

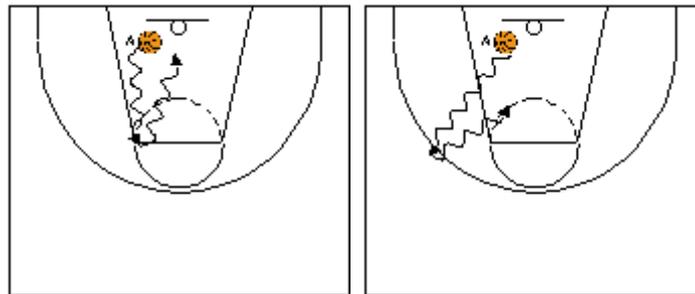
Exercice 1 : Perfectionnement du départ en dribble

Consignes : un joueur avec ballon par panier.

► Les joueurs démarrent sous le panier. Au signal, ils dribblent le plus rapidement possible jusqu'à placer un appui à l'extérieur du coin en haut de la zone réservée. A ce stade, les joueurs pivotent sur l'appui intérieur, font leur dernier dribble et enchaînent avec un lay-up. Les joueurs repartent ensuite pour faire la même chose de l'autre côté. Il est aussi possible de finir avec un tir en suspension à l'extérieur ou dans la raquette, avec un tir croisé, etc.

Contrat : premier joueur qui marque 10 paniers.

Variantes : Les joueurs démarrent sous le panier. Au signal, ils dribblent le plus rapidement possible jusqu'à placer un appui à l'extérieur de la ligne à trois points. Puis ils s'arrêtent et s'orientent vers le panier en adoptant une attitude de triple menace. Ils enchaînent alors un départ (direct, croisé, feintes de tir ou de départ) pour terminer par un tir (en course, en suspension, etc.).



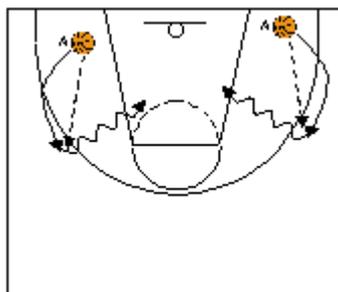
Exercice 2 : Perfectionnement des appuis sur pivoter et départ

Consignes : un ballon par joueur.

► Le joueur lance son ballon, généralement dos au panier, le récupère, pivote et adopte une attitude de triple menace. Puis il enchaîne différentes combinaisons :

- tir en suspension ;
- départ direct ou croisé ;
- feinte de tir et départ ;
- feinte de départ et tir ;
- feinte de départ, feinte de tir et départ en dribble.

Variantes : Varier les types de tirs : tir en course (lay-up, lay-back), tir en suspension, etc.



Exercice 3 : Perfectionnement des démarquages de l'extérieur

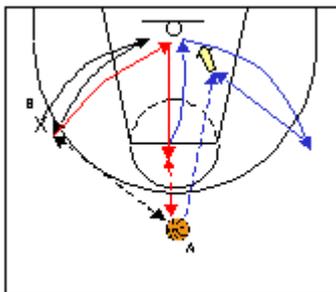
Consignes : un attaquant et un passeur avec ballon.

► L'attaquant B effectue un démarquage en V (sprint sous le cercle, stop, sprint vers l'extérieur à 45°), reçoit une passe de A en secteur 3 et adopte une attitude de triple menace ;

► B repasse à A puis effectue un démarquage en L, reçoit à nouveau une passe de A au niveau du poste haut, pivote et adopte une attitude de triple menace ;

► B repasse à nouveau à A, effectue un démarquage en backdoor, reçoit une 3ème passe de A et tire.

Variantes : Ajouter un défenseur ; le passeur pourra alors donner le ballon à l'attaquant quand il le souhaitera ; dès réception du ballon, l'attaquant joue le 1 contre 1 face au défenseur.



Exercice 4 : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

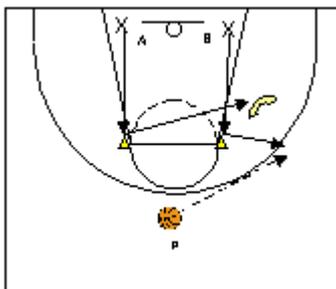
► A passe à B qui passe à C. C joue le 1 contre 1 face à A qui traverse la zone réservée et devient défenseur face à C. B intervient comme 2ème défenseur dès lors que C entre dans la zone intérieure de la ligne à trois points.

► Après la réussite du tir ou le rebond défensif de A ou B, les trois joueurs se placent dans la colonne suivante (A > B > C > A).

Variantes :

-dès que C reçoit le ballon, il peut aller au panier ;

-lorsqu'il reçoit le ballon, C doit attendre que A ait fini la traversée de la zone réservée pour jouer le 1 contre 1.

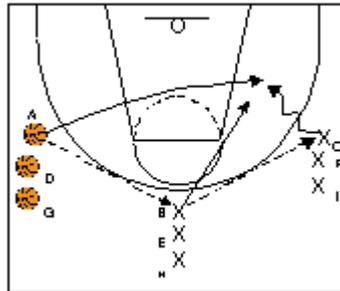


Exercice 5 : Perfectionnement du tir de l'ailier / de l'arrière

Consignes : 1 attaquant, 1 rebondeur-passeur, 4 plots.

- ▶ A part du plot 1, va vers le plot 2, reçoit le ballon de P (arrêt simultané) et tire ;
- ▶ A contourne le plot 1 et le plot 3, reçoit la balle de P (arrêt alternatif) et tire ;
- ▶ A contourne le plot 1 et le plot 4, reçoit la balle de P (arrêt simultané) et tire ;
- ▶ P joue les rebonds et passe à chaque fois.

Rotations : A > P > A.

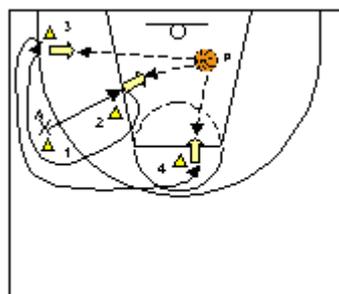


Exercice 6 : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 2 attaquants, 1 passeur, 2 plots.

- ▶ A et B sprintent jusqu'aux plots ; le premier joueur qui touche son plot devient attaquant et l'autre joueur devient défenseur. L'attaquant se place alors dans son aile (secteur 3) et à la réception de la passe de P, joue le 1 contre 1 face à l'autre joueur devenu défenseur.

Variante : il est possible d'adapter cet exercice plus spécifiquement pour les arrières en déplaçant les plots de façon à privilégier la réception du ballon en secteur 2.



Exercice 7 : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er} de la colonne).

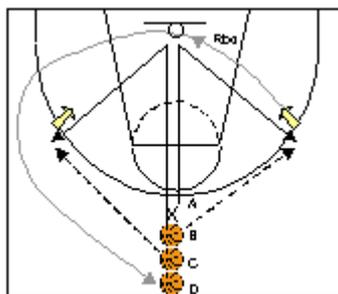
▶A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;

▶B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se placer dans la colonne ;

▶Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;

▶C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc.

Variantes : Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : feinte de tir, départ direct + tir ; feinte de tir, départ croisé + tir ; feinte de départ + tir.



Exercice 1 : Perfectionner les actions offensives des intérieurs

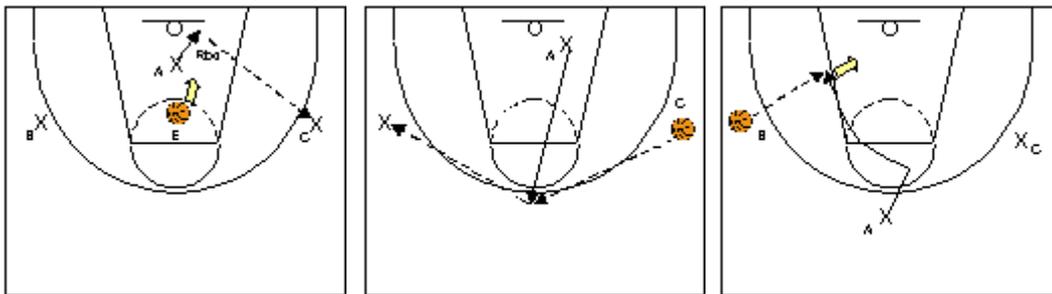
Consignes : 1 attaquant, 2 passeurs.

► L'entraîneur tire contre la planche, à droite ou à gauche du cercle ; A prend le rebond, pivote et fait une sortie de balle sur le passeur le plus proche (ici C) ;

► A monte ensuite au poste haut et reçoit la balle au niveau de la ligne à trois points (cible = main extérieure), puis pivote face au panier ; A enchaîne feinte de tir, feinte de départ puis effectue une passe de renversement (à 2 mains au dessus de la tête) sur B ;

► A fait ensuite un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en bordure de la zone réservée pour recevoir une passe de C et tirer.

Variantes : On remplace l'entraîneur par un défenseur, qui tire puis défend sur A tout au long de ses déplacements.



Exercice 2 : Perfectionnement du capté de ballon dos au panier

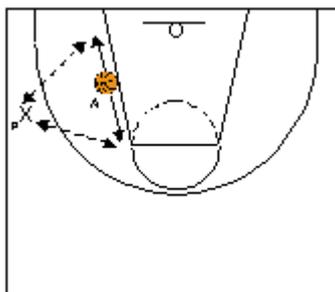
Consignes : 1 attaquant, 1 passeur, 1 ballon.

► A enchaîne des déplacements poste bas-pose haut-poste bas et reçoit à chaque spot une passe de P ; A varie à chaque fois son appel de balle (main droite, main gauche, à deux mains, en haut, en bas, etc.) et contrôle systématiquement son ballon à deux mains avant de repasser son ballon à P et de se déplacer vers l'autre spot.

Variantes :

► P fait ses passes où il le désire en variant à chaque tentative de façon à stimuler les réflexes de A dans les captés de balle (pas d'appel de balle de A).

► Utiliser 2 ballons de façon à augmenter la vitesse d'exécution.

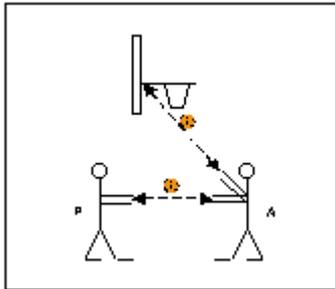


Exercice 3 : Amélioration de la coordination du joueur intérieur

Consignes : 1 attaquant, 1 passeur, 2 ballons.

► A fait rebondir son ballon contre la planche et doit enchaîner passe-retour de passe avec P avant de récupérer son propre ballon et recommencer la même opération..... l'objectif étant de tenir le plus longtemps possible.

Variantes : On peut changer le type de passes entre A et P : passe directe, passe à terre.



Exercice 4 : Perfectionnement de la relation intérieur-extérieur

Consignes : 1 attaquant, 2 passeurs.

► P1 passe à A en position de poste bas ; A pivote ou enroule en dribblant puis effectue une passe de renversement sur P2 qui se déplace le long de la ligne à 3 points (secteur 2 ÷ secteur 3) ;

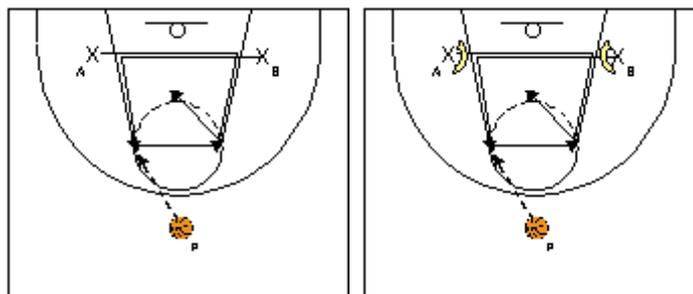
► Après sa passe, A coupe au poste bas opposé, prend la position préférentielle et reçoit une passe de P2 ; dès réception du ballon, A pivote et tire.

Rotations : A > P1 > P2 > A

Variantes :

► On peut rajouter un défenseur sur A et éventuellement sur P1 et P2 ;

► il est possible de jouer tout à fait symétriquement avec P1 ou P2 (passe de renversement aussi bien sur P1 que P2).



Exercice 5 : Perfectionnement du démarquage de l'intérieur

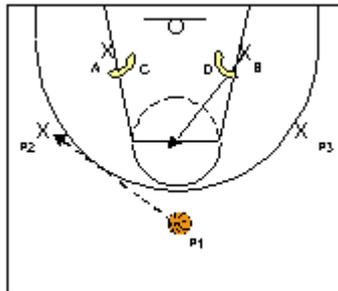
Consignes : 2 attaquants, 1 passeur.

▶ A et B, initialement placés en poste bas, coupent ligne de fond jusqu'en bordure de la zone réservée, puis montent au poste haut.

▶ P passe à A ou B (ici A) ; Dès réception du ballon, A pivote, feinte le tir et passe à B qui coupe dans la zone réservée depuis le poste haut.

▶ A et B perfectionnent leurs attitudes et leurs appuis dans leurs prises de positions préférentielles.

Variante : on rajoute un défenseur sur A et B. Ces derniers sont alors obligés de prendre des positions préférentielles pour se démarquer et recevoir le ballon.



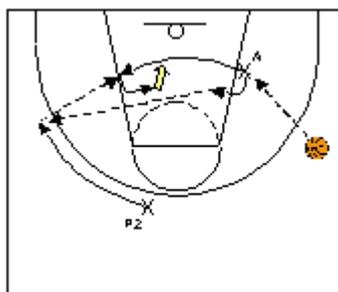
Exercice 6 : Perfectionnement du démarquage et de jeu intérieur

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 3 passeurs.

▶ P1, P2 et P3 vont chercher à faire travailler A, B, C et D en s'échangeant régulièrement le ballon. A et B peuvent se déplacer dans la zone réservée en occupant toujours les positions de poste bas et de poste haut. Ils peuvent jouer entre eux à base d'écrans inverses pour se démarquer et recevoir une passe de P1, P2 ou P3 en poste bas, en poste haut ou à l'intérieur de la zone réservée.

▶ C et D défendent en contestation de passe ou de déplacement.

Variantes : C et D peuvent défendre en utilisant différentes options : défense devant et face à la balle sur poste bas côté ballon ; changement défensif sur écrans inverses entre 2 postes bas symétriques ; aide sur poste bas lorsque que le défenseur côté ballon passe devant son joueur.



Exercice 7 : Amélioration de la vitesse de réaction et de la perception

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

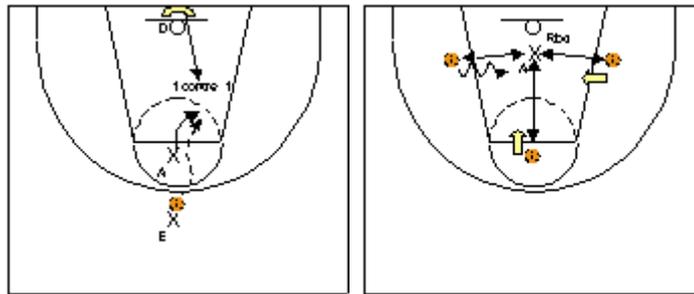
► L'entraîneur se trouve dos au poste bas ; A placé derrière la ligne des lancer-francs face au panier ; D est sous le cercle face à A ;

► L'entraîneur fait rouler le ballon à gauche ou à droite de l'attaquant qui peut s'en emparer dès qu'il entre dans son champ visuel ;

► D n'a pas le droit de défendre avant que A n'ait touché le ballon ;

► A pour jouer le 1 contre 1 n'a le droit qu'à deux dribbles maximum.

Variantes : Si A éprouve trop de difficultés (prise d'information), il peut faire l'exercice suivant : prendre des ballons à terre (poste haut, poste bas), pivoter, tirer (en suspension, en course), puis prendre le rebond et remettre le ballon à sa place avant de changer de spot.



OBJECTIFS

TRAVAIL SPÉCIFIQUE PAR POSTE DE JEU

ATTAQUE
Travail jeu intérieur

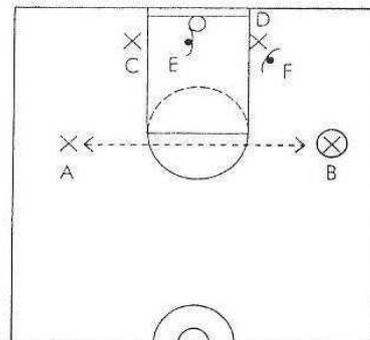
DÉFENSE
Défense sur non-porteur du ballon intérieur

FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS ET DÉFENSIFS
2 contre 2 intérieurs

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A et B sont passeurs ;
- C et D sont 2 joueurs intérieurs attaquants ;
- E et F leurs défenseurs respectifs ;
- A et B essaient de donner le ballon à C ou D ; pour ce faire, ils peuvent se passer le ballon et C et D peuvent se faire des écrans afin de faciliter leur démarquage ;
- les défenseurs pourront ou non changer d'attaquant sur écran selon les consignes de l'entraîneur ;

- de même quant au type de défense côté ballon (devant ; de trois quarts ; derrière) et à l'opposé, c'est-à-dire côté aide (défendre ouvert ou fermé au ballon) ;
- lorsque C ou D entre en possession du ballon, C et D jouent le 2 contre 2 face à E et F.





OBJECTIFS

TRAVAIL PAR POSTE

ATTAQUE

Travail des joueurs intérieurs

DÉFENSE

Fondamentaux individuels défensifs pour les non-porteurs de ballon intérieurs

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- P : joueur passeur ;
- C : attaquant ;
- A : défenseur ;
- B : deuxième défenseur situé derrière la ligne de fond ;
- P est passeur fixe ;
- C par un démarquage en « V » sollicite le ballon au niveau de la ligne des lancers francs. Lorsqu'il reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à A ;
- B intervient en défense après le 1^{er} dribble de C (fig. 1) ;
- après le tir, C devient défenseur, A prend la place de l'aide défensive (B) et B la place de l'attaquant (C).

VARIANTE

- mettre un deuxième passeur pour faire l'exercice alternativement d'un côté et de l'autre (fig. 2).

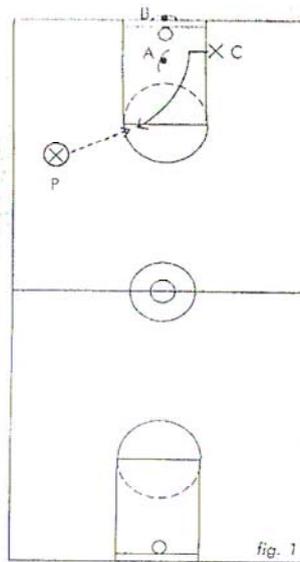


fig. 1

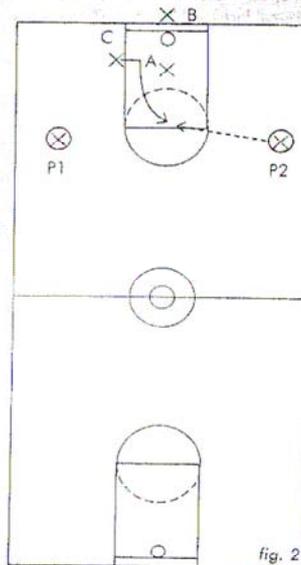


fig. 2



OBJECTIFS

TRAVAIL SPÉCIFIQUE PAR POSTE DE JEU

ATTAQUE

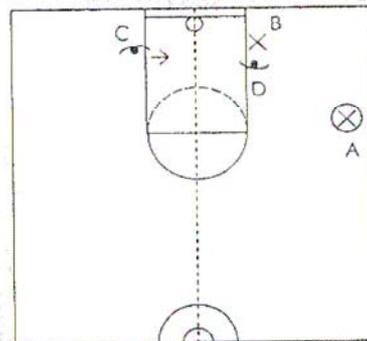
Technique individuelle pour joueur intérieur
Relation de passe extérieur-intérieur

DÉFENSE

Défense sur joueur intérieur porteur de ballon
ou non-porteur du ballon

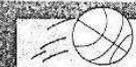
DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 contre 1 + 1 ;
- A est passeur ;
- B est attaquant ;
- B cherche à se démarquer par une prise de position préférentielle face à D ;
- C : aide défensive (un pied sur la ligne de zone réservée) ;
- lorsque B entre en possession du ballon, il joue le 1 contre 1 face à D. C interviendra en aide après le premier dribble (C ne doit pas intervenir tant que B n'a pas dribblé). C ne peut aider



D au-delà de l'axe panier-panier. Après le shoot de B, chaque joueur changera de fonction pour le passage suivant par un système de rotation ;

- ainsi, si A est un joueur et non un entraîneur-passeur fixe, on peut voir :
 - A prendre la place de D ;
 - D celle de B ;
 - B celle de C ;
 - C celle de A, etc.



OBJECTIFS

ATTAQUE

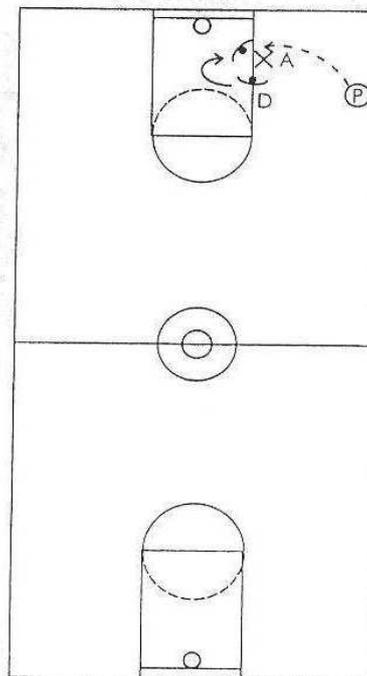
Travail des fondamentaux individuels offensifs intérieurs : travail en poste bas, technique individuelle dos au panier

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 contre 1 avec passeur ;
- A attaque face à D ;
- dans un premier temps, A cherche à se démarquer par une prise de position préférentielle face à D. A la réception du ballon, A attaque face à D. Lorsque A reçoit le ballon, D se repositionne aussitôt pour défendre face à A.

ROTATION

- D récupère le ballon et va dans la colonne P ;
- A devient défenseur ;
- P devient attaquant.





OBJECTIFS

TRAVAIL SPÉCIFIQUE PAR POSTES DE JEU

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : appuis
joueurs intérieurs

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- le joueur qui travaille le tir crochet sur pivoter se place dos au panier en position de poste bas ou moyen face au passeur P. A la réception, le joueur réalise un pivoter extérieur (fig. 1) enchaîné, lorsqu'il est face au panier, d'un pivoter intérieur croisé et un tir crochet main gauche (fig. 2).

VARIANTES

- même chose mais le pivoter extérieur sera suivi d'un reverse sans dribble (fig. 3) enchaîné d'un tir crochet main gauche (fig. 4) ;
- même chose côté opposé, ce qui implique des tirs main droite.

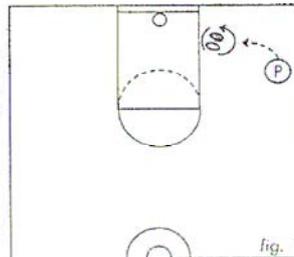


fig. 1

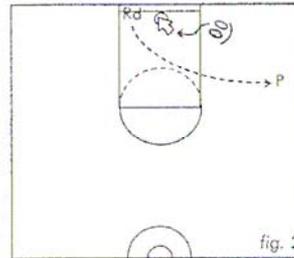


fig. 2

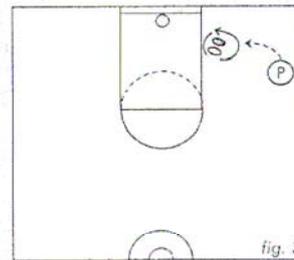


fig. 3

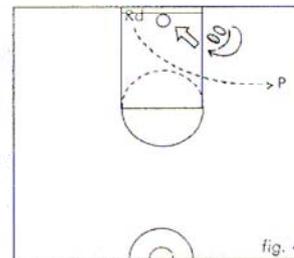


fig. 4



OBJECTIFS

TRAVAIL SPÉCIFIQUE PAR POSTES DE JEU

ATTAQUE

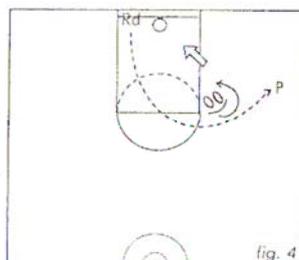
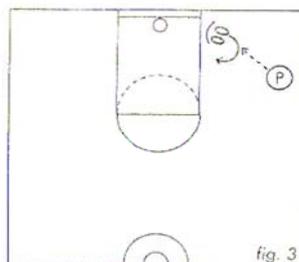
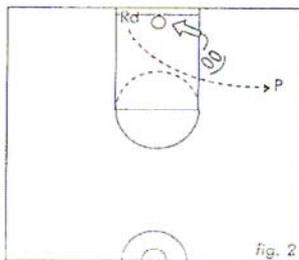
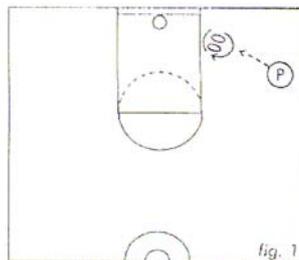
Fondamentaux individuels offensifs : appuis
joueurs intérieurs

DÉROULEMENT / CONSIGNES

- le joueur qui travaille le tir crochet sur pivoter se place dos au panier en position de poste bas ou moyen face au passeur P ;
- à la réception, le joueur réalise un pivoter intérieur (fig. 1) enchaîné, lorsqu'il est face au panier, d'un pivoter croisé extérieur et d'un tir crochet main droite (fig. 2).

VARIANTES

- même chose mais le pivoter intérieur (fig. 3) sera suivi d'un reverse extérieur sans dribble et d'un tir crochet main droite (fig. 4) ;
- même chose côté opposé, ce qui implique des tirs main gauche.





OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs des joueurs intérieurs

1 CONTRE 1

DÉFENSE

Défense sur le non-porteur du ballon intérieur sur traversée dans la zone réservée

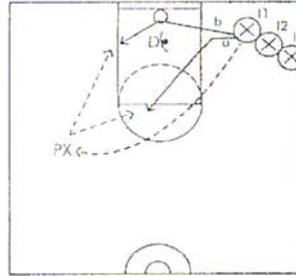
DÉROULEMENT/CONSIGNES

- I1, I2... joueurs intérieurs passent le ballon à P qui le renvoie pendant ou après la traversée de la zone réservée lorsqu'ils seront démarqués ;
- D est défenseur sur porteur du ballon à l'origine de l'exercice. Après la passe de I1 à P, il devient défenseur sur le non-porteur du ballon et conteste le déplacement de I1 dans la zone réservée ;
- enfin, lorsque P renvoie le ballon à I1, D devient de nouveau défenseur sur le porteur du ballon ;

- I1, I2, I3, etc. se succèdent dans cet exercice. Ils peuvent choisir le déplacement a ou b selon la réaction du défenseur D ;
- le joueur I attaquera (dès réception du ballon de P) face à D.

ROTATION

- I1 devient défenseur après son tir ;
- D devient passeur ;
- P récupère le ballon et va dans la colonne derrière I3.



OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs intérieurs : adresse intérieurs

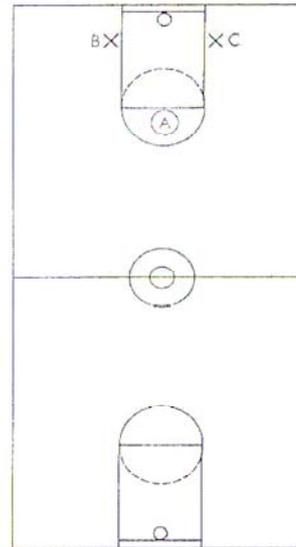
DÉFENSE

Sur porteur du ballon intérieur

REBONDS

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- A, en possession du ballon, tire le lancer franc. Celui qui récupère le ballon au rebond shoote contre les 2 autres joueurs ;
- si A réussit le lancer franc, on lui redonne le ballon ; il joue alors à 1 contre 2 (A contre B et C) ;
- celui qui réussit le panier garde le ballon pour le lancer franc ;
- lorsqu'un joueur shoote, tous les trois jouent le rebond ; si le panier est raté, celui qui récupère le ballon joue à 1 contre 2. Ainsi de suite jusqu'à ce qu'un panier soit réussi.

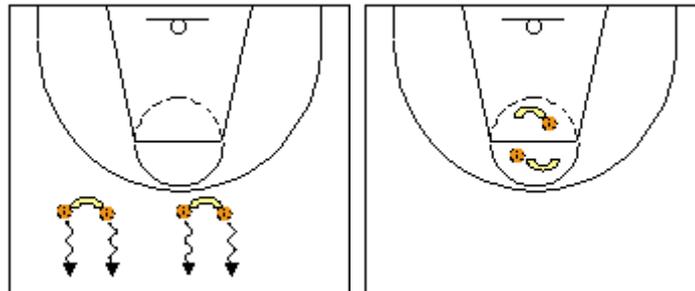


Exercice 1 : Perfectionnement du dribble du meneur de jeu

► **Exercice 1a** : 2 ballons par joueur : chaque joueur dribble simultanément sur place, alternativement sur place, puis effectue la même chose en mouvement (en avançant ou en reculant) à vitesse variable.

► **Exercice 1b** : 1 ballon par joueur : dribbles sur place en position fondamentale ; dribbler en V (main droite comme main gauche) avant-arrière-avant ou gauche-droite-gauche.

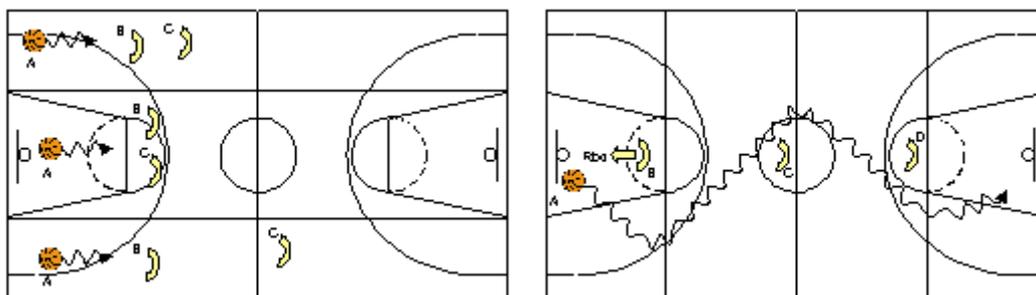
► **Exercice 1c** : 2 joueurs avec chacun un ballon; les deux joueurs se placent dans l'un des cercles du terrain, et dribblent tout en essayant d'intercepter le ballon de l'autre joueur. Cet exercice permet de perfectionner le dribble de protection.



Exercice 2 : Perfectionnement du dribble du meneur de jeu

► **Exercice 1** : 1 contre 2 tout terrain en variant la position et le champ d'action des défenseurs : défenseurs alignés, défenseurs l'un derrière l'autre devant se replacer à chaque fois qu'ils sont passés, 1 défenseur par demi-terrain avec comme objectif une prise à deux au niveau de la ligne médiane.

► **Exercice 2** : perfectionnement de la conduite de balle en pleine vitesse et avec opposition (3 défenseurs successifs, ne pouvant intervenir que sur une zone définie).



Exercice 3 : Perfectionnement de la relation meneur-ailier

Consignes : 6 joueurs minimum ; 4 ballons minimum.

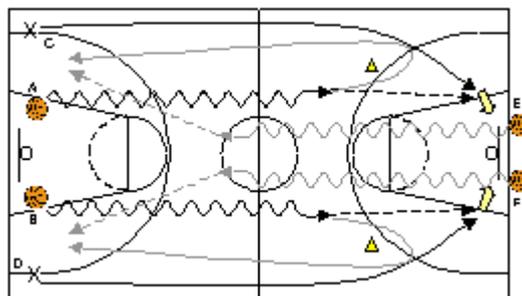
▶ A et B partent en dribble dans le couloir central ; C et D courent dans les couloirs latéraux ;

▶ Au niveau de la ligne à trois points, les deux ailiers C et D coupent vers le panier et reçoivent les ballons de A et B ;

▶ A et B, après leur passe, contournent les plots et partent dans les couloirs latéraux tandis que E et F partent en dribble dans le couloir central.

▶ C et D prennent leur rebond après leur tir et remplacent E et F.

Variantes : Il est possible de varier la nature des passes (directes, à terre) et les types de tirs (en course, en suspension). On pourra également jouer sur la vitesse d'exécution (dribbles de progression ou dribbles de contre-attaque).



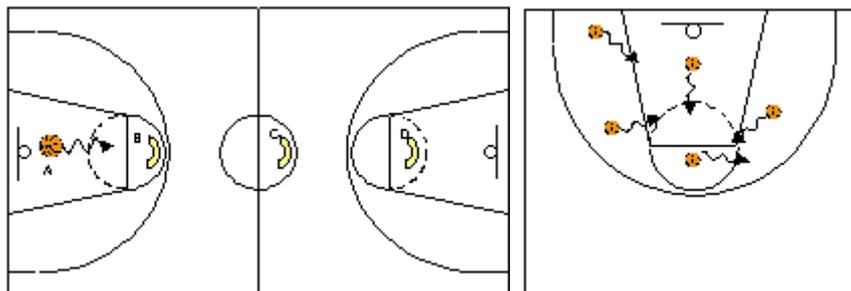
Exercice 4 : Perfectionnement du dribble de protection

▶ **Exercice 1 :** 1 joueur avec ballon, 1 défenseur dans chaque cercle.

Le meneur passe de rond en rond et reste 5 à 10 secondes dans chacun d'eux. Le défenseur met une pression importante sur le meneur. Le défenseur suivant montre un chiffre avec ses doigts, que le meneur doit annoncer. Au niveau du dernier cercle, au bout de 5 secondes, le meneur joue le 1 contre 1 face à son vis-à-vis.

Rotations : B > C > D > A > B.

▶ **Exercice 2 :** 1 ballon par joueur. Dribbler dans le demi-terrain ou dans la zone à 3 points; les joueurs essaient de se piquer le ballon. Réduire progressivement l'espace en fonction du nombre de joueurs restant, finir dans le demi-cercle restrictif.



Exercice 5 : Organiser le jeu et assurer la première passe

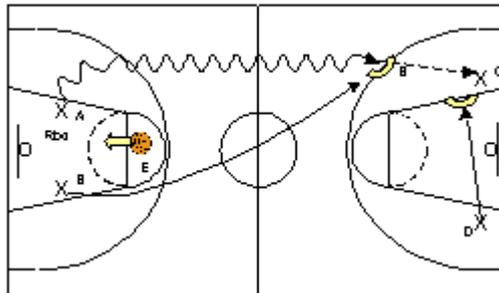
Consignes : 5 joueurs (1 meneur, 1 défenseur, 2 intérieurs).

► L'entraîneur tire; A et B se battent pour le rebond ; celui qui prend le ballon devient attaquant et l'autre défenseur. Le meneur doit déborder son défenseur et se stopper au niveau de la ligne à 3 points.

► Le meneur appelle alors l'un des intérieurs par son prénom, ce dernier se plaçant alors en attaque et l'autre intérieur se plaçant en défense.

► Le meneur passe à l'intérieur, puis jeu en 2 contre 2.

Remarque : Après sa passe, le meneur doit continuer à jouer (il coupe, se démarque pour recevoir le ballon, etc.).



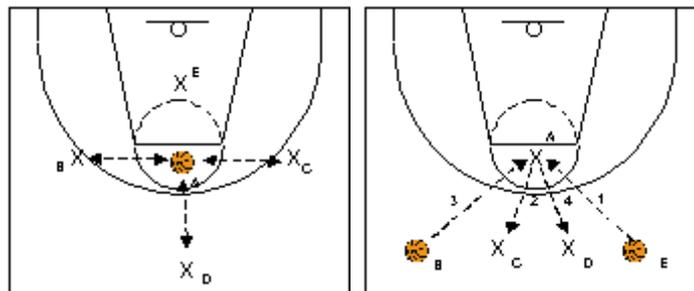
Exercice 6 : Améliorer la vision périphérique dans les passes

► **Exercice 1 :** 1 attaquant sans ballon entouré de trois passeurs avec ballons. Suivant la consigne de l'entraîneur (placé dans le dos de A), B, C ou D vont faire une passe à A qui leur rendra immédiatement le ballon. A doit utiliser sa vision périphérique pour savoir de quel côté viendra la passe.

Rotations : A > B > C > D > A.

► **Exercice 2 :** 1 récepteur face à 4 passeurs (2 ballons pour 4). Le but de l'exercice est d'enchaîner des passes très rapidement (les 2 ballons doivent presque se croiser, réceptions et passes quasi-simultanées) entre les 4 passeurs (B, C, D, E) et le récepteur (A). Le récepteur ne peut pas rendre le ballon au passeur qui lui a envoyé.

Rotations : A > B > C > D > E > A.



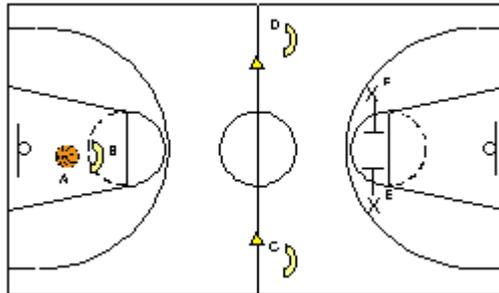
Exercice 7 : Perfectionner la montée de balle sous pression

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon, 2 plots.

► 1 contre 1 tout terrain. B doit orienter A vers les couloirs latéraux et faire passer A entre un plot et la ligne de touche afin de bénéficier de l'aide des défenseurs C ou D ; si A passe entre les deux plots, B reste seul défenseur.

► Si A passe dans le couloir central, A peut utiliser E ou F (surnombre offensif à 3 contre 1) comme joueurs-écrans pour jouer le 1 contre 1 face à B.

Rotations : A > C > E et B > D > F .



Exercice 8 : Perfectionnement du tir du meneur de jeu

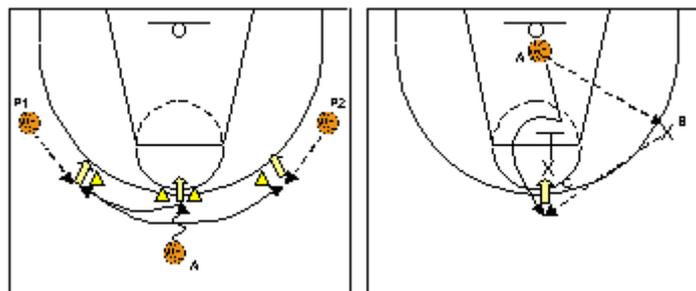
► **Exercice 1 :** 1 attaquant avec ballon, 2 passeurs avec ballon, 1 rebondeur, 4 plots. A part en dribble de la ligne médiane et va tirer en suspension devant les plots. A va ensuite vers P1, reçoit la balle au niveau du plot et tire. Pour terminer, A se dirige vers le dernier plot, reçoit le ballon de P2 et tire. R joue les rebonds.

Rotations : A > P1 > P2 > R > A.

► **Exercice 2 :** 1 attaquant avec ballon, 1 passeur, 1 joueur - écran (ou un obstacle). A, se place initialement sous le cercle avec un ballon, passe à B puis monte vers la ligne des lancer-francs en utilisant l'écran de C. B passe à A qui tire.

Rotations : A > B > C.

Variante : On peut rajouter un défenseur sur A dès le départ.



Exercice 9 : Amélioration de la vision de jeu (prise d'informations)

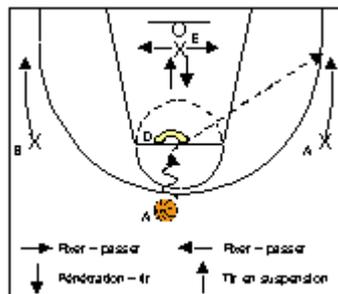
Consignes : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 ailiers), 1 défenseur.

► A joue le 1 contre 1 (démarrage en dribble au dessus de la ligne à 3 points) face à D, mais doit suivre en temps réel les consignes (signaux visuels) de l'entraîneur :

- bras levé : tir en suspension ;
- bras baissé : pénétration pour tir en course ou tir proche du panier ;
- bras dirigé vers la droite ou la gauche : passe à l'ailier qui tire.

Variantes : Il est possible d'enchaîner 2 signaux afin d'améliorer la vision de jeu du porteur de balle :

- bras vers le haut puis vers la droite : tir en suspension qui se transforme en passe dans l'aile droite ;
- bras vers le bas puis vers la gauche : pénétration (fixation) puis passe dans l'aile gauche.



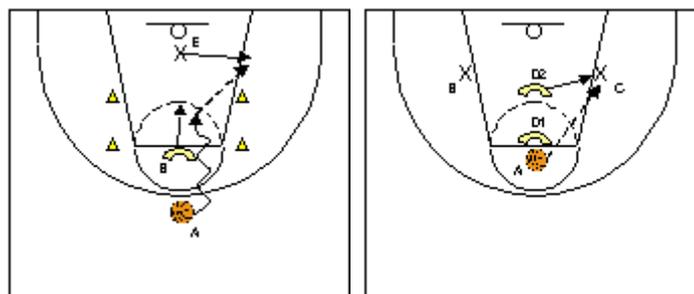
Exercice 10 : Perfectionner la passe sous pression défensive

► **Exercice 10a :** 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur. A déborde le défenseur et essaye de se placer juste devant ce dernier (tenter de couper sa trajectoire) pour effectuer un tir en course ou à mi-distance. Si l'entraîneur appelle le ballon, l'attaquant doit lui passer le plus rapidement possible le ballon puis enchaîner une action après sa passe (il coupe vers le panier ou se démarque).

Rotations : A > D

► **Exercice 10b :** 1 attaquant, 2 réceptionneurs statiques, 2 défenseurs. A, sans dribbler, doit effectuer une passe à B ou à C en supportant la pression défensive de D1 et en lisant les intentions défensives de D2 (ce dernier fait le choix de défendre sur B ou C).

Variantes : A peut utiliser un dribble de décalage avant d'effectuer sa passe.



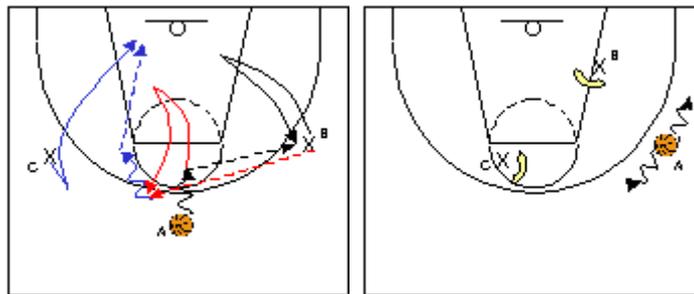
Exercice 11 : Perfectionner le jeu de passes du meneur de jeu

► **Exercice 11a** : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 ailiers). Le meneur part en dribblant du milieu de terrain, fixe en tête de raquette dans le bon timing afin de faire une passe à l'un des ailiers qui se sera préalablement démarqué (démarquage en V). Après sa passe, le meneur se démarque à son tour pour recevoir à nouveau le ballon de l'ailier au dessus de la ligne à 3 points. Ensuite, il fixe à nouveau en tête de raquette pour faire une passe dans le bon timing au second ailier qui se sera démarqué en backdoor.

Variantes : On peut rajouter un défenseur sur A.

► **Exercice 11b** : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 intérieurs), 2 défenseurs. A doit passer à B ou C et trouver l'angle de passe ouvert par la défense, en se déplaçant soit vers B, soit vers C. A devra utiliser tous les types de passes : arrêté, direct, à terre, dans la course, dans le dribble, au dessus de la tête, etc.

Variantes : On peut rajouter un défenseur sur A.





OBJECTIFS

ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : travail spécifique des joueurs extérieurs, appuis, tirs

DÉROULEMENT / CONTINUITÉ

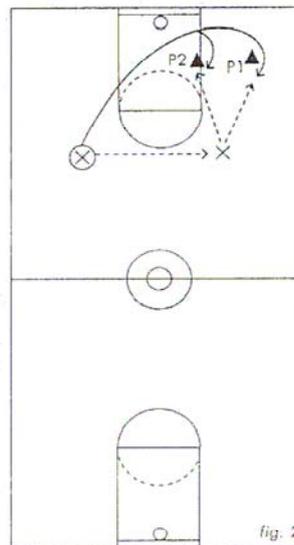
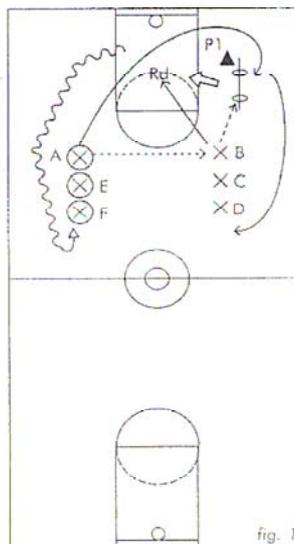
- 2 colonnes de joueurs ;
- 1 ballon par joueur dans la colonne opposée au plot ;
- 1 plot (P1) ;
- A passe à B, coupe la zone réservée, ressort à l'aile opposée, appuis au même niveau (choix du pied de pivot), reçoit le ballon de B ;
- tire en suspension ;
- ou part en dribble à l'intérieur ou à l'extérieur ;
- ou sur un dribble de rééquilibrage ou démarquage, enchaîne par un tir (fig. 1).

ROTATION

- après le tir, B va au rebond et part se positionner dans la colonne des porteurs de ballon (derrière F). A se positionne dans la colonne des non-porteurs de ballon (derrière D).

VARIANTE

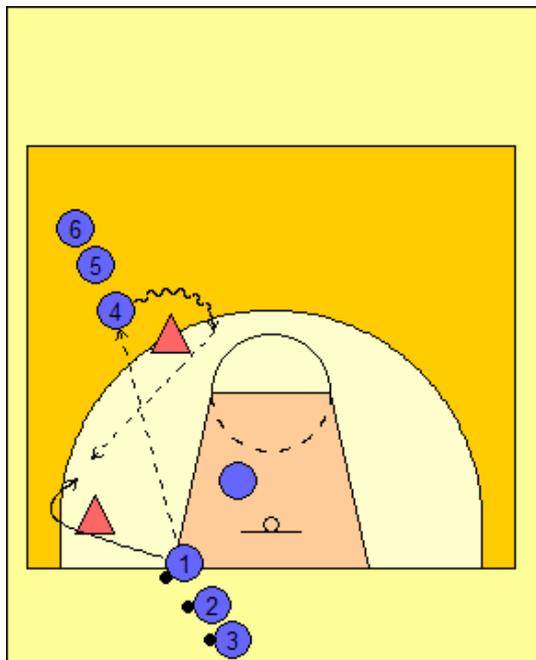
- on peut faire varier la position du plot pour les joueurs extérieurs et intérieurs, ou tout simplement mettre 2 plots (fig. 2) P1 (plot pour les extérieurs) et P2 (plot pour les intérieurs).



Exercices pour joueurs intérieurs

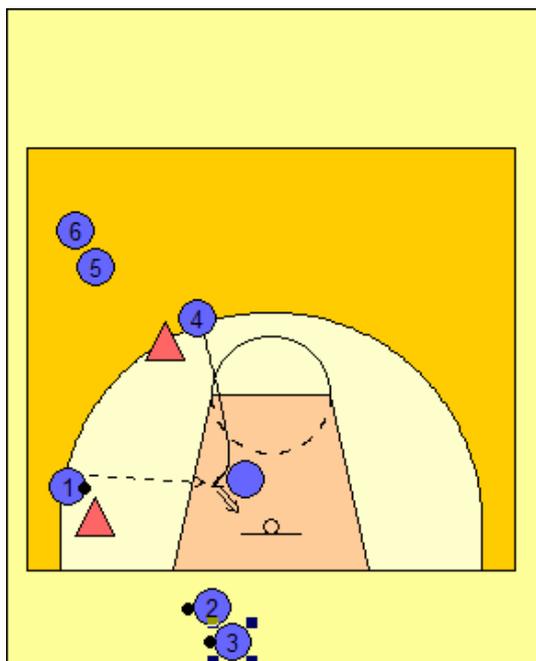
François Sence

<http://coachbob.free.fr>



1 passe la balle à 4 puis va faire le tour du plot, situé dans le coin du terrain.

4 après avoir reçu le ballon va faire le tour du plot en dribble, avant de passer la balle à 1.



Après sa passe, 4 va prendre contact sur le défenseur ou l'entraîneur (qui a dans les mains le swiss ball).

L'objectif défensif est de créer un déséquilibre afin que l'attaquant apprenne à faire des choix juste et à pivoter vite sur lui même.

Le défenseur peut aussi gêner le tir en levant le swiss-ball (notion de tir aveugle).

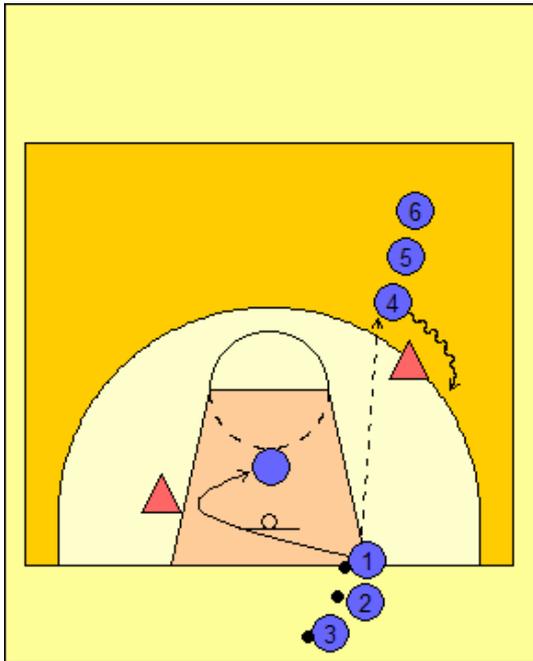
Rotations: le tireur prend son rebond et va dans la colonne derrière la ligne de fond, le passeur va en attente dans l'aile.

Consignes de réalisation

Le rôle du « défenseur » est très important, il doit varier ses contestations, rompre le contact, gêner les tirs afin de proposer un maximum de situations aux joueurs. Mais il peut aussi pousser légèrement au niveau du bassin, ou aux épaules sur les tirs (petites fautes qui sont rarement sifflés)

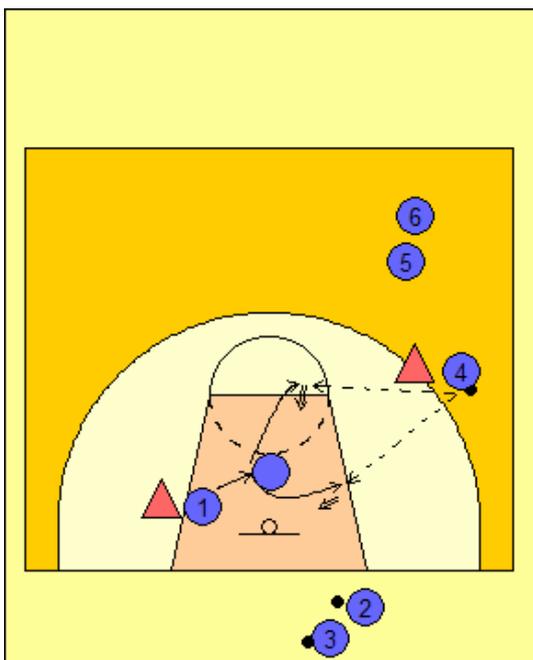
On limite le nombre de dribble à 2 maximum car dans le jeu intérieur, il faut un minimum de dribble pour être efficace (peu d'espace, forte densité de défenseurs dans la raquette).

Les objectifs pour les attaquants sont d'insister sur les notions de prise de contact et de vitesse et d'équilibre dans les pivoter.



1 passe la balle à 4 puis va faire le tour du plot, situé à l'opposé de sa passe.

4 après avoir reçu le ballon va faire le tour du plot en dribble, avant de passer la balle à 1.



Après avoir cherché le contact, 1 se démarque soit au poste haut, soit au poste bas.

Après la réception de la passe, le joueur joue son duel (face au cercle si il reçoit la balle au poste ou dos au cercle pour le jeu au poste bas).

Consignes de réalisation

- 🏀 Pour le défenseur avec swiss-ball, lorsque le joueur est au poste haut, il peut lever le ballon pour obliger le joueur à partir en dribble vers le cercle.
- 🏀 Cette remarque vaut également pour les effacés au poste bas.
- 🏀 Sur les attaques dos au cercle ou les attaques du panier, le défenseur doit imposer un contact pour habituer l'attaquant à cet aspect fondamental du jeu intérieur.

Consignes techniques pour l'attaquant

Dans le démarquage

- 🏀 Prise de contact avec le défenseur (surpasser les appuis, crawl avec les bras)
- 🏀 Appel de balle en ouvrant un angle de passe (ne pas être effacé)
- 🏀 Maintien du contact jusqu'à réception de la balle (dans le jeu poste bas)
- 🏀 Contact et accélération dans les démarquages au poste haut

Dans les duels poste bas

- 🏀 Prise d'information dès la prise de balle (visuel et kinesthésique)
- 🏀 Sur les duels, chercher le contact pour « sentir » le défenseur et insister sur la vitesse de rotation lors de pivoter (en n'oubliant pas protéger son ballon : balle au niveau de la poitrine, coude écarté)

Dans les duels poste haut

- 🏀 Réception face au cercle et prise d'information sur le cercle
- 🏀 Enchaînement d'action, réception-tir ou réception feinte de tir- départ en dribble

Dans les tirs

- 🏀 Gestion des contacts (au niveau des hanches ou des épaules)
- 🏀 Protection du ballon sur le tir avec la main opposé sur les tirs proche du cercle (attention à ne pas écarter avec le bras, il faut rester dans son cylindre)
- 🏀 Agressivité au rebond offensif (suivre son tir)



LE TRAVAIL INDIVIDUEL DES JOUEUSES INTÉRIEURES AU CFBB

C. ALLARDI
COACH CFBB
ASSISTANT ÉQUIPE DE FRANCE
MOINS DE 20 ANS FILLES

Depuis plusieurs années sont sommes convaincus que les progrès de nos équipes nationales de jeunes, passent par un travail technique mieux ciblé sur les postes de jeu. Le jeu intérieur est difficile à acquérir et dès

que l'on est assuré du poste qui sera tenu par nos joueuses, il ne faut pas perdre de temps. Nous allons dans cet article évoquer quelques points clés centrés sur l'amélioration de la passe à joueuse postée.

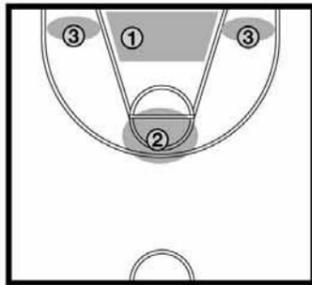
1 L'UTILISATION DE L'ESPACE

Le travail des joueuses intérieures s'organise autour de 3 espaces clés de réception.

Dans chacun de ces espaces, nous cherchons à développer la capacité des joueuses à :

- recevoir le ballon près du panier,
- se démarquer en offrant notamment une bonne cible de réception pour le passeur,
- enchaîner les actions de jeu dès la réception,
- exploiter les failles défensives qu'elles soient dues à une position du défenseur au contact qui libère un espace, ou un retard défensif (pas de contact mais un défenseur qui arrive sur la joueuse après que celle-ci ait reçu le ballon),
- utiliser des tirs spécifiques aux joueuses intérieures.

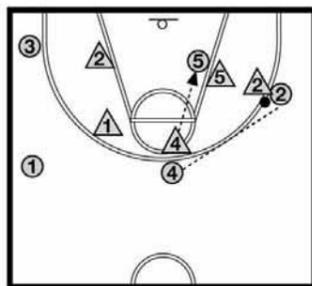
Nous évoquerons ici le travail dans l'espace proche de la cible (1).



2 METTRE LA BALLE PRÈS DU PANIER

Nous parlons ici, de relation en triangle, notamment dans le cas du combat des joueuses pour la place préférentielle.

Si la joueuse postée ne peut recevoir le ballon à moins de 1m de la zone restrictive, il faut accepter momentanément cette domination dans le couloir de jeu direct et anticiper le transfert vers une autre joueuse. Ce transfert pourra donner à nouveau l'avantage à l'attaquant, si la joueuse 5 garde bien sa position.



3 PROPOSER UNE BONNE CIBLE DE RÉCEPTION (1)

Recevoir la balle c'est d'abord proposer une bonne cible de réception aux passeurs; d'où l'importance de l'attitude et du placement des différents segments corporels.

L'attaquante doit :

- au minimum se présenter face au passeur voire, rapprocher l'appui opposé au défenseur vers la passeuse.
- maintenir le contact avec le défenseur avec l'avant-bras le plus proche de ce dernier. L'avant-bras doit être à l'horizontal ou la main plus haute que le coude, cette position permet d'avoir plus de force quand le défenseur s'appuie dessus.

- garder le buste vertical : les joueuses qui se penchent vers l'avant permettent au défenseur d'intervenir plus facilement dans l'espace de réception proposé.
- laisser l'appui le plus proche du défenseur au sol : pivoter autour de celui-ci afin d'avancer l'appui opposé et appeler le ballon avec la main libre. Il est, cependant, quelquefois nécessaire de gagner un peu de terrain avec l'appui proche du défenseur si ce dernier rompt le contact ou tente de glisser devant.

Les entraîneurs pour synthétiser l'ensemble de l'attitude du receveur disent «il faut prendre du volume» et ne pas accepter de se faire repousser plus loin du cercle...



(1) La relation de passe "extérieure-intérieure" implique obligatoirement un passeur et un receveur, nous ne nous intéresserons ici qu'au travail du receveur.



4 DEUX FORMES DE DÉMARQUAGE UTILISÉES "ROULER" "CROWLER"

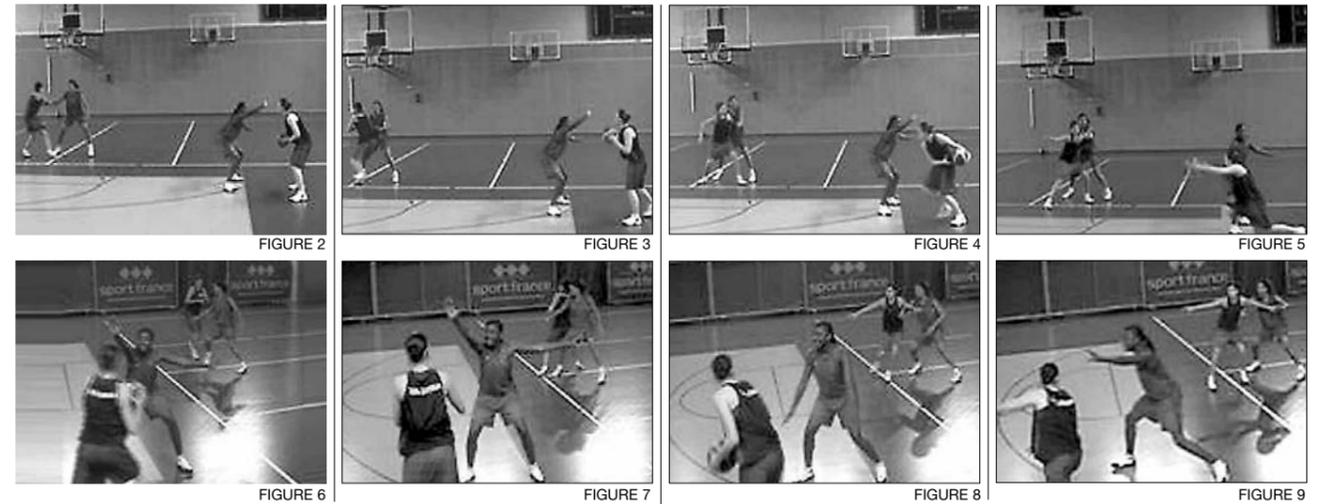
Dans les deux cas, il faut rechercher le contact avec le défenseur et cela le plus près possible du cercle.

4.1 / ENROULER APRÈS AVOIR ÉTABLI UN CONTACT AVEC LE DÉFENSEUR

Très souvent les jeunes joueurs (joueuses) ne pensent qu'à se présenter au ballon en acceptant de s'écartier du cercle au lieu de chercher d'abord à neutraliser leurs vis-à-vis. Recevoir le ballon «dans la peinture» doit être une intention prioritaire. Pour cela il faut d'abord réduire la distance avec le défenseur en recherchant le contact (figures 1 à 9).

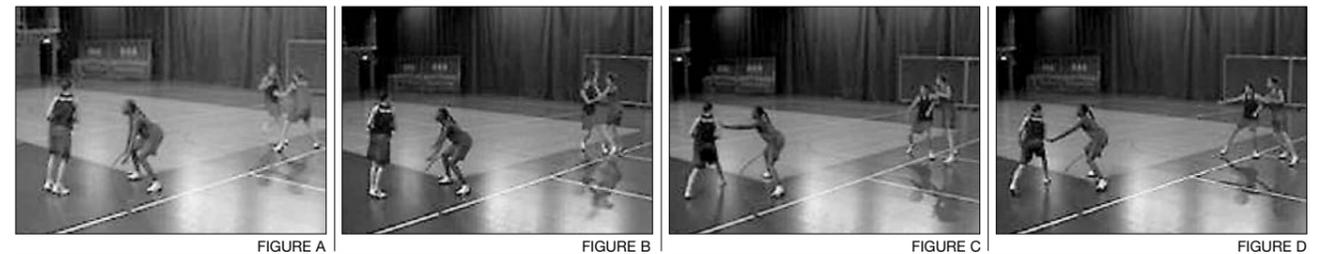


FIGURE 1



4.2 / CROWLER

Dans ce cas, l'attaquante profite de l'espace entre l'appui le plus éloigné du défenseur et ce dernier pour intercaler l'autre appui et le bras. Le mouvement du bras passant au dessus de la ligne d'épaule de la joueuse (photo B) est comparé au mouvement de la nage en crawl (figures A, B, C, D).

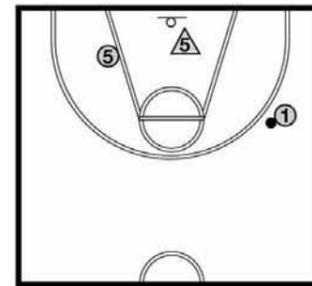


5 EXEMPLES DE TRAVAIL

Situation 1

Balle en 1, au signal, A5 cherche à recevoir le ballon dans la zone restrictive.

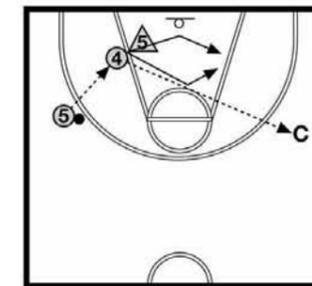
Du fait de l'avantage de position de D5, et la volonté de solliciter D5 près du cercle; on demandera notamment à A5 de solliciter (ou feinter) une passe lobée, qui oblige D5 à se rapprocher de A5. (Si D5 reste à distance de A5 on peut effectuer la passe lobée).



Situation 2

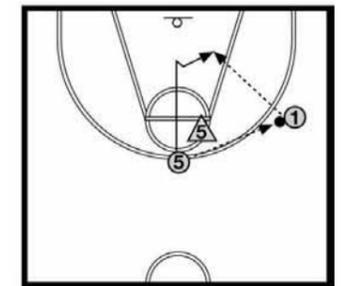
Position de départ : D5 défend à 50%, cible de réception pour A4. Après réception, passe de transfert de A4 vers C, puis 1C1 pour recevoir le ballon.

Dans cette situation, on privilégiera d'abord la capacité à enchaîner les actions : l'attaquante devra profiter des temps de remplacement de la défense pour se replacer.



Situation 3

Dès que 5 a passé la balle à 1, elle plonge vers le cercle pour recevoir le ballon dans la zone restrictive. Comme dans la situation précédente, 5 peut être amenée à solliciter une passe lobée près du cercle si le défenseur anticipe en défendant prioritairement l'espace de réception. Si le défenseur reste au contact de l'attaquante, celle-ci devra en fonction de la position du défenseur soit enrouler soit crawler.



CONCLUSION

D'une manière générale, il faut s'efforcer de faire travailler le plus souvent possible les joueuses intérieures avec opposition (cette opposition, doit être adaptée en fonction du niveau technique, du moment de l'entraînement...). En effet, le jeu intérieur nécessite des prises d'informations kinesthésiques, ainsi que la gestion du duel avec des contacts : prise et maintien d'espaces par une lutte physique. La gestion des contacts, l'amélioration d'une force statique en position spécifique et la prise d'informations kinesthésiques ne sont pas naturelles; c'est pourquoi il faut du temps pour maîtriser ces compétences.

I. INTRODUCTION

Le meneur de jeu d'aujourd'hui a la particularité d'être à la fois un « metteur en scène » qui dirige son équipe, et un « acteur » qui doit prendre les choses en main à certains moments en tant que finisseur... Nous essaierons dans cet article d'analyser les qualités essentielles innées et/ou acquises qui caractérisent les joueurs évoluant au poste de meneur de jeu dans les domaines psychologiques, de la connaissance du jeu et enfin technique et tactique. Nous nous appuierons sur des exemples précis de situations que ces joueurs rencontrent fréquemment en match afin de proposer des axes de travail visant à leur perfectionnement.

Nous ne nous attarderons pas sur les aspects morphologiques et physiques, ces domaines pouvant à eux seuls faire l'objet d'une étude ; cependant, il nous semble important de signaler, au regard de ce que nous observons au plus haut niveau, que c'est le seul poste de jeu qui reste accessible aux joueurs de taille modeste.

I.1 Les aspects psychologiques

- Le leadership

Il existe trois grands types de « leadership » qui peuvent d'ailleurs se combiner pour former un cocktail original :

- celui lié au charisme du joueur ; en général, il s'agit d'individus possédant une forte personnalité (exemple : Laurent Sciarra)
- celui lié à l'impact sur le jeu : l'individu brille par sa maîtrise du tempo, sa stabilité émotionnelle, et son culot (exemple : Tony Parker)
- celui lié à l'impact statistique : on le retrouve chez certains meneurs scoreurs qui jouent d'abord pour eux-mêmes (exemple : Jasikevicius)

- La stabilité émotionnelle

Le meneur de jeu doit être capable de rester lucide en toutes circonstances pour rassurer ses coéquipiers.

Cela se traduit par son aptitude à supporter une forte pression défensive sans perdre ses moyens, et par sa capacité à prendre les bonnes décisions dans les moments à forte charge émotionnelle (fins de match, euphorie de l'équipe ou de l'adversaire...)

- L'aspect décisionnel

De par son statut, et le fait qu'il est plus souvent porteur de balle que ses coéquipiers, le meneur est amené à prendre beaucoup de décisions (choix collectifs offensifs et défensifs, lecture de jeu en tant que porteur de balle, etc...). L'aspect décisionnel est donc au cœur du rôle de meneur de jeu qui est souvent comparé à un « cerveau »...

I.2 La connaissance du jeu

Pour être efficace au poste de meneur de jeu, il faut beaucoup de maturité. Cette maturité se caractérise par la connaissance du jeu qui n'est pas liée à l'âge biologique mais plutôt aux prédispositions mentales du joueur ; elle va lui permettre de prendre les bonnes décisions particulièrement dans les moments difficiles.

La connaissance du jeu, c'est :

1. Identifier

- les stratégies adverses : type de défense, organisation offensive
- les rapports de force : avantage ou désavantages de taille, fautes, duels favorables ou défavorables...

2-Choisir

- la tactique pour mettre en œuvre la stratégie du coach : forme de jeu, défense...
- les moments de liberté et de création du jeu dans ou en dehors des formes de jeu
- entre : faire jouer les autres ou prendre les choses en main...
- le bon tempo : alternance jeu rapide / jeu placé

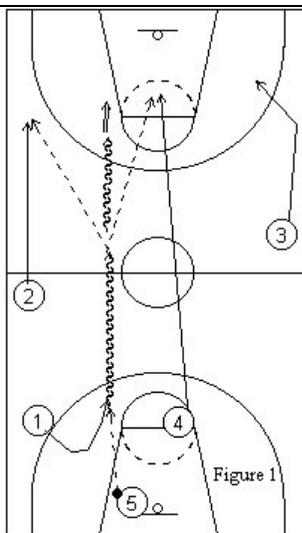
I.3 Le Perfectionnement du meneur : aspects technico-tactiques

Le jeu avec ballon : enchaînements et prises de décision

Situation 1 : le jeu de relance 5c5 ½ terrain + jeu rapide sur rebond ou panier marqué (Fig. 1)

Consignes

- (Entrer rapidement en possession du ballon
- (prendre des informations sur le jeu (partenaires – adversaires)
- (choisir les actions (dribble, passe...)



Situation 2 : le 1c1

- remonter le ballon sous pression en 1c1 : franchir la ligne médiane en moins de 8 secondes

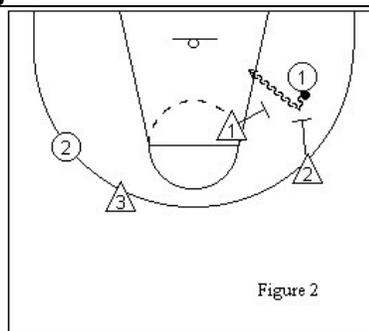
Consignes :

- ajuster la largeur du terrain pour augmenter ou diminuer la difficulté de l'exercice

Situations 3 : le 1c2 et 2c3 sur ½ terrain (Fig. 2) – puis jeu 5c5 ½ ou tout terrain

Consignes

- (franchir la ligne médiane en moins de 8 secondes
- (gérer les trappes sur les défenses ½ ou tout terrain : savoir utiliser le dribble de recul



Situation 4 : 2c2 ou 3c3 sur ½ terrain - jeu sur écran porteur (Fig. 3)

Consignes

- () gérer les trappes sur les écrans porteur : choix d'action : passer, pénétrer, garder le dribble

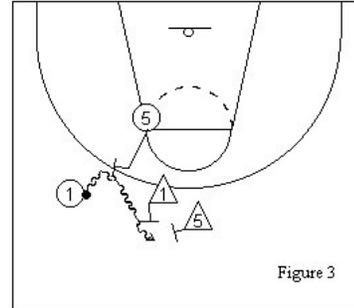


Figure 3

Situation 5 : du 2c2 au 5c5 sur ½ terrain (Fig. 4)

Consignes :

- () rechercher la pénétration pour le porteur de balle
- () gérer les aides dans le jeu de fixation ; être décisif dans les finitions : tir, passe décisive ou faute provoquée

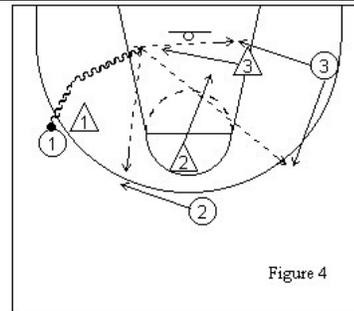


Figure 4

Le jeu de passe

Situation 6 : 3c3 ½ terrain puis jeu rapide sur rebond ou panier marqué (Fig. 5)

Consignes :

- () occuper les couloirs
- () dans le choix d'action proposée au meneur lors de la relance, la passe peut être considérée comme prioritaire

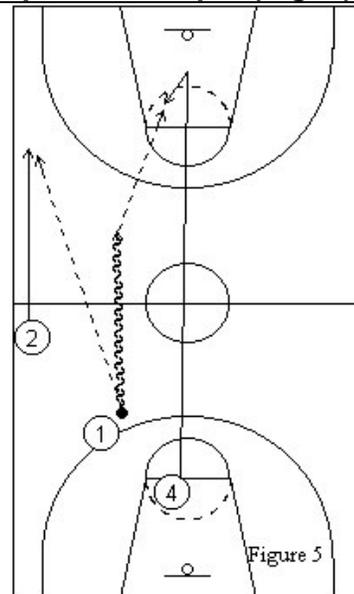


Figure 5

Situation 7 - 2c2 ¼ terrain (Fig. 6 et 7)

la première passe du meneur dans le jeu placé doit être juste et efficace pour débiter une forme de jeu et mettre l'équipe sur « les bons rails »

Consignes :

mettre la balle à 45° dans le prolongement de la ligne des LF

recherche possible du backdoor si le défenseur est très proche de la ligne de passe (Fig7).

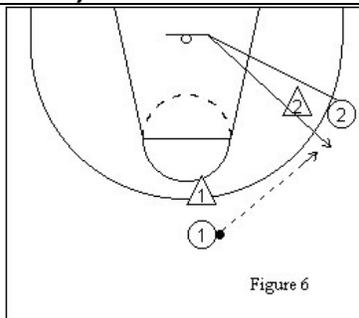


Figure 6

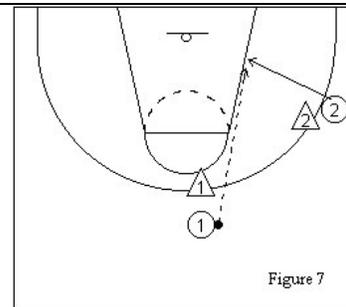


Figure 7

La passe décisive

Quelquefois réalisée en première intention, elle est le plus souvent obtenue lorsque le meneur rentre de nouveau en possession du ballon au cours de la même phase de jeu. Elle fait partie de son arsenal offensif : elle est le fait d'une bonne lecture de jeu, d'une grande maîtrise technique et d'un excellent timing.

Situation 8 : les tirs de fin de contre-attaque - 2c1 ou 3c2 (Fig. 8)

Consignes

exploiter les situations de 1c1 ou les surnombres offensifs en choisissant les bons tirs : tir en course ou tir extérieur

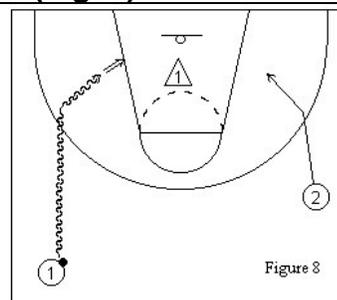


Figure 8

Situation 9 : les tirs dans l'exploitation des écrans porteur

-2c2 ½ terrain; jeu sur écran porteur

Consignes

Si le défenseur glisse = tir à 3 points (Fig. 9) ;

Si le défenseur anticipe en orientant (Fig. 10) => tir extérieur

Si le défenseur suit => pénétration (si pas de step-out du défenseur du porteur d'écran)

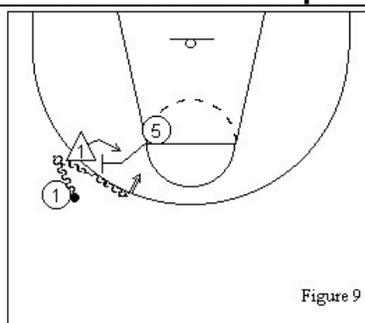


Figure 9

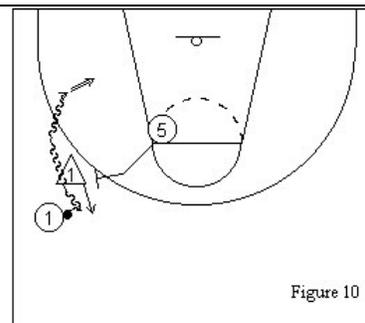


Figure 10

Situation 10 : les tirs dans les situations de 1c1

-1c1 à 45° ou dans l'axe central

Consignes

↳ notion de duel : se créer son propre tir / exploiter un rapport de force favorable

2. Le jeu sans ballon**Situation 11 : créer du mouvement / lire la défense**

-3c3 ¼ de terrain

↳ fondamentaux tactiques

Consignes

↳ le meneur utilise l'écran du poste haut pour un tir ou un démarquage (Fig. 11 et 12), puis jeu 3c3

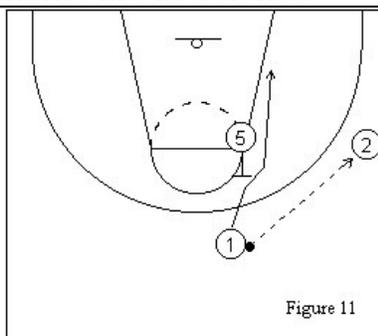


Figure 11

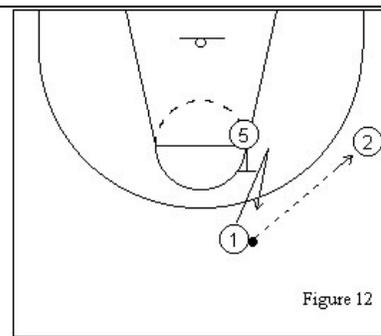


Figure 12

Situation 12 : la seconde possession

En général, lorsque le meneur de jeu entre une seconde fois en possession du ballon, il doit organiser son jeu sans ballon pour pouvoir être en mesure de finir l'attaque.

-2c2 sur ½ terrain (Fig. 13)

Consignes

↳ le porteur de balle fixe en dribble ; le non porteur (le meneur) crée la ligne de passe et prépare ses mains pour attraper-tirer ou pour réaliser un enchaînement : feinte-dribble-tir

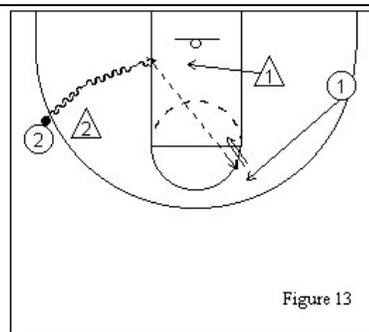


Figure 13

3. la défense**la défense sur porteur et sur non porteur**

Il doit être capable de contrôler son vis-à-vis, d'orienter et de mettre la pression suivant les consignes du coach :

↳ reprendre certaines de ces situations mais se focaliser sur la défense

III. Conclusion

Le poste de meneur de jeu est certainement celui le plus difficile à maîtriser ; il requiert en plus des fondamentaux habituels une dimension psychologique importante en tant que

garant de l'organisation collective d'une part, et en tant qu'interface entre les joueurs et le coach d'autre part.

Initialement sa fonction d'organisateur amenait à faire de lui un élément du couple entraîneur meneur mais avec l'évolution du jeu (rapidité de jeu et prise de risques impératifs lorsque les tirs sont ouverts), il est aussi, plus récemment, devenu un finisseur.

A la fois chef d'orchestre et soliste, le meneur de jeu doit posséder un arsenal technique complet qui sera mis au service d'une grande intelligence de jeu. La morphologie parfois atypique de ces joueurs (petite taille) sera compensée par d'autres qualités (vitesse, explosivité, vision du jeu, intelligence...).

Il aura la double mission de faire jouer son équipe et d'être capable à tout instant de « scorer ».

Quelles que soient sa personnalité et ses caractéristiques morphologiques, le meneur doit gérer au mieux ce paradoxe « metteur en scène et acteur » tout en affirmant son leadership...

Le perfectionnement du meneur de jeu

Laurent Duthe

Soirée technique à Calais, le 29 novembre 1999

Le petit Larousse en donne la définition suivante : « le joueur qui anime une équipe et qui dirige ses évolutions ». Dans le langage basket, on le nomme le numéro 1 ou arrière. Aux Etats-Unis, berceau de notre sport, on distingue le play maker (meneur organisateur) du point guard (meneur shooteur). J'ai choisi ce soir de vous parler de ce thème car c'est avec le numéro 5 l'épine dorsale de nos équipes et surtout le relais de tout entraîneur sur le terrain. Je pense qu'il n'y a pas de grandes équipes sans un meneur de jeu de qualité. Il n'y a qu'à regarder dans le championnat de France depuis quelques années la recrudescence des joueurs américains occupant ce poste. Cet été, au cours des championnats d'Europe, nos équipes nationales auraient-elles eu les mêmes résultats sans à leur tête des meneurs d'exception :

- *Yannick Souvré, meilleure meneuse et All Star en Pologne*
- *Antoine Rigauveau deuxième meilleur joueur européen en 1999, un des rares joueurs français à avoir joué à son meilleur niveau tout au long de la compétition.*

Dans un premier temps, je vais essayer de vous définir quels sont les rôles dévolus au meneur de jeu sur le plan offensif, dans un second temps, sur le plan défensif. Puis, pour conclure cet exposé qui n'a pas la prétention d'être exhaustif, je vais essayer de voir quelles sont les autres qualités techniques ou tactiques nécessaires à ce poste de jeu.

I. Rôle du meneur au niveau offensif

Il doit essentiellement faire jouer ses partenaires en tenant compte de leurs qualités et de leurs faiblesses, mais aussi de leurs performances au cours du match. On peut donc définir prioritairement :

- Donner le rythme à la rencontre
- Monter la balle sous la pression défensive
- Annoncer le mouvement si le jeu rapide n'a pu être joué
- Savoir donner le ballon à l'endroit où il doit arriver sur la première passe du mouvement, c'est à dire dominer son vis-à-vis
- Savoir quoi faire après cette passe : couper, porter écran, rester en soutien
- Être un tireur potentiel sur le deuxième ballon reçu
- Influencer ou créer la décision finale pour conclure une attaque si le chrono est proche de 0

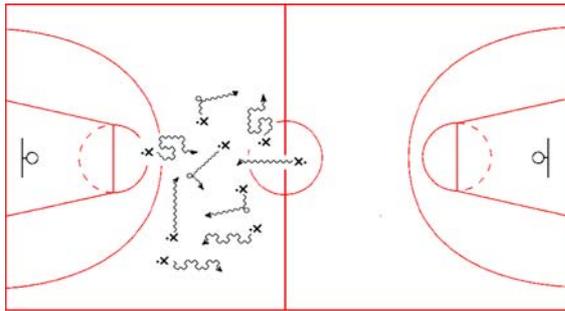
Ceci quel que soit le type de défense.

1. Perfectionnement des fondamentaux individuels

Amélioration de la conduite de balle

Le dribble de protection

C'est le dribble que le meneur doit maîtriser parfaitement (comme tous les autres). Il doit être capable de résister à une forte pression défensive tout en gardant le contrôle du ballon et du jeu. Il ne doit pas stopper son dribble, opposer son corps au défenseur, ceci sans quitter des yeux ses partenaires.



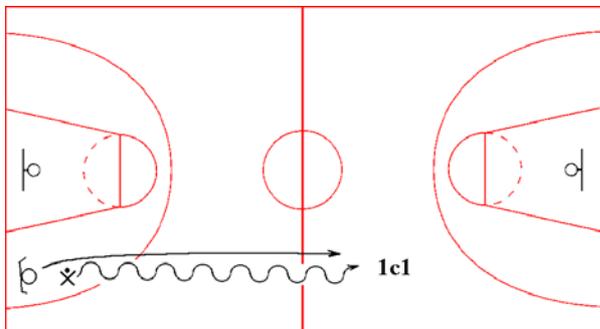
Dissociation balle/regard

Evolution dans un espace restreint

Dribbler sur tout le terrain, les joueurs essaient de se piquer le ballon. Réduire progressivement l'espace en fonction du nombre de joueurs restant, finir dans le demi-cercle.

Le dribble de poussée (contre attaque)

C'est le dribble utilisé par le meneur pour aller vite, ce dribble est utilisé lorsque dans le cours du jeu, le meneur n'a personne devant lui pour le ralentir. Il illustre parfaitement l'agressivité offensive, car lorsqu'il est maîtrisé, peu de dribbles sont nécessaires pour traverser le terrain.



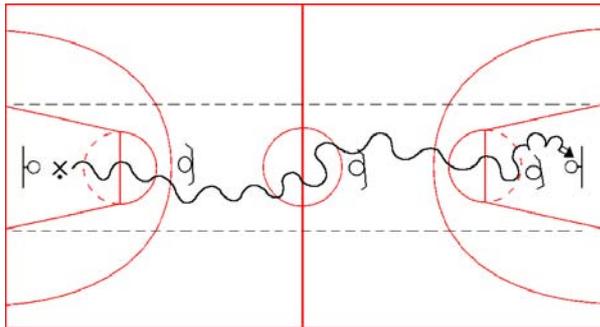
Un attaquant avec son ballon deux mètres devant son défenseur. Au signal, départ en dribble pour aller tirer, dribble avec la main derrière pour pousser le ballon loin devant. Toutefois, garder le contrôle du dribble et de la course. Interdire les tirs ratés si le défenseur est derrière.

Varié les signaux, limiter le nombre de dribbles, réduire la distance attaquant défenseur

Le dribble de progression

Le meneur est confronté à la montée du ballon avec une opposition défensive plus ou moins importante, en fonction de différents paramètres du match. Il doit donc dans son perfectionnement se trouver confronté à des situations avec opposition qui vont l'amener :

- à monter le ballon le plus vite possible (de préférence dans le couloir central)
- à gérer la pression défensive
- à être capable de passer à tout moment
- à être capable de tirer avec une grande variété de tirs



Contraintes de déplacements du meneur, lire le jeu, garder le contrôle du dribble

Evolution dans le couloir central, protéger le ballon, agir en fonction de l'intervention défensive

Varié les contraintes : deux défenseurs dans le même demi-terrain (alignés ou cote à cote)

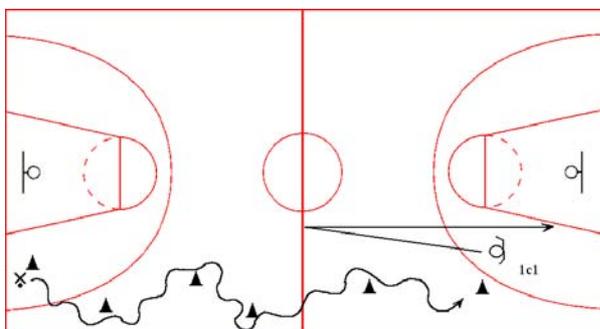
Il est évident que ces situations de renforcement doivent être abordées dans une logique d'apprentissage. Cette logique veut qu'avant d'en arriver là, les joueurs soient capables de partir en dribble et de changer de main dans le dribble. Deux aspects fondamentaux que je n'aborderai pas avec vous non pas pour édulcorer la formation du joueur mais par manque de temps.

Perfectionnement des tirs

C'est sans aucun doute le fondamental préféré des joueurs. C'est l'élément qui agit directement sur le résultat, il représente la finalité du jeu offensif. La majorité des tirs en cours de jeu sont pris avec opposition, il faut donc recréer à l'entraînement des situations d'opposition dans les prises de tir, sans non plus oublier que la répétition gestuelle est également importante pour la maîtrise technique du geste. Mais comme nous parlons de perfectionnement de joueur, je vais vous présenter uniquement des situations de travail avec opposition, ceci pour coller le plus vite possible à la réalité du jeu et pour développer chez le joueur sa capacité à tirer en fonction de l'opposition défensive.

Autre élément important concernant le tir, ce n'est pas un élément technique isolé (sauf le lancer franc) et statique mais le dernier maillon d'une chaîne d'actions qu'il faut recréer à l'entraînement. Comme je vous parle de fondamentaux individuels, je vais donc traiter le tir en course, les tirs extérieur raquette ou dos au cercle en situation de 1c1.

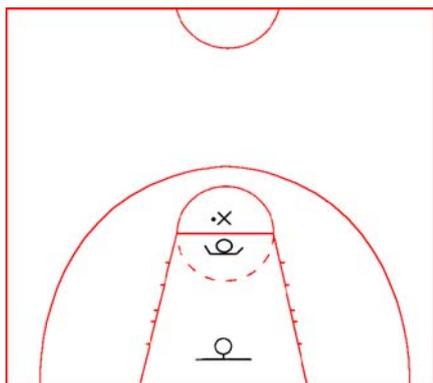
Le tir en course



Changement de mains, conduite de balle, tir obligatoire dans la raquette.

Dès le départ en dribble de l'attaquant, le défenseur va mettre un pied dans le rond central

Limiter l'espace d'évolution, limiter le nombre de dribble à partir de l'entrée de la zone à trois points



1c1 après départ en dribble

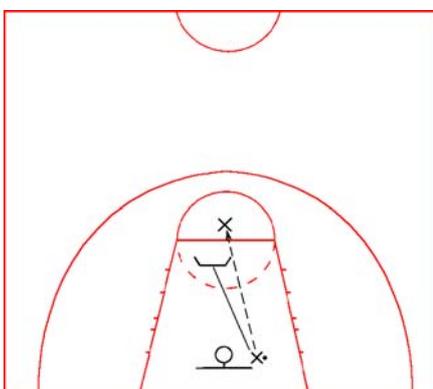
finir obligatoirement su un tir en course

départ en dribble puissant

lecture de jeu, jouer sur le déséquilibre du défenseur

Limiter à un ou deux dribbles.

Les tirs extérieurs



Tirs extérieurs raquette uniquement, avec opposition. Dribble autorisé en fonction de la proximité du défenseur

Tir dès la réception si possible. Etre prêt à tirer ou à feinter, départ en dribble en fonction de la position du défenseur

Etre vite dans la prise du tir

Varié la distance de passe entre l'attaquant et le défenseur. Le défenseur ne fait que gêner le tir

Il me semble important que le meneur de jeu soit en capacité de jouer ponctuellement des actions dos panier et ce d'autant plus qu'il existe de plus en plus de grands meneurs. Ces joueurs doivent donc tous être capables tout comme les intérieurs d'évoluer dos au cercle dans un espace restreint après un enchaînement d'actions : écran bas puis tir, passe et va, passe et suit, shallow cut.

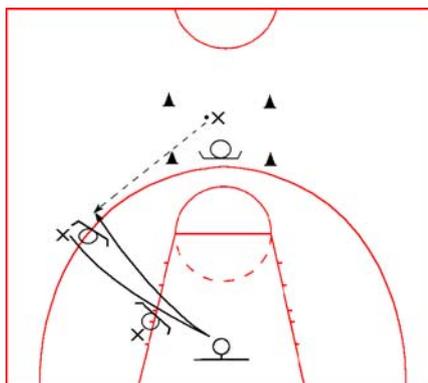
Je vous laisse également le soin de trouver des situations de démarquage spécifiques à ce poste de jeu, car on a vu dans l'introduction que le meneur devait représenter un danger sur la deuxième possession de balle ou impulser la décision finale. Il doit donc être en capacité à tout moment de se démarquer pour jouer ou faire jouer.

2. Le perfectionnement des fondamentaux collectifs

La passe

Encore une fois, je ne traiterai pas avec vous l'ensemble des passes dans le basket ball, mais celles qui me semblent les plus importantes pour ce poste de jeu.

Dans le jeu placé



Passe dans le timing

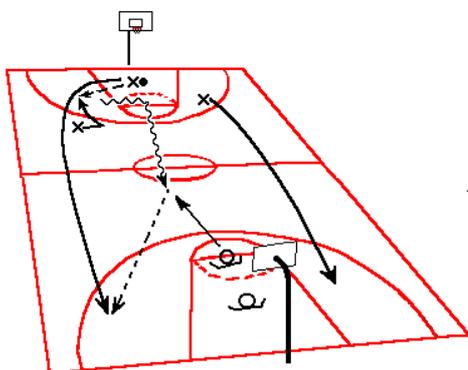
Lecture de jeu

Evolution dans un espace restreint pour le meneur

Possibilité de varier sur beaucoup de passes

Donner le ballon dès la demande pour un tir. Possibilité de jouer sur un écran, utilisation des passes les plus adaptées à la situation.

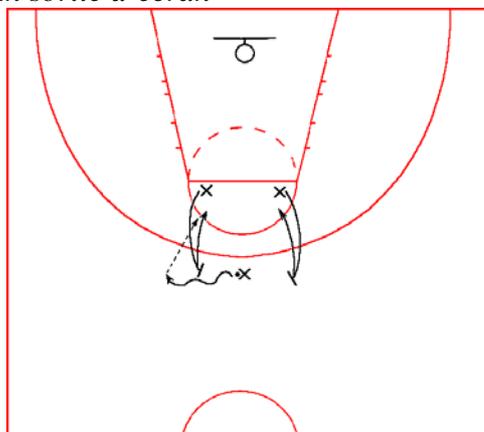
Dans le jeu rapide



Soutien sur la première passe : venir sur la ligne des lancers francs, ouverture de l'angle de passe par un dribble dans l'axe, passe, fixation passe en fonction de la lecture de jeu. Utilisation du dribble de progression selon la défense.

Etre disponible après la passe : soutien ou mouvement

En sortie d'écran



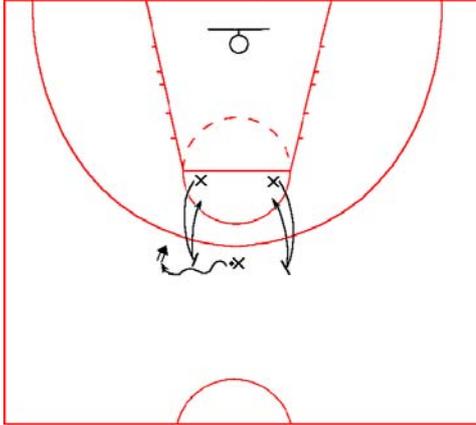
Utilisation de l'écran porteur, lecture de jeu.

Passe à l'intérieur qui flashe dans le dribble ou dans le tir, dribble de recul si trappe ...

Perfectionnement du tir dans le collectif

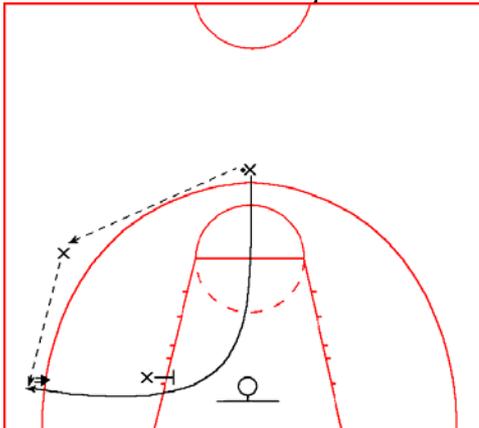
Si le meneur doit être capable de se créer son propre tir, il est également important de l'aider dans sa recherche du meilleur tir possible et ce notamment grâce aux écrans porteurs ou non porteur.

Tir en sortie d'écran porteur



Passer au ras de l'écran, un seul dribble après puis tir. Toujours être capable de passer

Tir en sortie d'écran non porteur

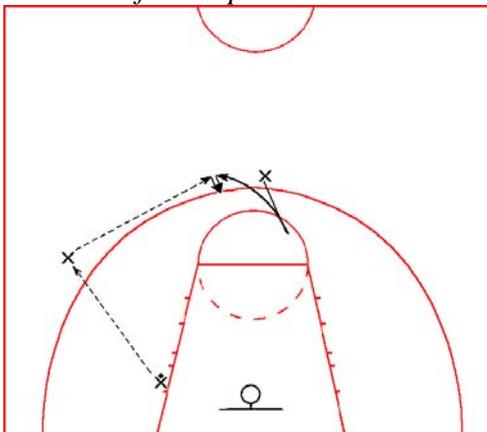


Passer le plus près possible de l'écran, lire le jeu :

- Si le défenseur est dans l'écran, venir au ballon et tir
- Si le défenseur suit, curler (boucler)
- Si le défenseur passe au-dessus, flare (s'écarter vers la ligne de fond)

La passe va être un élément déterminant du tir

Tir en transfert de passe



Amplitude du démarquage

Contact, changement de rythme

Être prêt à tirer sur la réception

Lire le jeu, notamment le placement défensif

Insister sur la qualité des passes : vitesse et précision

Toutes les situations même si ce n'est pas précisé peuvent être jouées avec une prise de tir intérieur ou extérieur. Ces situations ne veulent pas dire que le meneur de jeu ne peut conclure près du cercle. Voici quelques pistes à développer dans sa formation, mais il en existe bien d'autres : à vous de les mettre en place :

- Alternier jeu intérieur et jeu extérieur
- Lire la défense adverse
- Annoncer les formes de jeu
- Jouer sur les points forts

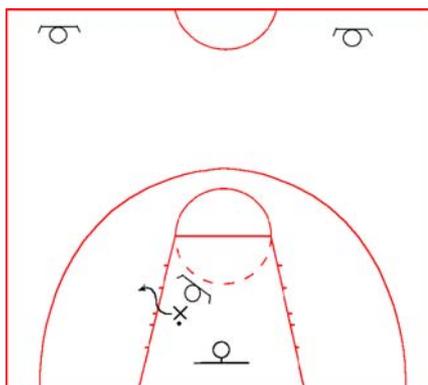
II. Le rôle du meneur de jeu au niveau défensif

Le meneur a également un rôle prépondérant que ce soit dans son comportement individuel mais également dans le collectif avec comme priorité :

- orienter son joueur là où la défense est forte
- ne pas se laisser passer dans l'axe
- contrôler le repli défensif
- contester les retours de passe pour désorganiser le jeu adverse
- aider sur la pénétration
- prendre des risques pour voler des ballons ou provoquer des erreurs
- annoncer les différentes défenses en relais de l'entraîneur ou en fonction des signaux de jeu
- organiser collectivement la défense
- faire communiquer l'équipe

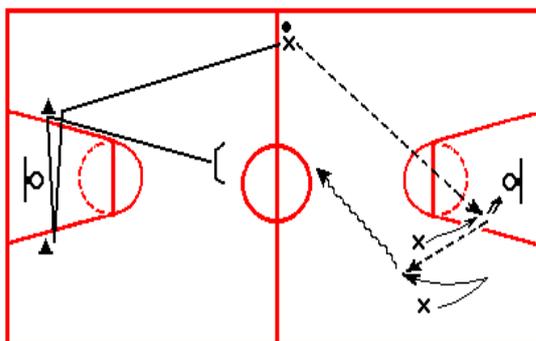
Comme pour l'attaque, je vais vous présenter quelques situations qui me semblent intéressantes.

1. Perfectionnement des fondamentaux individuels



Pression sur porteur, orientation, ne pas se faire dépasser dans l'axe

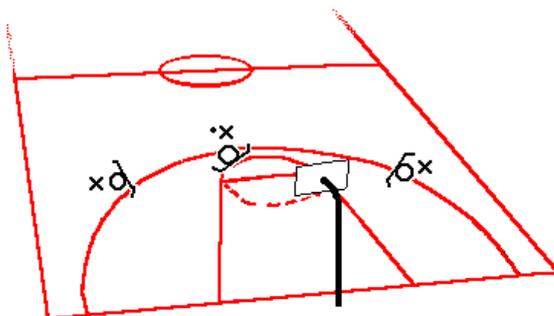
Distance de garde, appui directeur dans le sens du déplacement, garder la même longueur d'appuis dans le déplacement, forcer l'attaquant à avoir des changements lents (reverses, dans le dos), sur tentative de débordement, cadrer



Ralentir un porteur de balle en dribble ou le stopper

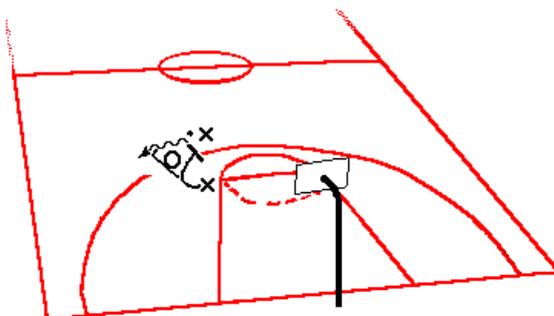
Passe du porteur puis course arrière, déplacements défensifs entre les plots. Se baisser pour les toucher, prendre le porteur de balle entre la ligne à trois points et le milieu, réduire l'amplitude et augmenter la fréquence de la foulée pour s'approcher du porteur, être équilibré pour interdire le contre pied, rester fléchi pour réagir rapidement.

2. Perfectionnement des fondamentaux collectifs



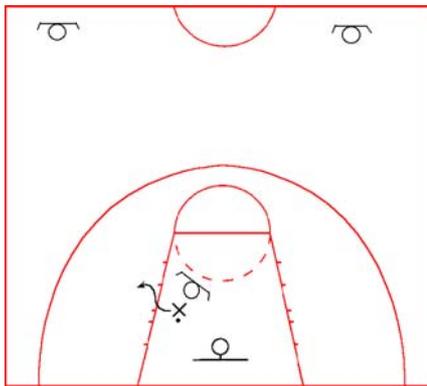
Enchaînement d'attitudes défensives : contester les passes et les déplacements, aider reprendre, changer dans les écrans

Pression porteur, contestation à une passe, aide sur l'axe à deux passes, saut coté ballon, contester les déplacements vers le ballon, changer sur écran entre même postes, aider reprendre sur le drive dans la raquette.



Surpasser l'écran porteur, volonté de ne pas subir.

Annnonce de l'écran par le défenseur du poseur, réduction de la distance et fermeture du coté opposé à l'écran du défenseur du joueur qui reçoit. Leurre haut et main sur le dribble du défenseur du poseur puis refermer la ligne de passe de son joueur. Attention appui arrière du défenseur pas plus haut que l'appui avant de l'attaquant sur lequel il défend.



Orientation sur l'aide des partenaires, pression

Consignes identiques à l'exercice précédent, amener sur le partenaire pour trapper, fermer la trappe en croisant les appuis, fermer les fenêtres de passe, ne pas oublier qu'on ne joue pas la prose du ballon. Le deuxième défenseur n'intervient que si le partenaire a amené l'attaquant entre plot et ligne de touche et sous la ligne du milieu de terrain.

Pour forcer le meneur de jeu à encourager, motiver, contrôler le temps, gérer le score, rien de tel que le 5c5 à thème par exemple :

- il reste dix secondes, notre équipe est menée d'un point et bénéficie d'une remise en jeu sous le panier en attaque

Pour l'entraîneur, il est important de varier au maximum les situations et de laisser le meneur de jeu les gérer sur le terrain, pour qu'il trouve les bonnes réponses :

- joueur qui doit prendre le dernier tir
- rythme à mettre dans le jeu
- habitude à gérer les situations stressantes

III. Conclusion

Si pour l'entraîneur, il est relativement aisé de permettre au joueur de se perfectionner au plan technico-tactique, on peut légitimement se demander quelles influences il peut avoir sur les qualités mentales, le caractère ou la personnalité de l'individu. Ce qui est certain, c'est que l'entraîneur ne peut se limiter à ce simple travail, il se doit d'établir un climat de confiance, car de l'entente de ce duo dépend en grande partie la stabilité et les résultats de l'équipe.

Le perfectionnement de la joueuse intérieure

Laurent Buffard, Sabine Juras

Soirée technique à Valenciennes, le 19 novembre 2001

A mon avis dans le basket moderne, deux postes sont très importants : le joueur n°1, le meneur de jeu, et le poste intérieur : l'axe 1-5. Si vous voulez avoir une grande équipe un jour, c'est là qu'il faut mettre le paquet parce que c'est comme ça que vous réussirez. Les ailières, les joueuses extérieures ensuite, ce sont des joueuses importantes mais c'est de l'appoint. Vous savez qu'au basket quand on est grand, c'est un sacré avantage. J'ai eu de la chance parce que dans toutes les équipes (Cholet, Toulouse et USVO) j'ai toujours eu des intérieurs(es) qui sont, en France, des références au niveau du poste de pivot. Après le basket masculin, j'ai eu une suite un peu logique avec la découverte d'une joueuse vraiment talentueuse qu'est Ann Wauters, découverte par Marc Silvert. Avec elle, nous avons effectué un gros travail. Ce soir, nous allons vous montrer comment nous avons travaillé avec elle (...). La chance que j'ai également, c'est qu'au-delà d'Ann, on a Isabelle Fijalkowski (...), une autre internationale française avec Nathalie Lesdema et Timéa Beres, joueuse hongroise, avec une autre formation que celle qu'on réalise en France (Pôles, INSEP) et qui s'est très bien intégrée au groupe. (...) On leur demande aussi des qualités spécifiques : la détente, la vitesse, d'avoir une main pour pouvoir contrôler le ballon. Même si ces qualités sont réservées à une minorité de joueuses exceptionnelles, il faut des qualités mentales.

Les habiletés personnelles physiques et technico-tactiques doivent être améliorées par l'entraîneur tous les jours. A l'USVO, on fait perfectionnement individuel le matin et travail du collectif le soir, en effet, si on ne fait que du collectif, le joueur n'évolue pas individuellement. Ce travail là, on le réalise le matin. Parfois, il est facultatif, parfois il est obligatoire mais il est indispensable pour franchir des paliers.

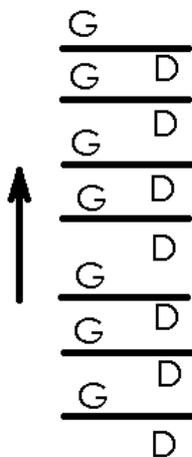
Ce soir, on va partager la séance en plusieurs points : le travail physique : tout ce qui concerne le gainage, la vitesse gestuelle, la coordination, l'attraper de balle, la proprioceptivité réalisé par Sabine Juras. On va faire une partie sur la technique individuelle. Ensuite, on travaillera sur la joueuse intérieure à l'intérieur du pré-collectif (jeu 2c2, 3c3). Puis, on travaillera sur la défense si on a un peu de temps

On dit souvent « elle ne sait pas courir, elle n'est pas coordonnée, elle ne sait pas sauter ». Vous savez toutes ces remarques qu'on fait quand on a une grande : « elle a les mains carrées, elle ne sait pas attraper les ballons ». Evidemment, elle a grandi plus vite que les autres, elle a un organisme qui a changé plus vite, elle a des segments plus longs, plus grands, elle est déjà complexée dans la vie de tous les jours parce qu'elle est grande. Pour un garçon ce n'est pas pareil. Le basket est un moyen pour elle de s'en sortir.

I. Travail physique – Sabine Juras

« Je m'occupe de la préparation physique et individuelle au niveau des joueuses à Valenciennes parce que je me suis rendue compte en tant que kiné qu'il est important de développer des qualités qui permettent d'avoir le meilleur rendement sur un terrain de basket. Et ces qualités là on ne les développe pas toujours en jouant au basket mais en travaillant à côté. Donc avec Laurent, on a essayé de développer cet entraînement physique d'abord d'une manière générale avec toutes les filles sur la piste et en salle de muscu, à peu près trois séances sur piste (travail de puissance aérobie et foncier) et deux séances de muscu par semaine (une muscu générale : soulever des charges pas trop lourdes mais avec beaucoup de répétitions et au fur à mesure, on appuie un peu les exercices surtout par rapport au poste de jeu). Ensuite on a aussi travaillé sur les entraînements facultatifs avec des exercices un peu différents de ce que l'on a l'habitude de voir et on a voulu développer des qualités de coordination, la vitesse, la vitesse de réaction : des qualités qu'on n'attribue pas souvent aux grandes. On leur demande surtout de prendre des positions, d'être costaud. Or le basket évolue et les qualités de vitesse et de coordination sont devenues importantes. »

Exercice 1



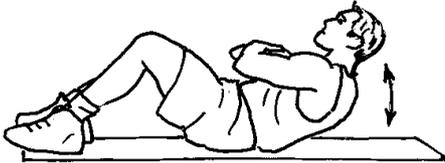
Dans la première partie, c'est surtout basé sur la coordination. On a un parcours avec des petites lattes, c'est travail d'appuis pas très difficile, pas très physique.

Premier travail : travailler sur la répétition. Mettre deux appuis entre chaque intervalle et essayer de prendre de la vitesse et augmenter la fréquence d'appuis. Les intervalles entre les lattes peuvent être constants ou variables.

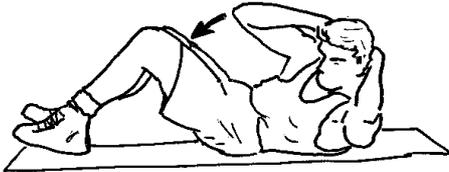
On peut, quand la joueuse a pris ses marques, travailler avec un médecine ball au-dessus de la tête pour renforcer les dorsaux hauts.

Ensuite, on a vraiment voulu travailler sur le renforcement de la chaîne musculaire abdominale et dorsale pour augmenter la détente, l'équilibre au niveau de la suspension... On a tous les abdos classiques et les exercices de gainage. Il existe beaucoup d'exercices, nous ne vous en montrerons que quelques-uns.

Exercices de renforcement musculaire du tronc



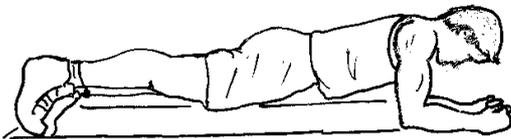
Par exemple, pour le droit, 20 répétitions de relevé de buste puis 20" en isométrique (maintenir la position), puis on reprend 20 répétitions.



Pour les obliques, toucher le genou gauche avec le coude droit, mains derrière les oreilles.



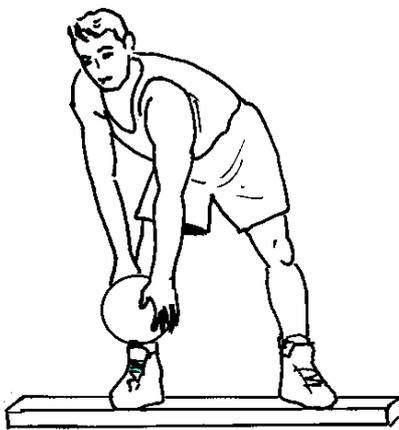
Obliques : avec les grands, j'aime travailler tout ce qui est avec les jambes : utiliser l'énorme bras de levier que sont les jambes. On utilise un cône. Chez les pivots, on le fait jambes fléchies, tandis que les ailières le réalisent jambes tendues (car membres plus petits).



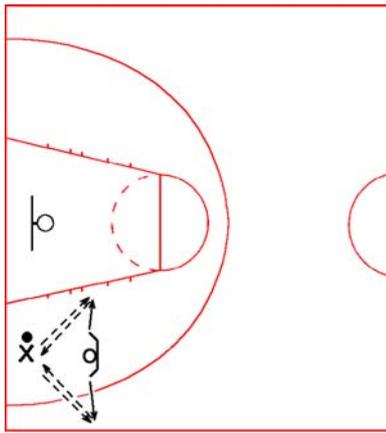
Gainage : Maintenir la position. On met des difficultés supplémentaires en soulevant un pied 5" en alterné.

Ensuite, on demandera de descendre en restant gainé pour renforcer le haut du corps (l'exercice se réalise en rapprochant les épaules des poings).

Exercices de proprioception et d'équilibre



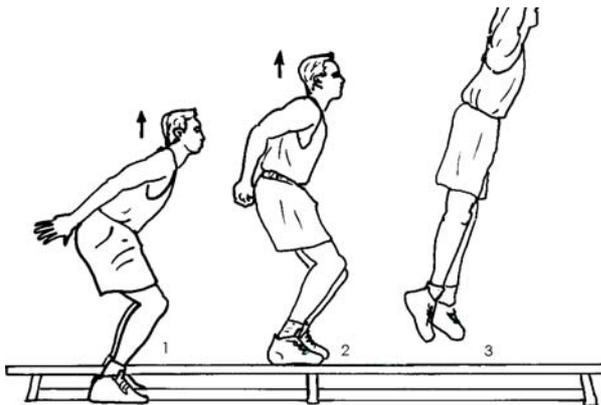
Le pivot est en équilibre sur un banc retourné. Il reçoit et renvoie un ballon au passeur tout en essayant de conserver son équilibre. On va le déstabiliser par les prises de balle de côté ou de face. Il apprend au grand à se contrôler dans l'espace (dur car leur centre de gravité est très haut). En même temps, ce travail de proprioception n'est pas inintéressant par rapport aux entorses de cheville ou genoux. On peut compliquer les choses en les faisant passer sur un pied...



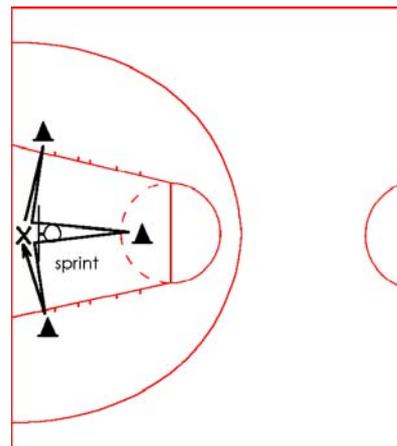
Ensuite, un petit travail mis au point avec Ann Wauters sur la vitesse gestuelle, vitesse de réaction. On a adapté un exercice qui nous vient du tennis. Dans un premier temps, apprendre à rattraper un petit objet, la balle de tennis : aller chercher et ramener une main.

Ensuite, faire la même chose mais rattraper toutes les balles avec la même main.

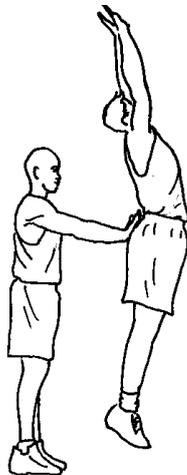
Travail en puissance vitesse : la pliométrie. On alterne charge et vitesse. C'est un exercice qu'on fait rarement en cours de saison ou alors loin des matchs car il laisse des traces. 6-7 maximum. Fléchi, sauter sur le banc et ressauter immédiatement. On enchaîne aussitôt un exercice de vitesse pure pas trop long (aller à chaque plot, lever un bras et revenir). Le but est de gagner de la vitesse au moment de la remontée.



Pliométrie



Vitesse



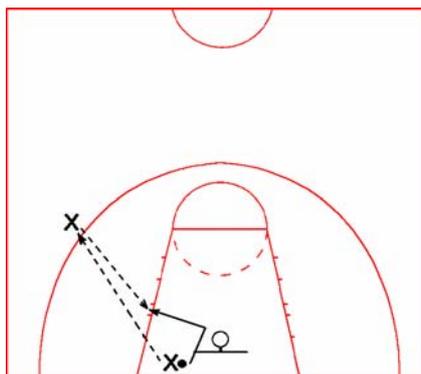
Déséquilibrer légèrement quelqu'un qui saute

II. Perfectionnement technique individuel – Laurent Buffard

On va développer toute la gamme spécifique de la joueuse intérieure. Ces exercices sont utilisés quand on rencontre un joueur de 2m10. Ils sont destinés à des joueurs spécifiquement intérieurs.

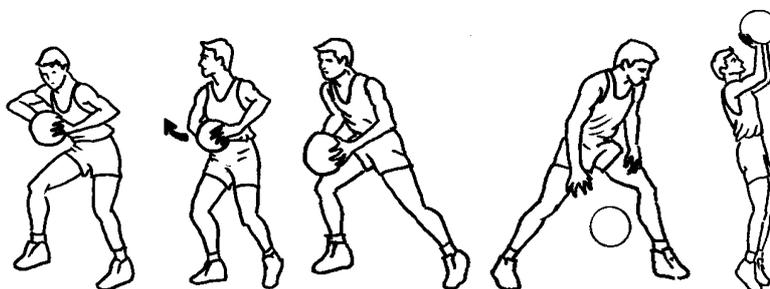
Exercice 1

Un ballon par joueur.

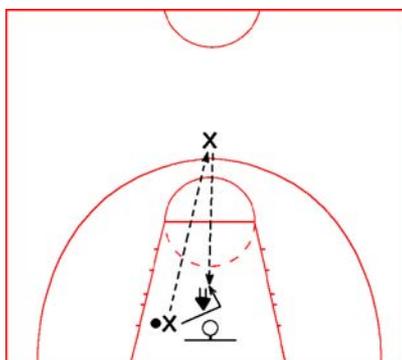


Passer le ballon, sortir, recevoir et enchaîner une action dos au panier. L'idéal, c'est sortir aux repères pour pouvoir attaquer des deux cotés. Si on fait jouer le pivot trop bas, il n'a pas d'espace de jeu vers le bas. La joueuse s'arrête, fléchie.

Elle feinte vers l'intérieur en gardant son appui, elle soulève l'autre (dans le cas ci-dessous, l'appui gauche), dribble entre les jambes et tire. Passer les balles en l'air, à terre...



Exercice 2



Après réception du ballon, pivoter et enchaîner 6 tirs de suite sous le panier avec 2 appuis entre chaque. Pas de dribble entre les tirs. Alternner 1 tir à droite, 1 tir à gauche. Utiliser les tirs crochet. Les épaules sont parallèles à la planche

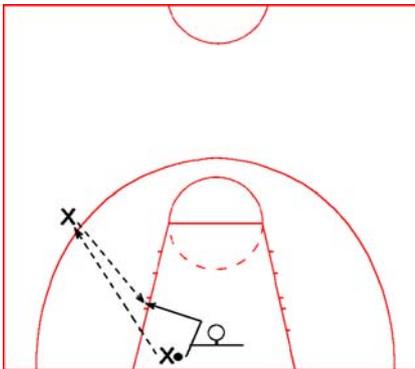


Variantes :

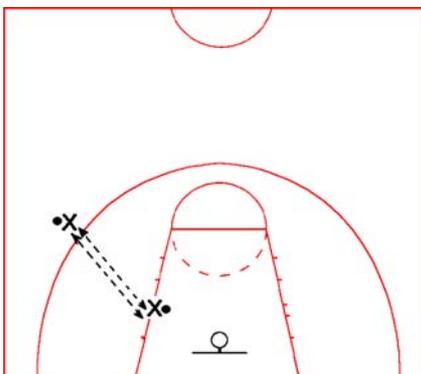
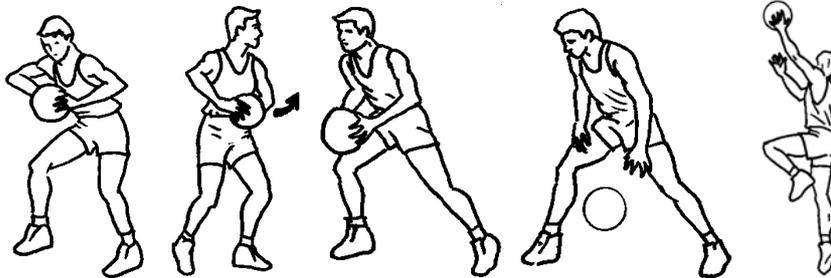
Même chose mais reprise d'appuis, passer sous le cercle, tirer comme un lay-back.

Même chose avec plus de rythme, et tir crochet dans l'axe. Les épaules cette fois-ci sont perpendiculaires à la planche Lâcher le ballon le plus haut possible pour passer par-dessus le contre. Travailler main droite et main gauche, repasser la balle entre chaque tir.

Exercice



Reprendre l'exercice 1 mais feinter ligne de fond, décoller le pied opposé, dribbler entre les jambes, mais cette fois le tir va se faire main gauche avec protection par le bras droit



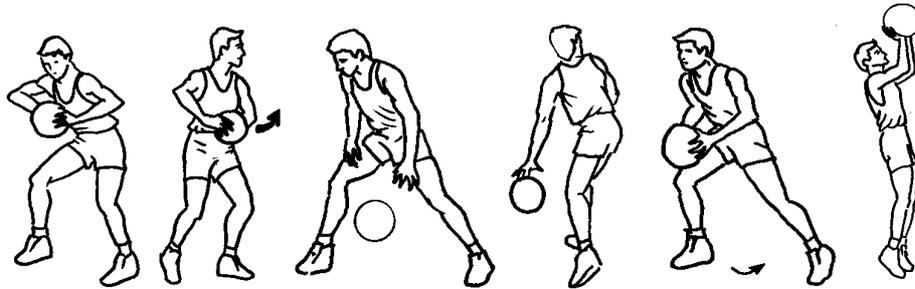
Si à un certain moment, vous voulez travailler la passe, on travaille à deux ballons. On rend avec la main sur laquelle on a reçu.

Idem à terre Ensuite travailler l'attraper de balle à une main, la ramener

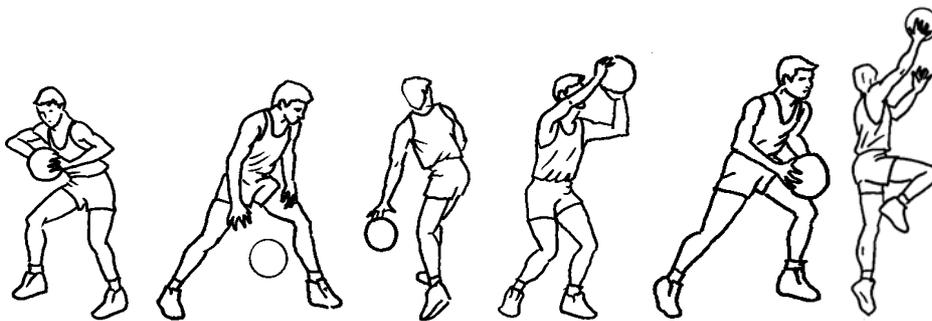
Reprendre l'exercice 1, fixer l'intérieur par deux trois dribbles puis se retourner (apprendre à protéger sa balle sinon on se la fait piquer par un petit : mettre la balle entre les coudes, sous le menton).



Idem, même mouvement, feinter le tir et tirer

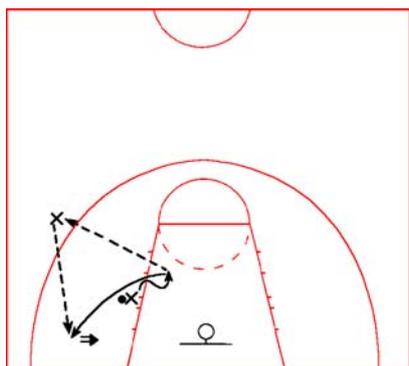


Certaines défenses donnent la ligne de fond. Donc fixer la ligne de fond par le dribble, repartir dans le centre, feinter le tir et repartir ligne de fond car les défenses ont souvent une aide bien organisée.

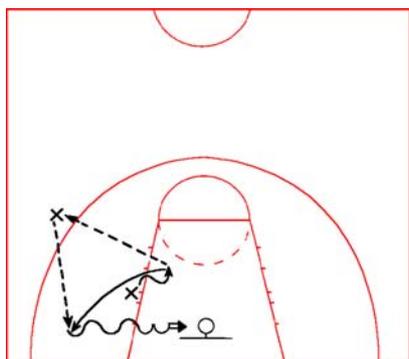


Le meilleur enchaînement, c'est recevoir un ballon et enchaîner de suite. Terminer par un lay-up. Toujours recevoir très fléchie.

Il y a aussi la possibilité de recevoir dos au cercle, pivoter effacé ou engagé et tir aussitôt. On peut aussi pivoter pour se mettre face à sa joueuse et l'attaquer. Cette action ne se voit plus dans le basket moderne et je pense que c'est une erreur. Là dessus il y a toutes les variantes au niveau des départs (croisés, directs après pivoter effacé ou engagé, puis varier les finitions tirs puissance...).



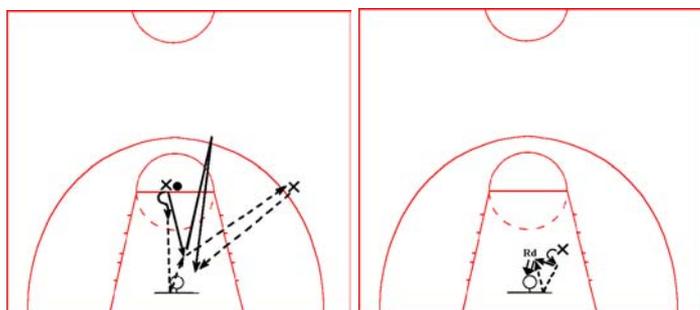
Il n'y a pas que le dos au panier : la joueuse reçoit, mais ne peut pas jouer car il y a une petite en aide, elle va rendre la balle mais tout de suite après ça, elle s'écarte du jeu, reçoit la balle et tire aussitôt. Toujours jouer le rebond.



Même chose mais recevoir la balle et power lay-up : un seul dribble, prise d'appuis au sol parallèles à la planche, rechercher le contact avec le défenseur.

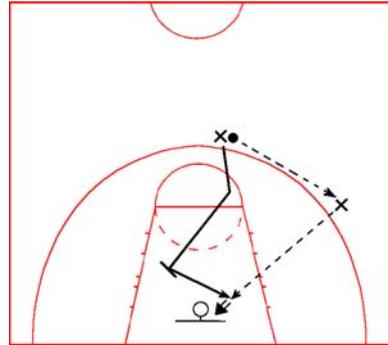
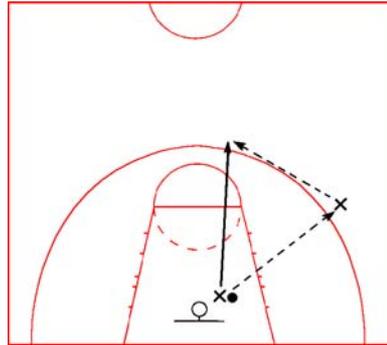
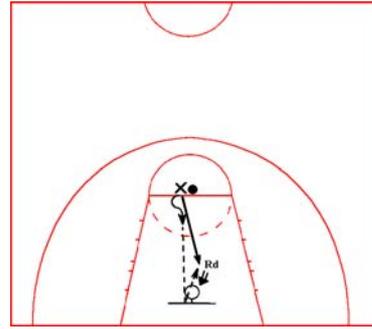
Bien évidemment tous ces exercices doivent être travaillés des deux cotés. Moi ce que je vous propose maintenant, ce sont des exercices d'enchaînement vitesse. Un pivot aujourd'hui a très peu de temps pour réagir, il reçoit un ballon dans un petit périmètre, il doit prendre des décisions très vite, soit il prend le tir tout de suite, soit il enfonce, notamment sur zone pour créer des relations de passes, pour fixer la défense... donc il doit maîtriser tous les paramètres du jeu à deux et du jeu à trois. Tout cela, il faut que ça se passe à une certaine vitesse.

Voici un exercice très simple.

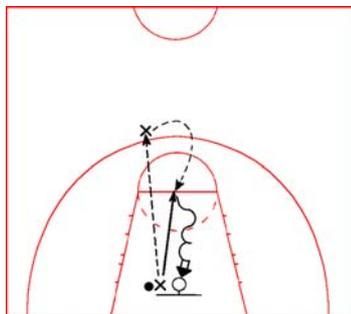


L'intérieure se situe au niveau de la ligne de lancer franc, un dribble, elle claqué la balle contre la planche, rebond, sortir le ballon dans l'aile et remonte un pied au-dessus des trois points, reçoit, un dribble, relance la balle contre la planche, rebond et remonte pour tirer en suspension. Travailler en vitesse, sur l'explosivité

La joueuse claque toujours contre la planche, joue la claquette et doit marquer. Elle sort la balle dans l'aile, remonte, reçoit, rend la balle à l'aile, va porter un écran à l'opposé, enroule et prend la place.

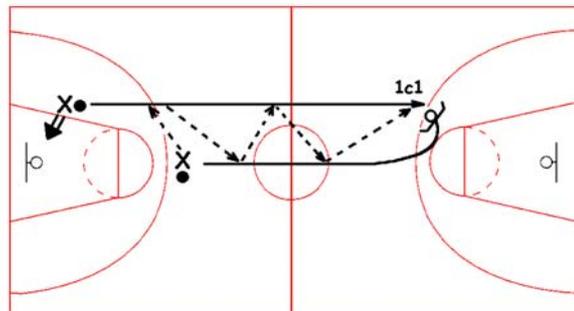
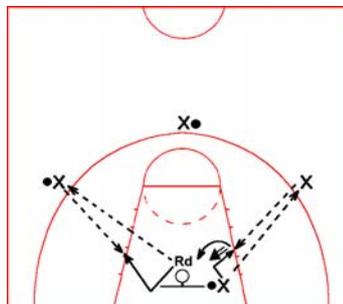


Ces actions sont tirées du jeu. On exécute 6 à 7 répétitions.



Pour une joueuse au poste : sous le cercle, passer le ballon, courir jusqu'au lancer franc, lancer la balle en l'air, sauter pour attraper le ballon, pivoter (effacé, engagé, à gauche, à droite...), dribble, lay-up.

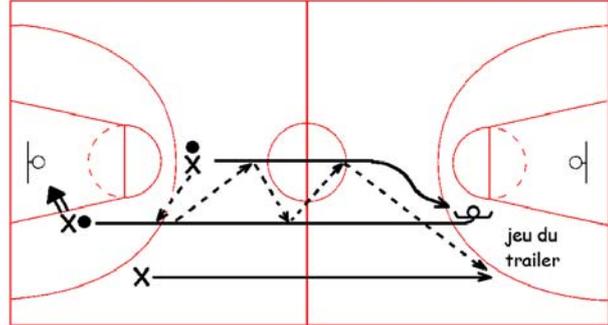
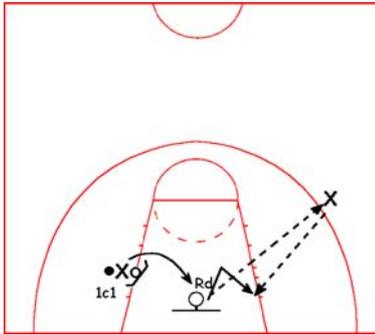
R ressortir le ballon dans l'aile, demander au panier, recevoir, shooter. Ceci le plus vite possible et si on loupe un panier, on joue le rebond.



Sous le cercle, faire la passe dans l'aile, recevoir dos au panier et jouer 1c0, ressortir de l'autre côté, redemander et idem.

Après son tir, elle laisse la balle. Passes redoublées avec celle en tête de raquette en avançant jusqu'à l'autre panier dès que le pivot est à 6,25m, 1c1.

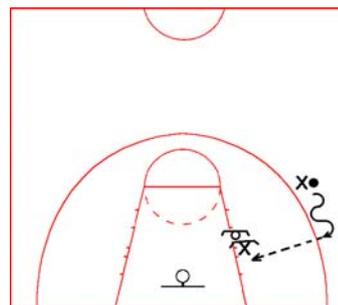
Si on veut mettre des variantes, on fait la même chose avec des défenseurs.



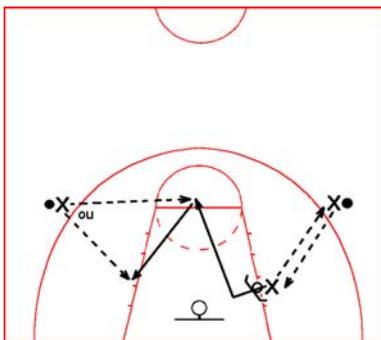
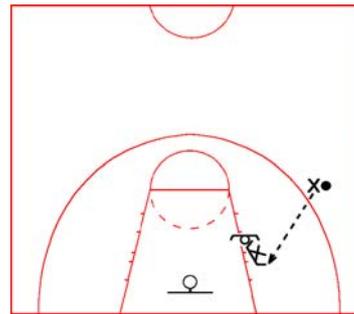
La même chose maintenant avec un seul dribble maximum, on joue rebond des deux cotés.

Puis le premier ailier part de l'autre coté et on joue le jeu du trailer.

Petit détail, certains joueurs défendent en overplay ($\frac{3}{4}$) et les attaquants dans ce cas, lui font dos mais ne prennent pas de place. Pour avoir le ballon, c'est impossible sauf si l'ailière descend.



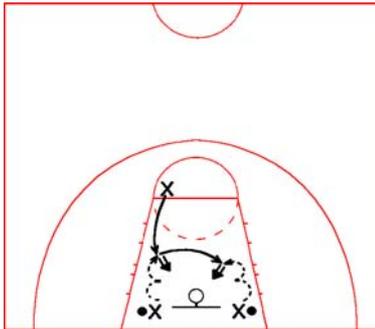
La solution est un travail de bras, si on n'arrive pas à recevoir, avancer un pied et utiliser la passe à terre. En effet, plus on monte dans le haut niveau plus c'est difficile de recevoir le ballon.



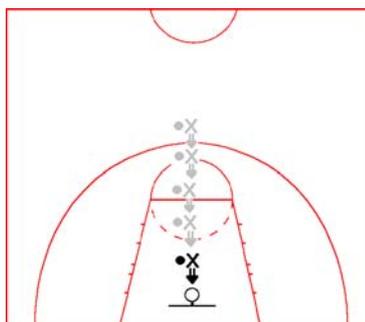
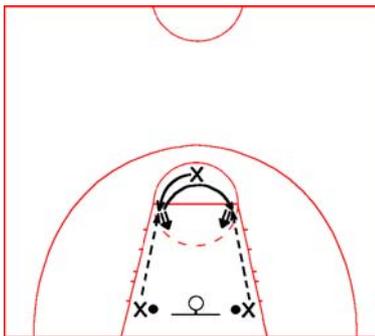
Petit jeu qu'on fait avec deux intérieures. Recevoir dos au panier, jouer tout de suite. Si je ne peux pas jouer, je rends la balle pour rejouer avec la même ou jouer avec celle à l'opposé. Si je ne peux pas jouer au poste haut, je rends et j'essaie de jouer poste bas. Très bien pour développer les relations de passes et les endroits précis où on veut recevoir les balles.

On peut également faire sortir à trois points en tête de raquette si elles sont capables de tirer. On joue sur quatre échanges de passes. Pour préserver la motivation, il faut de l'enjeu, compter les points, remettre en situation de jeu : travail analytique lassant.

A l'USVO, la 4 et la 5 c'est le même poste. Le jeu de position dans le basket moderne, ça n'existe plus. Ca existe de prendre des places, ça s'exploite. C'est pour cela qu'il faut une certaine agilité, une certaine vitesse, des enchaînements et une connaissance du jeu.



Séries de 10 tirs.



Il existe un point stratégique, c'est le poste haut et encore plus l'espace clé du meneur. D'ailleurs, l'intérieure moderne doit savoir tirer à 6,25m, mais aussi dans la raquette, vous savez les petits paniers à l'intérieur qu'on loupe de temps en temps et qui tuent... C'est normal, on ne les travaille plus. Deux ballons, deux rebondeurs et tir dans la peinture, les passeurs laissent tomber la balle, elle ne doit faire qu'un seul rebond.

On travaille aussi sur des séries de 10 tirs. La joueuse reçoit au poste haut et tire aussitôt.

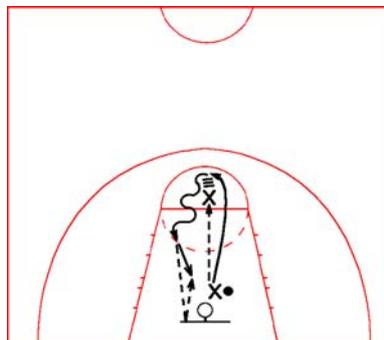
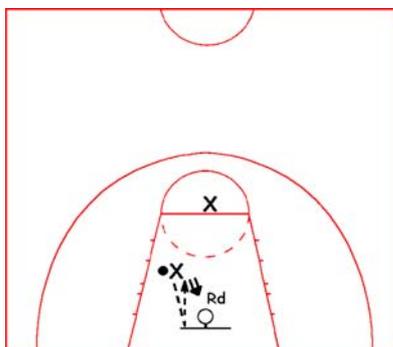
Idem avec feinte de tir, un dribble et tir, revenir à chaque fois au-dessus de la ligne des lancers francs.

L'échelle

On tire de face, dans la raquette, à chaque fois que l'on marque on recule, quand on rate on avance ou on recommence.

On peut également jouer en tentant un tir à chaque position. Mettre des contrats.

Claquer la balle contre la planche, récupérer, feinte de tir et réengager, passer au poste, revenir chercher main à main, contourner en dribble et recommencer.

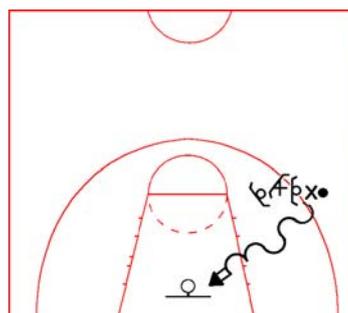


Aussi, les joueuses intérieures interviennent sur le jeu à deux. Elles sont notamment sollicitées pour les pick'n'roll (10'' annoncées par exemple).



Le pick'n'roll, on va y venir de plus en plus car les défenses sont de plus en plus hermétiques, les joueurs intérieurs sont de plus en plus costauds, les rotations défensives sont de mieux en mieux organisées, on a de plus en plus de pression sur porteur de balle. Le pick'n'roll est une situation où on va laisser sur un ¼ de terrain deux joueuses, une intérieure et une extérieure, pour jouer.

Si l'extérieure anticipe l'écran, j'attaque le panier par la ligne de fond.



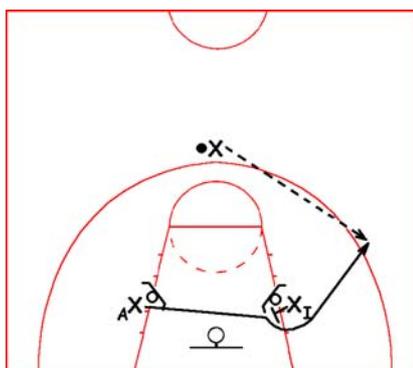
- ⇒ Si changement, ouverture et relation extérieure intérieure.
- ⇒ Sinon jouer le mismatch. Attention à la qualité de la passe car le meneur est défendu par un grand (donc grands bras). Travailler la feinte pour faire la passe.

Si pas de changement, l'intérieure s'écarte dans l'aile, tire ou feinte le tir et départ dans l'axe. Si vous voulez être performant en attaque, n'utilisez pas la ligne de fond car c'est un piège. Par contre si vous attaquez l'axe, et qu'il y a aide, vous avez des solutions de passes.

Une autre feinte à utiliser sur l'écran. Au moment de la pose, le défenseur de l'intérieure a tendance à leurrer trop tôt, dans ce cas, l'intérieure attaque le cercle, passe en cloche

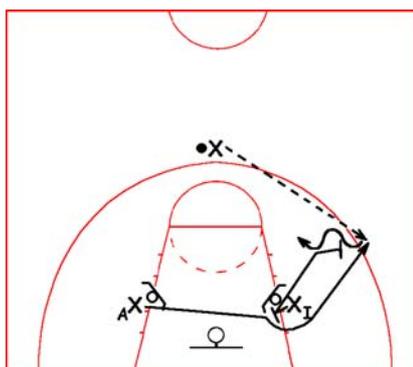
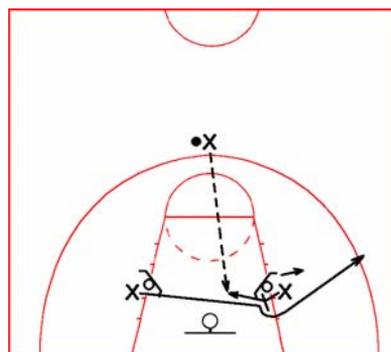


Autre situation d'écran

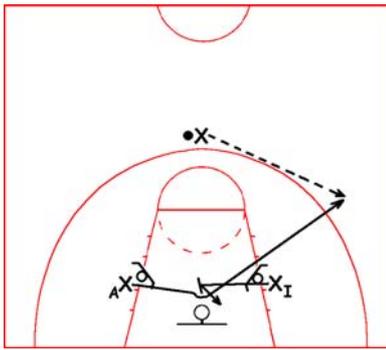


La situation débute avec une joueuse ailière (A) à l'opposé de la joueuse intérieure (I). Le rôle de la joueuse intérieure est de porter écran.

Si l'intérieure sort pour contester la passe, relation extérieur intérieur. Ce cas ne se présente que si on a une véritable situation d'écran.

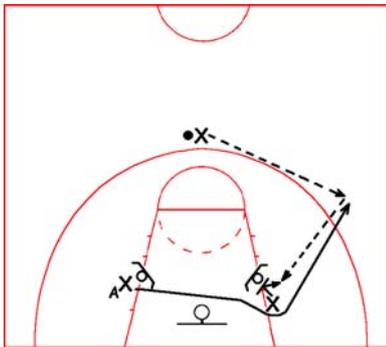


Idem mais après la sortie d'écran, l'intérieure va suivre pour porter un écran. C'est une action très difficile à défendre car la joueuse qui sort n'a pas les appuis nécessaires pour défendre sur l'écran.



Prendre une position préférentielle c'est s'approprier un territoire le plus près du panier pour recevoir le ballon. Et ça on ne l'utilise jamais. L'intérieure fait un écran au milieu de la raquette, dès que l'aillère sort, elle offre une deuxième solution passe.

S'il y a changement, l'intérieure prend la place dans la raquette. La passe doit aller très vite car l'autre défenseur se bat pour passer devant et risque de 3".

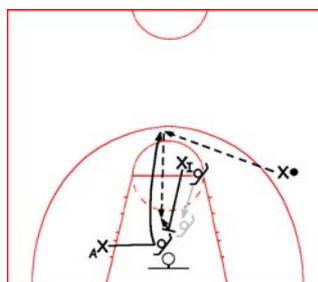


L'intérieure bloque sa propre joueuse. A l'aillère de se démarquer seule. Quand la balle arrive dans l'aile, l'intérieure pivote pour recevoir

Autre situation avec un poste haut, balle dans l'aile. Quand l'intérieure descend, elle est contestée. Il est important d'avoir une joueuse n°4, une aillère qui est capable de remonter dans le timing, pour recevoir et servir l'intérieure.



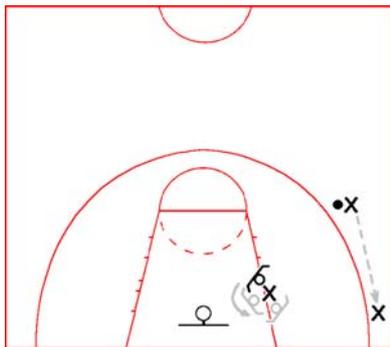
Autre avantage : écran en diagonale. S'il y a changement, balle en bas, si pas changement, passer par le haut pour servir le bas.



Situations défensives

Maintenant la défense sur une joueuse intérieure. Nous, on a un principe de défense : les ailières ferment le milieu, elles ne donnent pas le milieu. Les intérieures ferment la ligne de fond. D'abord en défense, la défense sur la joueuse intérieure va être liée à la position de l'aillère. Si la joueuse aillère reçoit le ballon à 45°, dans l'espace clé, c'est facile pour elle de faire jouer son intérieure. Par contre, si elle reçoit au-dessus des lancers francs, l'angle de passe fait la différence. C'est comme ça que nous avons défendu sur Griffith dans le match contre Parme.

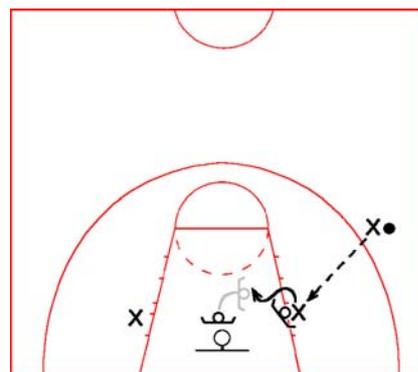
Exercice.



Deux passeurs. Le défenseur doit avoir 1 appui devant et un appui derrière. Pour l'instant, on va passer derrière la joueuse. Se battre pour le rebond, sinon il n'y a d'intérêt à défendre 24''.

Maintenant, la joueuse intérieure reçoit le ballon. Priorité à la défense : placer l'avant bras au niveau du dos. Si c'est très costaud, mettre l'avant bras et une jambe. Systématiquement on ferme la ligne de fond. En effet, on a un principe qui est simple, c'est si la joueuse prend la ligne de fond, elle est capable avec sa technique individuelle d'attaquer aussitôt le cercle, de prendre une première place et de shooter.

Par contre, si l'adversaire attaque par l'axe, c'est plus facile pour la joueuse en aide de venir comme ça que comme ça. La joueuse en aide contrôle sa joueuse et déclenche son aide dès qu'il y a dribble et pour donner une seule chance de passe (coté ballon, on contrôle, on ne vient pas aider) la passe à l'opposé est interdite



Même chose en passant devant la joueuse. Il y a un risque : sur le tir de l'aillère, la joueuse risque d'être mal placée pour jouer le rebond.

Une autre défense que nous aimons bien : c'est passer complètement devant. Mais pour reculer la joueuse et la mettre en situation de 3" : la joueuse va être obligée de quitter sa première place et là on coupe la passe aussitôt. Toutes ces défenses demandent une forte pression sur le porteur du ballon.

Une petite précision par rapport à la joueuse qui coupe au panier : au milieu de la raquette, on conteste pour couper le timing de l'attaque et qu'on ait le temps de se replacer en défense.

Contre les joueuses très fortes dos au cercle, il va falloir anticiper, sans ouvrir le chemin du panier : réagir par rapport à son bassin. Ne pas donner un millimètre vers le panier.

Conclusion.

Si dans vos clubs, vous avez des grandes, (une benjamine de 1,75m) faites les jouer extérieur. Ca ne veut pas dire qu'il ne faut pas la faire jouer près du panier, mais qu'il faut lui apprendre les fondamentaux d'une ailère, d'une meneuse. Nous l'année dernière, on s'amusait à faire mener Fijalkowski, Alvaro jouait pivot, ça détendait l'atmosphère mais ça met les joueuses dans des autres situations. Dans la formation du joueur ou de la joueuse, on ne fait pas de différences, les intérieures travaillent avec les ailères sur le dribble, la passe... Bien sur, il y a une partie spécifique parce qu'elles seront confrontées au jeu dos au panier, à jouer en mouvement... La joueuse intérieure n'est pas une joueuse de position qui est fixe mais une joueuse assez polyvalente qui sait démarrer derrière un écran, qui sait donner main à main et enchaîner, qui sait courir pour les fins de contre attaque, qui sait partir dans un couloir. Donc, ne pas spécialiser trop tôt sauf si, dans votre club, vous avez une fille de 1m92 ou un garçon de 2m10 car ceux là risquent de jouer à l'intérieur, donc on peut commencer à travailler comme ça avec eux.

Ouvrir un angle de passe, suite à une percussion en dribble (relation extérieur - intérieur)

Auteur : François Sence

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

Objectif prioritaire :

Réception - tir après s'être ouvert un angle de passe (briser l'alignement défensif)

Objectif(s) secondaire(s) : Dribble de percussion, passe après la percussion

Matériel : 1 ballon pour 2 joueurs

Situation de départ :

- 1 ailier avec ballon et son défenseur, 1 intérieur poste bas.
- Percussion du porteur de balle, l'intérieur ouvre un angle de passe (lancer-franc ou short corner)
- Passe et réception tir.

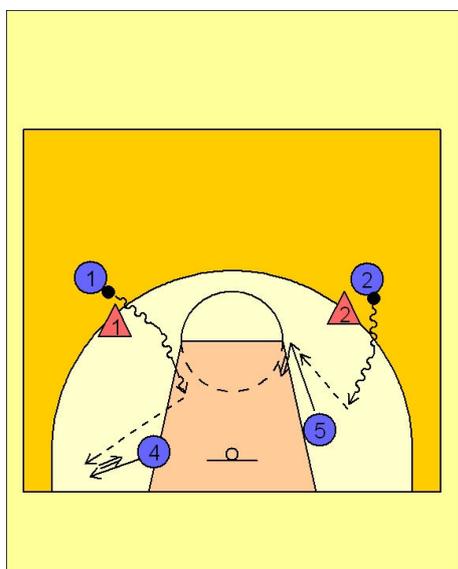
Consignes techniques et points clefs :

- Lecture de l'action du partenaire et des défenseurs.
- Réception jambes fléchies, prêt à tirer (préparer les mains)
- Percussion, surpassement des appuis, agressivité offensive, choix de passes (directe, à terre, lobée.)

Variables :

- Ajouter un deuxième défenseur.
- Jeu à thème, si le porteur de balle percute et marque dans la raquette (le panier vaut 6 points). L'objectif est d'obliger l'aide à l'opposé.
- Pour que le porteur ait un temps d'avance, lorsque le défenseur lui donne la balle main à main, il doit toucher le sol à 2 mains.
- Idem mais le défenseur doit simplement toucher le ballon avant de revenir défendre (aider-reprendre), dans ce cas de figure on travaille le un contre un avec défenseur en retard.
 - Attaquant : lecture de la défense, tir ou percussion.
 - Défenseur : multiplication des appuis
- 4 joueurs en carré les 2 joueurs ligne de fonds défendent sur le joueur de la diagonal opposé, même principe que sur l'exo précédent, pénétration avec panier à 6 points pour obliger l'aide.

Schéma(s) et descriptif(s) :



Thème 1 : percussion ligne de fond, ouvrir un angle de passe au niveau des LF.

Thème 2 : percussion dans l'axe, ouvrir un angle de passe dans le short corner.

Thème 3 : 2 c 2 à thème (voir variables)
Départ 1 ailier, 1 intérieur ou en carré

Objectif : manches de 12 points. 1^{ère} équipe à x manches.

Rotation : porteur - défenseur - attaquant non porteur

Compte rendu du week-end de revalidation des Entraîneurs en Championnat de France



Zone Sud-Est

Tout au long du week-end, les 50 entraîneurs présents ont pu assister et participer à huit présentations de qualité. Fort d'une grande variété des intervenants, ce week-end a aussi été l'occasion pour tous les entraîneurs de la zone de se rencontrer ou de se retrouver en dehors du contexte habituel de la compétition.

Voici le programme des interventions du week-end. Vous trouverez aussi un résumé de l'intervention de Jean Louis Börg sur les fondamentaux offensifs.

Samedi

Jacques Vernerey

La formation du joueur, ses expériences, ses opinions...

Jacques Vernerey

Le jeu de règles (terrain)

Dominique Roux

La planification de sa saison 2004/05 avec Dardolle Dijon Basket (NF1)

Jean Louis Börg

Les fondamentaux individuels offensifs (terrain)

David Chambon

Arbitrage, échange à partir de situations concrètes du championnat d'Europe cadettes

Dimanche

Francis Denis

La planification de la préparation physique lors du Championnat d'Europe Juniors Filles 2006

José Ruiz

Organisation offensive de 0 à 24 secondes (terrain)

José Ruiz

La Convention Collective Nationale du Sport

Résumé de l'intervention de Jean Louis Börg

Les fondamentaux offensifs

Le thème est ici abordé sous forme d'exercices réutilisables à l'échauffement. Les situations présentées sont celles que JL Börg utilise couramment avec ses joueurs (ProB à Vichy). Ils sont issus de son expérience dans la formation du joueur. Il a en effet entraîné toutes les catégories possibles durant sa carrière, dans les clubs de l'ASPTT Toulon puis de Hyères Toulon.

Dribble

Exercice 1

1 ballon chacun, 2 par 2, un des deux dribble où il veut l'autre le suit en l'imitant.

Exercice 1 bis – Chasse ballon

1 ballon chacun, tous dans la zone des 3 points. On se déplace en dribble, quand son ballon est touché on est éliminé.

Exercice 1 ter – Chasse ballon par 2

Par 2 avec un ballon chacun, on se place dans un rond. Celui qui touche le ballon de l'autre a gagné.

Exercice 2

Un ballon chacun, tous le monde dans un demi terrain. On dribble sur place et au coup de sifflet on dribble fort (donc très haut) et on va récupérer le ballon de quelqu'un d'autre avant qu'il ne touche par terre.

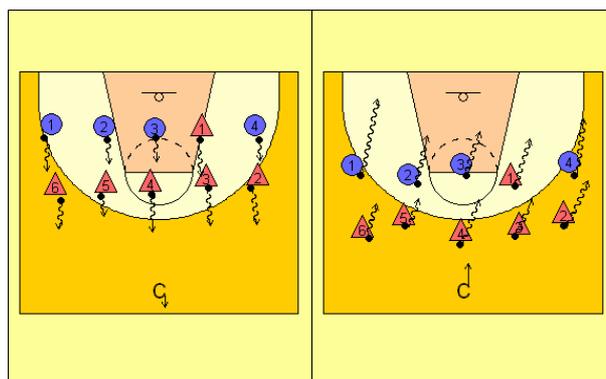
Exercice 2 bis

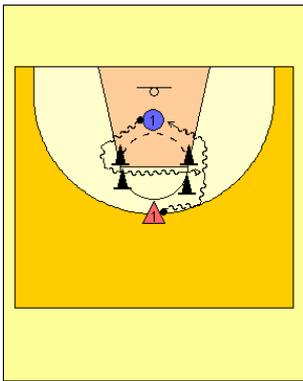
Même chose mais le coach en lève un ballon à chaque coup de sifflet, il y a donc un joueur éliminé à chaque fois.

Progresser dans le temps de réaction

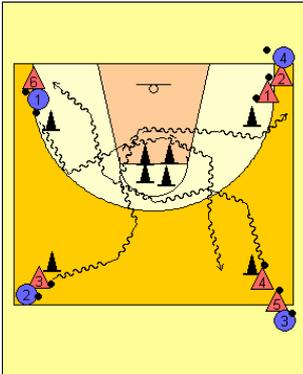
Exercice 3

Un ballon par joueur, tous dans un demi terrain face au coach. Aux signaux du coach (avant, arrière, côté) les joueurs dribble en avant avec des déplacements d'un escrimeur. Ils enchaînent : avant, arrière, pivoté sur la jambes arrière + changement de main, avant, arrière.... Afin de dissocier le regard du ballon, le coach peut montrer un numéro avec ses doigts et leurs joueurs doivent l'annoncer.

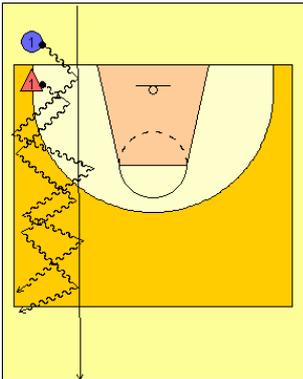




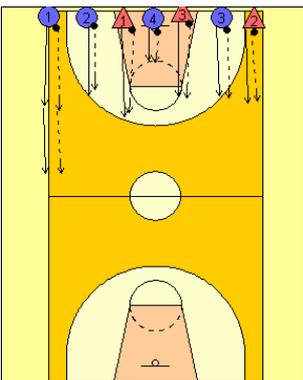
Exercice 4
 Par 2, un ballon chacun.
 Un chasseur, un chassé.
 Les deux joueurs tournent dans le même sens autour du rond, le chasseur doit toucher le chassé. S'ils le souhaitent les joueurs peuvent couper au milieu entre les plots.



Exercice 5
 Un ballon chacun, 4 colonnes dont une derrière chaque plot. Au coup de sifflet, les 4 joueurs enchaînent : départ à droite, changement de main, contourner les plots main gauche, changement de main, aller dans la colonne en passant à droite.



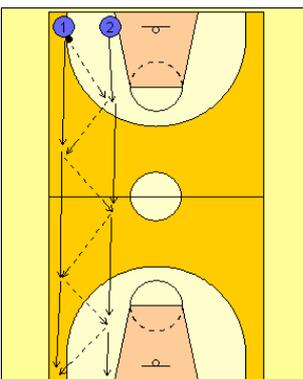
Exercice 6
 Par 2 avec un ballon chacun, on joue un contre un dans un couloir.
 Le défenseur a un ballon et doit se déplacer en dribble !!!



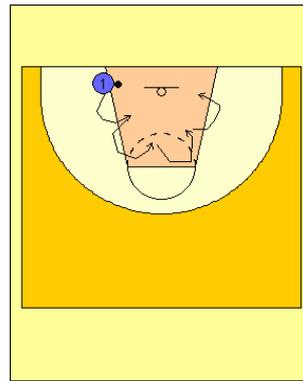
Situations d'appuis

Exercice 7
 Un ballon chacun. Départ ligne de fond, auto-passe avec un rebond arrêté simultané.

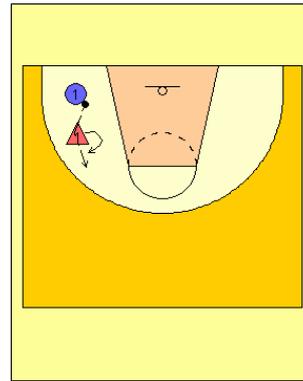
Ensuite, même chose sans rebond. Le joueur doit lancer la balle de manière à se mettre en difficulté pour s'arrêter correctement.



Exercice 8
 Par 2 avec une balle pour 2. Départ ligne de fond, celui qui n'a pas la balle sprinte et l'autre lui lance la balle. Il doit s'arrêter sans marcher. Le passeur enchaîne la même chose.



Exercice 9
 Un ballon par joueur, départ ligne de fond. Le joueur enchaîne des arrêts alternatifs gauche-droite et saute pour tirer mais ne lâche pas la balle. Il retombe et recommence la même chose en se déplaçant autour du cercle.

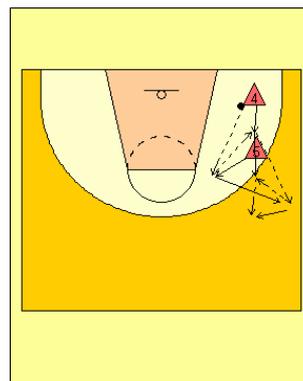
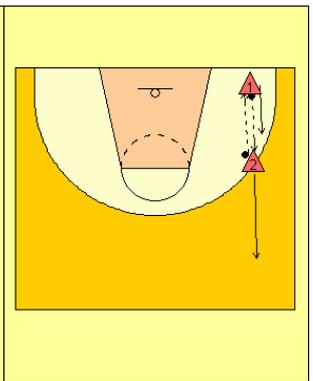
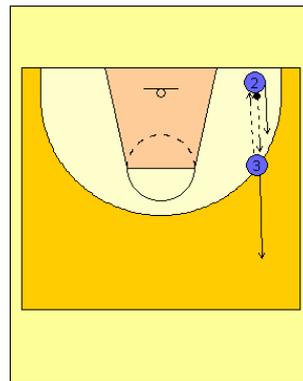


Exercice 10
 Par deux, face à face avec un ballon pour 2. Celui qui n'a pas la balle est en position de défense, l'autre fait rebondir la balle au sol où il veut, et le défenseur doit la récupérer avant qu'elle ne retouche le sol.

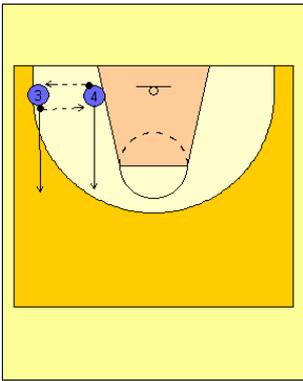
Si la passe est faite entre les jambes du défenseur, il doit faire demi tour pour pouvoir la prendre.

Exercice 11
 Par 2, face à face avec un ballon. Les joueurs se font des passes à deux mains en se déplaçant vers la ligne de fond opposée. Arrivés à celle-ci, ils repartent dans l'autre sens.
 Attention à la rotation du ballon, elle s'obtient en mettant les paumes de mains vers l'extérieur à la fin du geste !!!

Puis même chose avec deux ballons.

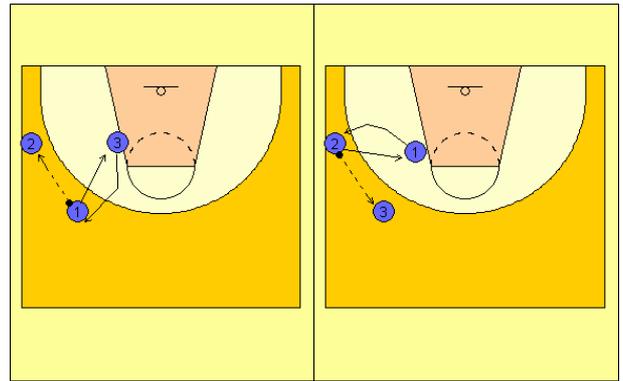


Ensuite avec un seul ballon et le même placement qu'au départ : celui qui avance lance le ballon de manière à mettre l'autre en difficulté, celui qui recule doit juste renvoyer la balle.

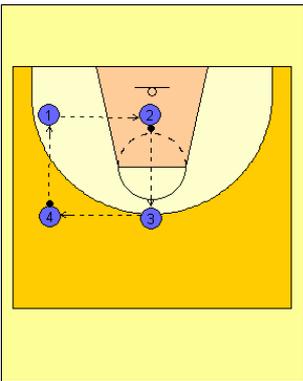


Exercice 12

Même chose en déplacements latéraux, en variant les passes (désaxées, à terre...)



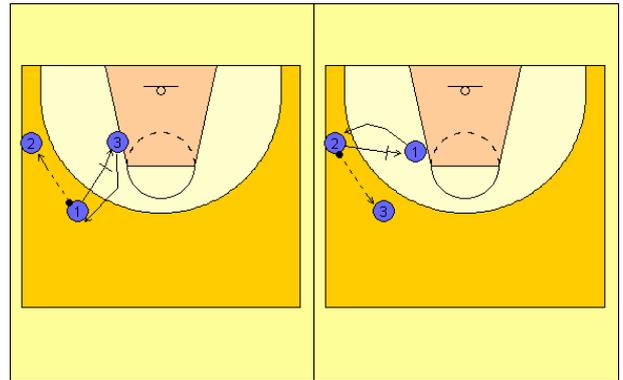
Travail de passes



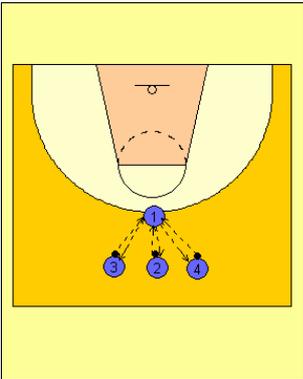
Exercice 13

Par 4 en carré, avec 2 ballons. Il faut faire tourner les ballons dans un sens, le plus vite possible sans qu'ils ne touchent par terre.

Puis avec 3 ballons.
Puis avec 4 ballons.
Puis changement de sens au coup de sifflet
Puis en déplacement (2 en avant, 2 en arrière)



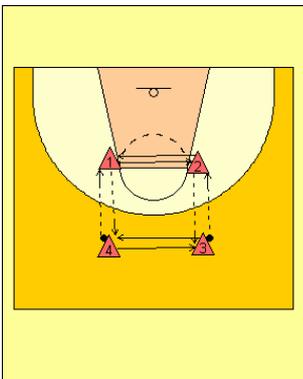
Le même enchaînement peut être fait avec un écran : après sa passe, 1 va poser un écran pour 3, 3 l'utilise en passant épaule contre épaule...



Exercice 14

Par 4 avec 3 ballons. Ceux qui ont un ballon se mettent en face de celui qui n'en a pas et lui envoient leur ballon chacun leur tour. L'objectif est d'aller le plus vite possible !

Il est possible d'ajouter de la défense en interdisant le changement défensif.



Exercice 15

Par 4 en carré avec 2 ballons. Ceux qui ont un ballon passent à celui qui est en face et échangent leurs places.

Exercice 17

Par 2 avec une balle chacun. Face à face, l'un envoie sa balle à l'autre. Pendant ce temps l'autre doit : Lancer la balle en l'air si passe à terre
Dribbler si passe directe
Puis attraper et renvoyer la balle, et rattraper son propre ballon.

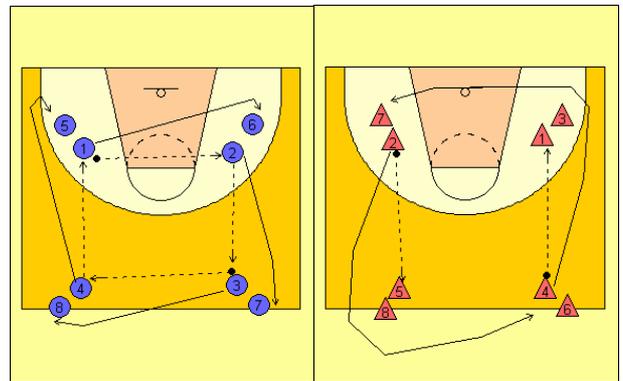
Exercice 16

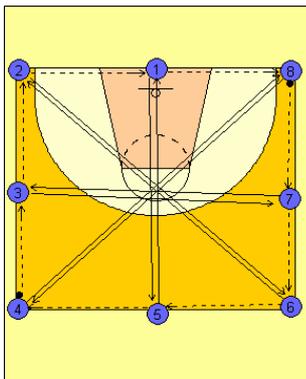
Par 3 en triangle avec une balle. 1 passe à 2, puis 1 change de place avec 3 en passant entre la balle et 3. Ensuite, 2 passe à 3, puis 2 change de place avec 1 en passant entre 1 et la balle.

Exercice 18

Tous les joueurs sont en carré. Il y a 2 ballons. Ceux qui ont la balle, passent gauche et vont dans la colonne de gauche...

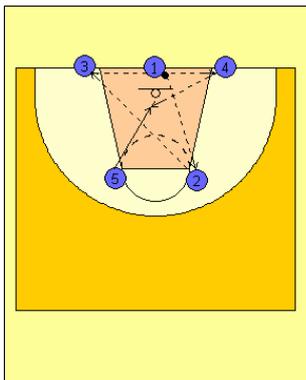
On peut aussi enchaîner : passe à droite, aller dans la colonne en face (ou d'autres.....)





Exercice 19

2 ballons. Les joueurs enchaînent : passe à gauche et changer de place avec celui d'en face...



Exercice 20

1 passe à 2, qui passe à 3, qui passe à 4, qui passe à 5, qui tire en course sans dribbler.

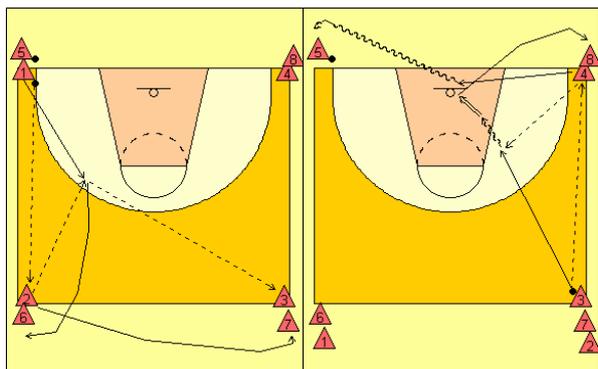
1 prend la place de 2, qui prend la place de 3, qui prend la place de 4, qui prend la place de 5, qui prend la place de 1.

Exercice 21

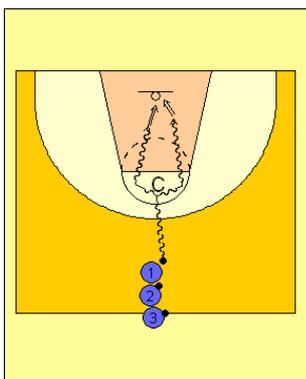
Les joueurs sont dans les coins du demi terrain. 1 et 5 ont un ballon.

1 passe à 2 puis 1 se déplace vers le centre du demi terrain, 2 repasse à 1 qui passe à 3. Ensuite 1 va derrière 6 et 2 derrière 7.

3 passe à 4, puis 4 court en direction du panier, 4 rend la balle à 3 et 3 tire en course. 4 prend la rebond et va derrière 5, 3 va derrière 8.



Exercice 22

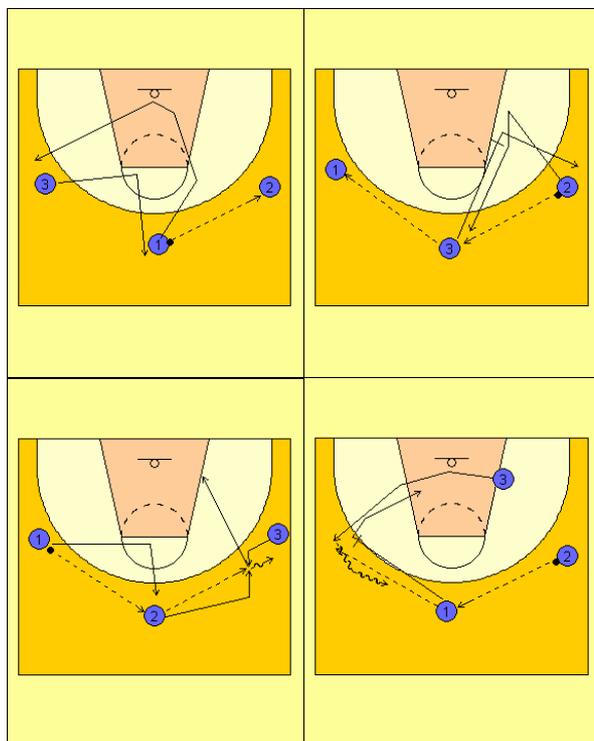


Chaque joueur a un ballon et se trouve dans le rond central.

Il dribble en direction du coach et en fonction du signal du coach, déborde à gauche, déborde à droite ou tire instantanément.

Exercice 23 – Enchaînement à 3 contre 0

Jean-Louis Börg utilise cet enchaînement pour évaluer les aptitudes techniques de ses joueurs en début de saison. Passe et va, écran non-porteur, main à main, écran porteur.



« Mais il est fou ce coach !!! »

Voilà une remarque souvent faite par les joueurs de Jean Louis Börg, en référence aux exercices qu'il leur fait faire à l'échauffement !!!

Document réalisé par :

Vincent Chetail

Entraîneur Cadets France au Saint-Vallier Basket Drôme
Webmater du site web <http://coachbob.free.fr>

