

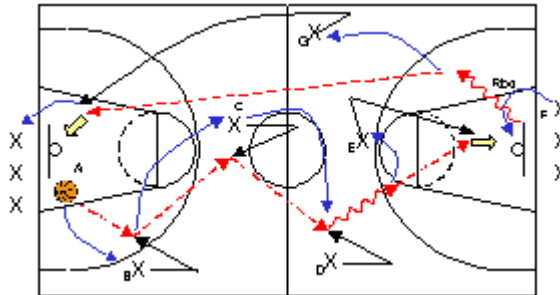
Exercice 1 : Perfectionnement des démarquages à vide (sans opposition)

Consignes : 8 joueurs minimum ; 2 ballons.

► Le ballon circule du joueur A au joueur G; chaque joueur se démarque (en V) avant de recevoir le ballon.

► L'avant dernier joueur D fixe en dribble puis fait la passe au dernier joueur E qui a fait un démarquage en backdoor; E tire en course et va dans la file d'attente. Le 1er joueur F de cette file prend le rebond et fait une passe de base-ball à G qui s'est également démarqué en backdoor et termine son action par un tir en course.

Rotations : Chaque joueur prend la place de celui à qui il a passé le ballon : travail en continuité. Le deuxième ballon rentre en jeu lorsque D a fait sa passe à E.



Exercice 2 : Perfectionnement des démarquages des joueurs extérieurs

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

► Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'ailier et va défendre sur lui ;

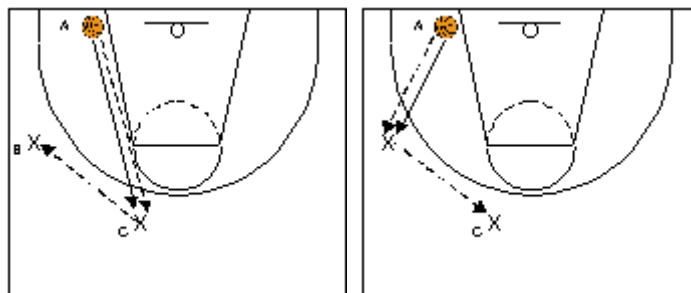
► L'ailier fait la passe à l'arrière et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).

Rotations : A > B > C > A.

Variantes :

► Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'arrière et va défendre sur lui ;

► L'arrière fait la passe à l'ailier et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).



Exercice 3 : Coordination démarquage - disponibilité du porteur de balle

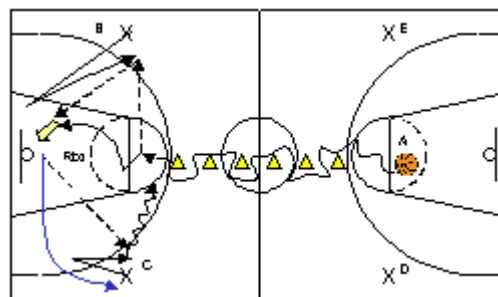
Consignes : 1 joueur avec ballon derrière la ligne des lancer-francs ; 2 joueurs dans l'aile (de chaque côté de la prolongation de la ligne des lancer-francs); 6 plots.

► Le joueur A progresse en dribble entre les plots, tandis que les joueurs sans ballon situés en zone avant commencent à se démarquer.

► Le porteur de balle fait la passe à l'un des ailiers, aiguille et coupe vers le panier pour recevoir le ballon et tirer. Il récupère le rebond, fait la sortie de balle sur l'autre ailier et va dans cette même colonne. Le réceptionneur de la balle devient le nouveau porteur de balle et enchaîne à l'opposé.

Variantes : Ajouter des défenseurs sur les ailiers.

Aspects techniques : Le porteur régule sa vitesse de progression en fonction du futur réceptionneur, qui adopte une attitude de triple menace dès réception du ballon.



Exercice 4 : Perfectionnement du démarquage simple (en V) ou en backdoor

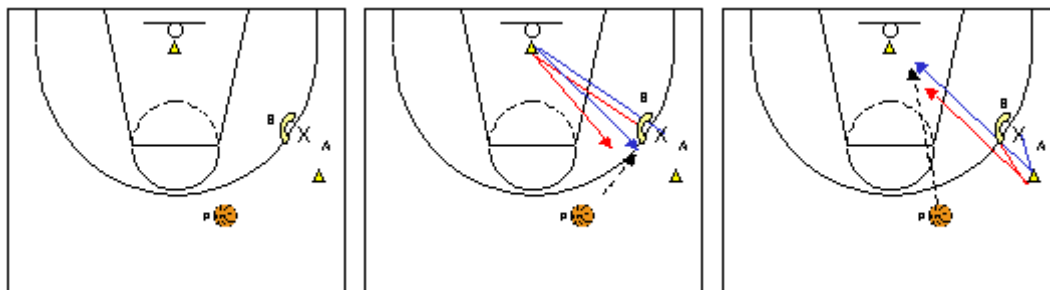
Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur avec ballon.

► A doit recevoir 3 fois le ballon pour pouvoir, au 4ème démarquage, jouer le 1 contre 1 ;

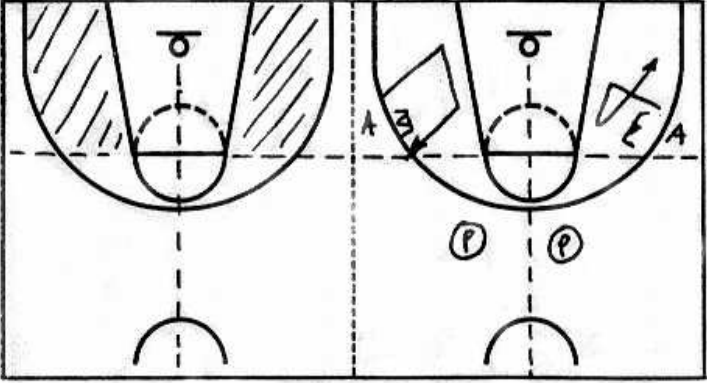
► B doit tenter d'intercepter le ballon et défendre son panier ;

► Pour se démarquer, A peut toucher un des 2 plots : B est alors obligé de faire de même pour pouvoir continuer à défendre.

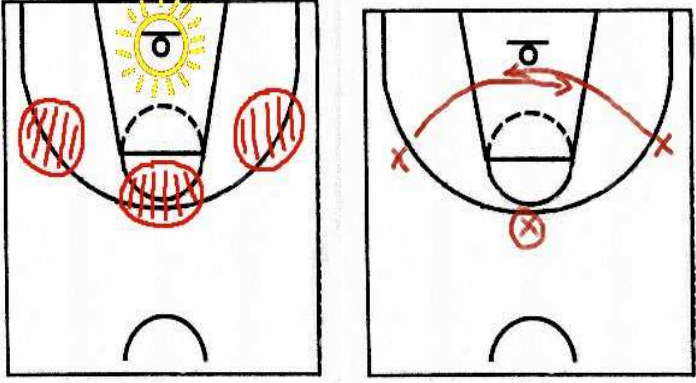
► Panier marqué : 2 points ; interception : 2 points ; le duel se joue en 10 points.



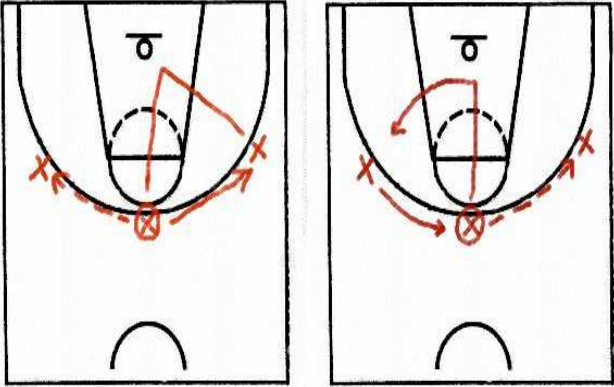
Objectif : Etre capable de se démarquer dans un espace restreint.

Situation	Consignes
	<p>Varié les types de démarquages.</p> <p>Autoriser ou interdire les passes dans la zone restrictive.</p>
<p>1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur dans chaque 1/4 de terrain.</p> <p>L'attaquant doit essayer de recevoir la passe dans les zones prévues.</p> <p>Après la réception, il joue le 1 c. 1.</p>	<p>1 ballon pour 3</p> <p>3 séries de 5 réceptions par joueur.</p>

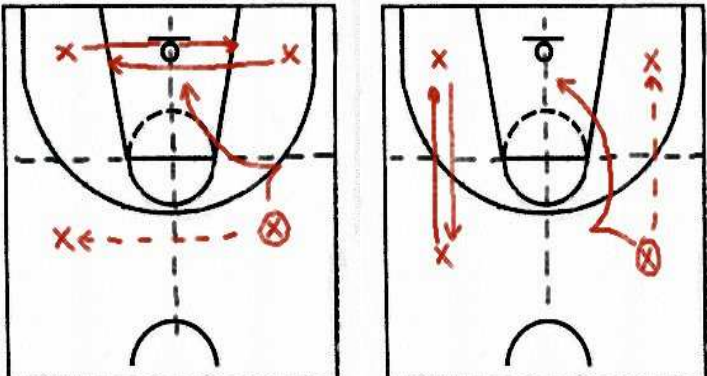
Objectif : Perfectionnement de l'occupation de l'espace (3 c. 3)

Situation	Consignes
	<p>Il faut faire circuler la balle et les joueurs.</p> <p>Pas de tir dans les premières réalisations.</p> <p>Insister sur la position de danger immédiat pour le porteur de balle.</p>
<p>4 espaces délimités comme sur le schéma. Les 3 espaces doivent toujours être occupés. Interdiction d'être à 2 dans le même espace.</p> <p>Lorsqu'on sort d'un espace, on doit toujours passer près du soleil.</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs.</p> <p>4 plots / 4 cerceaux</p>

Objectif : Perfectionnement des déplacements des joueurs extérieurs

Situation	Consignes
	<p>Après avoir couper vers le panier je vais à l'opposé.</p> <p>Etre continuellement en mouvement : joueurs et ballon</p>
<p>Même exercice qu'au niveau 2. Introduire les notions de jeu à l'opposé du ballon, de démarquage en back-door (en ajoutant un plot au-dessus de chacun des espaces)</p>	<p>1 ballon pour 3 joueurs</p>

Objectif : Perfectionnement de l'occupation de l'espace à 4 joueurs

Situation	Consignes
	<p>Jouer avec des joueurs intérieurs.</p> <p>Ne pas enfermer les joueurs dans un système, il faut leur apprendre à lire le jeu et à réagir en fonction des adversaires.</p>
<p>5 espaces délimités comme sur le schéma. Garder toutes les notions vues aux niveau précédents. Peut être en ajoutant des défenseurs.</p>	<p>1 ballon pour 4 joueurs.</p>

Exercice 1 : Prise de position préférentielle au poste bas

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

▶ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'ailier et va défendre sur lui ;

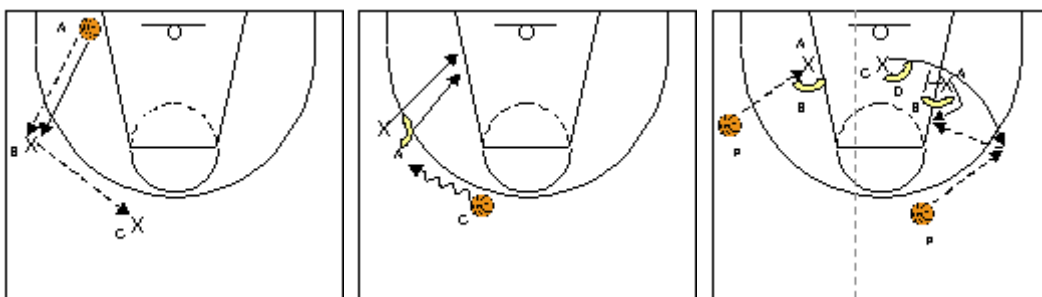
▶ L'ailier fait la passe à l'arrière, qui "chasse" alors l'ailier qui va au poste bas ou au poste médian prendre la position préférentielle. Jouer la relation extérieur-intérieur. Dès réception du ballon, le poste bas joue le 1 contre 1.

Rotations : A > D > P > A.

Variations : Le travail de la prise de position préférentielle peut également s'effectuer :

▶ avec un joueur intérieur placé directement au poste bas ;

▶ suite à la pose d'un écran d'un intérieur pour un ailier (ouverture après écran et prise de la position préférentielle au poste bas).



Exercice 2 : Prise de position préférentielle dans la zone réservée

Consignes : 3 passeurs avec un ballon chacun, 3 défenseurs sur les passeurs, 1 colonne d'attaquants, 1 colonne de défenseurs.

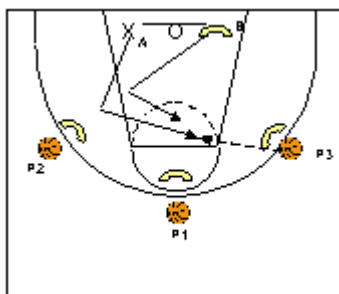
▶ A se dirige avec son défenseur B vers l'un des passeurs ;

▶ Au signal de l'un des 2 passeurs (ou de l'entraîneur qui annonce le numéro du passeur), A change de direction et coupe au panier ;

▶ Le passeur concerné passe la balle au joueur intérieur qui a pris une position préférentielle dans la zone réservée.

▶ A joue ensuite le 1 contre 1 face à B, récupère le ballon et le redonne au passeur concerné.

Rotations : A passe ensuite dans la colonne des défenseurs et B dans celle des attaquants ; rotation des passeurs tous les 5 passages.



Exercice 3 : Perfectionnement du démarquage flash de l'intérieur

Consignes : 3 passeurs extérieurs, 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

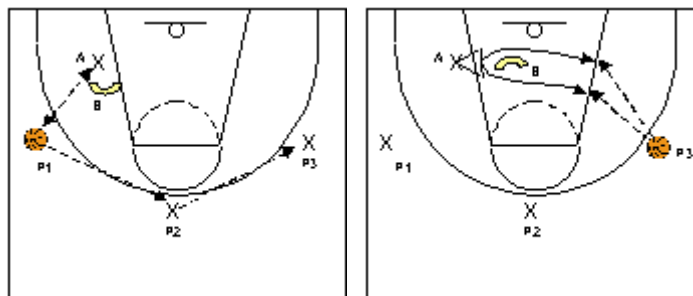
► A prend une position préférentielle face à B au poste bas ou au poste médian côté ballon (ici en face de P1) et dispose de 5 secondes pour obtenir le ballon (A le rend alors aussitôt à P1);

► P1 renverse le ballon sur P2 qui le renverse sur P3 et simultanément, le défenseur B se positionne en aide (flottement défensif).

► Dès que P3 a le ballon, A coupe dans la zone réservée et cherche à prendre une position préférentielle pour recevoir le ballon en haut ou en bas selon la réaction défensive ;

► Lorsque A reçoit le ballon, A joue le 1 contre 1 face à B (attention à la règle des 3 secondes).

Rotations : P1 > P2 > P3 > B > A > P1.





OBJECTIFS

ATTAQUE

Travail du démarquage des joueurs extérieurs ailiers

DÉFENSE

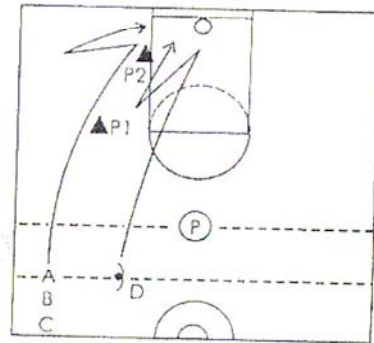
Défense sur non-porteur du ballon. Défense sur ailier porteur du ballon

1 CONTRE 1

ÉQUIPEMENT ET CONSIGNES

- 3 joueurs minimum ;
- 1 passeur ;
- 1 attaquant ;
- 1 défenseur ;
- 2 plots (P1, P2) ;
- A et D face à face sur la même ligne. A s'élance dans l'aile en passant au-delà de P1 pendant que D défend sur lui. A essaie de recevoir le ballon de P entre P1 et P2, par démarquage simple *back-door*. A la réception du ballon, A va au panier, D

tente de l'en empêcher en défendant sur lui. Après le tir, D récupère le ballon, le passe à P, se replace derrière C alors que A prend la position défensive de D sur la ligne de départ face à B.



Contenus Techniques n°3

Stage 3

Date : Août

Thème

Fondamentaux individuels offensifs

Objectifs

Développer l'agressivité OFFENSIVE.

Repères Techniques

1. Découverte des démarquages dans les espaces clés et amélioration des relations passeurs réceptionneurs
2. Identifier les espaces clés
3. Coordonner les déplacements dans les espaces clés
4. Organisation pré-collective et collective offensive de la sélection

Base de travail :

- ⇒ Une séance d'évaluation physique (test)
- ⇒ Cinq séances d'entraînement d'une heure et demi à deux heures
- ⇒ Une séance sous forme d'ateliers de tirs ou grilles

Mots Clés :

- 1 - Dynamique de travail et générosité dans l'effort
- 2 - Vitesse et non précipitation
- 3 - Précision (passe, choix...)

DECOUVERTE DU DEMARQUAGE

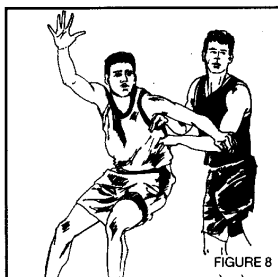
1- Définition

Se démarquer, c'est rechercher la position la plus favorable par rapport à son défenseur direct permettant un enchaînement d'actions.

2- Points de repère

■ Appel de balle :

Donner un repère visuel au porteur de balle en éloignant le plus possible le ou les bras du défenseur.



■ Changement de rythme :

Les déplacements doivent s'effectuer obligatoirement sur des rythmes différents (lent – stop – vite ou vite – stop – vite)

■ Lecture de jeu :

Le joueur doit recueillir les informations à la fois :

- Par rapport à la position du ballon
- Par rapport à son défenseur direct

3- Formes de travail

■ Réaliser des éducatifs (par exemple parcours) visant à faire découvrir cet aspect particulier de la motricité utilisée lors des démarquages :

- Les attrapés de balle (utilisation du pass-ball recommandée)
- Les changements de rythme

■ Privilégier individuellement la réalisation des gestes techniques en effectuant un maximum de répétitions.

■ Faire travailler sans présence défensive (1/3 du temps de travail) et introduire progressivement le défenseur semi-actif – bras dans le dos – (2/3 du temps de travail).

■ Favoriser le travail de lecture du jeu en utilisant des situations pédagogiques avec des contraintes techniques basket limitées (passe à 10...).

■ Faire varier les situations défensives afin d'alterner les types de démarquages (back-door, curl et V cut).

4- Conseils pédagogiques

■ Utiliser les assistants pour apporter des corrections techniques permanentes.

■ Veillez à ce que la défense ne limite pas l'expression offensive (adapter les exigences défensives).

5- Indicateurs de réussite

■ Etre capable de **maîtriser** l'appel de balle à 1 et 2 mains.

■ Etre capable de **maîtriser** la réception de balle à 2 mains.

■ Etre capable de **réaliser** la réception de balle à 1 main.

■ Etre capable de **maîtriser** les variations de rythme.

■ Etre capable d'apporter la bonne réponse offensive par rapport au défenseur même si la réalisation technique n'est pas optimale.

RELATIONS PASSEURS / RECEPTIONNEURS

1- Définition

C'est la première étape pré-collective initiant une intention offensive.

2- Points de repère

Le passeur

- Le joueur doit pouvoir utiliser au minimum 2 types de passes (directes et à terre).
- Le porteur de balle doit percevoir le plus possible les différents déplacements du futur réceptionneur.
- Le porteur de balle doit évaluer les différents paramètres espace et temps pour jouer dans le bon timing.

Le réceptionneur

- Le non porteur de balle doit se signaler au porteur de balle en l'informant de sa disponibilité à recevoir le ballon par différentes techniques d'appels de balle (à 1 et 2 mains).
- Le non porteur de balle doit réaliser au moins 2 types d'attrapés de balle.

3- Formes de travail

- Mettre en place des situations simples optimisant la réalisation offensive (2c0).
- Aller graduellement du 2 c 0 au 2 c 2 :
 - 2 c 1 : 1 c 1 avec passeur
 - 2 c 2 : avec défenseur passif sur le porteur de balle
 - 2 c 2 : situation de jeu finale.

4- Conseils pédagogiques

- Utiliser les assistants pour apporter des corrections techniques permanentes.
- Penser à alterner le jeu côté gauche et côté droit.
- Être attentif au travail du passeur par rapport au réceptionneur en étant exigeant au niveau des critères de réalisation.

5- Indicateurs de réussite

LE PASSEUR

- Être capable de **maîtriser** 2 types de passes en absence de défenseurs.
- Être capable de **réaliser** 2 types de passes en présence de défenseurs.
- Être capable de **réussir** au moins 2 passes sur 3 en situation de 2 c 2 avec un défenseur passif sur le porteur de balle.
- Être capable de **réussir** au moins 1 passe sur 2 face à un défenseur agressif (situation de 2c2).

LE RECEPTIONNEUR

- Être capable de renseigner le porteur de balle de sa disponibilité en maîtrisant :
 - l'appel de balle à une main,
 - l'appel de balle à deux mains,en fonction de la situation défensive.
- Être capable de **maîtriser** un attrapé de balle après un démarquage en back-door en fonction du type de passe :
 - une main lors d'une passe directe,
 - deux mains lors d'une passe à terre.
- Être capable de **maîtriser** l'attrapé de balle à une main suite à un démarquage en V Cut.

IDENTIFIER LES ESPACES CLES

1- Définition

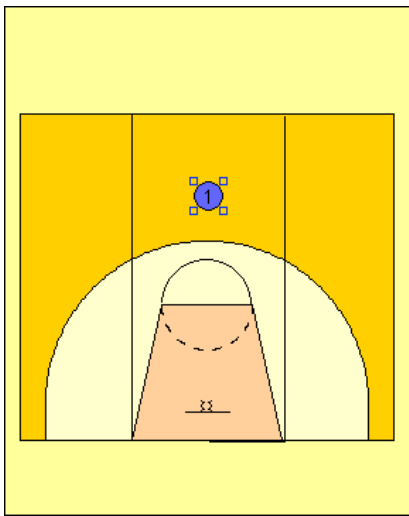
La formation doit prendre en compte chez les benjamins le notion de zone d'évolution que nous appelons **espaces clés**.

La problématique est d'apprendre à s'organiser collectivement par rapport à l'espace qui s'établit autour :

- des partenaires
- du ballon
- des zones favorables à l'expression du jeu.

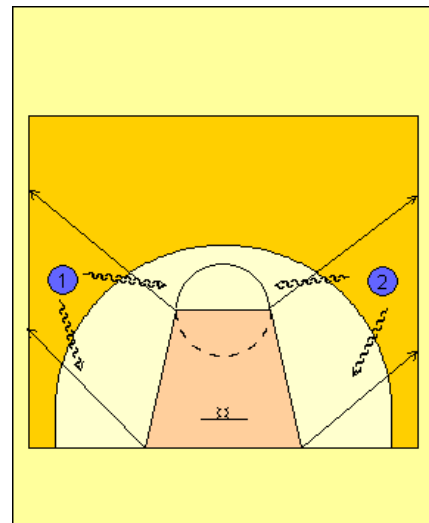
2- Points de repère

La priorité sera donnée au repérage spatial. Nous distinguons deux couloirs :



Le couloir Central :

Il permet d'optimiser l'orientation du jeu selon la situation du moment (ou à droite ou à gauche du panier)

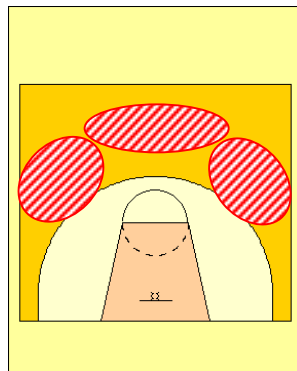


Les Couloirs à 45° :

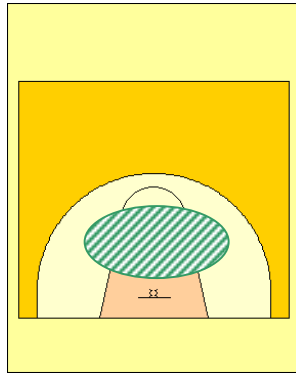
Ils offrent la possibilité au porteur de balle d'attaquer :
- vers la ligne de fond
- vers l'axe central.

Les espaces, au moins au départ de l'action, doivent se situer dans les couloirs définis ci-dessus et au delà de la ligne des 6m25 (espaces ci-dessous). Ces placements faciliteront :

- Le tir et son efficacité
- Le jeu de 1c1
- L'amorce du jeu collectif.

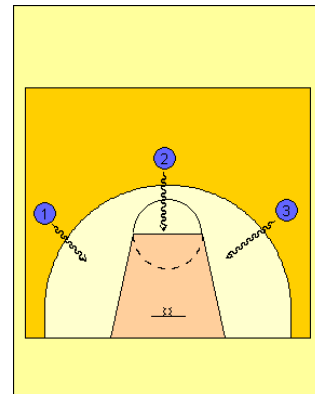


Il existe aussi une zone de finition qui n'est pas une zone pour joueur **intérieur statique**, mais un **espace libre**, occupé brièvement par des joueurs venant de la périphérie afin d'obtenir la balle pour un tir.



3- Formes de travail

- Proposer une approche des espaces clés :
 - par une présentation vidéo (extrait de « Comprendre le jeu pour mieux s'entraîner »)
 - par une utilisation du tableau
 - puis sur le terrain.
- Travail de 1c0 à partir de chacun de ces espaces (1 joueur par espace) :
 - départs des joueurs alternativement : départ du joueur 1 puis du joueur 2 et enfin du joueur 3
 - *départ des joueurs simultanément*, ce qui permet d'organiser leurs déplacements en fonction des actions engagées par leurs partenaires.



- Travail de 1c1 avec défenseurs passifs :
 - départs alternatifs des 3 joueurs
 - puis départs simultanés des 3 joueurs.
- Travail de 1c1 avec défenseur semi actif puis actif au départ de l'action – départs simultanés des 3 joueurs.

4- Conseils pédagogiques

- Etre vigilant dans l'exécution des fondamentaux (PFA, multimenace, orientation, pivoter, démarquage...).
- Privilégier la prise d'initiatives et la prise de risques (tirs et 1c1).
- Stimuler les passifs à s'engager vers le panier.
- Ne jamais réprimander un joueur qui tente une action même si c'est tactiquement faux.
- Réguler le niveau défensif pour favoriser l'expression offensive (travailler par niveaux de jeu).

5- Indicateurs de réussite

- Etre capable de **visualiser** les différents espaces clés.
- Etre capable de **les reconnaître** sur le terrain.
- Etre capable de **les occuper** sur le terrain en situation de 1c0.
- Etre capable de **d'exploiter** offensivement chacun de ces espaces en présence d'un défenseur .

COORDINATION DES DEPLACEMENTS DANS LES DIFFERENTS ESPACES CLES

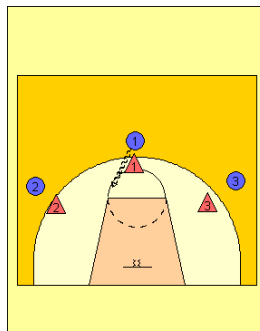
1- Définition

Les fondamentaux offensifs individuels ne permettent pas toujours la concrétisation d'une action. Il est donc nécessaire d'engager les actions suivantes :

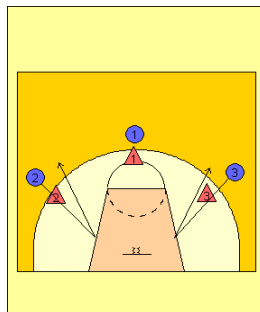
- Utiliser ses partenaires
- Etre mobile
- Se repositionner

2- Points de repère

Le 1c1 reste l'action prioritaire.

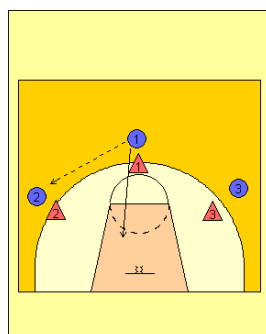


Si cette action n'aboutit pas, les non porteurs de balle doivent lui apporter des solutions offensives (démarquages pour favoriser la passe).

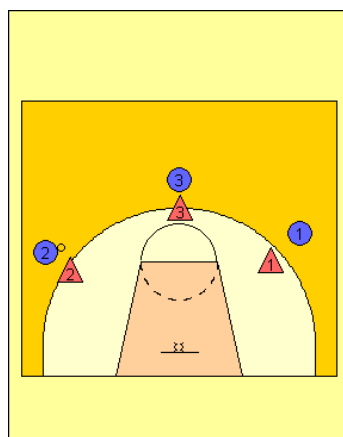
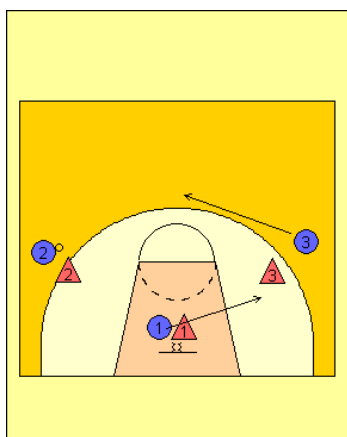


Après sa passe, le joueur engagera une action vers le panier (**passe et va**) en prenant soin de ne pas gêner les déplacements de ses partenaires :

- le porteur de balle peut engager une action de 1c1 dans le couloir de jeu direct,
- le 3^{ème} joueur peut s'éloigner.



❏ L'espace libéré par ce joueur est très rapidement occupé par le 3^{ème} joueur (**équilibre offensif**)



3- Formes de travail

- ❏ Vérifier la maîtrise de l'occupation des espaces.
- ❏ Travailler sans ballon permet d'acquérir la maîtrise des déplacements.
- ❏ Introduire progressivement la présence des défenseurs.
- ❏ Imposer une continuité minima (ne donner le ballon qu'au 2^{ème} ou 3^{ème} passe et va).

4- Conseils pédagogiques

- ❏ Lors des séquences de jeu, utiliser des maillots de couleurs.
- ❏ Vérifier la bonne assimilation des **placements** et **replacements**.
- ❏ Donner des repères de temps : compter 1" à 2" après chaque réception.
- ❏ Etre **exigeant** sur les attitudes du porteur de balle (agressivité offensive).
- ❏ Veillez à la bonne utilisation des emplacements (espaces clés).

5- Indicateurs de réussite

- ❏ Etre capable de **maîtriser** une relation avec un partenaire (passe et va).
- ❏ Etre capable de **réaliser** un repositionnement après une tentative de passe et va en sortant à **l'opposé du ballon**.
- ❏ Etre capable de **comprendre** les principes de l'équilibre offensif permettant la continuité des actions.