

**RUN
AND
JUMP
volonté**

agressivité

capacité à courir

1. QU'EST-CE QUE "RUN AND JUMP"?

C'est une technique de défense tout terrain mise au point par Dean SMITH qui consiste à remplacer volontairement et brusquement un coéquipier pour se retrouver sur la ligne de déplacement ou de passe du porteur de balle afin de surprendre ce dernier.

Au plan collectif, cette technique correspond à une défense homme à homme tout terrain avec changement de joueurs par permutation à 2, à 3, voire à 4 et à 5.

2. OBJECTIFS

2.1 OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- **RÉCUPÉRER** le ballon rapidement afin de réussir un panier '*facile*' sur jeu rapide.
- **PERTURBER** l'organisation offensive adverse, son rythme de jeu, ses trajectoires de passes, ses déplacements, ses repères.
- **DÉPLACER** le jeu défensif de son équipe (*près du panier → loin du panier*) lorsque celui-ci est faible à l'intérieur.

2.2 OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- PRATIQUER des aides et des rotations défensives.
- FAIRE CONFIANCE défensivement à ses coéquipiers.
- COMMUNIQUER avec ses partenaires.
- LIRE le jeu de l'adversaire.

3. PRÉREQUIS

3.1 INDIVIDUELS

- SAVOIR exercer une pression défensive sur son vis à vis porteur de balle c'est-à-dire réduire son champ de vision, ne pas se faire passer sur le 1^{er} dribble.

Nota : si le défenseur est moins "fort" que le meneur de jeu adverse, cette défense est très difficile à pratiquer.

- SAVOIR défendre en respectant l'alignement *ADVERSAIRE / MOI / BALLON*.
- SAVOIR orienter son vis à vis porteur de balle vers un endroit précis.

3.2 COLLECTIFS

- SAVOIR défendre à hauteur du ballon c'est-à-dire sur une ligne, parallèle à la ligne de fond, appartenant au ballon.
- SAVOIR défendre côté aide sur les attaquants situés à l'opposé du ballon par rapport à la ligne panier - panier.
- SAVOIR gérer les écarts entre les lignes de défense.

4. FONDEMENTS DU RUN AND JUMP

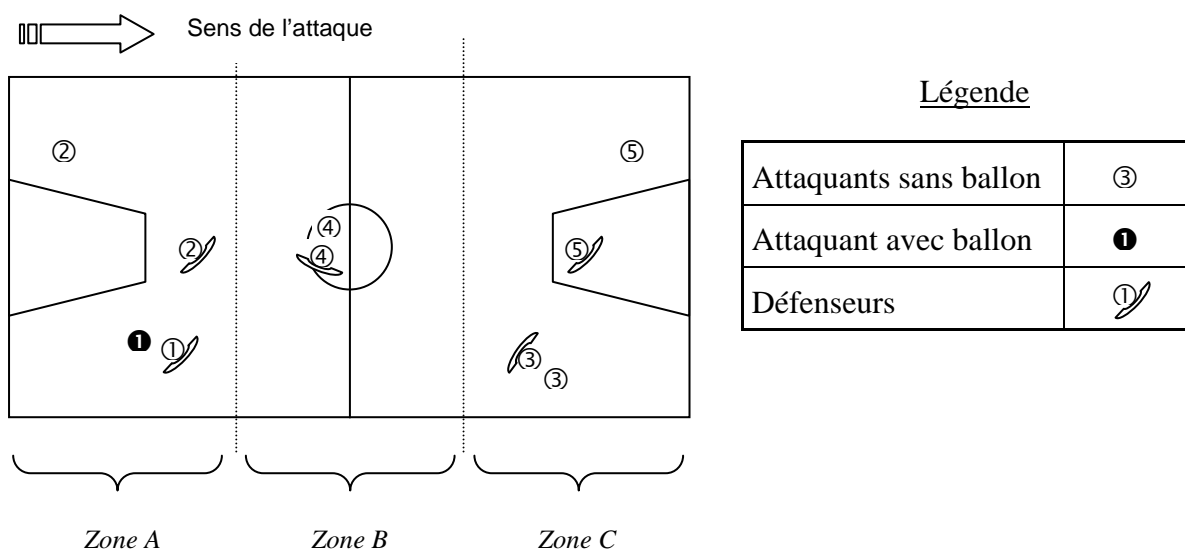
4.1 DANS QUELLES PARTIES DU TERRAIN ?

Ce type de défense s'exerce plus particulièrement loin de son panier où il est plus facile de prendre des risques défensifs (*zone A*).

Près de son panier (*zone C*), on effectue des rotations défensives sous certaines conditions.

Ce n'est plus du run and jump.

Dans la zone intermédiaire (*zone B*), on prolonge les mouvements défensifs commencés dans la zone A, plutôt que d'en provoquer de nouveaux.



4.2 ORIENTATION

L'orientation du porteur de balle par un défenseur (*par exemple le défenseur 1* ①) s'effectue principalement **vers d'autres défenseurs**, généralement vers le milieu du terrain.

Le défenseur doit maintenir une distance de garde convenable entre le dribbleur et lui afin d'obliger cet adversaire à dribbler tout en exerçant une pression pour éviter une grande passe décisive.

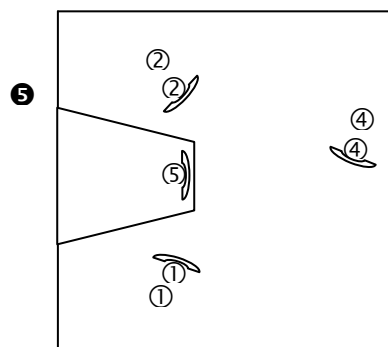
4.3 POSITIONS DES DÉFENSEURS

Les défenseurs sur non porteur de balle doivent être (fig. ci-dessus) :

- en interception (*défenseurs 2, 3, 4 et 5*).
- à hauteur du ballon (*défenseur 2*).
- sur la ligne d'aide pour ceux qui défendent sur des joueurs situés à l'opposé du ballon (*défenseurs 2, 4 et 5*).

Sur un panier encaissé, le défenseur du joueur effectuant la remise en jeu doit être à la hauteur du 1^{er} défenseur (fig. ci-contre) généralement à hauteur de la ligne de lancer-franc.

C'est lui qui interviendra le plus souvent en premier.



4.4 DÉPLACEMENTS DES DÉFENSEURS

Les défenseurs doivent suivre leur attaquant en respectant les règles énoncées ci-dessus.

Un défenseur doit aller vers le ballon lorsque le dribbleur se dirige vers lui et **qu'il peut le surprendre**.

Un défenseur surpassé par le ballon doit défendre sur un joueur libre ou **revenir** dans le couloir central à hauteur du ballon, bien souvent dans la zone restrictive.

Un défenseur ne doit jamais quitter un attaquant situé dans le rond central.

Les défenseurs doivent changer systématiquement de joueurs sur tous les types d'écran.

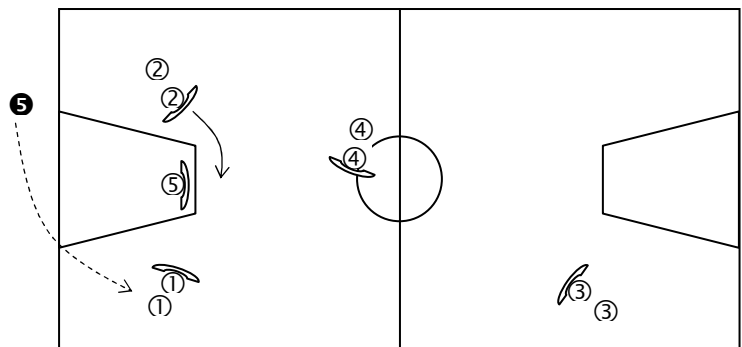
Aucun défenseur ne doit laisser un porteur de balle seul.

🚫 **Lorsqu'une phase de RUN & JUMP est manquée, il faut que le nouveau défenseur RÉORIENTE le porteur de balle pour provoquer une nouvelle phase.**

➡ Sens de l'attaque

4.4.1 1^{ère} ÉTAPE

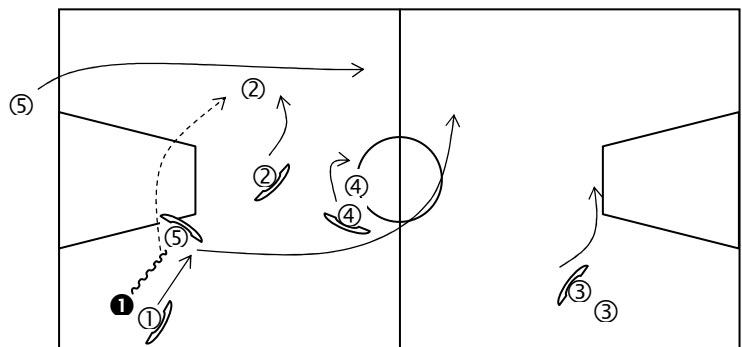
Remise en jeu de l'attaquant **5** par une passe au meneur **1**.



4.4.2 2^{ème} ÉTAPE

Le défenseur **1** oriente son attaquant vers d'autres défenseurs.
Le défenseur **5** surprend l'attaquant **1** qui arrête son dribble et passe à l'attaquant **2**.
Le défenseur **1** défend sur l'attaquant **5**, le défenseur **2** oriente son joueurs vers d'autres défenseurs.

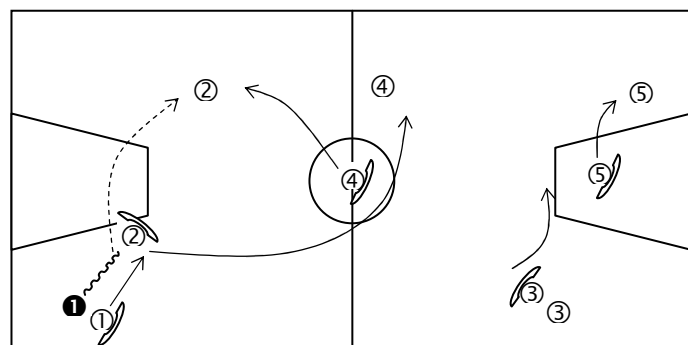
➡ Sens de l'attaque



4.4.3 ÉVOLUTION ...

Le défenseur **2** intervient sur l'attaquant **1**, le défenseur **4** sur l'attaquant **2**, le défenseur **1** sur l'attaquant **4**.

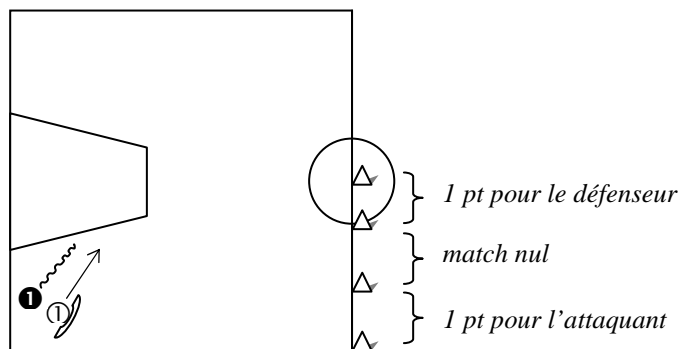
➡ Sens de l'attaque



5. QUELQUES EXERCICES ...

5.1 ORIENTATION

Sur $\frac{1}{4}$ de terrain, le défenseur doit amener l'attaquant vers le milieu du terrain. L'attaquant doit essayer de passer le long de la ligne de touche jusqu'au milieu du terrain en 6 dribbles maxi en respectant les limites du terrain. Le défenseur ne doit pas voler le ballon et contrôler les "reverse-dribbles".



5.2 SURPRENDRE

Sur un $\frac{1}{2}$ terrain de volley, faire un 2 contre 2 sur toute la longueur.

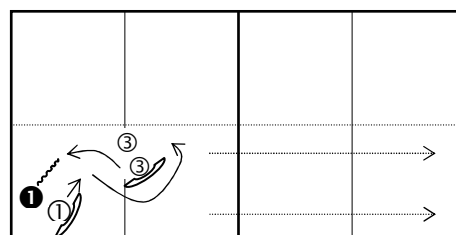
Le défenseur 1 oriente son joueur vers le défenseur 3, celui-ci monte au ballon pour surprendre le dribbleur (si possible avant le 3^{ème} dribble ou dès que le dribbleur tourne le dos aux défenseurs) en annonçant le changement de joueur.

Le défenseur 1 devient responsable de l'attaquant 3.

Puis le défenseur 1 doit à nouveau orienter l'attaquant 3 qui a attendu que les joueurs se replacent, l'attaquant 1 ayant joué passe et va avec son coéquipier.

Les attaquants doivent faire entre 2 et 3 dribbles à bonne vitesse et garder leur ligne de déplacement.

Nota : interdire les passes en cloche.



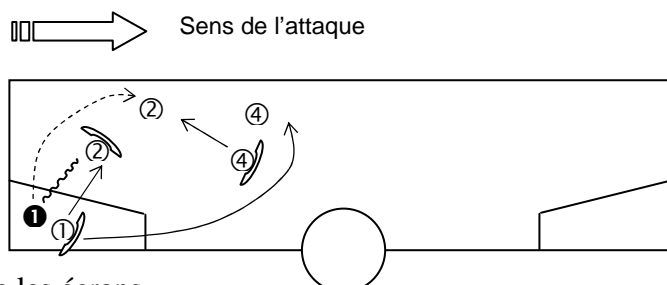
5.3 ROTATIONS

Sur un $\frac{1}{2}$ terrain de basket, faire un 3 contre 3 sur toute la longueur.

Les attaquants doivent faire entre 2 et 3 dribbles à bonne vitesse et attendre leurs adversaires lorsque la défense est surpassée.

Les "back-door" sont interdits ainsi que les écrans.

Nota : l'enchaînement peut se faire à 4 en augmentant progressivement la surface du terrain.



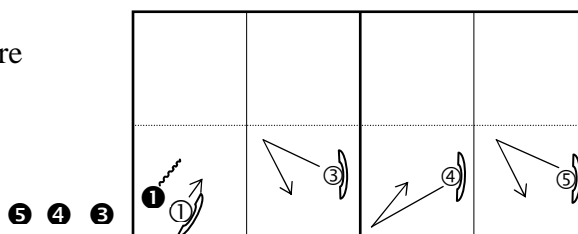
5.4 RÉORIENTER

Sur un $\frac{1}{2}$ terrain de volley, faire 4 fois un 1 contre 4 sur toute la longueur.

La tâche des défenseurs est d'aller chercher le dribbleur et de le réorienter dans une autre direction sans se faire surpasser.

Nota : limiter le nombre de dribbles

des attaquants par zone, interdire aux défenseurs de voler le ballon.



6. CONCLUSION

La défense **RUN AND JUMP** est éducative en ce sens qu'elle laisse apparaître différentes vertus telles que : volonté, agressivité, capacité à se dépenser physiquement. Elle permet de constater l'aptitude d'un joueur à évoluer au niveau supérieur.