

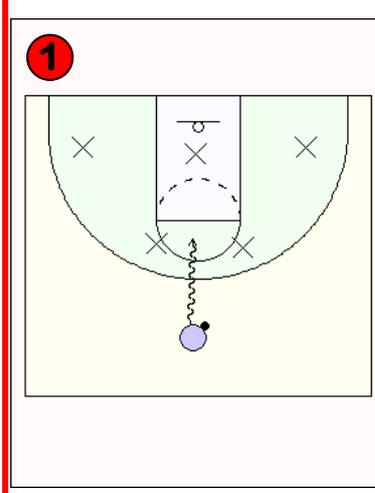


OFFENSE CONTRE ZONE

(Rappel de quelques principes d'attaque)

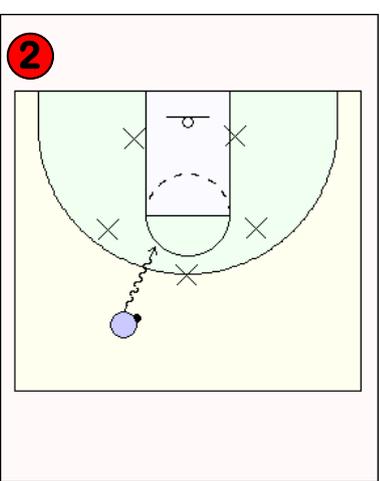


Il existe beaucoup de phases et de mouvements contre les défenses de zone. Les mêmes principes sont souvent rencontrés.
 J'aimerais reprendre 5 des nombreux conseils que l'on donne contre les défenses de zone. Il en existe beaucoup d'autres et certainement des plus importants. Ceux-ci me paraissent toutefois intéressants.

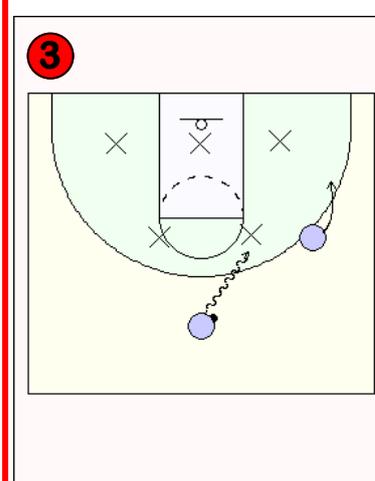


1) LE DRIBBLE

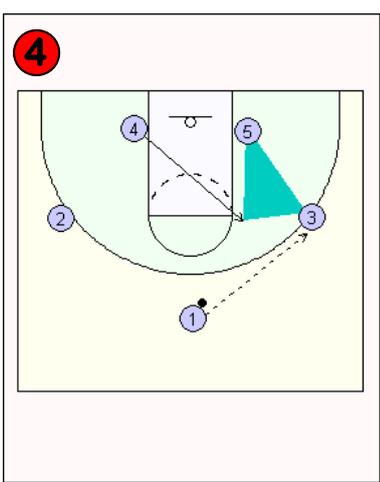
Dribbler "intelligemment" contre une zone.
 Utiliser le dribble de pénétration pour "refermer" la zone et ainsi avoir la possibilité de ressortir le ballon pour un shoot.



Même principe.

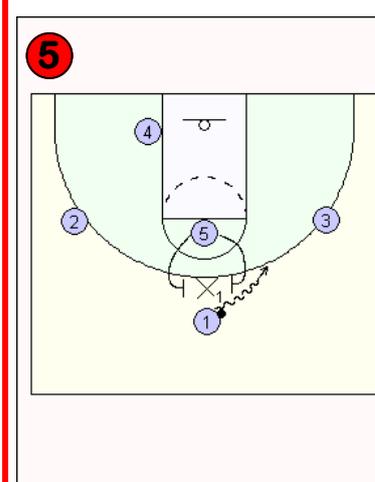


Utiliser aussi le dribble de fixation pour attaquer un joueur et forcer le un contre un avec lui, ce qui permet de libérer un autre joueur.



2) LE TRIANGLE

Essayer de constituer des triangles, ce qui s'avère toujours très efficace contre les défenses de zone.



3) LES ECRANS

Les écrans sont aussi efficaces contre la zone que contre la défense homme à homme.
 Ici, le high post travaille pour libérer le meneur de l'emprise de son défenseur.



Barbieux André Basketball Coach

Avenue du Champ de Bataille, 239, 2/3, 7012 - FLENU

et : 065/520631 - : 0475/879914
 : andre.barbieux@skynet.be
 : <http://www.coachbarbieux23.com>

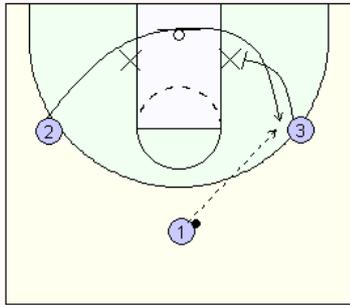




OFFENSE CONTRE ZONE

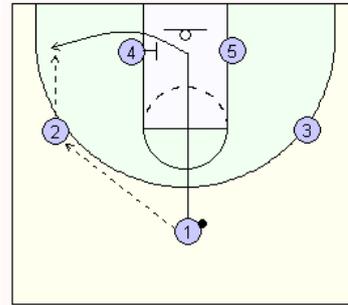
(Rappel de quelques principes d'attaque)

6

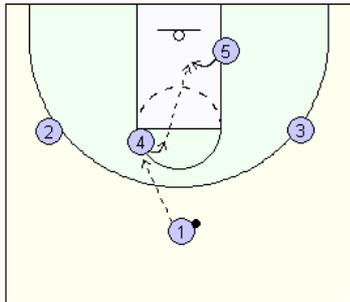


Dans les deux cas qui suivent, il s'agit d'un écran pour empêcher un défenseur de la baseline de sortir sur un shooteur potentiel.

7



8

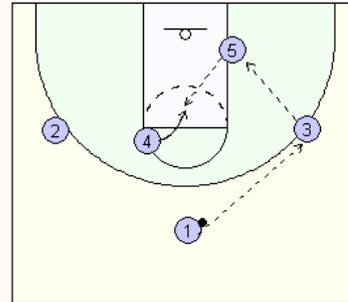


4) HIGH-LOW

Il est un réflexe que les pivots doivent acquérir très vite lorsque l'on est en disposition high-low.

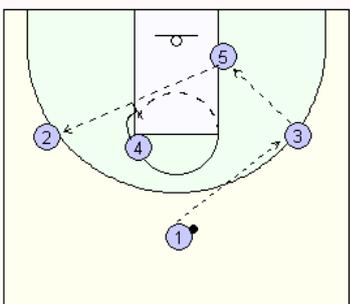
Si le high post reçoit le ballon, il doit penser immédiatement à jouer avec le low post.

9



De même, lorsque l'on reçoit le ballon en low post, il faut privilégier le passage du ballon au high post.

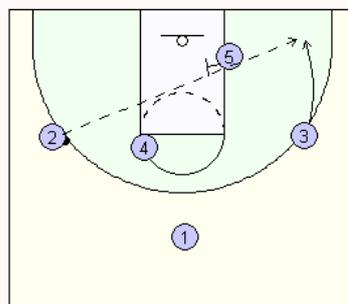
10



5) SKIP PASS

La skip pass est une arme redoutable contre la zone, surtout si elle peut s'accompagner d'un écran qui permet encore mieux d'isoler un shooteur.

11



Elle peut se faire de manière latérale, mais les plus efficaces sont celles qui vont du haut vers la baseline opposée ou l'inverse.



Barbieux André Basketball Coach

Avenue du Champ de Bataille, 239, 2/3, 7012 - FLENU

☎ et 📠 : 065/520631 - 📞 : 0475/879914

✉ : andre.barbieux@skynet.be

🌐 : <http://www.coachbarbieux23.com>

