

Les exercices proposés ci-dessous, sont connus de tous les entraîneurs ; mais ici l'auteur précise toujours les consignes susceptibles de déboucher sur de meilleures réalisations, notamment celles qui cherchent à mieux lier les techniques avec les prises de décisions qui tiennent compte des actions supposées ou réelles de la défense.

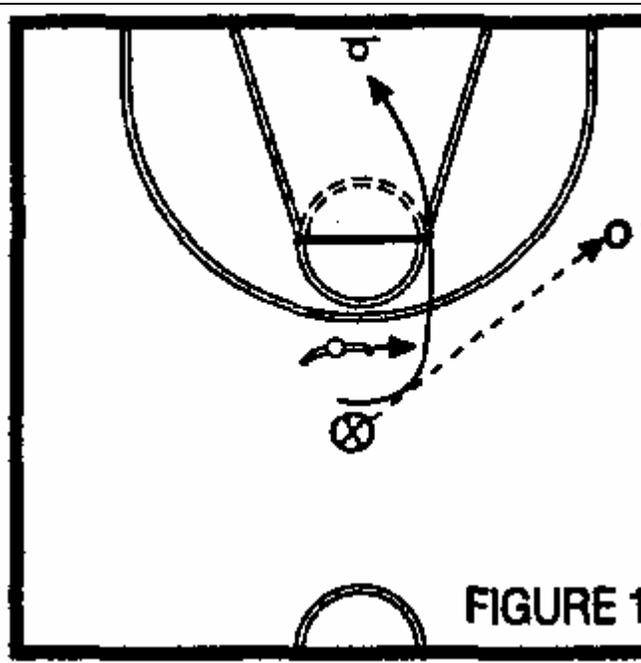
Cet auteur illustre parfaitement à partir du "passe et va" ce que l'on peut sous-entendre par lecture du jeu, sans oublier ce qui doit être maîtrisé techniquement à travers des exercices techniques précis. Nous retrouvons ici une approche pratique de la relation entre "savoir quoi faire" et "comment le faire" déjà développée à maintes reprises dans nos cahiers.

B. Grosgeorge

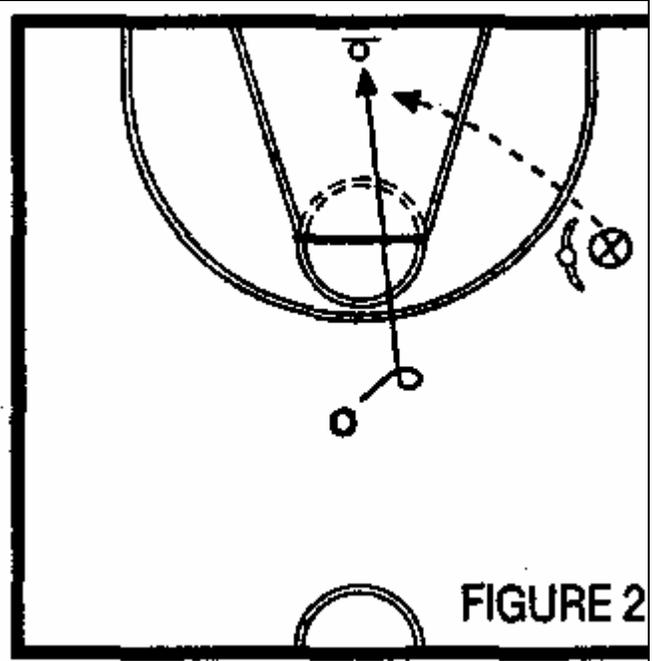
## **1- Exercices avec deux ou trois joueurs**

### **1.1 Un contre un avec passeur**

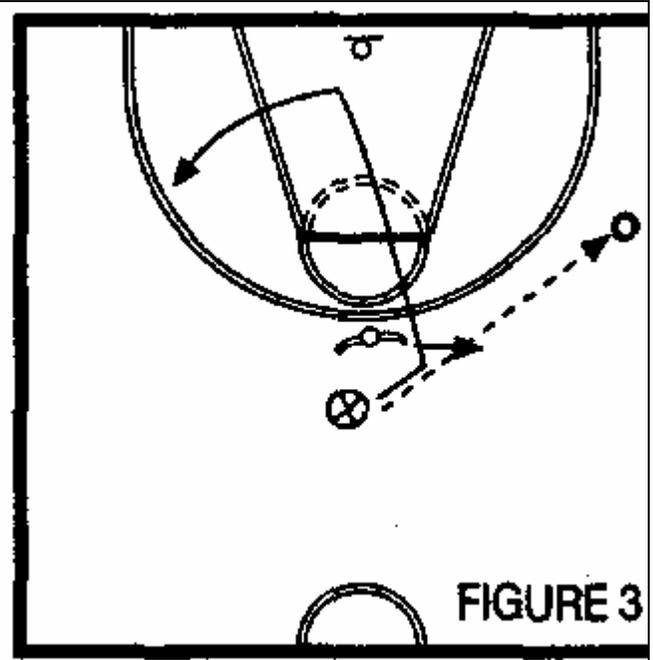
Si, après la passe, le défenseur ne bouge pas, le passeur peut couper au panier (Figure 1).



Si le défenseur saute à la balle, en position d'overplay, le premier mouvement sera vers la balle pour accentuer l'overplay, pour ensuite couper en back door avec changement de direction, éventuellement avec un reverse (Figure 2).

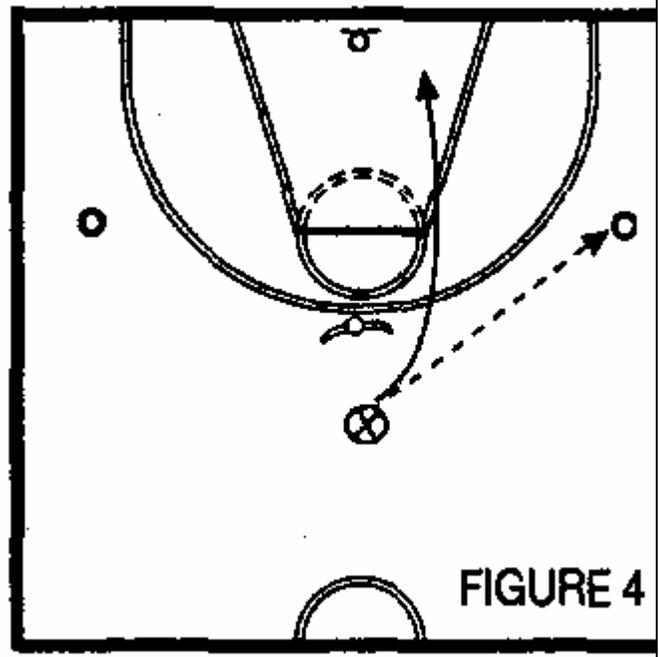


Si la défense est en retard sur le premier mouvement offensif, ce même joueur doit couper devant le défenseur (Figure 3).



## 1.2 Consignes défensives

Feinte de un contre un dans l'aile et passe au joueur qui coupe (figure 4).



La progression didactique à suivre :

- Défense sans bouger les pieds, faire une passe en fonction des bras de l'opposant.
- Augmenter la liberté du défenseur jusqu'à la situation réelle.

Dans la défense sur passe et va, l'attaquant ne doit pas pouvoir passer devant le défenseur. Ce dernier doit toujours voir le joueur et la balle (nous retrouvons ici le concept "ball-you-man" cher à B. Knight).

## 2- Jeu à trois joueurs

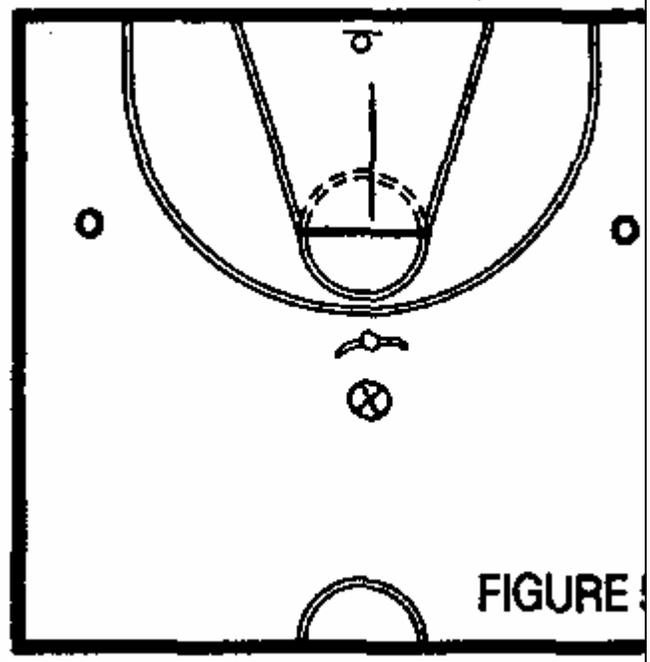
### 2.1 Développer le passe et va en continuité

Les attaquants doivent faire attention pour respecter des règles simples : après la passe, l'attaquant peut immédiatement jouer le passe et va, s'il n'y a pas cette possibilité, donner du temps (2, 3 secondes) au receveur pour jouer le un contre un.

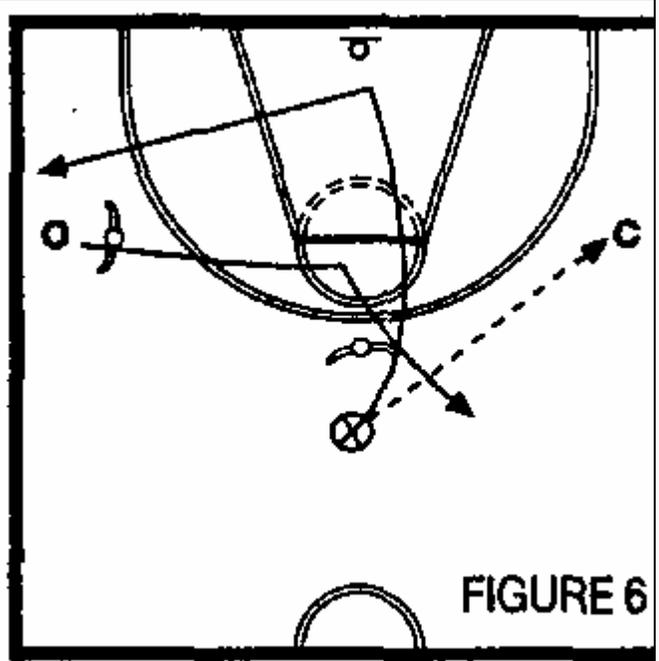
S'il n'y a pas de un contre un possible pour ce dernier, le passeur se déplace vers la balle et joue contre son vis-à-vis.

### 2.2 Progression didactique

Exercice 1 contre 1 avec 2 soutiens (figure 5).



Exercice 2 contre 2 avec un soutien (figure 6).



Exercice 3 contre 3.

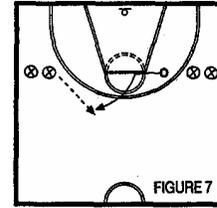
### 2.3 Concept défensif

Il est toujours utile de faire pression sur le ballon. Quand la balle est sur un côté, maintenir cette balle dans l'aile et n'accepter aucune pénétration vers le milieu et aucune passe. Les joueurs qui se trouvent à une passe de la balle doivent défendre en overplay.

### 3- Un contre un pour lire la défense

### 3.1 Progression didactique

1. Actions fondamentales de 1 contre 1 à faire sans opposition : en imaginant les réactions défensives (figure 7).

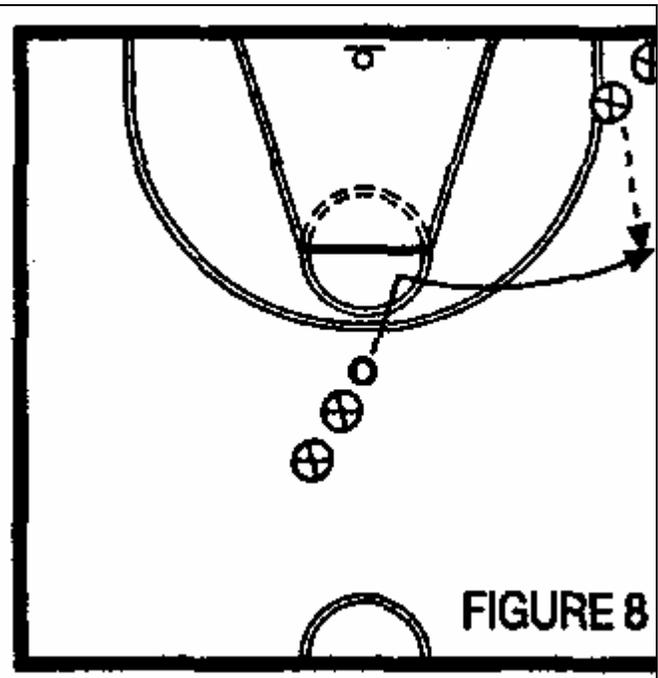


- Si le défenseur du receveur essaye de couper la passe : faire un départ en dribble à l'opposé.
- Si le défenseur du receveur sort très loin : prendre la balle, faire un reverse et attaquer le panier.
- Si le défenseur du receveur laisse un espace : tir ou feinte de tir avec pénétration.
- Si le défenseur du receveur est en bonne position d'interception, couper en back door.

2. Un contre un avec défenseur.

3. Situation réelle de un contre un.

Même exercice mais en position d'ailier (figure 8).



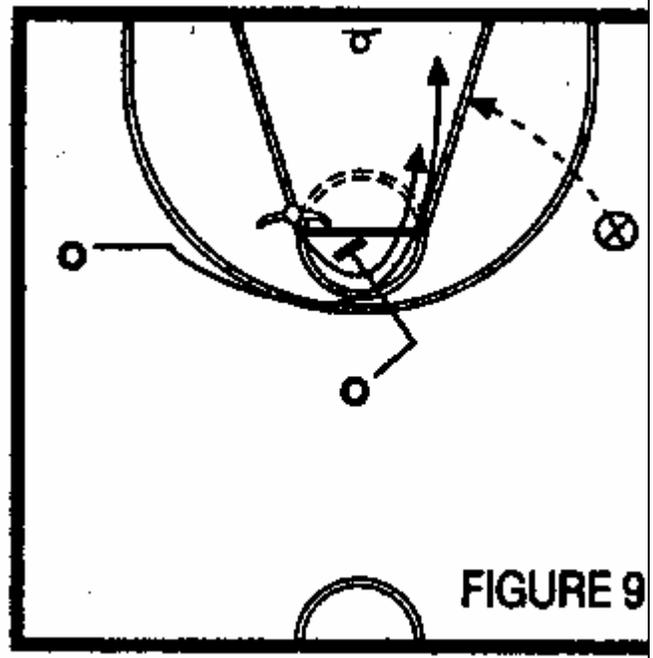
### 4- Mouvement à trois joueurs

Développer une combinaison à trois joueurs avec passe et mouvements d'écran à l'opposé en lisant la défense. Il est nécessaire de se rappeler que l'écran doit être posé en appelant son coéquipier par son nom ; et après l'écran, le poseur doit (impérativement) se replacer pour donner une seconde ligne de passe au passeur.

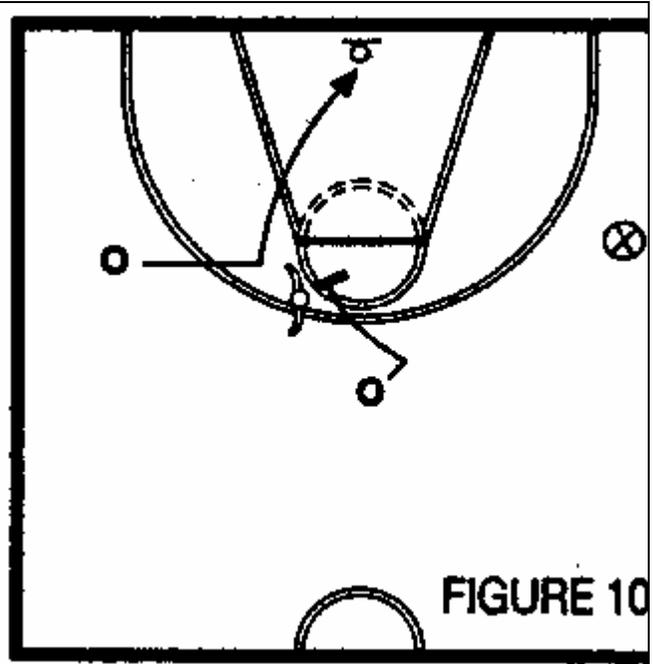
#### 4.1 Exercice de trois contre 3

**Passe et écran à l'opposé: lire la défense**

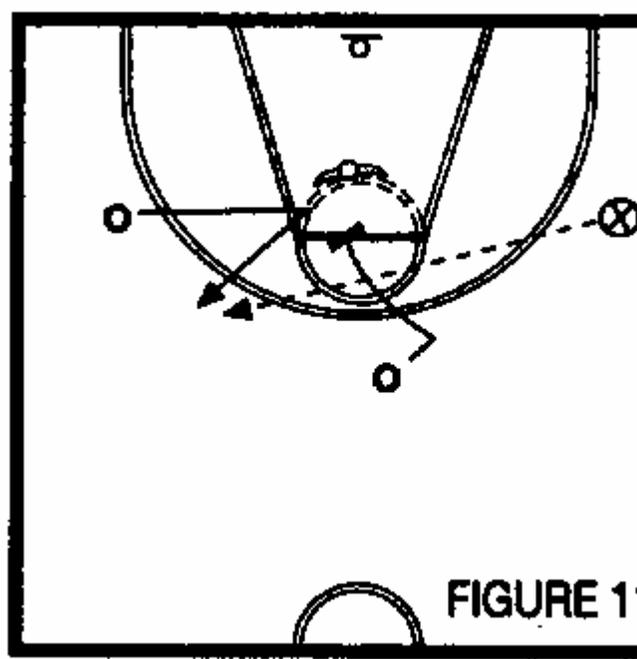
Si le défenseur essaye d'éviter l'écran, l'attaquant doit effectuer un mouvement en boucle (curl) (figure 9).



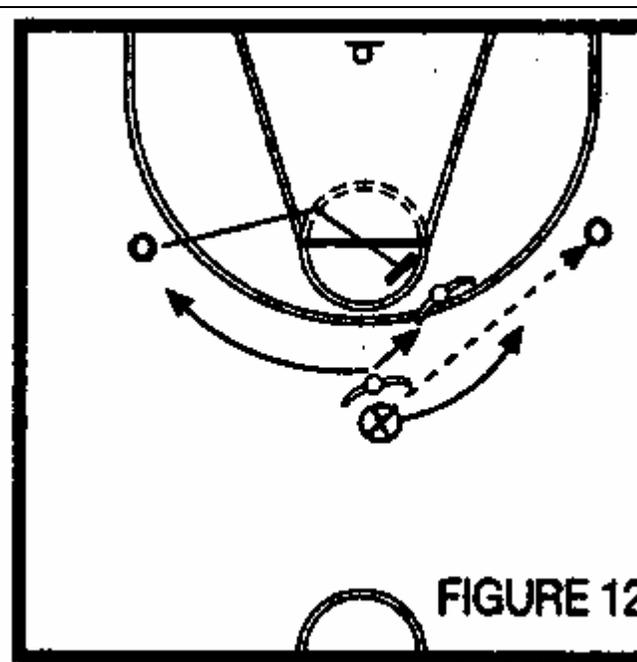
Si le défenseur se met en over-play au mouvement, c'est à dire au-dessus de l'écran, l'attaquant joue le back door (figure 10).



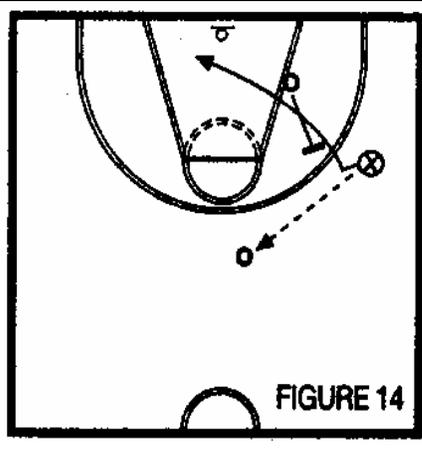
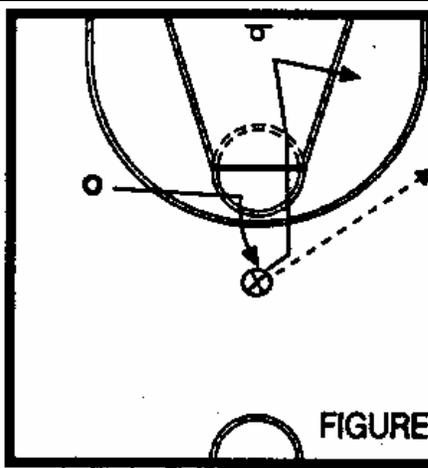
Si la défense anticipe entre l'écran et son opposant, l'attaquant exécute un mouvement de recul pour revenir à la balle "fade away" (figure 11).



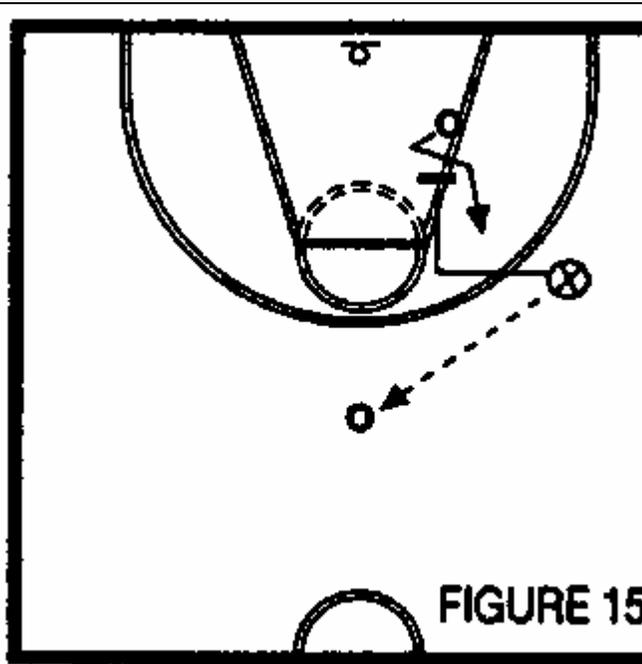
3 contre 3 : en continuité avec des écrans aveugles (figure 12).



3 contre 3 : écran venant du poste bas, (figures 13 et 14).

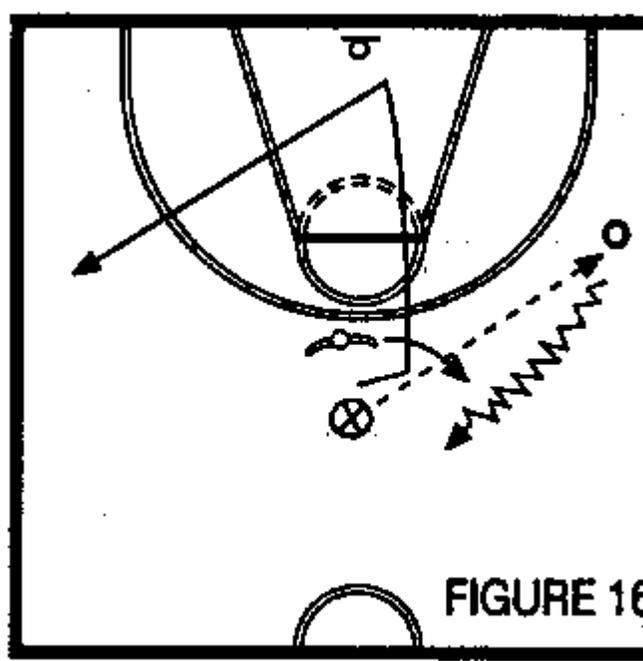


3 contre 3 : avec écran vertical (figure 15).



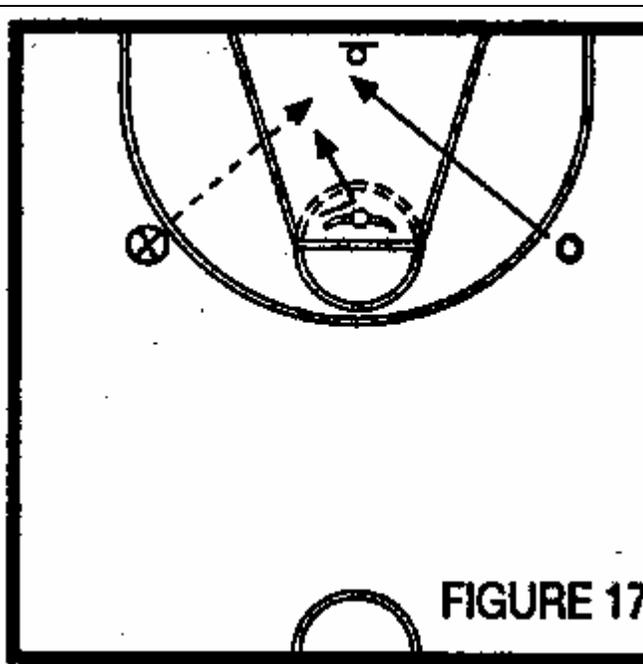
#### 4.2 Exercice de deux contre un

Vague de trois joueurs, trois passes au moins, le dernier passeur joue la défense, retour 2 contre 1 sur l'autre panier (figure 16).

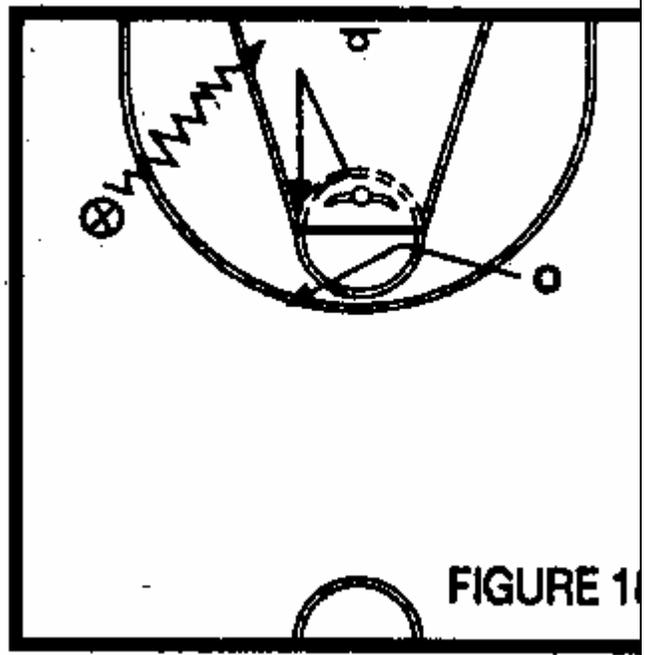


### Solutions

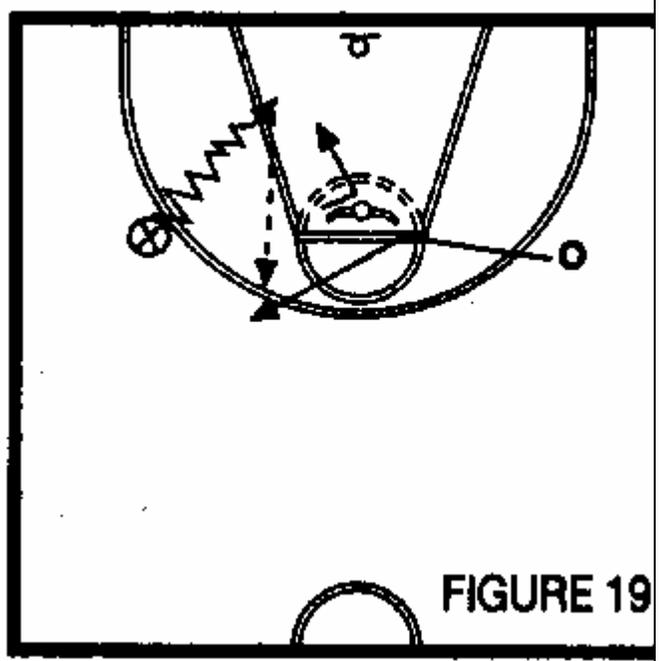
1 contre 1 avec ajustement, chronomètre. 1 contre 1 et passer au joueur qui coupe à l'opposé (figure 17).



Reprendre son joueur après un contre ou une aide défensive (figure 18).



Le porteur de balle passe la balle pour trouver un tir extérieur (figure 19).



#### 4.3 Trois contre trois demi-terrain et trois contre deux tout terrain

Le tireur reste sur le côté, les autres jouent sur le panier opposé (3 contre 2).

Même chose, mais le tireur, avant de revenir en défense, doit toucher le coin du terrain ou le bas de la zone réservée. 3 contre 3 avec 1 défenseur en retard sur le panier opposé.

#### 4.4 Trois contre trois demi-terrain puis transition

Si l'équipe qui attaque marque le panier, elle a une nouvelle possession de balle.

Si elle ne réussit pas son tir, course arrière jusqu'au milieu de terrain, jusqu'au coach qui tient la balle. Ensuite remplacement en ligne de fond pour prendre la place de la troisième équipe (qui était en attente). L'autre équipe initialement en défense attaque contre la troisième équipe

Si la défense récupère la balle, elle la passe au coach et court jusqu'à lui avant de revenir sur le panier initial pour attaquer contre la troisième équipe (figures 20 et 21).

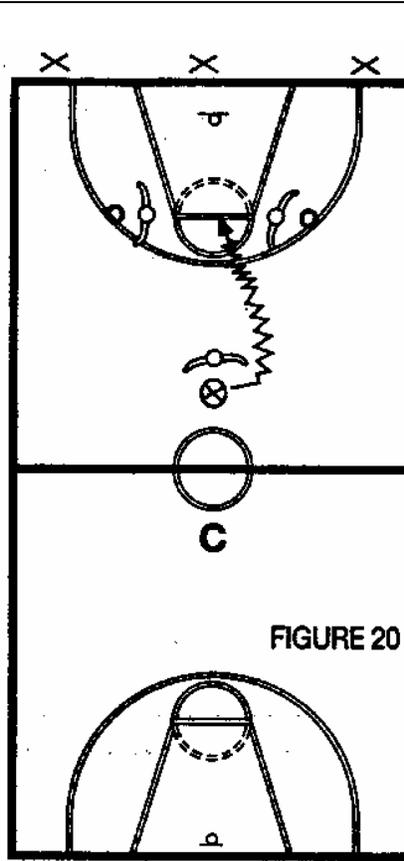


FIGURE 20

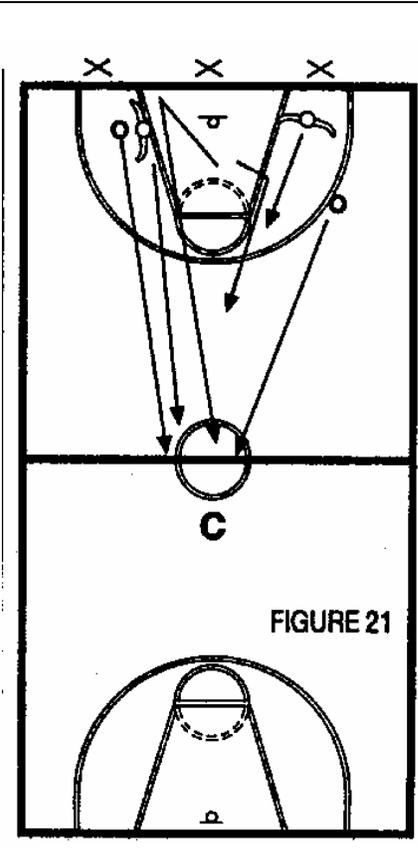


FIGURE 21

### Conclusion (de B. Grosgeorge)

Les situations proposées ci-dessus alternent entre une approche globale du 3c3 et des formes de jeu plus réduites (allégées) pour aborder des aspects techniques particuliers. La recherche d'interactions permanentes entre ces deux approches permet aux jeunes joueurs de mieux garder à l'esprit l'objectif visé à travers les exercices techniques.