

Apprentissage du dribble

Exercice 1 : Perfectionnement des appuis durant le dribble

Consignes : 1 ballon par joueur.

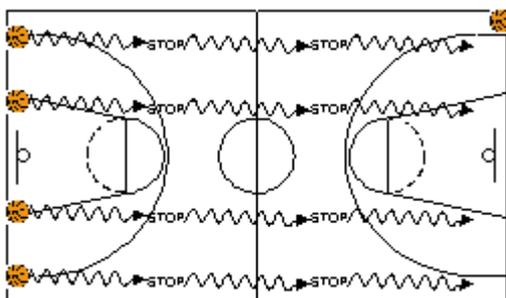
► Placés en vagues, les joueurs réalisent des séries de dribbles de progression avec arrêts de déplacement mais sans arrêt du dribble (qui devient de protection) durant 3 secondes ; après chaque arrêt, les joueurs redémarrent en dribble de progression.

Rotations : 2 séries de 5 répétitions par joueurs (chaque série avec une main différente).

Variantes :

► Après chaque arrêt, les joueurs reculent de 3 pas en dribblant d'une seule main ou en alternant main et main gauche.

► Faire un suicide en dribblant, mais en restant toujours face au panier d'en face (reculer en dribblant d'une seule main ou en alternant main droite et main gauche).

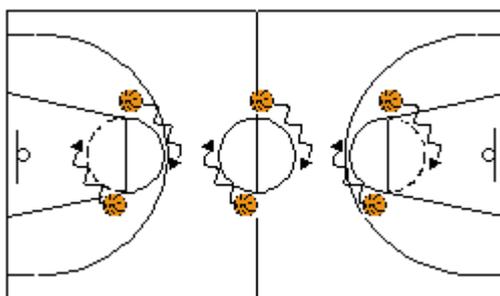


Exercice 2 : Améliorer la vitesse spécifique du dribble

Consignes : 1 ballon par joueur.

► Les joueurs se placent par 2 à l'extérieur du cercle, l'un face à l'autre ; L'un d'eux doit poursuivre l'autre sans pénétrer dans le cercle et jusqu'à le toucher.

Rotations : 6 séries de 1 minute.

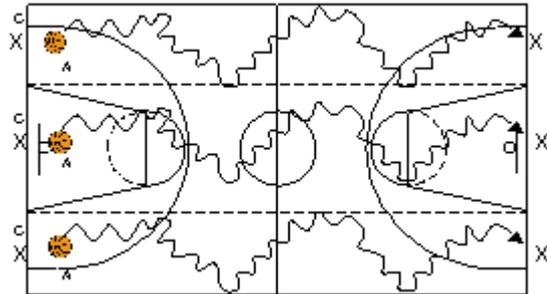


Exercice 3 : Apprentissage des changements de main

Consignes : Travail par vagues sur la largeur ou la longueur du terrain.

►Enchaîner les quatre types de changement de main : simple, avec renversement, dans le dos, entre les jambes.

Variantes : Utiliser des plots pour imposer le nombre des changements de direction à réaliser.



Exercice 4 : Apprentissage des départs en dribble

Consignes : 1 ballon par joueur, 6 plots.

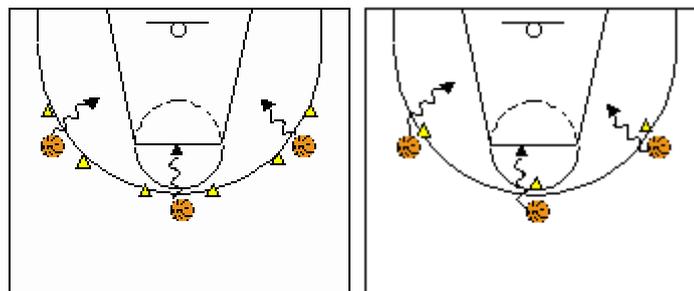
►A tour de rôle, chaque joueur réalise un départ en dribble;

►Faire des séries de 3 départs identiques à chaque position ;

►Après avoir effectué un tour complet (passage aux 3 positions), les joueurs changent la forme du départ en dribble : main droite, main gauche, départ direct, départ croisé.

Rotations : Après chaque série de 3 départs en dribble, les joueurs tournent d'un cran dans le sens des aiguilles d'une montre.

Variantes : Afin de se rapprocher du contexte réel avec opposition, il est possible de placer un plot devant chaque joueur ou de positionner un défenseur statique.



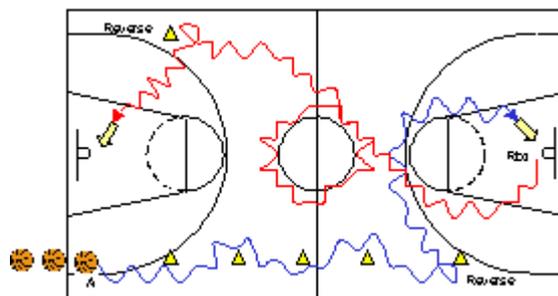
Exercice 5 : Amélioration de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

► Le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots, réalise un reverse au niveau du dernier plot, puis va tirer en course après avoir contourné le rond des lancers francs ;

► Après avoir pris son rebond, le joueur va contourner en dribblant le rond central, fait un reverse au niveau du dernier plot, enchaîne avec un tir en course, puis prend à nouveau son rebond et va se placer dans la file d'attente.

Variantes : on peut changer de côté et varier la forme des tirs (en course, en suspension).



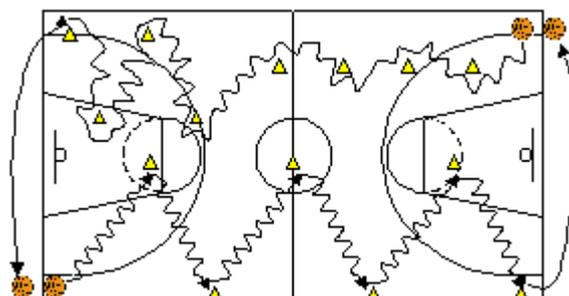
Exercice 6 : Apprentissage des changements de main

Consignes : 1 ballon par joueur.

► Sur la première demi-largeur de terrain, le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots avec des changements de main simples ;

► Sur la deuxième demi-largeur de terrain, le joueur réalise des changements de main avec renversement ou des dribbles dans le dos au niveau des plots.

Variantes : on peut changer de côté et rajouter des tirs (en course, en suspension) au niveau de chaque panier.



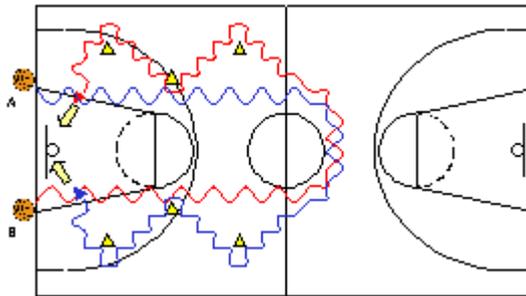
Exercice 7 : Amélioration de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

► Les joueurs sont répartis en 2 colonnes de part et d'autre de la zone réservée ;

► Le premier joueur de chaque colonne va en dribbles jusqu'au rond central qu'il contourne, puis slalome entre les plots du quart de terrain opposé avant d'aller tirer (en course ou en suspension suivant les consignes de l'entraîneur) ; après son tir, le joueur récupère son ballon et va se placer dans la colonne opposée.

Variantes : réaliser l'exercice sous forme d'un concours ; dans ce cas, chaque joueur reste dans sa colonne d'origine après avoir tiré ; la première des deux équipes à marquer dix tirs en course gagne (on inverse les colonnes après chaque manche).



Exercice 8 : Perfectionnement de la conduite de balle

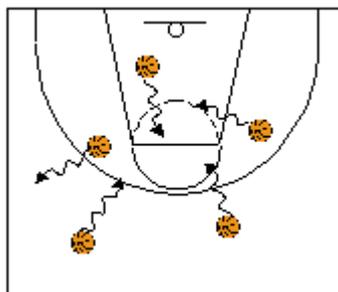
Consignes : chaque joueur dispose d'un ballon et place un foulard dans la partie arrière de son short ; former 2 équipes.

► Au signal de l'entraîneur et pendant une durée déterminée, les joueurs de chaque équipe doivent voler le maximum de foulards aux joueurs de l'équipe adverse tout en dribblant. Les joueurs ont le droit à l'immunité s'ils s'assoient en conservant leur dribble (1 seule fois par séquence).

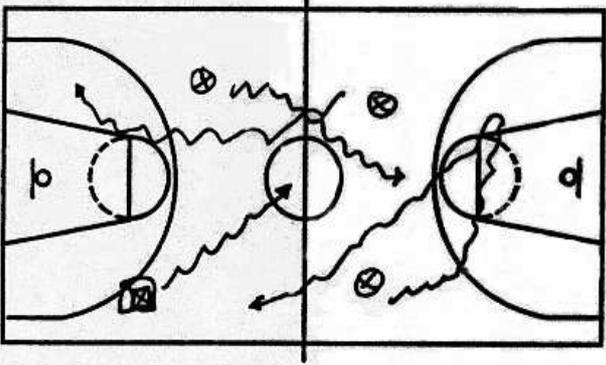
Rotations : Séquences de 30 secondes. Comptabiliser puis reprendre.

Variantes :

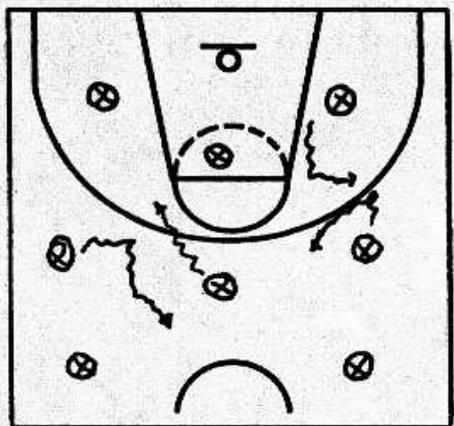
Chaque joueur est seul face aux autres ; dans ce cas, plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi-terrain ; zone à l'intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer-francs).



Objectif : Maîtrise du dribble

Situation	Consignes
	<p>Délimiter un espace de jeu</p> <p>Varié les consignes pour qu'un joueur poursuivi évite d'être touché.</p>
<p><u>Jeu du chasseur</u> : Un joueur (le chasseur) devra tenter de toucher les autres joueurs tout en dribblant. Pour éviter de se faire toucher, les partenaires devront être assis en continuant de dribbler. Le joueur touché devient chasseur.</p>	<p>3 séries de 4 min.</p> <p>1 ballon par personne</p>

Objectif : Perfectionnement de la protection du ballon

Situation	Consignes
	<p>Délimiter un espace de jeu</p> <p>Evolution : Ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces d'accès (augmentation de l'incertitude)</p>
<p>Chaque joueur doit essayer d'intercepter le dribble d'un partenaire tout en assurant la protection du sien. Tous les joueurs qui se font intercepter le dribble ou qui sortent des limites du terrain sont éliminés, gagne le dernier restant.</p>	<p>1 ballon par personne</p> <p>Des cerceaux</p>



OBJECTIFS

ATTAQUE

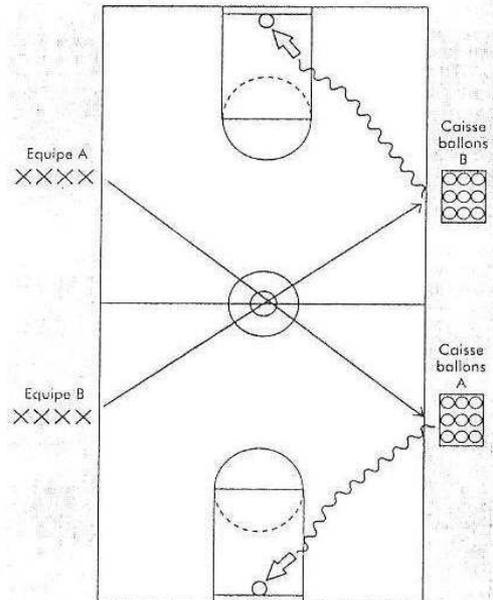
Dribbles, tirs

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 caisses à ballons (caisse A et caisse B) ;
- 2 équipes de joueurs (équipe A et équipe B) ;
- si le joueur B, qui récupère un ballon dans la caisse B, marque le panier, il va poser ce même ballon dans la caisse A et se repositionne derrière la colonne de l'équipe B. En cas de panier raté, il ramènera le ballon dans la caisse B ;
- même chose pour l'équipe du joueur A ;
- en fin d'exercice, on compte les ballons ;
- l'équipe qui a le moins de ballons dans sa caisse a gagné.

VARIANTE

- on change la position des colonnes et des caisses pour travailler les tirs selon différentes situations (exemples : caisses sous les paniers ou au centre du terrain...).



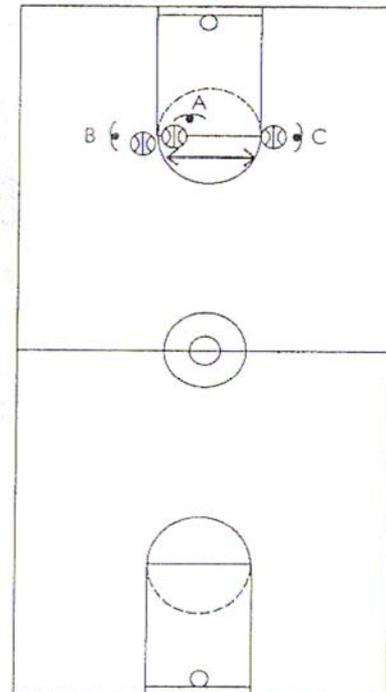
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : dribble

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 joueurs ;
- 3 ballons ;
- en jeu de jambes défensif, en dribblant, le joueur A devra toucher le ballon posé aux pieds de B et de C (au bord du cercle) ;
- l'exercice est basé soit :
 - sur le temps (x secondes avec un maximum de touchers) ;
 - sur le nombre de touchers (x touchers en un temps minimum) ;
- à la fin de l'exercice, il y aura rotation. Un des deux autres joueurs prendra la place de A et vice versa.





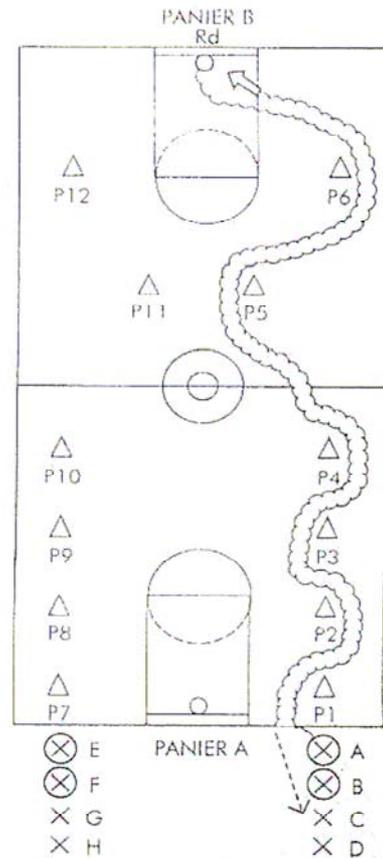
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : dribbles, conduite de balle



- 12 plots (P1 à P12) ;
- 2 colonnes de joueurs ;
- 4 ballons (soit 2 par colonne) ;
- relais-concours entre les deux groupes ;
- chaque joueur fait l'aller-retour en dribbles (slalomant entre les plots) et passe au premier joueur de la colonne sans ballon ;
- le joueur qui rate le tir sous le panier B doit repasser par le dernier plot (P6 et P12), shooter de nouveau, recommencer ainsi tant que le panier n'est pas réussi ;
- lorsque le joueur marque, il récupère son ballon et amorce le slalom retour ;
- passé le dernier plot sur la phase retour (P1 et P7), le joueur passe le ballon au premier joueur sans ballon de la colonne et va se placer derrière cette dernière pendant que le joueur suivant enchaîne l'exercice ;
- l'équipe gagnante est celle qui termine ce slalom-relais la première.





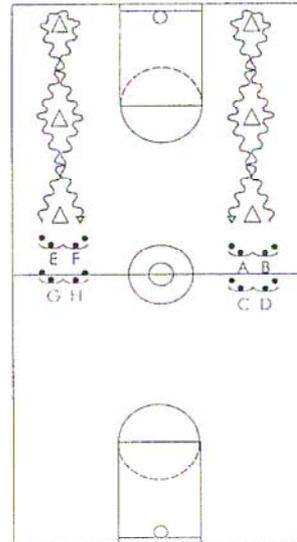
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : dribbles, conduite de balle

PRÉSENTATION DES CONDITIONS

- 2 équipes qui concourent par une course relais ;
- 1 ballon par joueur ;
- chaque concurrent est composé de deux joueurs se tenant par la main. Ils se déplacent solidaires (se tenant par la main) en slalomant en course relais aller-retour. Au retour, ils passent les ballons au couple suivant.



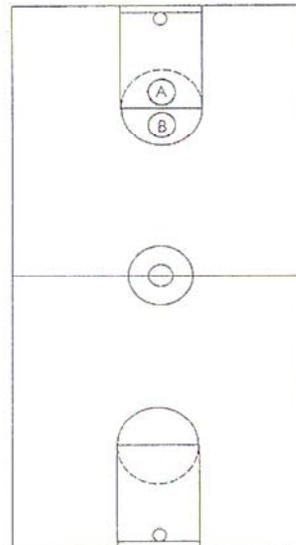
OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : dribble

PRÉSENTATION DES CONDITIONS

- A et B dans un cercle, un ballon chacun ;
- en dribblant, ils essaient de faire perdre le contrôle du ballon à l'autre avec le bras libre ;
- on peut faire cet exercice par séries de 30 secondes.





OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs :
travail de fixation-pénétration

DÉFENSE

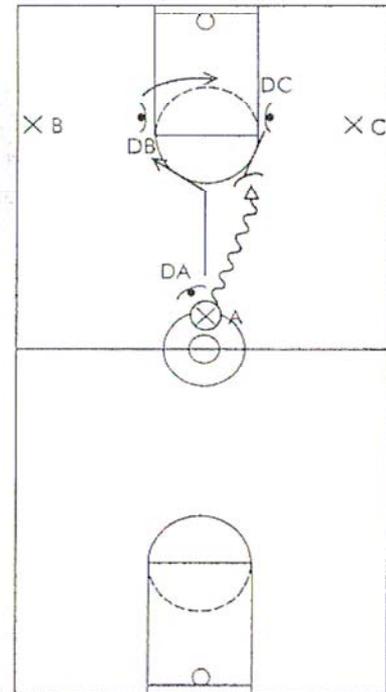
(non-porteur du ballon)

Aide

Rotation

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 attaquants, 3 défenseurs sur un demi-terrain ;
- le joueur A essaie de pénétrer, tandis que son défenseur (qui dans un premier temps se fait déborder) le suit pour lui faire forcer sa pénétration ;
- A peut aller au panier ou, en cas d'interdiction de passage, peut donner à droite ou à gauche ;
- DA, DB, DC rééquilibrent leur défense par une rotation dont le sens dépendra du joueur qui interviendra pour stopper A (DC pour un départ en dribbles à droite et DB pour un départ à gauche).



OBJECTIFS

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

ATTAQUE

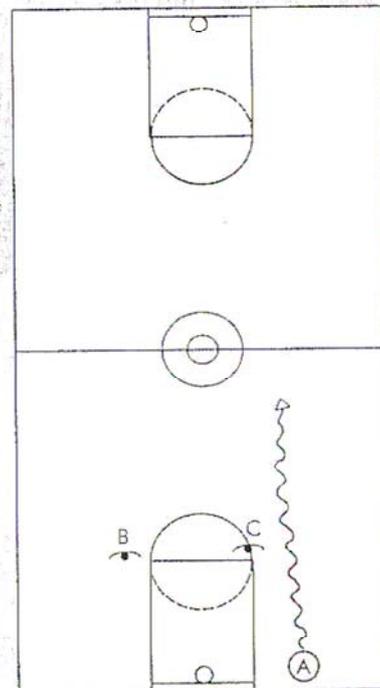
Dribbles, conduite de balle

DÉFENSE

Placements ; déplacements, orientations,
prises à 2

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- exercice tout terrain à 1 contre 2 défenseurs ;
- A essaie, balle en mains, d'aller marquer face à 2 défenseurs (B et C).





OBJECTIFS

ATTAQUE

Dribble (déplacement ballon en mains à 1 contre 2)

DÉFENSE

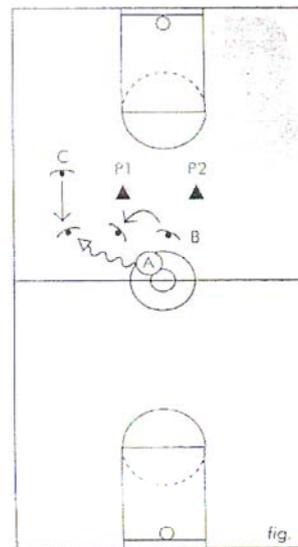
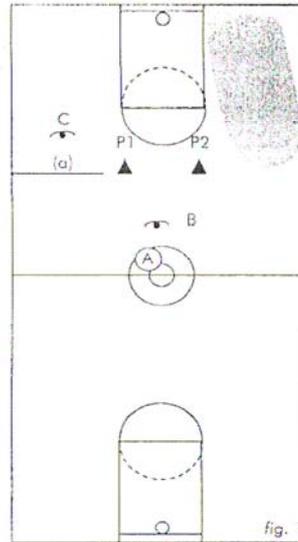
Travail de la prise à 2 sur le porteur du ballon (éducatif zones demi-terrain). Apprentissage de la « trappe »

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 3 joueurs : 1 attaquant et 2 défenseurs ;
- 2 plots (P1 et P2) ;
- A est attaquant. Il a une double possibilité : passer entre les plots P1 - P2 ou franchir la ligne (a) tracée entre la ligne de touche et P1 (fig. 1) ;
- B a pour objectif d'empêcher A de passer entre P1 et P2 et l'orienter vers la ligne (a) où C interviendra avant que A la franchisse pour une prise à 2 joueurs (fig. 2) ;
- avant de recommencer, il y a rotation entre les 3 joueurs : A prend la place de C, C celle de B et B celle de A.

REMARQUES

- on peut organiser un concours en tenant un score de réussite.
Exemple :
 - 1 point si A franchit les plots P1 - P2 ;
 - 2 points si A franchit la ligne (a).





OBJECTIFS

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

ATTAQUE

Dribbles, conduite de balle

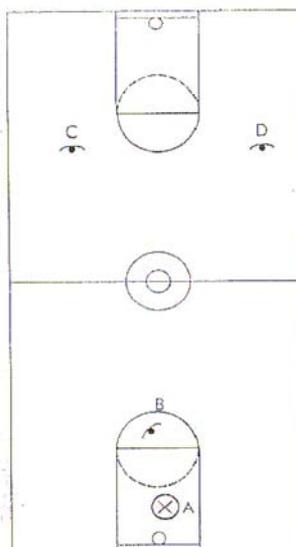
DÉFENSE

Pour B : défense en pression, orientation, déplacements, repositionnements

Pour C et D : défense par placements, déplacements, orientations, prise à 2

DEROULEMENT/CONSIGNES

- A, ballon en mains, joue le 1 contre 1 dans la première moitié du terrain face à B ;
- dans la seconde moitié du terrain, il joue à 1 contre 2 face à C et D.



OBJECTIFS

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

ATTAQUE

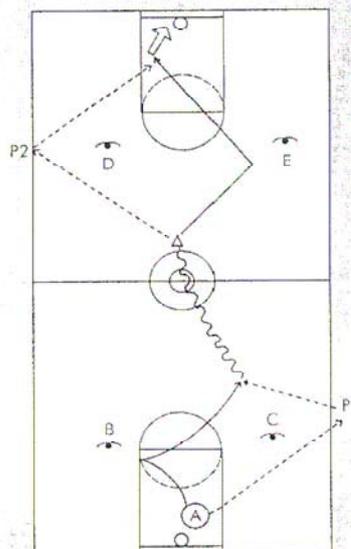
Dribbles, conduite de balle, passes

DÉFENSE

Pour B, C et D, E, défense avec placements, déplacements, repositionnements, orientations, contestations de passes, prises à deux, etc.

DEROULEMENT/CONSIGNES

- B et C défendent sur la première moitié de terrain ;
- D et E défendent sur la seconde moitié de terrain ;
- P1 et P2 sont des passeurs-relayeurs qui sont utilisés par A pour aller marquer en face ;
- A a pour objectif d'aller marquer en face, mais doit pour cela passer deux rideaux défensifs constitués sur le 1^{er} demi-terrain par B et C et sur le 2^e demi-terrain par D et E. Lorsque A se trouve sur le 1^{er} demi-terrain, il peut utiliser P1 comme relayeur et P2 sur le 2^e demi-terrain.

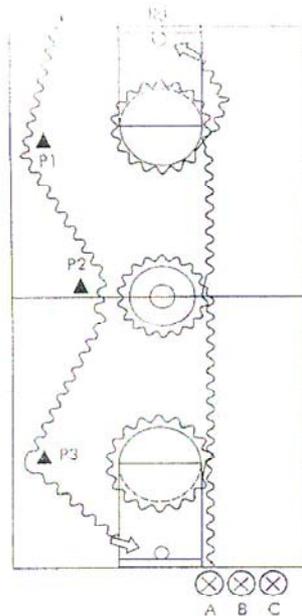


OBJECTIFS

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS
Dribbles, conduite de balle

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- 1 ballon par joueur ;
- le porteur dribble autour des différents cercles (lancers francs, central) pour finir son parcours par un tir (en course ou suspension... selon la consigne de l'entraîneur) ;
- après le tir, le même joueur récupère le ballon, slalome en dribbles entre les plots P1, P2 et P3 avant de shooter et se reposer dans la colonne d'attente (derrière C).

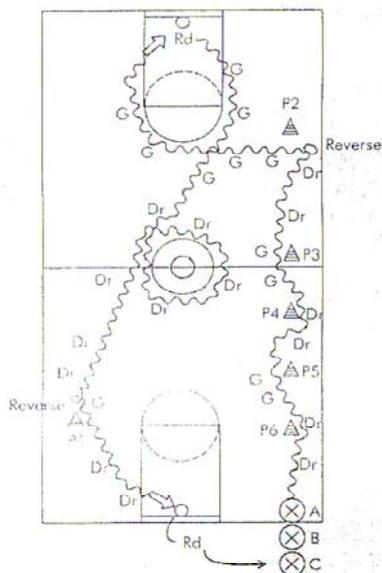


OBJECTIFS

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS
Dribbles, conduite de balle

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- chaque joueur est porteur d'un ballon ; il slalome en dribbles main droite, main gauche entre les plots, va au panier shooter, récupère et repart contourner le rond central, faire un reverse face au plot P1 (il y a en tout 6 plots de P1 à P6), pour terminer par un shoot avant de se reposer dans la colonne d'attente (derrière C).





OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : dribble pour les porteurs du ballon, conduite de balle.

DÉFENSE

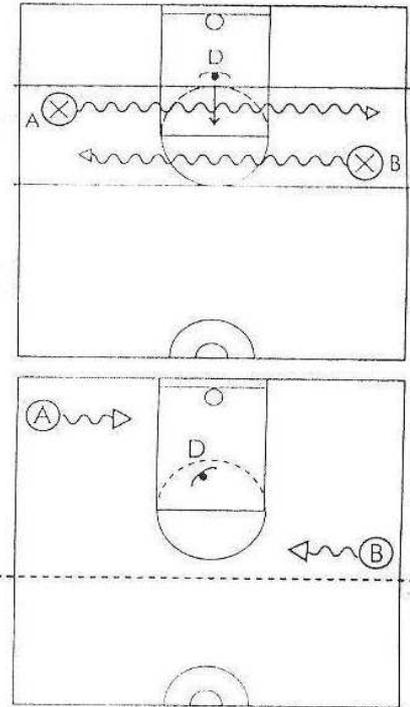
Placement défensif, vitesse de déplacement

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A et B, dans le couloir prédéterminé, essaient d'aller d'un côté à l'autre sans se faire toucher par D ;
- il faut que D touche les deux dribbleurs ou trois fois un joueur pour céder sa place au joueur touché.

VARIANTE

- changement de positionnement de D.



Perfectionnement du dribble

Exercice 1 : Perfectionnement du dribble de protection

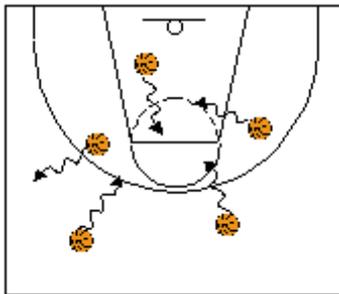
Consignes : 1 ballon par joueur .

► L'ensemble des joueurs évoluera dans un espace délimité par l'entraîneur et qui peut varier au cours de l'exercice (demi-terrain, zone délimitée par la ligne à 3 points, zone réservée) en fonction du nombre de joueurs restant;

► Chaque joueur doit essayer d'intercepter le dribble d'un partenaire tout en assurant la protection du sien ;

► Les joueurs qui se font intercepter leur dribble ou qui sortent des limites du terrain sont éliminés. Le joueur qui reste à la fin gagne.

Variantes : Ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement).



Exercice 2 : Perfectionnement du dribble de protection

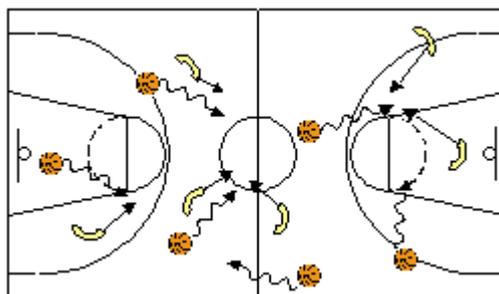
Consignes : nombre de joueurs avec ballon identique au nombre de joueurs sans ballon.

► Les non porteurs tentent de " voler " les ballons des porteurs de balle ; le joueur qui intercepte conserve la possession du ballon ;

► Les joueurs qui gagnent sont ceux qui se retrouvent en possession d'un ballon à la fin du temps pré-établi.

► Plusieurs non porteurs peuvent s'attaquer à un même porteur ; la sortie des limites du terrain entraîne la perte du ballon.

Variantes : plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi-terrain ; intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer-francs) ; ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement).



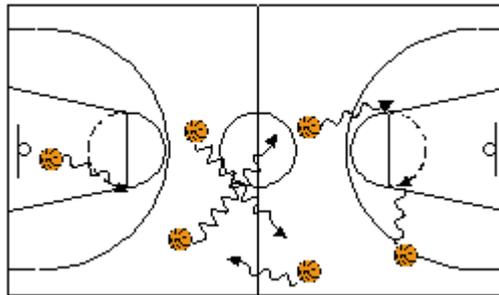
Exercice 3 : Perfectionnement de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

► L'ensemble des joueurs évoluera dans un espace délimité par l'entraîneur en fonction du nombre de joueurs (demi-terrain, zone délimitée par la ligne à 3 points, zone réservée) ;
L'entraîneur désigne un joueur qui devra tenter de toucher ses partenaires sans se séparer de sa balle et sans arrêter le dribble ;

► Les partenaires devront l'éviter en respectant les mêmes consignes.

► Le joueur touché devient le chasseur ; un joueur poursuivi peut éviter d'être touché s'il s'assied par terre sans arrêter le dribble.

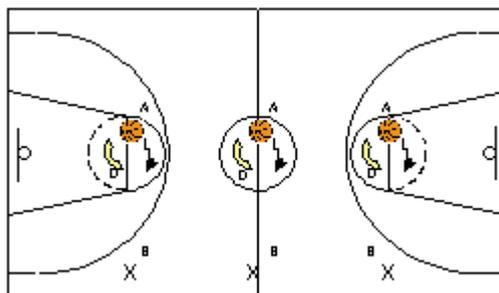


Exercice 4 : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : 3 joueurs (2 attaquants, 1 défenseur) ; 1 ballon ; 1 cercle.

► L'un des deux attaquants dribble dans le cercle et le défenseur tente d'intercepter le ballon. Le partenaire de l'attaquant indique 5 fois un numéro avec sa main (de 1 à 5) que le dribbleur doit annoncer sans perdre le contrôle de son ballon.

Rotations : 5 répétitions par joueur ; l'attaquant remplace le défenseur qui remplace l'annonceur qui devient l'attaquant.



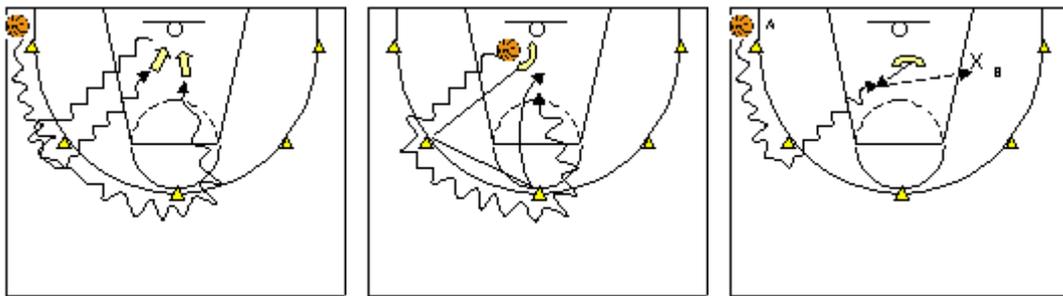
Exercice 5 : Perfectionnement du dribble de pénétration

Consignes : 1 attaquant avec ballon ; 1 défenseur ; 1 plot.

► **Exercice 5a :** le porteur de balle se déplace du 1er au 2ème plot en faisant des dribbles latéraux ; arrivé au 2ème plot, il fait un dribble de pénétration, un double pas agressif et monte poser le ballon en lay-up le plus haut possible ; même chose entre 2ème et 3ème plot, etc.

► **Exercice 5b :** l'attaquant va contourner un plot suivi par son défenseur qui exerce une pression maximum (distance inférieure à une longueur de bras) ; l'attaquant, qui se déplace en dribbles latéraux entre les plots, pénètre en surpassant son défenseur (l'attaquant choisit son couloir de jeu et change à chaque passage).

► **Exercice 5c :** Un attaquant B au poste bas opposé ; l'attaquant A progresse en dribbles latéraux et arrivé au plot suivant exécute un dribble de pénétration ; le défenseur qui est placé sur l'axe panier-panier tente de stopper la pénétration ; l'attaquant A joue le panier ou fait une passe à B.



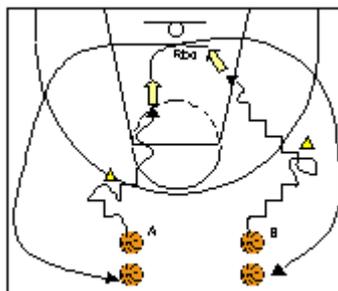
Exercice 6 : Perfectionnement du changement de main + tir

Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballons ; 2 plots.

► Le joueur dribble vers le plot (un plot dans le secteur des arrières, un plot dans le secteur des alliers) ; arrivé à celui-ci, il fait un changement de direction, enchaîne avec un dribble maximum et tire (en course ou en suspension).

Rotations : Le tireur récupère son ballon et change de colonne ; 2 séries de 10 tirs à droite et à gauche par joueur.

Variantes : Passer en revue tous les types de changements de direction (simple, avec renversement, entre les jambes, dans le dos) et varier les trajectoires lors de la sortie du plot (vers l'intérieur, vers l'extérieur).



Exercice 7 : Perfectionnement du dribble de protection

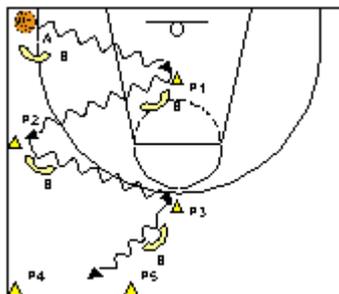
Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

► A attaque face à B qui oriente A vers le plot P1 ; lorsque A arrive à P1, B modifie son orientation défensive de façon à orienter A sur P2, etc.

► Le but de B est de faire rentrer A dans le 2ème demi-terrain par la porte constituée par P4 et P5 ; passé le plot P3, A ne peut stopper sa progression ou revenir en arrière, ce qui facilite le travail de B dans son action d'orientation et de pression défensive.

► Une fois la porte P4-P5 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.

Variantes : même principe, mais cette fois B essaye d'orienter A de façon à le faire passer entre P1 et P2 ; A, quant à lui, essaye de passer entre P2 et P3. A ne peut revenir en arrière, il peut changer de direction, mais doit toujours progresser vers l'avant. Une fois la porte P1-P2 ou P2-P3 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.

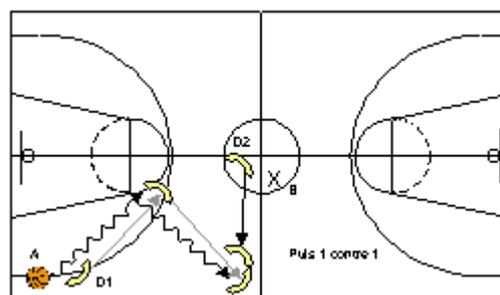


Exercice 8 : Perfectionnement du dribble de protection

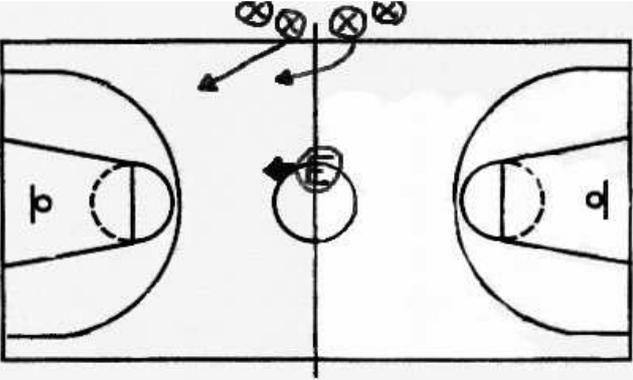
Consignes : A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B.

► D1 cherche à emmener A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2. Si D1 maîtrise les déplacements de A en l'orientant vers la ligne de touche, D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement).

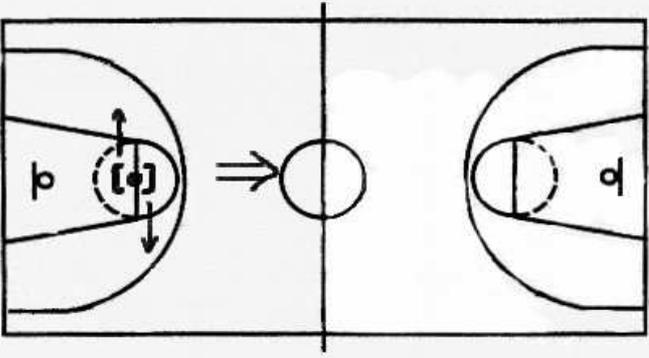
► Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque le coach en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A joue alors le 1 contre 1 sans ballon face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2.



Objectif : Perfectionnement de la vitesse en dribble sous contrainte.

Situation	Consignes
	<p>Au départ, les joueurs dribblent sur place.</p> <p>5 passages, le joueur ayant marqué le plus de points gagne.</p>
<p>2 colonnes de joueurs et l'entraîneur sont placés comme sur le schéma. L'entraîneur lève son bras pour désigner le demi-terrain d'attaque. Le joueur situé de ce côté doit dribbler pour aller marquer avant de se faire toucher par le vis à vis.</p>	<p>1 ballon par personne</p> <p>Récupération de 3 min. entre chaque séries.</p>

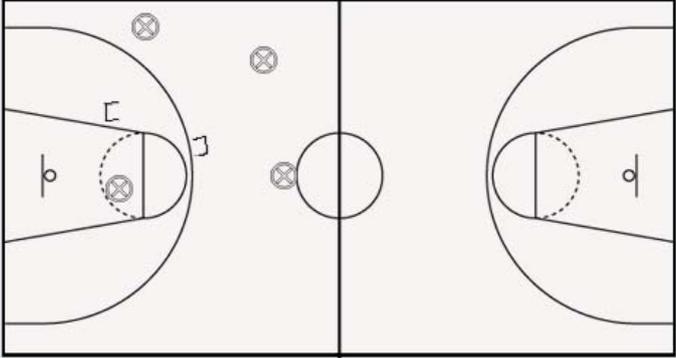
Objectif : Perfectionnement de la protection de balle avec opposition

Situation	Consignes
	<p>Au départ, les joueurs sont face à face</p> <p>5 passages, le joueur ayant marqué le plus de points gagne.</p>
<p>2 joueurs (1 et 2) et le ballon placés comme sur le schéma. 1 lorsqu'il le décide doit aller toucher une des lignes de touche et 2 celle opposée. Puis le joueur récupérant le ballon en premier, doit aller marquer sur le panier opposé, l'autre l'en empêchant.</p>	<p>1 ballon pour 2 joueurs</p> <p>Récupération de 3 min. entre chaque séries.</p>

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIV. DU BALLON -	Niveau : Poussins
--	------------------------------------	-----------------------------

	<p>But : garder la maîtrise du ballon.</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Conservation du dribble. Quand l'attaquant n'a plus son ballon, il va le chercher et fait 3 tirs sur un panier annexe avant de rentrer.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Doit faire sortir les ballons du terrain.</p> <p>Variables : Surface de jeu + ou - grande. Cabane pour les attaquants (30"). + ou - de défenseurs.</p>
<p>Matériel à prévoir : 1 ballon par attaquant, jeux de maillots.</p> <p>Descriptif : Ne pas perdre la maîtrise de son dribble malgré la défense qui chasse le ballon.</p>	

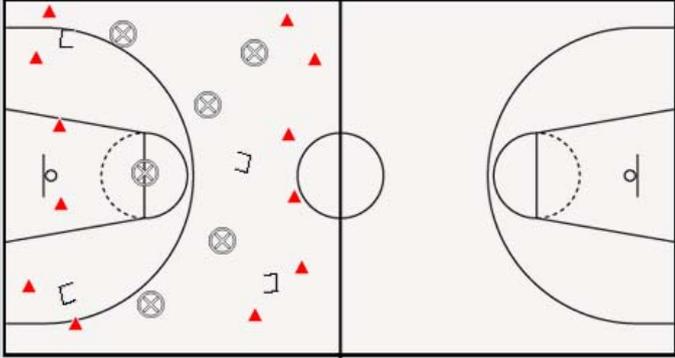
CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :	
<p>A(ux) l'attaquant(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtriser son ballon. - protéger son ballon (corps obstacle). - aller dans les espaces libres. 	<p>Au(x) défenseur(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - provoquer les attaquants. - harceler.
CRITÈRES DE RÉUSSITE :	
Ne pas perdre son ballon dans un temps déterminé.	

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	U	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	→	→	—

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIVIDUELLE - Maîtriser le dribble.	Niveau : Poussins
--	--	-----------------------------

	<p>But : passer le plus de portes en 5 minutes</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : 1 point par porte passée.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Harceler le porteur de balle sans faire de fautes.</p> <p>Variables : Jouer sur le nombre, et l'emplacement des portes. Obliger un type de dribble. Favoriser numériquement les attaquants puis arriver à égalité numérique.</p>
<p>Matériel à prévoir : plots, maillots, 1 ballon par attaquant.</p> <p>Descriptif : Passer le maximum de portes en dribblant, dans un temps donné. Plus d'attaquants que de défenseurs.</p>	

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :	
<p>A(ux) l'attaquant(s) : Conduite maîtrisée du dribble, c'est-à-dire dans sa zone de sécurité, sans le pousser loin, en le protégeant si défenseur, en utilisant les deux mains (alternativement). Prendre systématiquement de l'information en levant la tête et faire les bons choix d'espace à utiliser. Insister sur les feintes, changements de directions, de rythmes...</p>	<p>Au(x) défenseur(s) : Se placer entre les attaquants et les portes, se replacer... Prendre conscience de ses appuis.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE :	
Franchir plus de portes que l'équipe adverse en 5 minutes.	

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	...→	→	┃

DU JEU SANS BALLON AU SERVICE DU JEU RAPIDE

DEFINITION DE JEU RAPIDE (contre attaque)

DEFINITION DE L'ESPACE DE JEU

- 1- Rappel historique
- 2 – Une autre approche de l'espace
- 3 – Notion d'espace libre et libérée

TRANSITION FONDAMENTALE

- 1- Définition
- 2 – Déclenchement/réaction

DU JEU SANS BALLON

- 1- Utilisation des espaces
- 2 – Utilisation du corps obstacle
- 3 – Utilisation de l'appui et du soutien dans l'espace défini

DU JEU SANS BALLON AU SERVICE DU JEU RAPIDE

Introduction

LE JEU RAPIDE NECESSITE UNE VITESSE D'EXECUTION RAPIDE, CETTE VITESSE NECESSITE DE L'ANTICIPATION DANS LES ACTIONS PAR RAPPORT AU BALLON, A L'ESPACE ET L'OBJECTIF (LA CIBLE PANIER ET LES PARTENAIRES QUI AIDENT A ATTEINDRE LE CERCLE PLUS RAPIDEMENT).

MON IDEE A ETE DE DEGAGER DES REPERES POUR PERMETTRE A UN JEUNE BENJAMIN DE DECOUVRIR UNE DYNAMIQUE DE CONTRE ATTAQUE SANS IMPOSER DES SCHEMAS TACTIQUE, MAIS EN M'APPUYANT SUR UN DAMIER QUI ENGENDRE DES DEPLACEMENTS EN FONCTION DU BALLON. LA SEULE CONSIGNE EST D'AVOIR UN JOUEUR DANS DIFFERENTS AXES ET DE LAISSER UNE CASE VIDE ENTRE LE BALLON ET LE PARTENAIRE (OUVERTURE DE L'ESPACE). LA BALLE DOIT PROGRESSER LE PLUS RAPIDEMENT VERS L'AVANT EN CONTOURNANT LES OBSTACLES. ON POURRA AVOIR ALTERNANCE DE PASSE COURTES MOYENNES OU LONGUES.

J'ESPERE QUE CE DOCUMENT VOUS AIDERA OU VOUS DONNERA DES IDEES D'APPLICATION.

DEFINITION DU JEU RAPIDE

Il y a situation de « contre attaque » chaque fois que les attaquants sont en supériorité numérique sur les défenseurs.

Ces conditions favorables peuvent naître

- à n'importe quel moment dans le jeu
- à n'importe quel endroit du terrain

La contre attaque se déclenchera sur :

- une balle arrachée des mains de l'adversaire
- interception de passe
- remise en jeu latérale ou sur panier marqué(attaque ou lancer franc)
- rebond d'un shoot manqué et « le seul entre deux de la partie »

L'objectif à travers une organisation rationnelle est d'amener la balle en position de tir avant que la défense ne soit regroupée et ainsi d'exploiter des situations de jeu 2/1-3/2-4/3-5/4

Des compétences à développer

Une équipe de valeur nécessite à la fois d'une contre attaque incisive et d'un jeu placé solidement charpenté.

La contre attaque exige de ses pratiquants la conjonction des COMPETENCES suivantes:

- une **vélocité supérieure à la moyenne**
- une **technique individuelle permettant des actions offensives marquées de la plus haute précision.**
- une **structuration spatio-temporelle très poussée**
- une parfaite intelligence du basket. Les options doivent être prises en fraction de seconde et elles doivent se fonder sur **UNE PERCEPTION INSTANTANEE ET COMPLETE DES DIFFERENTS ELEMENTS DE JEU**
(ma position par rapport à celle de mes partenaires, de mes adversaires, de la balle et de l'objectif à atteindre)

DEFINITION DE L'ESPACE DE JEU

Historique

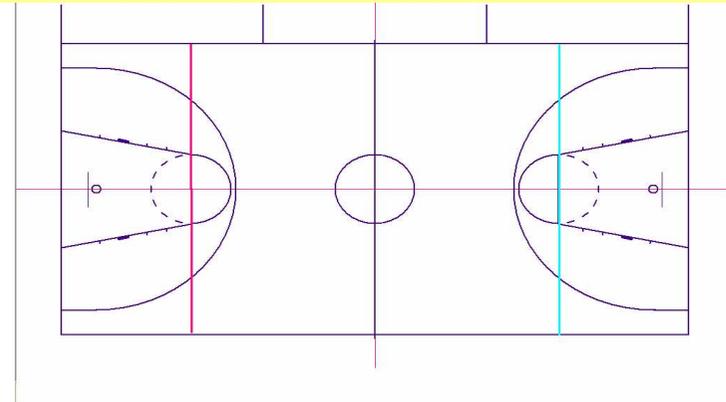
- L'endroit où la balle est récupérée, et à un degré moindre, la personnalité des exécutants déterminent le type de contre attaque utilisé :
 - Longue passe décisive si la défense peut être débordée
 - Passes courtes, dribbles ou combinaisons des deux

L'espace terrain, l'axe panier / panier

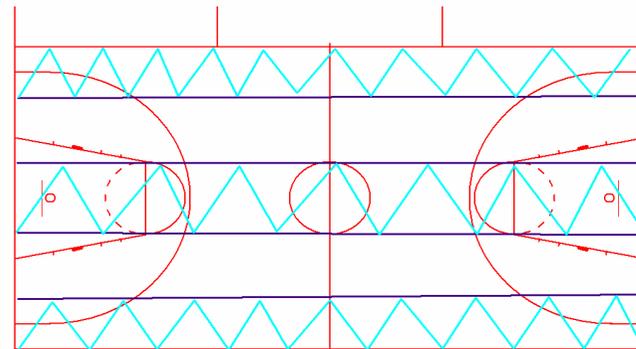
La ligne des lancers francs avec son prolongement sont des références très importantes à exploiter pour développer le jeu rapide..

Notion de couloirs 3,5 sont très ancrés dans les esprits d'entraîneurs.

Axes de références pour définir les espaces de jeu



NOTION DE COULOIRS ici je mets en évidence 5 couloirs.



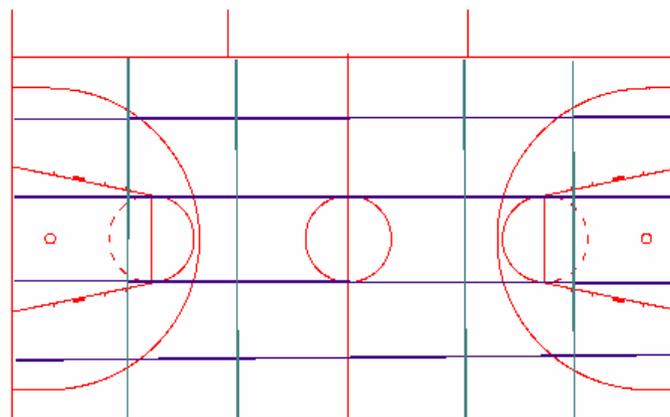
PAUSE

DEFINITION DE L'ESPACE DE JEU

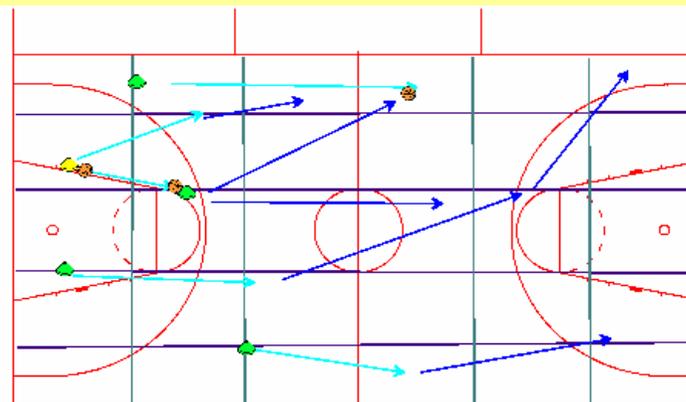
Une autre approche de l'espace

- On peut imaginer que l'endroit de réception, de remise en jeu, de situation par rapport au porteur de balle détermine des positionnements nécessaires pour faire progresser le ballon vers l'avant le plus vite possible.
- Ce postulat énoncé le terrain devient un damier qui va engendrer des placements par rapport à la balle et aider le joueur sans ballon dans ses choix.
- Pour être cohérente la CA doit tenir compte des dominantes
 - Notion d'espaces libres
 - Notion de joueur « starter »

Un espace pédagogique



Occupations de l'espace en fonction du ballon

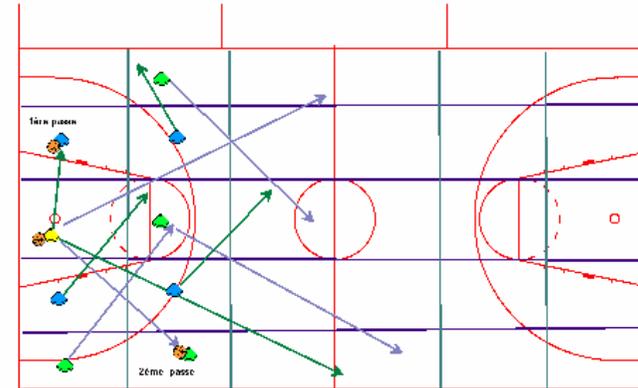


DEFINITION DE L'ESPACE DE JEU

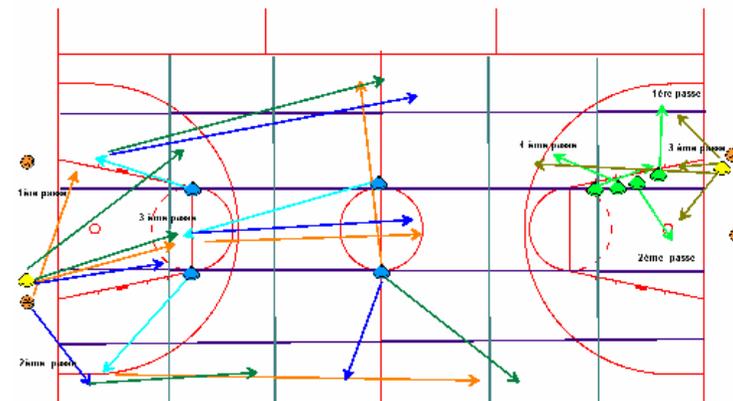
Notion d'espace libre et d'espace libérée

- Créer, exploiter, renouveler les espaces libres.
- Courir vers le panier, mais aussi porter aide et assistance au possesseur de la balle.
- La nécessité de déclencher la réaction collective d'une manière soudaine donne importance capitale aux « starters », à cette occasion les non porteurs pourront accélérer la rupture de l'équilibre défensif adverse en anticipant sur la récupération : départ dans l'espace libre au moment où le partenaire est sur le point de contrôler la balle.
- Un joueur quitte un espace un autre le remplace dans le même timing.

Le « starter » déclenche des mouvements



Plusieurs exemples de déplacements



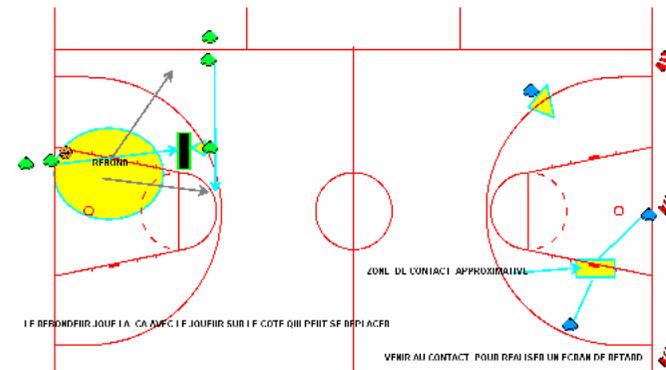
TRANSITION FONDAMENTALE

Définition

- La transition se définit comme étant le passage d'un état à un autre, on pourra l'entrevoir dans différentes situations offensives ou défensives.
- Quand j'utilise l'adjectif fondamentale c'est pour restreindre ce champ de transition au passage de l'état d'attaquant à défenseur ou de l'état de défenseur à attaquant : c'est ce cas qui nous intéresse dans ce sujet
- L'objectif est de développer les temps de mises en action (réactivité)
- Les moyens sont : courir vite et juste, volonté, timing, capacité à enchaîner les tâches.

- Ex1 rebond + sortie de balle
 - Enchaînement 2 contre 1
 - Possibilité de retour en 2 c1 ou 1c2

Ex 2 passe à un joueur (droite ou gauche) qui prend le shoot et devient le réceptionneur enchaînement en 2 contre 1



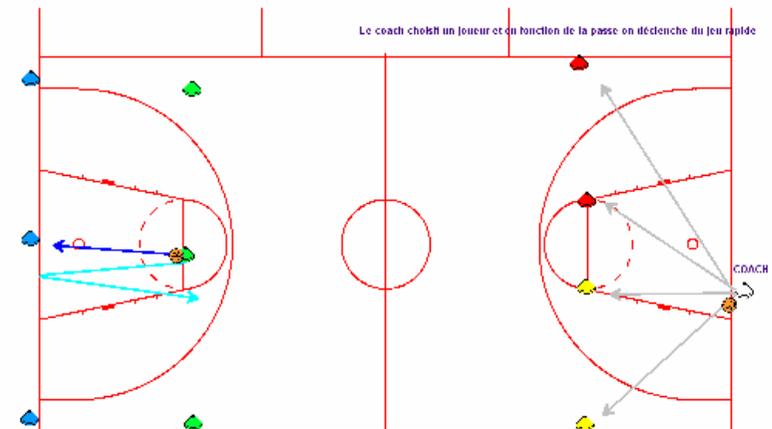
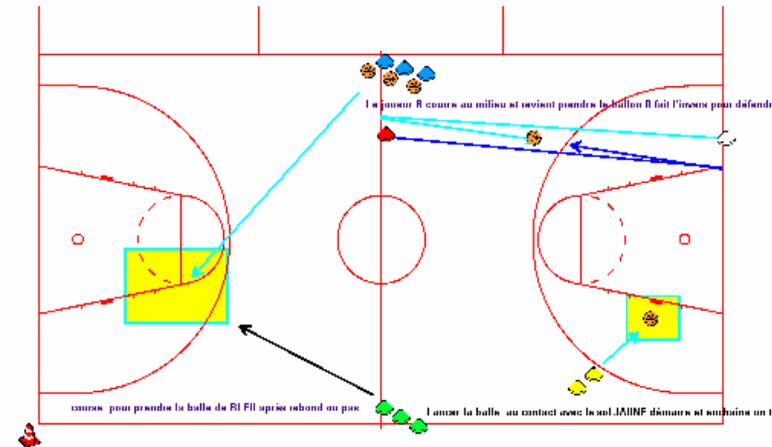
Ex 3 Le panier n'appartient à aucune équipe. A chaque rebond on joue sur le panier opposé, à chaque panier marqué l'équipe qui a encaissé fait la remise en jeu.

TRANSITION FONDAMENTALE

Anticipation/ Réaction

- Déclenchement individuel
 - Timing sonore
 - Timing visuel
 - Préfatigue

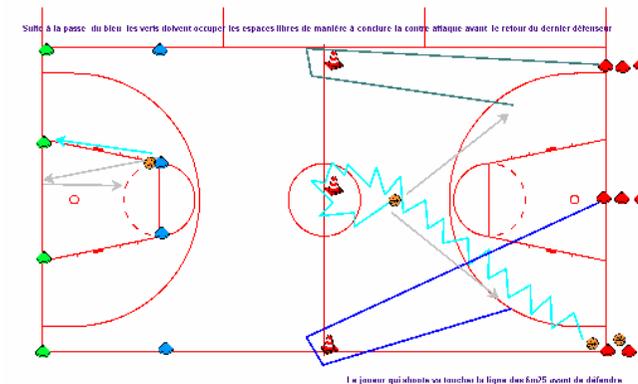
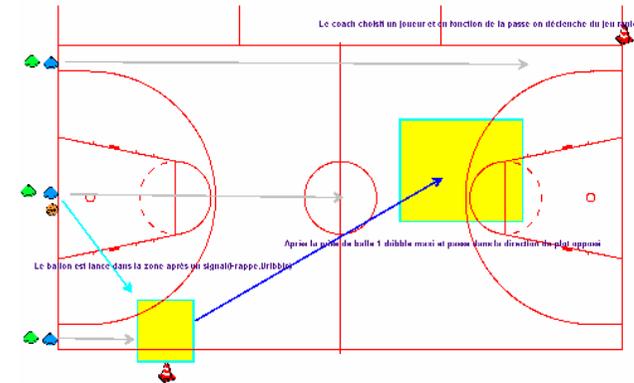
- Déclenchement collectif
 - Formes joués avec égalité en nombre
 - Formes joués avec retard
 - Contrat en 2 contre 1 continue puis 3 contre 2, 4 contre 3



TRANSITION FONDAMENTALE

Déclenchement

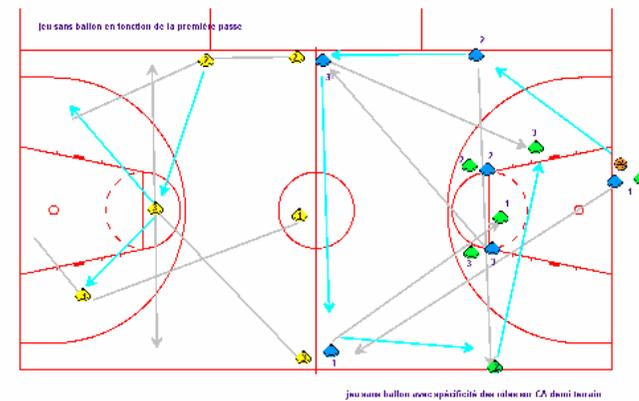
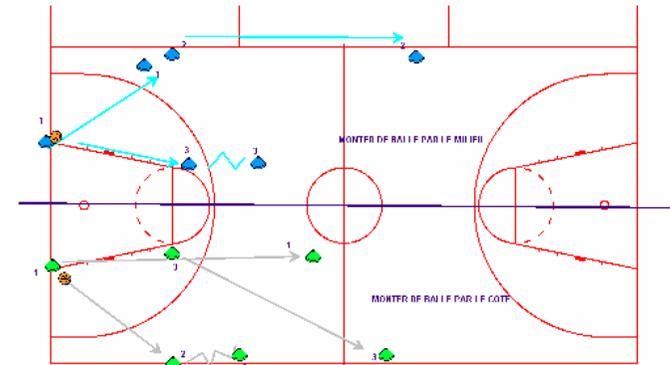
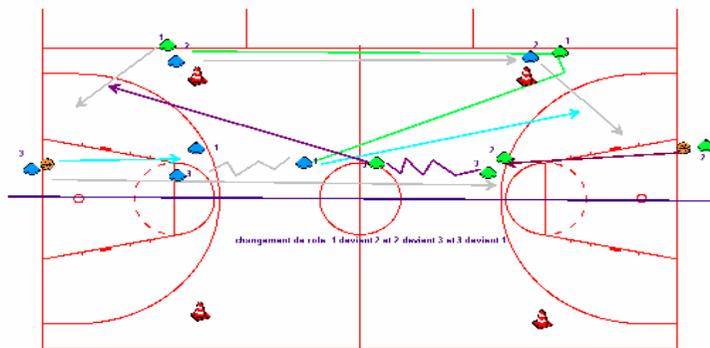
- A partir de l'observation je mets en situation le joueur comme s'il était capable de réaliser une prise de balle dans des conditions optimales
- Ceci entraîne un surpassement des compétences acquises.
- Dans des situations variables les joueurs doivent agir et non réagir sinon il est trop tard.
- Ceci implique le développement de l'anticipation.



DU JEU SANS BALLON

Utilisation des espaces

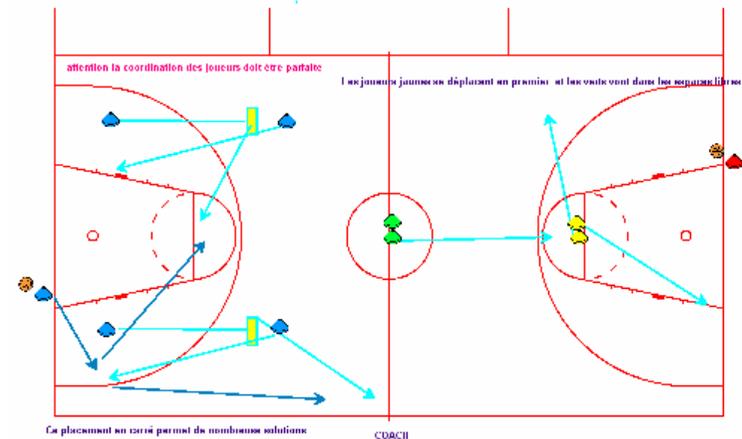
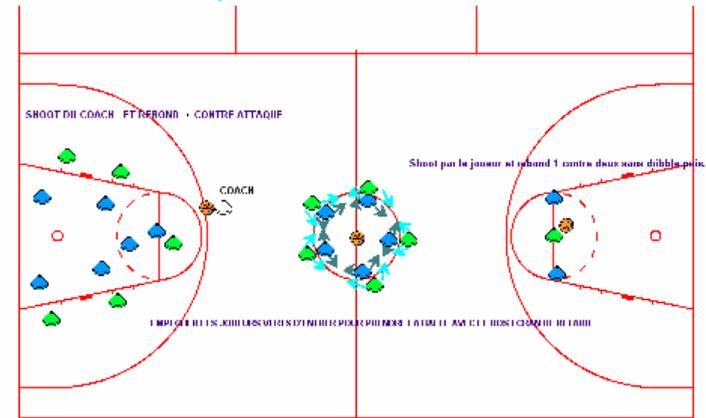
- L'organisation de la contre attaque tiendra compte des notions de jeu collectif et des structures du jeu organisé, c'est à dire emplacement et pénétration pour conserver la supériorité numérique.
- La situation proposera des enchaînements de tâche avec changement de rôle ou avec spécificité des rôles.



DU JEU SANS BALLON

Utilisation du corps obstacle

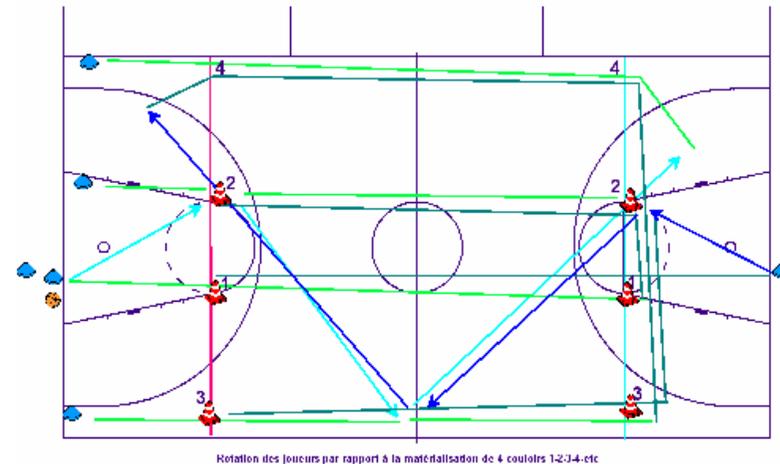
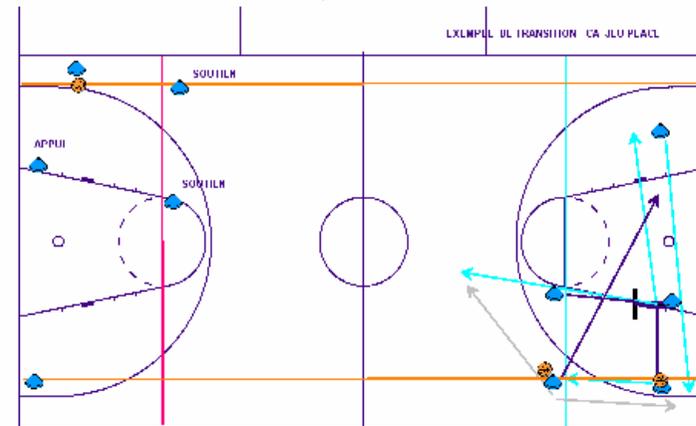
- Au rebond, dans les changements d'espace le corps apparaît comme un élément important pour prendre l'avantage sur l'adversaire, on parlera de position préférentielle.
- La ligne du ballon par rapport au défenseur, l'axe panier /panier son des déterminants dans les choix à faire.
- Quelques éducatifs à ne pas oublier



DU JEU SANS BALLON

Utilisation de l'appui et du soutien

- Dans toutes les situations d'apprentissage la notion d'appui et de soutien est fondamentale (ligne du ballon par rapport à ligne de fond et par rapport à la ligne de coté, ainsi que l'axe panier panier).
- L'enchaînement des tâches : coureur, passeur, shooteur à grande vitesse, rebondeur, toutes ces fonctions demandent une coordination et une agilité, une aisance dans nos actions liée à la capacité de dissocier. Je crois qu'aujourd'hui ces qualités à développer sont trop négligés.



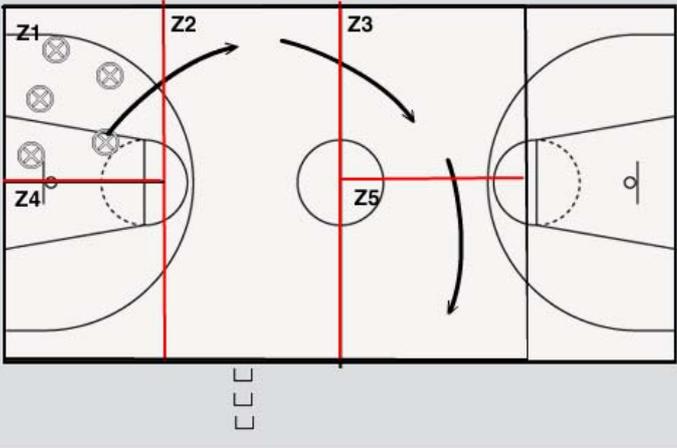
Merci de votre attention

- **Conclusion:**
- Le jeu sans ballon est au service de votre attaque mais aussi de votre défense.
- La contre attaque se travaille à un pourcentage de 30% voire plus dans certaines universités.
- La défense est primordiale dans le basket moderne. C'est elle qui fait progresser nos attaquants.
- Au niveau des jeunes il faut d'abord privilégier l'attaque et en fonction de leurs progrès, la défense va jouer son importance dans l'évolution du groupe dans la recherche de solutions différentes et plus stratégiques à un moment donné.

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON - Maîtriser son dribble	Niveau : Poussins
--	--	-----------------------------

 <p>Matériel à prévoir : 1 ballon par attaquant, zones matérialisées, maillots.</p> <p>Descriptif : Changer de zone (dribbles continus) sans perdre le contrôle de son ballon ou sans se faire chasser son ballon par les défenseurs.</p>	<p>But : Conserver le ballon dans un espace.</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : 1 joueur - un ballon. En conduite, maîtrise de la balle dans un espace délimité sans la perdre et sans se heurter.</p> <p>Variables : Espace + ou - grand (de la zone Z1 vers la zone Z2 puis Z3). Introduire un défenseur qui sort ou touche les ballons. Déplacement à gauche main gauche, à droite main droite. Varier le rythme des courses.</p>
--	---

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :	
<p>A(ux) l'attaquant(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maîtrise du ballon, le garder près de soi. - prise conscience de l'espace. - trouver sa zone de sécurité optimale. 	<p>Au(x) défenseur(s) :</p> <p>A partir de variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - toucher ou prendre la balle. - rester équilibré. - appuis dynamiques.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
<p>En fonction des variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rester le dernier sur le terrain.

JOUEURS	OBJETS	ACTIONS
Joueur attaquant Joueur défenseur Porteur ballon Entraîneur 	Plot Hais Latte Cerceau 	Direction passe Déplacement du joueur Ecran 

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON - Maîtriser son dribble	Niveau : Poussins
--	--	-----------------------------

	<p>But : traverser le terrain et conserver son dribble.</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Dribble libre.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Ne pas défendre seulement devant les portes. Chasser / toucher les ballons</p> <p>Variables : Plus de portes. 1, 2, 3 défenseurs sur le terrain. Obligation main droite, ou gauche.</p>
<p>Matériel à prévoir : 1 ballon par attaquant, plots, maillots.</p> <p>Descriptif : Traverser le terrain en dribblant. Une traversée vaut 1 point, le passage dans une porte vaut 2 points</p>	

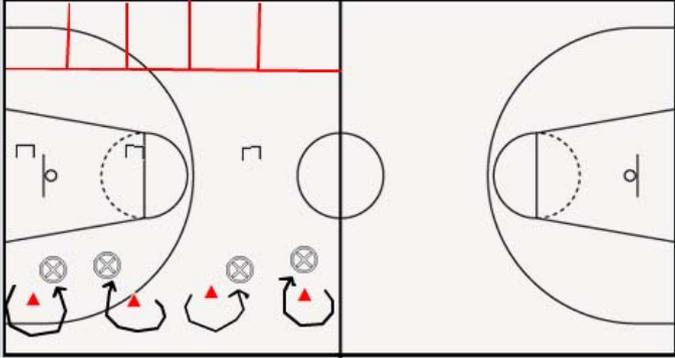
CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :	
<p>A(ux) l'attaquant(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - décentration du regard. - prise d'informations. - prise de conscience de l'adversaire. - conduite maîtrisée de balle (ne pas la pousser). 	<p>Au(x) défenseur(s) : Disponible sur ses appuis pour être réactif.</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE :	
-Pour un nombre de traversées données, marquer le plus de points possibles	

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	...→	→	┃

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIVIDUELLE - Maîtriser le dribble.	Niveau : Poussins
--	--	-----------------------------

 <p>Matériel à prévoir : Plots, cabanes matérialisées, 1 ballon par attaquant, maillots.</p> <p>Descriptif : Les attaquants doivent contourner les plots avant de rentrer dans une cabane . Les défenseurs chassent les ballons.</p>	<p>But : conserver son ballon.</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Quitter le ballon du regard pour "voir".</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Gêner, sortir le ballon sans faire de fautes.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jouer sur le nombre de défenseurs - ajouter des obstacles. - obliger un dribble main droite, main gauche.
--	--

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

<p>A(ux) l'attaquant(s) : Conduite maîtrisée du dribble, c'est-à-dire dans sa zone de sécurité, sans le pousser loin, en le protégeant si défenseur, en utilisant les deux mains (alternativement). Prendre systématiquement de l'information en levant la tête et faire les bons choix d'espace à utiliser.</p>	<p>Au(x) défenseur(s) : Etre disponible, actif, ne pas se jeter, éviter que l'attaquant ne prenne de la vitesse.</p>
---	---

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

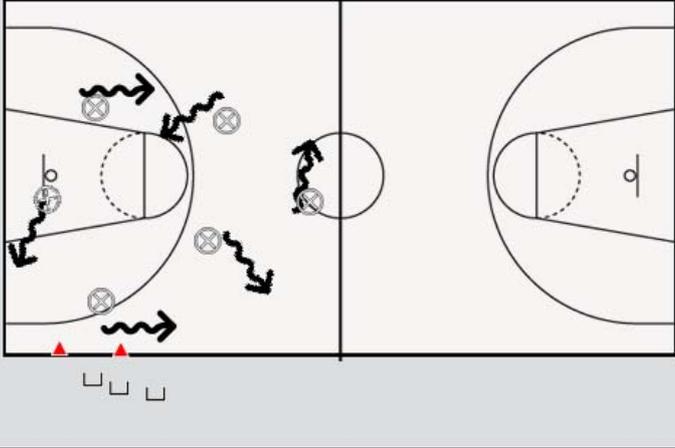
Marquer le plus de points en rentrant dans les cabanes.

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
×	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	→	→	┃

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON - Maîtriser le dribble et voir	Niveau : poussins
--	---	-----------------------------

 <p>Matériel à prévoir : Autant de ballons que d'attaquants, maillots, chronomètre.</p> <p>Descriptif : Toutes les 30" un défenseur rentre pour chasser les ballons. Durée du jeu 2 minutes. Changer les défenseurs.</p>	<p>But : conserver la balle</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Dribbler dans un demi-terrain. Dès que la balle est perdue, faire 3 tirs dans le panier opposé avant de revenir dans le jeu.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Chasser les ballons sans faire de fautes.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - augmenter le nombre de défenseurs. - diminuer/augmenter la surface de jeu. - imposer une main de dribble.
---	---

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

<p>A(ux) l'attaquant(s) : Manipulation de la balle, apprendre à s'en décentrer. Voir la position et les déplacements du (des) défenseur(s) et s'en écarter (chercher les espaces libres). Conserver la balle dans sa zone de sécurité, la protéger (corps/obstacle).</p>	<p>Au(x) défenseur(s) : Se placer face aux attaquants. Dynamique sur ses appuis</p>
---	--

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

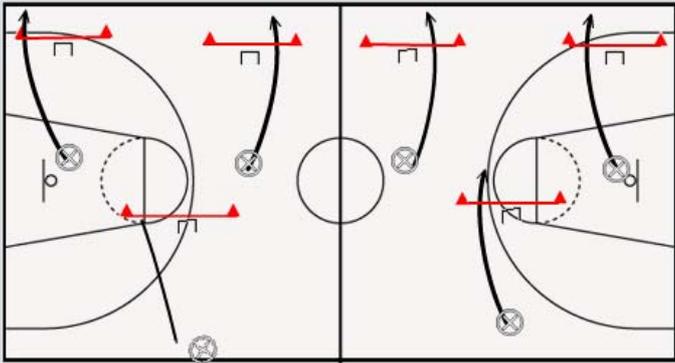
- tenir le plus longtemps possible sans se faire prendre la balle.
- défi au temps.

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	→	→	┃

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIV. DU BALLON - Maîtriser les appuis et le dribble.	Niveau : Poussins
--	--	-----------------------------

 <p>Matériel à prévoir : Plots, 1 ballon par attaquant.</p> <p>Descriptif : L'attaquant qui dribble a 10 actions pour essayer de toucher un des plots. Action finie : point marqué ou ballon touché.</p>	<p>But : Maintenir son dribble et réussir à toucher un plot</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Dribble ininterrompu. Le joueur doit toucher un plot de la main libre pour marquer un point.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Toucher le ballon de l'attaquant, sans faire de fautes (contacts interdits). Rester sur la ligne de plots.</p> <p>Variables : Chasser le ballon. Augmenter ou réduire l'espace entre les plots.</p>
--	--

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :	
<p>A(ux) l'attaquant(s) : Maîtriser les appuis et le dribble : - s'informer constamment de la position et des déplacements du défenseur (voir pour agir). - fausses pistes, feintes avec changement de rythme. - trouver un espace de sécurité entre le ballon et l'adversaire (protéger : corps / obstacle).</p>	<p>Au(x) défenseur(s) : Disponibilité (attitude fléchie et équilibrée) pour : - réagir - anticiper</p>
CRITÈRES DE RÉUSSITE :	
5 points sur 10 passages.	

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	→	→	┃

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIVIDUELLE DU BALLON - Maîtriser son dribble	Niveau : Poussins
--	--	-----------------------------

	<p>But : Conserver la balle pour aller marquer</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Protéger sa balle. Utiliser les jokers.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Prendre le ballon, le sortir de la zone de jeu.</p> <p>Variables : + ou - de défenseurs. + ou - de surface de terrain. + ou - de jokers.</p>
<p>Matériel à prévoir : 1 ballon, maillots, zone matérialisée.</p> <p>Descriptif : Jouer un 2X2 dans une zone restreinte sans perdre le ballon au signal sonore (du coach), s'appuyer sur les joueurs à l'extérieur de cette zone pour aller marquer(choix du panier).</p>	

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

<p>A(ux) l'attaquant(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - notion de corps obstacle. - maîtrise du ballon. - perception défenseurs et jokers. - pour les jokers se rendre disponible. 	<p>Au(x) défenseur(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - harceler pour prendre la balle.
--	--

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

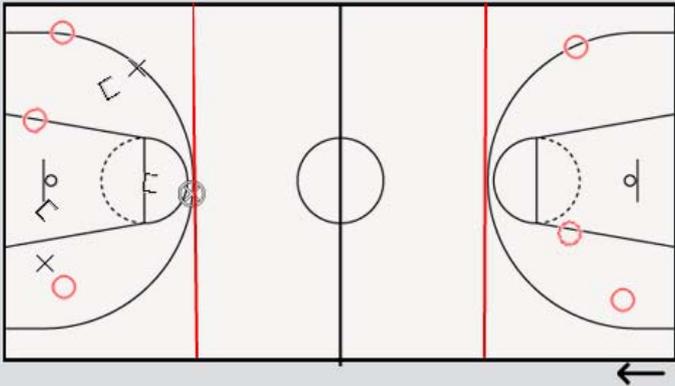
<ul style="list-style-type: none"> - dans un temps donné se faire déposséder du ballon le moins de fois possibles et aller marquer. - mise en place de pénalités ou partir avec un capital point. 	
---	--

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	U	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	→	→	┃

Séance :

Discipline : Basket-ball

	MAITRISE INDIV. DU BALLON -	Niveau : Poussins
--	------------------------------------	-----------------------------

	<p>But : Atteindre zones réservées (raquettes) - marquer le plus possible de paniers.</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Progression vers l'avant pour un tir facile</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Pression sur le porteur de balle.</p> <p>Variables : + ou - de cabanes, défenseurs, attaquants, passes possibles.</p>
<p>Matériel à prévoir : 1 ballon pour 3 attaquants, cabanes matérialisées.</p> <p>Descriptif : 3X3 tout terrain pour marquer en utilisant des zones (cabanes) inviolables qui peuvent permettre un tir plus facile.</p>	

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :	
<p>A(ux) l'attaquant(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - situer le défenseur : réagir (feintes, changements de rythme). - détacher le regard du ballon. - protéger la balle (corps obstacle). 	<p>Au(x) défenseur(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gêner (couper trajectoires de passes). - pression sur porteur.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :
<p>1- accès de la zone raquette / passages. 2- Nombre de shoots tentés/ nombre de passages 3- Nombre de paniers marqués / nombre de passages.</p>

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	...→	→	┃

La technique du dribble

Généralités

C'est une action de jeu fondamentale qui permet au joueur porteur de balle de se déplacer.

Malgré les diverses situations et les diverses finalités du dribble, certaines particularités restent omniprésentes :

- ◆ Le joueur qui dribble doit sentir le ballon et éviter de le regarder, de façon à pouvoir capter toutes les informations externes utiles, comme le placement des adversaires et des coéquipiers.
- ◆ La main ne « frappe » pas la balle, elle « l'accompagne » et donc l'impulsion se fait avec la flexion du poignet et le « fouetté » de la face palmaire des doigts. De même, c'est l'extension du poignet et des doigts qui doit amortir la poussée du ballon lors de la remontée.
- ◆ La main du dribble est celle qui est la plus éloignée de l'adversaire.
- ◆ Le dribble doit être ferme afin de réduire la durée de la phase aérienne et donc la durée de perte de contrôle direct. Plus le contrôle du dribble sera menacé (forte opposition défensive), plus celui-ci sera fort et bas, et plus l'attaquant aura tendance à s'interposer partiellement ou totalement entre le défenseur et le ballon.
- ◆ La trajectoire du dribble doit être coordonnée avec la trajectoire et la vitesse de déplacement du joueur qui dribble.
- ◆ Il faut savoir dribbler des deux mains.

Principales utilisations du dribble

Nous avons retenus quatre cas bien précis où un joueur pourra exploiter l'utilisation du dribble :

→ pour éviter une situation dangereuse

Lorsque qu'il y a pression simple (un défenseur) ou tentative de prise à deux, l'attaquant doit dribbler (ou passer) afin d'éviter de se faire prendre la balle ou de la perdre par violation de la règle des cinq secondes. Un déséquilibre causé par une mauvaise réception d'une passe exige un dribble de rééquilibrage. Lorsqu'une équipe veut jouer la montre, le joueur avec la balle doit dribbler afin d'éviter la pression défensive.

→ pour améliorer un angle de passe

Lorsque la ligne de passe avec le réceptionneur n'est pas libre et que le réceptionneur ne peut se déplacer pour la libérer, il appartient au passeur de le faire par le biais du dribble. De même, le dribble de fixation peut s'avérer très utile pour améliorer les angles de passe, surtout dans les situations de surnombre offensif ou d'attaque contre une défense de zone.

→ pour avancer vers le panier

Il existe des situations où le joueur qui est en possession du ballon ne peut faire une passe à l'un de ses coéquipiers soit parce qu'ils sont bien marqués, soit parce qu'ils sont moins bien placés que lui (cas d'une interception haute). Afin de ne pas ralentir la progression du ballon, le joueur qui a le ballon avance rapidement en dribble.

→ pour attaquer puis passer le défenseur

Il s'agit là d'une situation classique de 1 contre 1 où l'attaquant use nécessairement du dribble pour aller marquer de près. En effet, pour passer son défenseur avec un déplacement, le joueur en possession du ballon a besoin d'au moins un dribble avant de lever le pied de pivot. Cette action s'appelle souvent « le premier pas ». D'autres dribbles peuvent cependant être nécessaires pour contrarier la pression défensive et conclure la pénétration vers le panier.

Les mauvaises utilisations du dribble sont fréquentes et très connues des entraîneurs :

- ◆ arrêts du dribble pour observer le jeu, ou face à une contrainte (forte opposition du défenseur);
- ◆ excès de pénétrations en dribble sans s'occuper des mouvements des adversaires et des partenaires;
- ◆ trop de dribbles dans la direction du partenaire à qui on veut faire la passe;
- ◆ trop de joueurs pensent encore se déplacer plus rapidement en dribble qu'en passes.

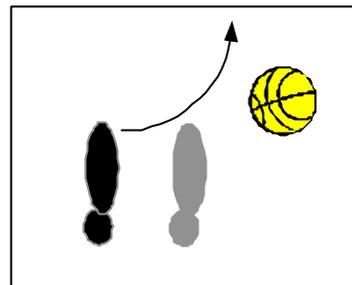
Le depart en dribble

C'est le geste technique qui permet au joueur porteur du ballon de passer d'une position statique à une position dynamique. Le règlement du basket-ball précise que lors d'un départ en dribble, le ballon doit avoir touché le sol avant la levée du pied de pivot, sous peine de commettre la violation que l'on appelle communément « marcher ».

Il existe deux grands types de départ en dribble :

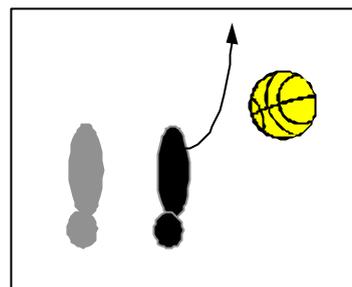
→ Le départ croisé

Il consiste à avancer l'appui opposé à la main du dribble (pied droit - main gauche ou pied gauche - main droite). Ce type de départ est le plus aisé car il procure à l'action un équilibre naturel. De même, il assure une sécurité maximale quant à la protection de la balle car le corps sert d'obstacle.



→ Le départ direct

Il consiste à avancer l'appui de la main du dribble (pied droit - main droite, ou pied gauche - main gauche). Ce type de départ nécessite un effort de rééquilibrage. Il privilégie la vitesse de départ à la protection de la balle.

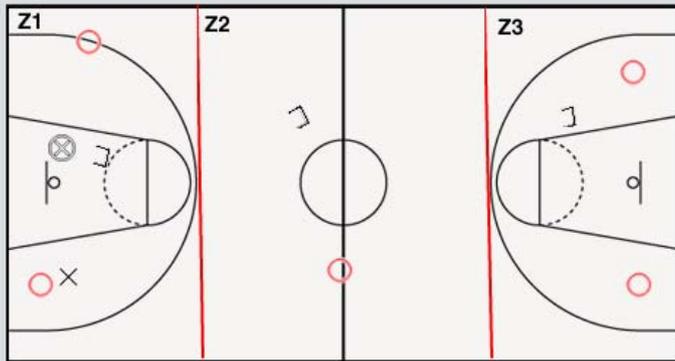


Séance :

Discipline : Basket-ball

MAITRISE INDIV. DU BALLON -

Niveau :
Poussins



But : Atteindre le panier.

Pour l'(es) attaquant(s) :

Seul le porteur peut s'arrêter dans une cabane.

Pour l'(es) défenseur(s) :

Rester dans sa zone.

Variables :

- moins de cabanes
- réduire l'espace.

Matériel à prévoir :

1 ballon pour 2 attaquants, zones et cabanes matérialisées, maillots

Descriptif :

Progression vers le panier en 2X1 par zone, 1 seul défenseur, rechercher le tir le + efficace.

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

A(ux) l'attaquant(s) :

- porteur : situer le défenseur, réagir.
- se décentrer du ballon.
- non porteur de balle : être visible du porteur, et en mouvement.

Au(x) défenseur(s) :

- gêner, presser.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- 1- accès de la zone raquette / passages.
- 2- Nombre de shoots tentés/nombre de passages.
- 3- Nombre de paniers marqués / nombre de passages.

JOUEURS				OBJETS				ACTIONS		
Joueur attaquant	Joueur défenseur	Porteur ballon	Entraîneur	Plot	Hale	Latte	Cerceau	Direction passe	Déplacement du joueur	Ecran
X	□	⊗	ⓔ	▲	┃	—	○	→	→	┃

Les différents types de dribbles

Le dribble de protection

Il est connu également sous le nom de dribble d'attente. C'est le dribble le plus fréquent. Les joueurs font appel à lui lorsque le défenseur devient dangereux. Ce type de dribble sacrifie la vitesse au bénéfice de la sécurité. Les meneurs de jeu l'utilisent très régulièrement durant les phases de jeu placées.

♦ Caractéristiques techniques :

La hauteur du dribble de protection est peu importante. Elle se situe entre les genoux et la hanche. Certains joueurs dépassent ces limites et cela se justifie par l'avantage en taille qu'ont ces joueurs vis-à-vis de leurs défenseurs.

La protection réelle de ce dribble doit être assurée par le corps. En revanche, plus le dribble sera court et fort, plus le degré de disponibilité pour passer ou changer de main sera grand. La trajectoire du dribble est verticale ou presque car les déplacements du porteur de balle sont lents et courts.

Le dribble est latéral par rapport au corps, pas très loin de l'appui arrière. Le désaxé corporel par rapport au panier ne justifie point la perte ou la réduction du champ visuel. Le dribbleur doit regarder par dessus l'épaule afin de garder un contact visuel permanent avec son environnement de jeu. Les déplacements et les appuis se font grâce au jeu de jambes afin d'assurer une protection permanente du dribble.

Le dribble de progression

C'est le dribble qui permet d'aller vite avec le ballon. Généralement, il se réalise lorsqu'il n'y a pas de pression défensive. La notion d'opposition est donc inexistante pour ce type de dribble. C'est en particulier le type de dribble utilisé pour la contre-attaque.

♦ Caractéristiques techniques :

La hauteur du dribble se situe entre la hanche et l'épaule. La trajectoire du dribble, par rapport à son axe vertical, forme un angle qui augmente lorsque la vitesse et le déplacement croît (cas de la contre-attaque). La trajectoire aérienne de ce dribble peut-être très importante selon l'angle de poussée de la balle. Le nombre de pas effectués durant chaque dribble est maximum. Le dribble s'effectue devant le corps. Le déplacement des appuis n'est plus en jeu de jambes mais bien en course athlétique, alternativement un appui devant l'autre.

Le dribble de percée

C'est le dribble qui est utilisé dans les départs en 1 contre 1. Il correspond à ce que l'on appelle le « premier pas », c'est-à-dire, l'action la plus brève et la plus efficace qui soit pour passer son adversaire. C'est ce dribble qui permet de distinguer les bons joueurs des meilleurs. L'entraînement à ce type de dribble est souvent ignoré.

♦ Caractéristiques techniques :

La hauteur du dribble se situe au niveau de la hanche. La trajectoire du dribble est proche de celle du dribble de progression si ce n'est que la balle est désaxée par rapport au corps du dribbleur et poussée derrière le dos du défenseur. Ce type de dribble exige d'énormes qualités physiques (puissance, vitesse d'exécution, mobilité articulaire). Il peut s'effectuer à partir d'un départ croisé ou direct.

La protection de la balle est assurée par l'effet de surprise et l'explosivité de l'action. Ce dribble gagne en efficacité avec le renforcement et la pression défensive.

Le dribble de pénétration

Il est la résultante de l'association des caractéristiques du dribble de protection et du dribble de progression. Le corps est placé entre le défenseur et la balle, la trajectoire du dribble gagne en horizontalité car le déplacement du joueur est rapide. Ce type de dribble est opérationnel lorsque l'attaquant a besoin de plusieurs dribbles pour passer son vis à vis, lorsqu'il veut approcher la cible en force, lorsqu'il passe près de plusieurs défenseurs.

♦ Caractéristiques techniques :

Lors de ce dribble, on observe une dissociation prononcée entre la main de dribble et le reste du corps. A noter qu'il est très difficile de modifier la trajectoire du dribbleur.

Les changements de rythme et de direction

Ils permettent d'éviter et parfois de franchir l'opposition défensive durant la conduite du dribble. Une simple accélération peut permettre au dribbleur de laisser derrière lui son vis-à-vis qui avait certainement mal cadré ses appuis.

❑ Les changements de rythme

Afin d'augmenter sa vitesse de déplacement sans perdre le contrôle de la balle, le dribbleur doit faire un dribble plus long que les précédents. Le temps de réaction est primordial afin de tirer profit d'un instant d'inattention ou de relâchement défensif. Bien que l'on puisse alterner un déplacement rapide, puis un déplacement lent, la spécificité du Basket-ball veut que cet enchaînement ne se produise qu'en cas d'échec d'une tentative de dépassement où le porteur revient en dribble de protection.

❑ Les changements de direction

Ils comprennent tous un changement de rythme. La finalité de cette manoeuvre est de déplacer son opposant direct par rapport à la trajectoire que l'on souhaite emprunter. C'est toujours l'appui extérieur à cette trajectoire qui exerce la poussée. Le changement de direction peut se faire avec la même main de dribble mais aussi avec un changement de main. Dans tous les cas, la protection de la balle, la vitesse de déplacement et champ visuel ne doivent pas en souffrir.

Il existe quatre types de changements de main qui, selon le placement de l'attaquant, celui du défenseur, celui des autres joueurs et en fonction de l'action à suivre, seront plus adaptés que les autres.

D'une façon générale, chaque changement de main comporte trois dribbles : un dribble de préparation, un dribble de transfert (avec la même main) et un dribble de continuation (avec l'autre main).

⇒ Le changement de main simple

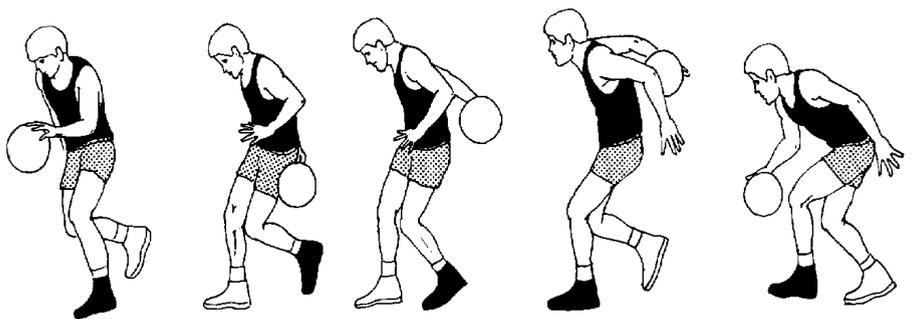
Le dribble de préparation est plus fort et plus bas afin d'accélérer le contrôle de la balle. Le dribble de transfert se fait en diagonale en avant ou en arrière, selon la pression défensive. Le dribble de continuation dépend du type d'action à suivre. Le changement de main simple répond à une faible pression défensive.

⇒ Le changement de main entre les jambes (dribble entre les jambes)

Le dribble de préparation est toujours fort et bas. Le dribble de transfert se fait entre les jambes, lorsque celles-ci sont croisées par rapport à la main du dribble (main droite dribble, appui gauche avancé et vice-versa). Le pied de pivot est celui qui est avancé. Le dribble de continuation dépend du type d'action à suivre. Le changement de main entre les jambes répond à une pression défensive moyenne. Souvent l'attaquant attend que le défenseur tente l'interception (déséquilibre momentané) pour changer de main entre les jambes et le battre.

⇒ Le changement de main dans le dos (dribble dans le dos)

Le dribble de préparation est fort et sa hauteur varie selon la vitesse de déplacement et l'opposition défensive. Le dribble de transfert se fait dans le dos, d'un côté du corps à l'autre. Le dribble de continuation dépend du type d'action à suivre. Le changement de main dans le dos répond à une forte pression défensive.



⇒ Le changement de main avec renversement (reverse)

Il peut s'effectuer à une main (expert) ou à deux mains (débutant). Le dribble de préparation est toujours plus fort et court. Le dribble de transfert est simultané au pivot en arrière sur l'appui intérieur. La main qui dribble enveloppe la balle et la transporte de l'autre côté où elle rentre en contact avec le sol avant d'enchaîner le dribble de continuation. De part la protection constante du corps, c'est le changement de main le plus sûr, mais aussi l'un des plus lent et des moins agressif.

Quelque soit le type de dribble utilisé, la première précaution à prendre, lorsqu'il y a opposition, est de protéger la balle avec le corps. Le dribbleur doit être bien équilibré sur ses deux jambes, ces dernières étant légèrement fléchies. Le bras gauche (si l'on dribble de la main droite) est placé en protection et l'attaquant garde la tête bien droite, face au jeu, pour observer partenaires et adversaires.

Perfectionnement du dribble

Auteur : François Sence

Source : <http://coachbob.free.fr>

Objectif prioritaire :

- Conduite de balle et appuis

Objectifs secondaires :

- Prise d'informations pendant le dribble (réagir à des signaux)
- Travail de manipulation

Nombre de joueurs :

variable

Matériel :

1 ballon par joueur

Durée : 2 séries de 5 allers-retours

Récupération entre les séries :

2 min de récupération active (manipulation)

Situation de départ :

- Placés en vague, les joueurs réalisent des séries de dribbles de progression avec arrêts de déplacements mais sans arrêt du dribble.

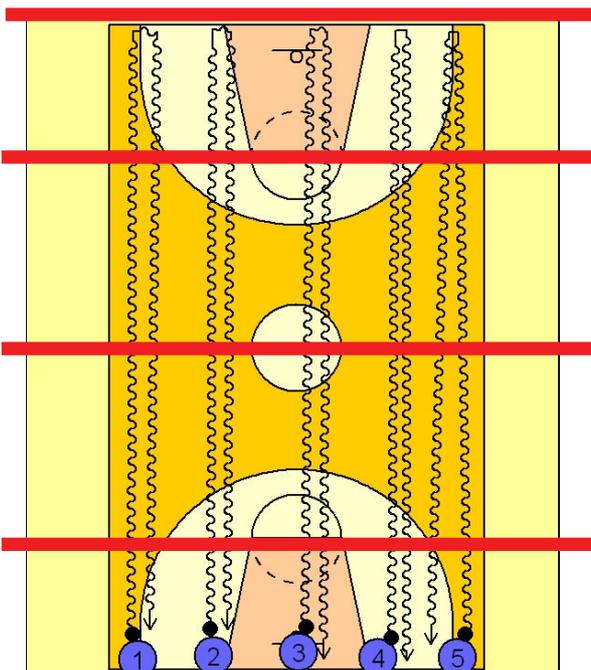
Consignes techniques et points clefs :

- Dribble de protection : hauteur du dribble faible, proche de l'appui arrière
- Dribble de progression : long et haut (entre hanche et épaule)
- Prise d'informations (tête levée)
- Manipulation : ballon = prolongement du bras (information tactile)

Variables :

- Arrêt à chaque ligne (LF, ligne médiane, LF, ligne de fond...)
- Arrêt suite à un signal oral ou visuel (ex : main ouverte [] arrêt, main fermée [] redémarre)
- Possibilité de travailler le dribble de protection, mais aussi la manipulation (dribbles entre les jambes, dans le dos...)
- Arrêt puis déplacements (latéraux et arrières) suivant les signaux du coach
- Possibilité de tir en fin de parcours (changement de direction, tir extérieur ou double pas...)

Schéma et descriptif :



- Placés en vague, les joueurs réalisent des séries de dribbles de progression avec arrêts de déplacement mais sans arrêt du dribble.
- Dribbles de protection, après chaque arrêt les joueurs redémarrent en dribble de progression.
- Arrêts consécutifs à des signaux oraux ou visuels (lignes ou signes de l'entraîneur)
- Aller main droite ; Retour main gauche