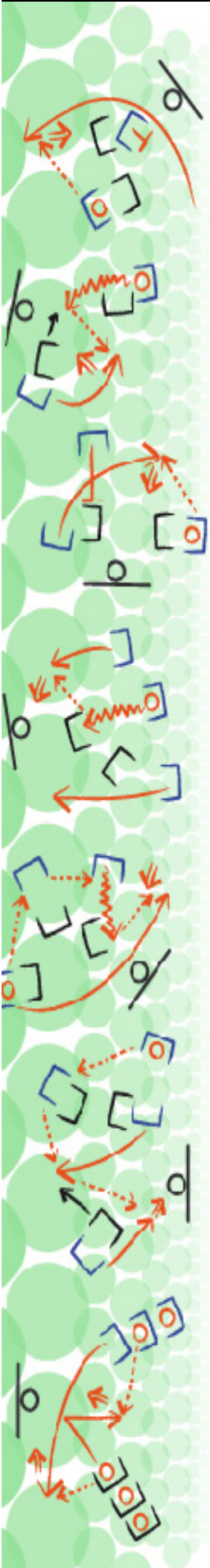
## → Jeu à 2 : relation intérieur – intérieur

Lorsqu'il y a deux joueurs intérieurs, ils seront nécessairement éloignés l'un de l'autre pour fixer les lignes défensives. Pour ce qui concerne le jeu intérieur d'attaque contre une défense de zone, le seul aspect qu'il nous semble important d'évoquer est celui de la **passe**. Les autres aspects ne présentent, à nos yeux, pas de différences fondamentales avec les techniques utilisées contre la Défense homme à homme.

La passe, en revanche, paraît être un réel problème, aussi bien pour les joueurs qui veulent transmettre le ballon à l'intérieur, que pour les joueurs intérieurs eux-mêmes, lorsqu'ils cherchent à rentrer en relation entre eux. Pour passer à l'intérieur, contre une défense de zone, rappelons qu'il est nécessaire d'avoir fixé un ou plusieurs défenseurs auparavant (voir plus haut), et que sur de courtes distances, la passe la plus efficace est la passe à terre (généralement en dessous du bassin du défenseur), sauf si le défenseur est devant (utilisation d'une passe lobée).

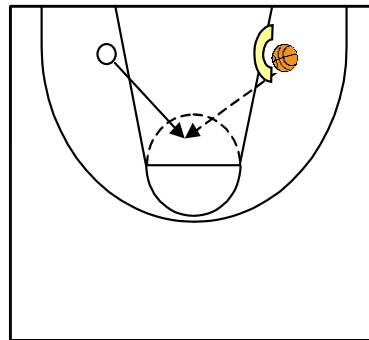
Pour ce qui concerne les passes entre joueurs intérieurs, il convient là aussi de délimiter les espaces et les circonstances dans lesquelles celles-ci doivent avoir lieu :

- ♦ d'un secteur bas vers l'autre, en passant par la ligne de fond, lorsqu'il y a double marquage sur un poste bas effectué par un joueur intérieur venant lui-même de la ligne de fond (passe à terre).
- ♦ d'un secteur bas vers le poste haut, lorsque le joueur qui s'y trouve est laissé libre, ou lorsqu'il engage un mouvement vers le cercle;

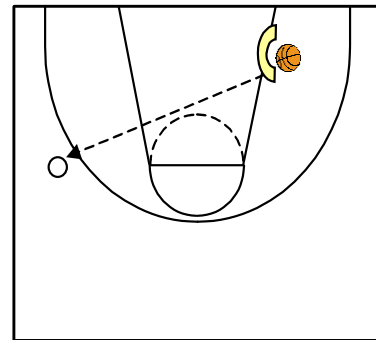


♦ du poste haut vers un des secteurs bas, lorsque le joueur qui s'y trouve a pris une position avantageuse par rapport à son adversaire direct.  
Un joueur intérieur doit donc bien connaître les secteurs de passes et doit chercher à effectuer, après réception de la balle, les **choix prioritaires** suivants :

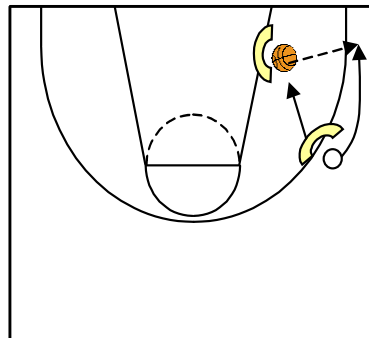
- ♦ **Fixer le cercle et jouer le 1 contre 1 ;**
- ♦ **Chercher l'autre intérieur** (poste haut ou poste bas opposé), qui coupera systématiquement dans la raquette ;
- ♦ **Renverser sur l'ailier opposé par une passe en diagonale ;**
- ♦ **Redonner du même côté à un joueur libre en fonction de la réaction défensive,** comme par exemple lors d'une tentative de prise à deux.



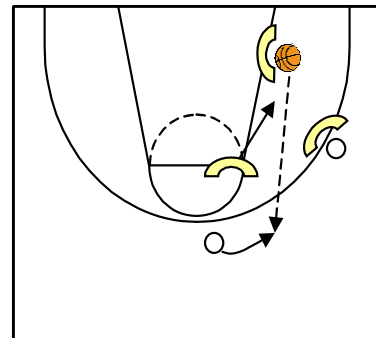
Relation intérieur-intérieur



Relation intérieur - extérieur  
(passe du côté opposé)



Relation intérieur - extérieur  
(passe du même côté)



Il est important dans l'attaque de zone de bien maîtriser les fondamentaux individuels offensifs afin d'avoir la sérénité nécessaire pour attaquer les différents types de zones, sinon c'est la panique et les joueurs font des choix à contre-sens, comme par exemple tirer trop rapidement. Il faut donc toujours être patient et faire en sorte que tous les attaquants touchent la balle avant le tir pour qu'ils se sentent concernés par l'attaque en cours ou par la suivante. L'entraîneur et les joueurs doivent savoir lire et reconnaître les points forts et les points faibles de la zone adverse. Les bases de l'attaque sont dictées par le nombre de joueur constituant le premier niveau de la zone :

- si la zone est impaire : la défense a un joueur ou 3 joueurs en avant (ex : 3.2), l'attaque intercale deux attaquants ;
- si la zone est paire : la défense a deux joueurs en avant (ex : 2.1.2), l'attaque intercale un seul attaquant.

## → Principes Collectifs de l'attaque de zone

Les règles fondamentales qui régissent l'attaque d'une défense de zone se résument ainsi :

→ faire circuler le ballon rapidement afin de faire bouger les défenseurs et les mettre en difficulté dans leurs déplacements (déformation de la structure de la zone ;

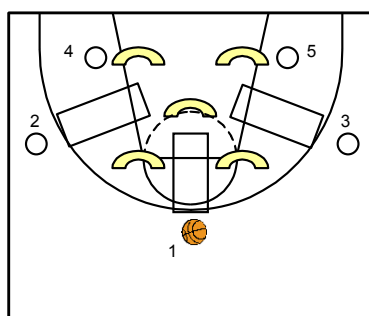
→ se placer dans les intervalles afin de poser des problèmes de choix à la défense et/ ou se calquer sur un défenseur ;

→ positionner les intérieurs loin l'un de l'autre et placer les attaquants au poste bas dans le dos des défenseurs, afin de gêner leur vision du jeu;

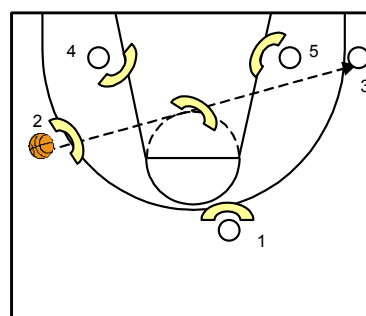
→ fixer avant de passer : le porteur du ballon (ailier, meneur) doit exploiter les intervalles entre les défenseurs pour fixer en dribble un ou deux adversaires (feinte de pénétration) avant de passer.

♦ si le porteur de ballon se trouve dans l'axe panier-panier, il cherche à « écraser » la défense en fixant dans l'intervalle entre 2 joueurs de la 1<sup>ère</sup> ligne défensive (a) ; sinon, il doit être capable de fixer son défenseur direct avant de passer (b).

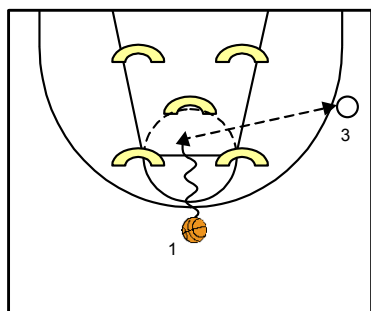
♦ si le porteur de ballon se trouve dans l'aile, il fixe soit l'intervalle (c), soit le défenseur direct pour obliger ce dernier à faire un choix (d).



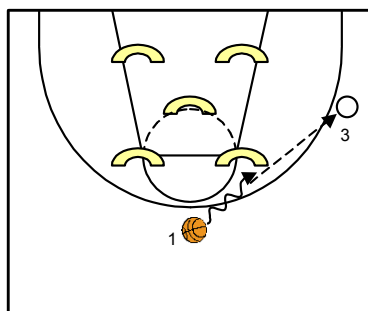
Se placer dans les intervalles



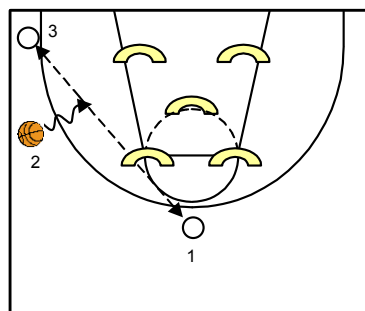
Se calquer sur un défenseur



Fixation dans l'intervalle (a)

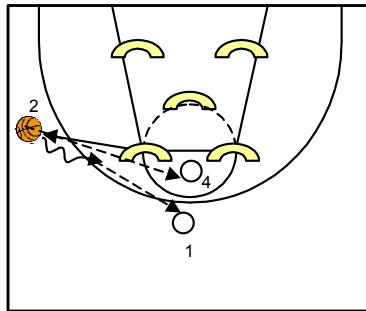
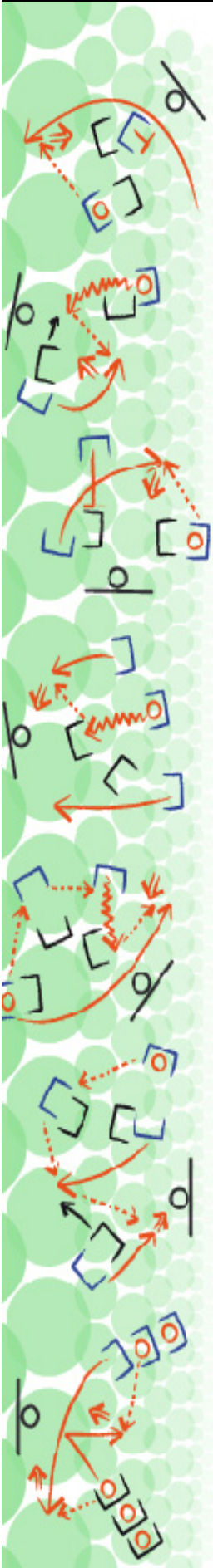


Fixation d'un défenseur (b)



Fixation dans l'intervalle (c)



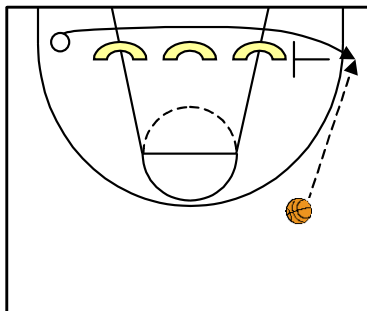


Fixation d'un défenseur (d)

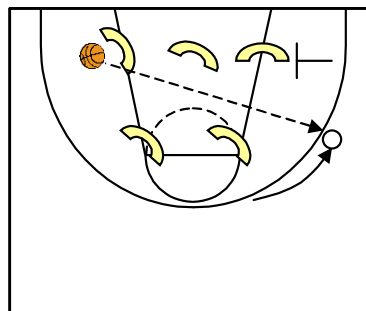
→ exploiter les espaces libérés par la défense : les attaquants non porteurs (côté ballon ou côté opposé) doivent identifier les espaces libres créés par les fixations du porteur de balle et les exploiter : mouvements flash démarrant dans le dos des défenseurs et prises de positions préférentielles. S'ils ne reçoivent pas le ballon, ils doivent poursuivre leur mouvement (continuité), plus particulièrement s'ils se trouvent dans la zone restrictive (règle des trois secondes).

→ alterner les relations de passes intérieur - extérieur afin de favoriser la compression et l'étirement de la défense de zone. Lorsqu'un intérieur reçoit le ballon, le second coupe dans la zone réservée en demandant la balle.

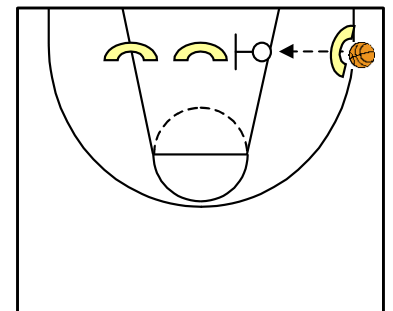
→ utiliser des écrans afin d'améliorer l'efficacité de l'attaque de zone : soit pour faciliter les déplacements en dribble et les actions de passe du porteur de balle, soit pour permettre aux ailiers de sortir plus facilement dans l'aile ou à un tireur de se démarquer plus efficacement, soit pour permettre au poste bas de prendre une bonne position intérieure pour la réception d'une passe.



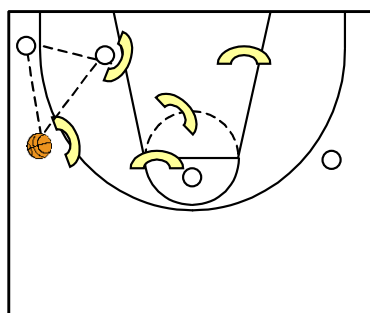
Ecran facilitant le démarquage d'un ailier



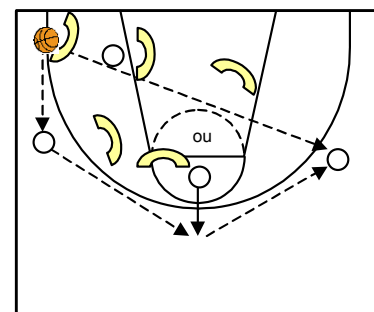
Ecran favorisant la prise d'un tir



Ecran facilitant la prise d'une position intérieure dans la raquette

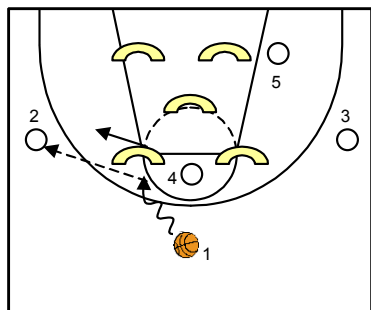


→ fixer du côté fort : les joueurs non porteur de balle coupent dans la zone restrictive et se replacent de façon à créer des surnombres, ces derniers permettant de former des triangles de passe à opposition réduite.

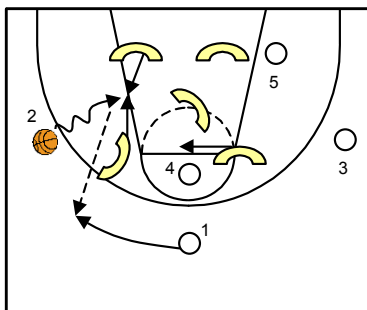


→ attaquer après renversement vers le côté faible : Le poste haut participe souvent aux renversements de l'attaque. Les passes skip (à deux mains au dessus de la tête) sont également très utiles pour trouver rapidement des positions de tirs à l'opposé.

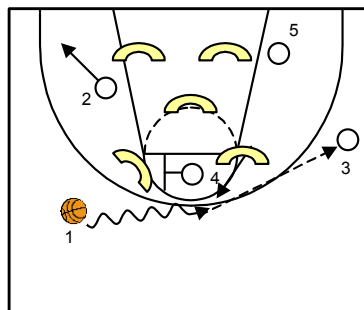
## → Exemple 1 : Attaque de zone 1-3-1



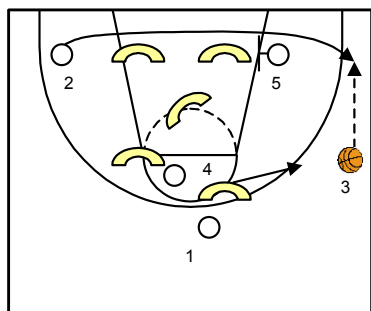
1 fixe son défenseur et passe à 2.



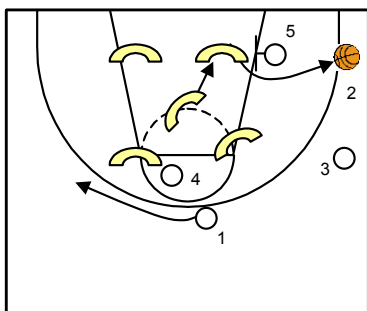
2 fixe dans l'intervalle ou en ligne de fond ; 1 se décale côté ballon et 2 passe à 1.



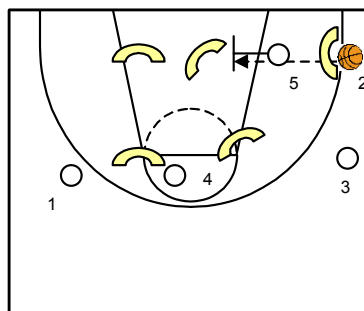
1 fixe dans l'intervalle en tête de raquette en profitant d'un écran de 4 ; 1 passe à 3.



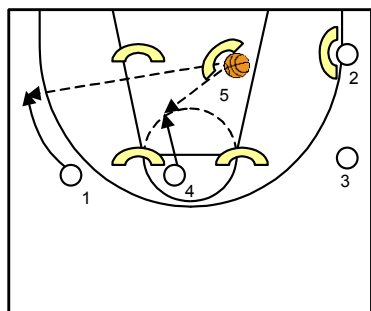
2 coupe en ligne de fond et sort en secteur 0 en profitant d'un écran de 5 ; 3 passe à 2.



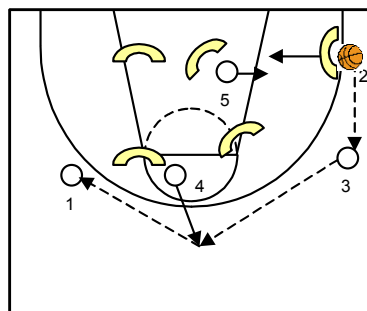
2 peut tirer sauf si un défenseur sort sur lui (dans ce cas il fait une feinte de tir).



5 va rechercher une position préférée de l'intérieur de la zone réservée ; 2 passe à 5.



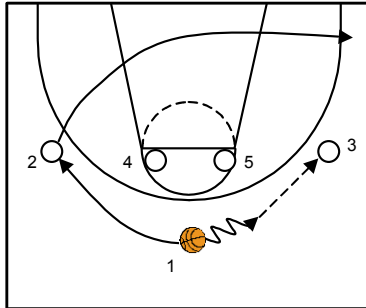
5 joue le 1 contre 1 ou fixe pour jouer avec 4 qui coupe ou transfère sur 1 qui peut tirer.



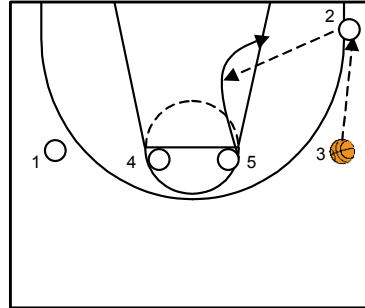
Si la passe à 5 n'est pas possible, 2 passe à 3 qui amorce le transfert de balle sur 1.



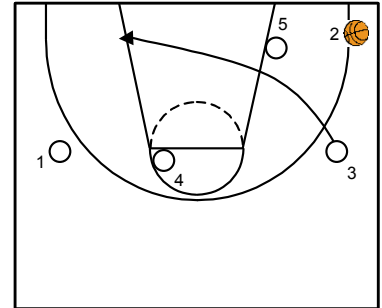
## → Exemple 2 : Attaque de zone 1-4 en continuité



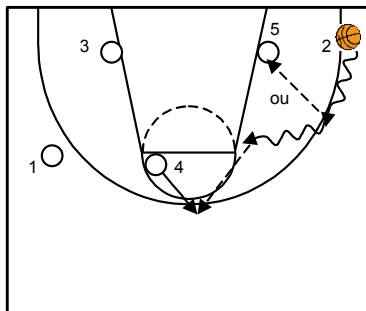
1 fixe et passe à 3, puis se décale à l'opposé. 2 coupe en ligne de fond et ressort en secteur 0



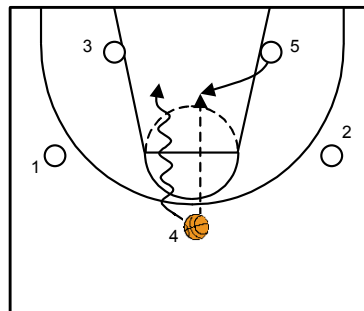
3 passe à 2 qui peut tirer. 5 coupe dans la zone réservée et peut recevoir une passe de 2.



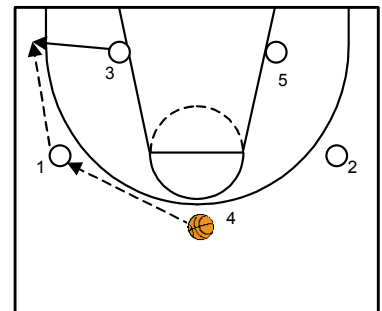
Si la passe de 2 à 5 n'est pas possible, 3 coupe dans la raquette au poste bas opposé.



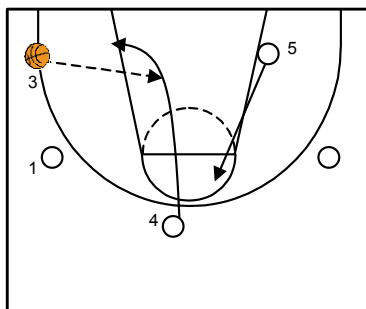
2 recherche le jeu à deux avec 5, joue le 1 contre 1 ou passe à 4 qui sort pour le transfert de balle.



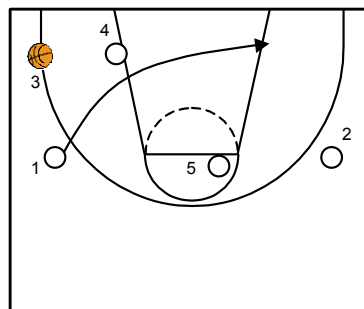
4 recherche le jeu avec 5 qui coupe ou joue le 1 contre 1



Sinon 4 passe à 1 qui tire ou passe à 3 qui sort en secteur 0.



3 tire ou passe à 4 qui coupe. 5 monte au poste haut.



Si la passe à 4 n'est pas possible, 1 coupe à l'opposé, etc...



Pour attaquer une défense de zone, il faut partir du postulat : peut-on attaquer la zone sans tirer à mi-distance ou plus exactement, peut-on gagner un match contre une équipe qui défend en zone sans compter sur une adresse exceptionnelle ?

L'objectif principal est de mettre la balle trois fois dans les coins avant de tirer, sauf s'il y a une possibilité de tir en lay-up. L'équipe qui attaque une telle défense doit avoir une philosophie, une méthodologie ainsi qu'un mental collectif spécifique à ce type d'action.

Pour correctement attaquer la zone, il faut avoir de la patience, amener le ballon à l'intérieur par des pénétrations en dribble ou avec des passes, obtenir des rebonds offensifs, transférer d'une aile à l'autre et poser des écrans et feinter les passes.

## → Attaque des défenses de zone paires

Il s'agit de défenses de type 2-3 ou 2-1-2.

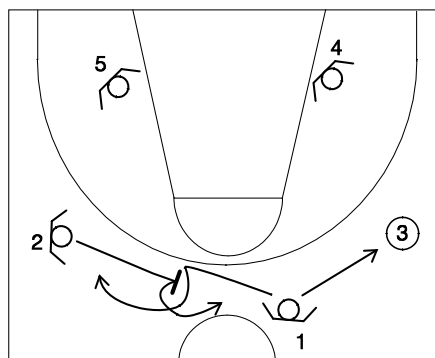
Il faut assurer au moins trois passes de transfert, rechercher le pivot en poste bas, feinter les passes.

### Objectifs :

- ♦ rechercher le tir de près ;
- ♦ profiter du déplacement de la défense lors des transferts pour servir les intérieurs et bénéficier d'un tir proche du panier ;
- ♦ Le receveur dans les coins peut attaquer le panier en dribble pour un tir de près ou servir un des intérieurs après fixation.

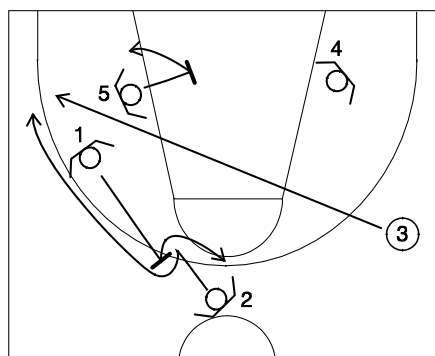
**Situation de départ :** 2 pivots bas, 2 ailiers hauts et un meneur.

- ♦ **Etape 1 :** 1 passe à 3, profite d'un écran de 2 et descend à l'opposé du ballon ; 2 remplace 1 ; pendant ce temps 4 garde la position préférentielle.



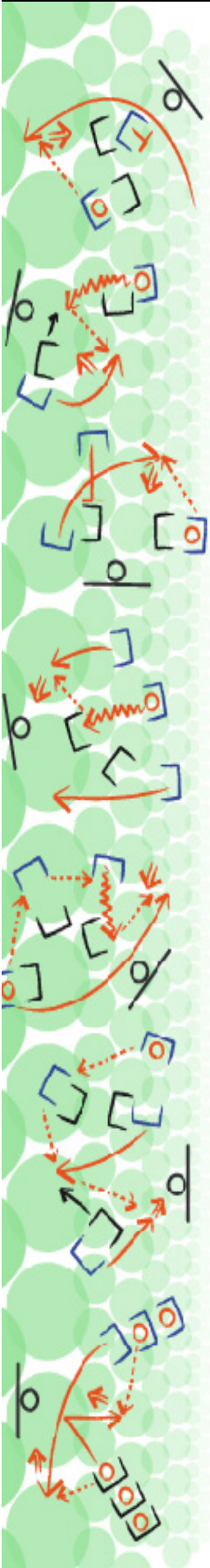
**Règle :** "chaque porteur de balle compte 1, 2 dans sa tête avant de faire la passe".

- ♦ **Etape 2 :** 1 remonte faire un écran à 2 qui redescend et reçoit le ballon de 3 ; pendant ce mouvement, 5 fait un écran pour faciliter la réception de 2 et prendre la position préférentielle.

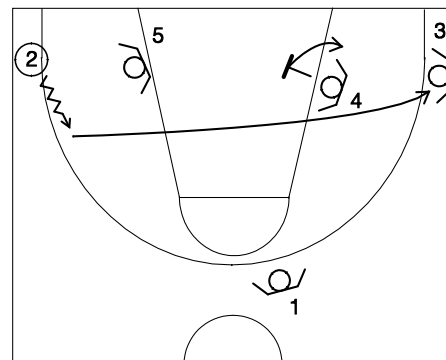


**Remarque :** avant sa passe 3 fixe la défense en essayant de servir 4.

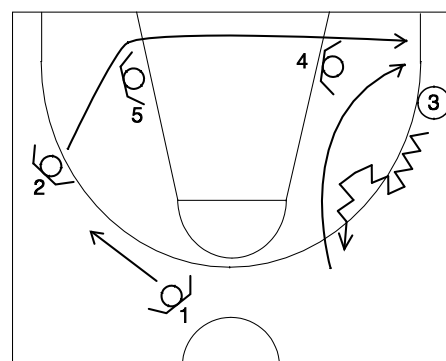




♦ **Etape 3** : 2 remonte un peu en dribble et fait une passe de transfert à 3 qui est positionné dans le coin opposé ; il profite d'un écran de 4 qui a pour but de ralentir la sortie du défenseur et permettre à 4 de prendre la position préférentielle en poste bas.



♦ **Etape 4** : 2 coupe la ligne de fond, en profitant des écrans successifs de 4 et 5, et fait chasser 3 qui remonte en position d'arrière ; 1 équilibre côté gauche ; 3 peut passer à 4 après son écran ou passer à 2 ; 2 peut passer à 4 ou remonter en dribble dans l'aile pour reprendre le système depuis le début avec 1 qui porte un écran à 3.



**Remarques :**

- ♦ Faire des passes extérieurs-intérieurs à terre.
- ♦ Les ailiers réceptionnent les transferts dans les coins.

**Pédagogie** : On peut faire travailler à 5 attaquants contre 3 défenseurs afin de parfaire le travail des joueurs intérieurs, leurs écrans et leurs prises de position ; il faut également travailler les relations de passes extérieurs-intérieurs.

→ **Attaque des défenses de zone impaires**

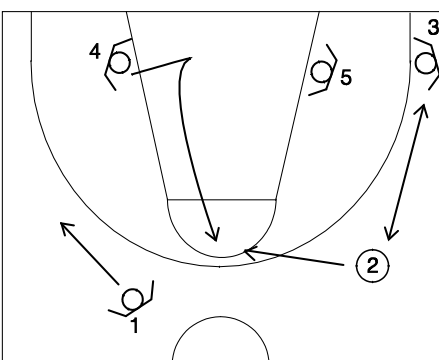
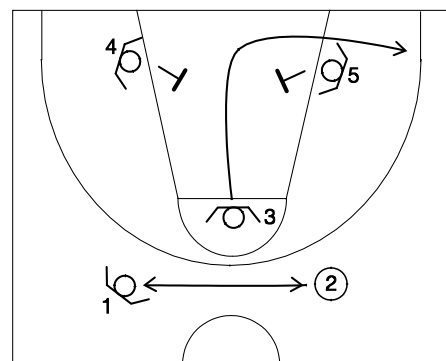
Il s'agit de défense de type 1-2-2 ou 3-2 ou 1-3-1.  
Il faut : avoir trois joueurs sur la ligne de fond, avoir le ballon qui circule poste haut -> coin (secteur 0) -> poste bas.

**Objectifs :**

- ♦ amener la balle à l'intérieur pour un tir de près ;
- ♦ faire bouger la défense et l'attaquer à contre-pied en pénétrant pour un tir de près.

**Situation de départ** : deux meneurs, un poste et deux pivots bas.

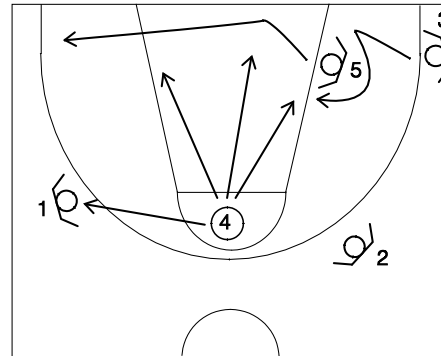
♦ **Etape 1** : Sur un échange de passes entre les 2 joueurs arrières, 3 choisit un côté pour aller dans le coin protégé par les joueurs intérieurs 4 ou 5 qui font un écran.



♦ **Etape 2** : 1 s'écarte et lorsque 2 redouble la passe avec 3, 4 remonte au poste haut ; 2 passe à 4.

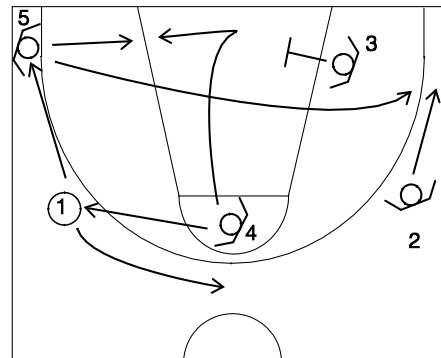
♦ **Etape 3** : 4 peut alors :

- passer à 5 qui appelle le ballon intérieur ; si cette passe n'est pas possible 5 sort à l'opposé.
- passer à 3 qui remplace 5 et peut bénéficier d'une possibilité d'un tir en lay-up.
- si les passes intérieures ne sont pas possibles, 4 passe à 1 puis redescend en poste bas.

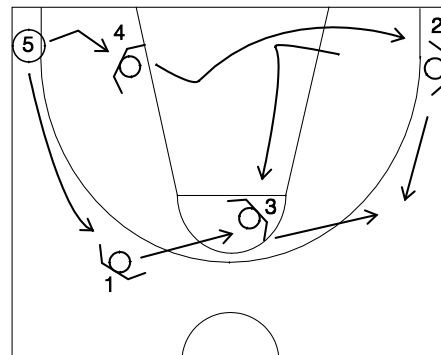


♦ **Etape 4** : 1 passe à 5 en position d'ailier. 5 peut :

- donner à 4 qui a fixé son défenseur et est descendu côté ballon.
- transférer sur 2 qui est descendu en position d'ailier bas, protégé par 3 ; 1 est alors revenu assurer le repli défensif.



- ♦ **Etape 5** : Si les possibilités de 5 ne sont pas possibles, 5 passe à 1 et 3 remonte au poste ; 4 coupe intérieur pour se positionner en ailier bas et 5 se place en pivot bas. On retrouve alors des solutions identiques à celles de l'étape 3.



**Pédagogie :**

- ♦ Il faut insister sur les pénétrations en dribbles, notamment lors des transferts afin de prendre la défense à contre pied.
- ♦ Faire travailler la technique d'enroulement pour les joueurs intérieurs, quand la balle est au poste.
- ♦ Apprendre à ses joueurs à fixer et lire la défense pour les choix de pénétrations ou de passes.

