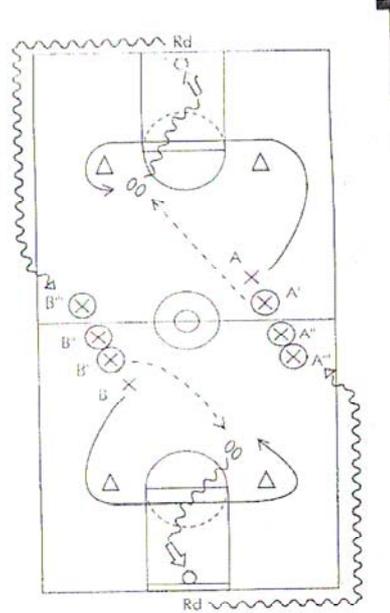


**OBJECTIFS**

**ATTAQUE**  
*Fondamentaux individuels combinés offensifs : arrêts, appuis, tirs, passes*

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 2 colonnes de joueurs sur l'axe central de part et d'autre du rond central ;
- 4 plots ;
- A contourne les 2 plots pour recevoir le ballon de A' ; il va au panier, shoote, récupère le ballon et va en dribbles se positionner dans la colonne B (derrière B''') ;
- même chose pour B.



**OBJECTIF**

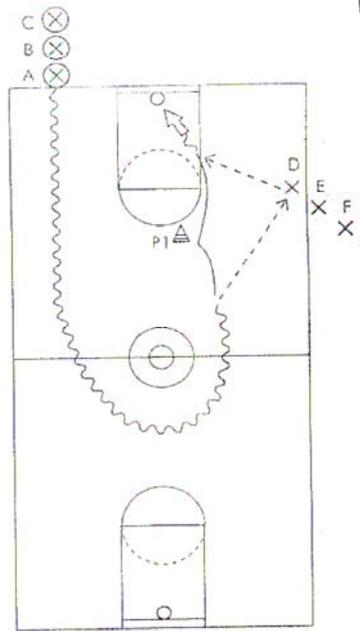
**ATTAQUE**  
*Travail des fondamentaux individuels combinés offensifs (dribbles, passes, tirs, appuis...)*

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 1 plot (P1) ;
- 2 colonnes de joueurs ;
- A dribble jusqu'au rond central, le contourne, passe à D, aiguille jusqu'au plot (P1), va au panier, reçoit le ballon de D, tire en course ;
- après le shoot, A se positionne derrière l'autre colonne (après F) ;
- D va au rebond après la passe à A et se positionne lui aussi derrière les joueurs de l'autre colonne (derrière C).

**VARIANTES**

- varier les types de tirs (tir en course, tir crochet, tir en suspension, etc.) ;
- varier également les types de passes (à terre, directe poitrine...).





## OBJECTIFS

### ATTAQUE

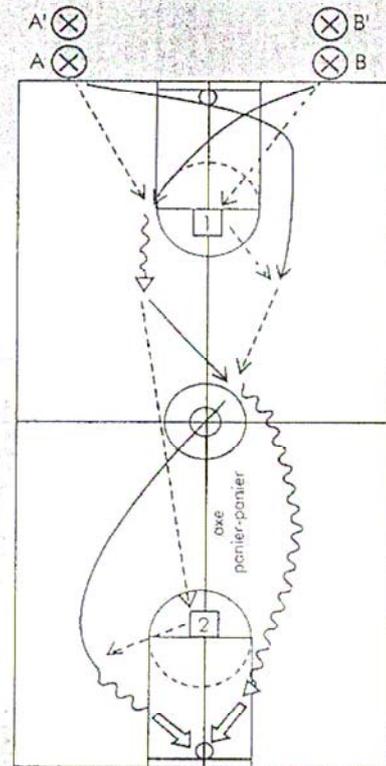
Fondamentaux individuels offensifs : travail de la passe, travail du tir en course

### DEROULEMENT/CONSIGNES

- A, A', B, B' se placent en 2 colonnes de part et d'autre de la zone réservée ;
- 1 et 2 sont passeurs fixes au niveau des lancers francs ;
- 2 ballons ;
- B passe à 1, coupe entre 1 et la ligne de fond, reçoit le ballon de A et fait 2 à 3 dribbles en direction du panier opposé ;
- après avoir donné à B, A coupe entre 1 et la ligne de fond, s'oriente vers le panier adverse, reçoit, entre la ligne de lancers francs (où se situe 1) et la ligne médiane, le ballon de 1 ; il le passe à B qui, après une passe à 2, coupe l'axe panier-panier au niveau de l'axe médian et reçoit de A le 2<sup>e</sup> ballon ;
- B dribble jusqu'au panier adverse et shoote main gauche ;
- A, après sa passe à B, coupe l'axe panier-panier au niveau ou au-delà de la ligne médiane. Il réceptionne le ballon en provenance de 2, dribble et tire en course main droite.

### VARIANTES

- tirs en suspension ;
- passes à 2 mains, passes à 1 main ;
- les réceptions à 2 mains, à 1 main.



**OBJECTIF**

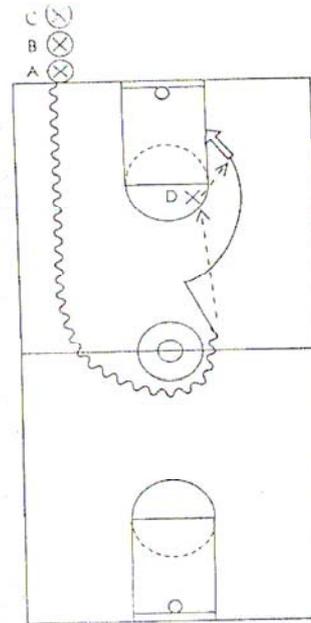
**ATTAQUE**  
*Travail des fondamentaux individuels offensifs : dribbles, passes, changements de direction, tirs*

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 1 colonne de joueurs avec ballons (A, B, C...);
- 1 joueur passeur (ici D);
- A dribble jusqu'au centre du terrain, contourne le rond central, passe à D qui lui renvoie le ballon après aiguillage;
- A tire en course, D suit le ballon au rebond et prend place derrière C dans la colonne;
- A devient passeur à la place de D, etc.

**VARIANTES**

- dans les tirs : en course, suspension, crochet, etc.;
- dans les passes : poitrine, à terre, etc.



**OBJECTIF**

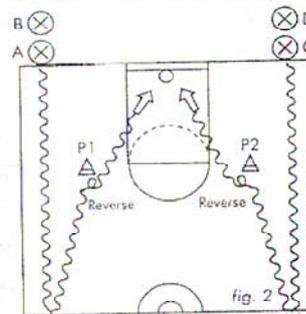
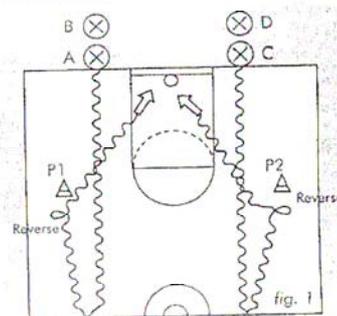
**ATTAQUE**  
*Travail des fondamentaux individuels offensifs : dribbles, tirs, appuis (reverse...)*

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 2 colonnes de joueurs;
- 2 plots;
- A et C vont jusqu'à la ligne médiane, font demi-tour, dribblent jusqu'aux plots, font un reverse pour aller shooter en course ou en suspension (variante précisée par le coach);
- après le tir, le joueur récupère son ballon et se positionne dans la colonne opposée, etc. (fig. 1).

**VARIANTES**

- dans les tirs (suspension, en course...);
- de la main de dribbles lors de la montée et du retour (main droite, main gauche...) en passant à l'intérieur ou à l'extérieur des plots (fig. 2).





## OBJECTIF

### ATTAQUE

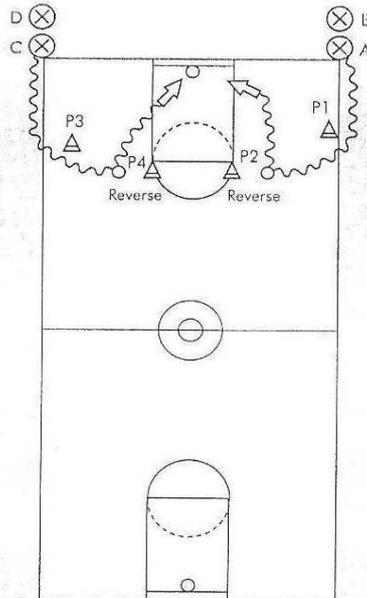
Travail des fondamentaux individuels offensifs combinés : dribbles, appuis (reverse), tirs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 plots (P1, P2, P3, P4) ;
- A et C dribblent respectivement vers les plots P1 et P3, les contournent, s'orientent vers les plots P2 et P4, font un reverse, vont au panier et concluent par un tir en course.

### VARIANTE

- dans les tirs (en course, en suspension...).



## OBJECTIF

### ATTAQUE

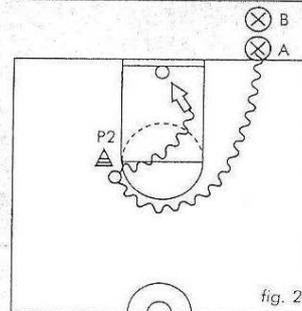
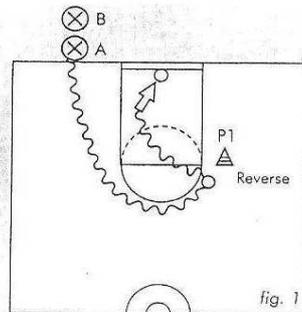
Travail des fondamentaux individuels offensifs combinés : dribbles, appuis (reverse), tirs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 colonne ;
- 1 plot (P1) : fig. 1 et 2 (même exercice à droite et gauche) ;
- A va jusqu'au plot P1, fait un reverse, revient à l'intérieur et tire en course.

### VARIANTES

- après le reverse : 1 dribble maximum – pas de dribble avant le tir en course ;
- tir en suspension.





## OBJECTIFS

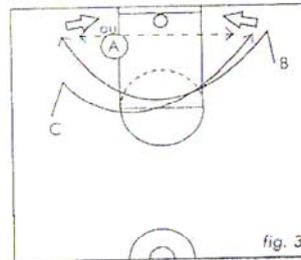
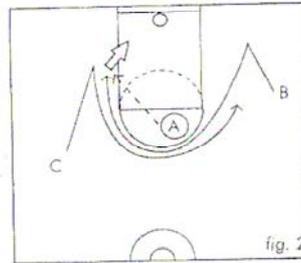
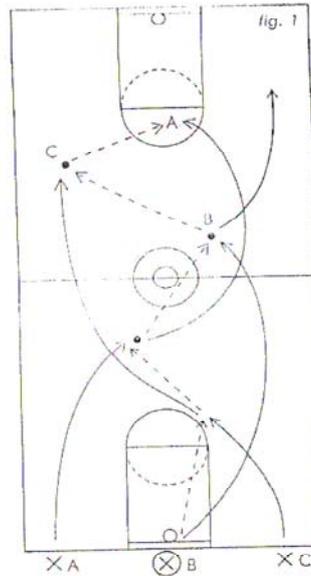
### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : passes, tirs

- criss-cross à 3 joueurs :
  - 1 ballon :
  - B passe à C et continue sa course. C passe à A qui passe à B :
  - C et A continuent leurs courses. Lorsqu'ils franchissent la ligne médiane, A va se placer en position de poste haut face à B et C. B passe le ballon à C qui l'envoie à A (fig. 1). B et C aigüillent chacun dans leur aile pour se croiser devant A et inverser leurs positions.
- Après ce mouvement, A passe le ballon à un des deux joueurs (fig. 2). Ici il donne le ballon à B. Ce dernier shoote après réception (tir en course ou en suspension selon la consigne reçue de l'entraîneur).

### VARIANTE

- on peut faire varier la position de A (lui demander de se placer en position de poste bas). B et C font le même mouvement. A passe le ballon à un des deux joueurs qui shoote après réception (fig. 3).





## OBJECTIF

### ATTAQUE

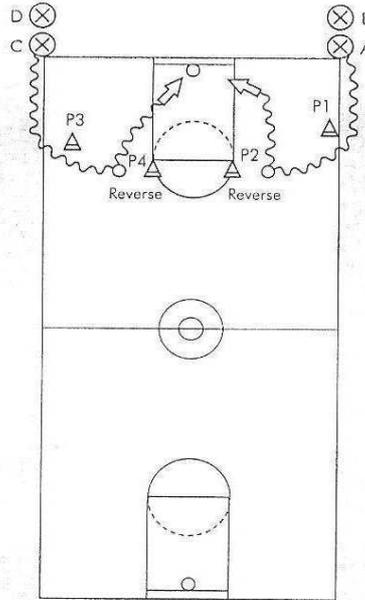
Travail des fondamentaux individuels offensifs combinés : dribbles, appuis (reverse), tirs.

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 plots (P1, P2, P3, P4) ;
- A et C dribblent respectivement vers les plots P1 et P3, les contournent, s'orientent vers les plots P2 et P4, font un reverse, vont au panier et concluent par un tir en course.

### VARIANTE

- dans les tirs (en course, en suspension...).



## OBJECTIF

### ATTAQUE

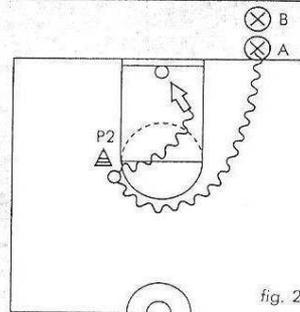
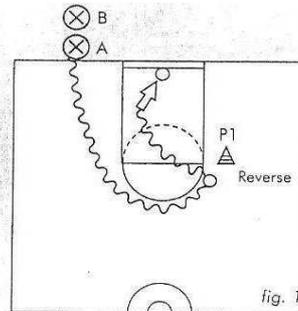
Travail des fondamentaux individuels offensifs combinés : dribbles, appuis (reverse), tirs.

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 1 colonne ;
- 1 plot (P1) : fig. 1 et 2 (même exercice à droite et gauche) ;
- A va jusqu'au plot P1, fait un reverse, revient à l'intérieur et tire en course.

### VARIANTES

- après le reverse : 1 dribble maximum – pas de dribble avant le tir en course ;
- tir en suspension.





## OBJECTIFS

### ATTAQUE

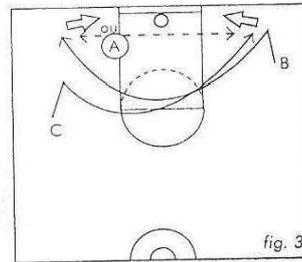
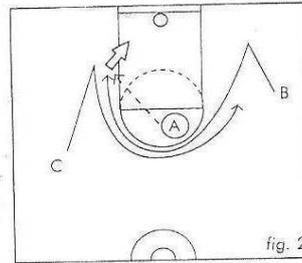
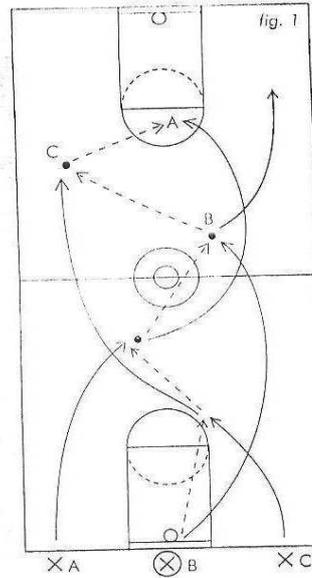
Fondamentaux individuels offensifs : passes, tirs

- criss-cross à 3 joueurs ;
- 1 ballon ;
- B passe à C et continue sa course. C passe à A qui passe à B ;
- C et A continuent leurs courses. Lorsqu'ils franchissent la ligne médiane, A va se placer en position de poste haut face à B et C. B passe le ballon à C qui l'envoie à A (fig. 1). B et C aiguillent chacun dans leur aile pour se croiser devant A et inverser leurs positions.

Après ce mouvement, A passe le ballon à un des deux joueurs (fig. 2). Ici il donne le ballon à B. Ce dernier shoote après réception (tir en course ou en suspension selon la consigne reçue de l'entraîneur).

### VARIANTE

- on peut faire varier la position de A (lui demander de se placer en position de poste bas). B et C font le même mouvement. A passe le ballon à un des deux joueurs qui shoote après réception (fig. 3).

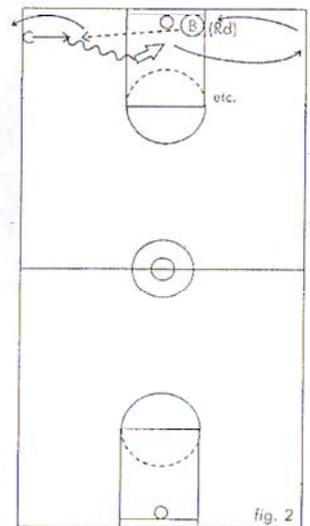
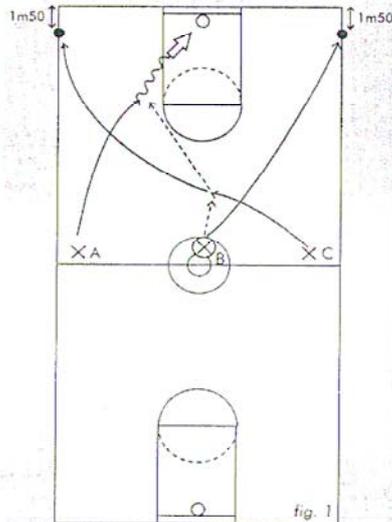


 **OBJECTIFS**

**ATTAQUE**  
*Fondamentaux individuels offensifs : passes, tirs*

**DÉROULEMENT / CONSIGNES**

- 3 joueurs ;
- 1 ballon ;
- B passe à C qui coupe l'axe panier-panier. A court dans l'aile et reçoit alors le ballon de C. va au panier (tir en course ou suspension selon les consignes initiales de l'entraîneur) ;
- B, après la passe à C, va poser le pied sur la ligne de touche à 1,50 m environ de la ligne de fond, puis va au rebond après le tir de A pour récupérer le ballon. Il le passe à C qui lui aussi vient de toucher la ligne latérale à environ 1,50 m de la ligne de fond ;
- C va au panier, shoote, continue sa course pour toucher la ligne de touche en face (à 1,50 m de la ligne de fond) ;
- A, qui après son tir a touché la ligne latérale en continuité de sa course, récupère sur le retour le ballon shooté par C et le passe à B, qui lui aussi vient de toucher la ligne latérale opposée en continuité de sa course après passe à C. B shoote. Ce sera C qui récupérera le ballon après le tir, etc. ;
- l'exercice continue ainsi jusqu'à ce qu'un nombre de paniers marqués soit atteint (objectif déterminé au préalable par l'entraîneur).



 **OBJECTIFS**

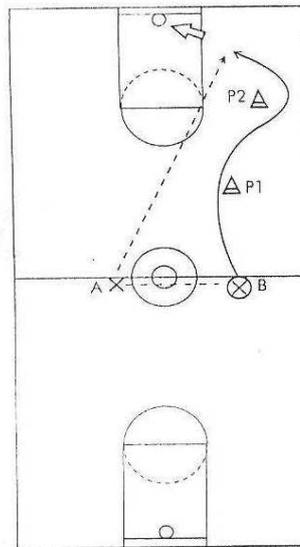
**ATTAQUE**  
Fondamentaux individuels offensifs : passes, tirs, appuis

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 2 joueurs ;
- 1 ballon ;
- 2 plots ;
- A et B se positionnent sur la ligne médiane de part et d'autre du cercle central ;
- B passe à A, slalome entre les plots P1 et P2, reçoit de nouveau le ballon de A et tire en course.

**VARIANTES**

- tir en course, tir en suspension, etc.



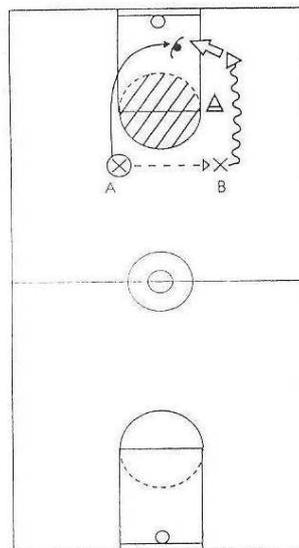
 **OBJECTIFS**

**ATTAQUE**  
Fondamentaux individuels offensifs : dribbles, tirs

**DÉFENSE**  
Fondamentaux individuels défensifs : défense sur le porteur du ballon

**DÉROULEMENT/CONSIGNES**

- 2 joueurs ;
- 1 plot ;
- 1 ballon ;
- la zone hachurée (cercle du lancer franc) est interdite d'accès aux 2 joueurs ;
- A passe à B et se positionne en défense face à B qui, dès la réception du ballon, cherche à aller le plus rapidement possible au panier (tir en course ou suspension ou autre selon la consigne de l'entraîneur).





## OBJECTIFS

### ATTAQUE

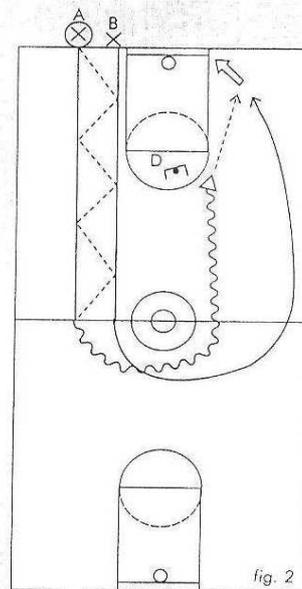
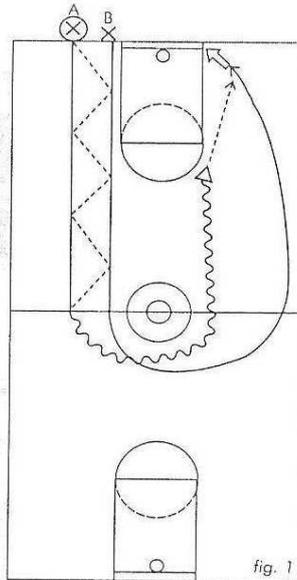
Fondamentaux individuels offensifs combinés (passes, dribbles, tirs, etc.)

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- par groupes de 2 joueurs ;
- 1 ballon pour deux ;
- dans la 1<sup>re</sup> partie de l'exercice, A et B se font des passes jusqu'au centre du terrain ;
- arrivés à l'axe central, B passe à A ; A et B passent de l'autre côté du demi-terrain (A en dribble et B en course) ;
- A se retrouve à l'intérieur du terrain et B à l'extérieur ;
- A dribble jusqu'à la zone réservée et passe à B qui shoote en course ou en suspension (consigne de l'entraîneur) (fig. 1).

### VARIANTE

- possibilité d'inclure un défenseur sur le retour au niveau du lancer franc (D) (fig. 2) ;
- alors, A et B attaquent à 2 contre 1. Pour faire évoluer ainsi cet exercice, le shooteur devient défenseur ; le défenseur récupère le ballon et attaque en paire avec le non-tireur (ici A). Les joueurs commenceront l'exercice en alternance à l'intérieur (ici B), puis à l'extérieur (ici A).





## OBJECTIFS

### ATTAQUE

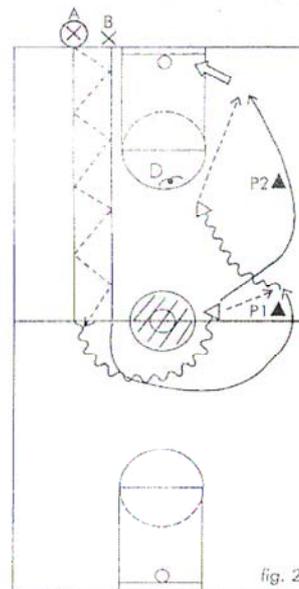
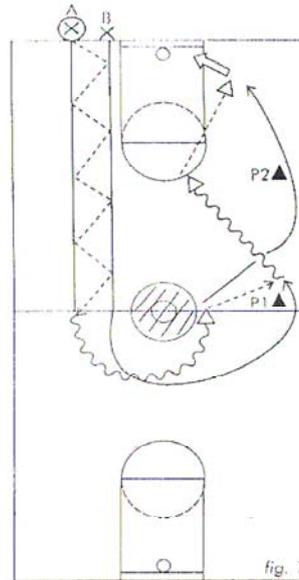
Fondamentaux individuels offensifs combinés  
(passes, dribbles, tirs...)

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- par groupes de 2 joueurs ;
- 1 ballon pour 2 ;
- dans la 1<sup>re</sup> partie de l'exercice, A et B se font des passes jusqu'au centre du terrain ;
- arrivé au centre, B passe à A qui dribble au-delà du rond central, B passe en course normale au-delà du rond central, contourne le plot P1 et reçoit le ballon de A ;
- ce dernier court contourner le plot P2 pendant que B, en dribble, réalise une opération de fixation vers l'axe central. B passe à A qui shoote en course ou en suspension (fig. 1).

### VARIANTE

- ajouter un défenseur au niveau du lancer franc ;
- A et B attaquent alors à 2 contre 1 ;
- B fixera D avant de passer à A (fig. 2) ;
- le shooteur devient défenseur ; le défenseur récupère le ballon et attaque avec le non-shooteur (ici B). Les joueurs commenceront l'exercice en alternance à l'intérieur (ici B) puis à l'extérieur (ici A).





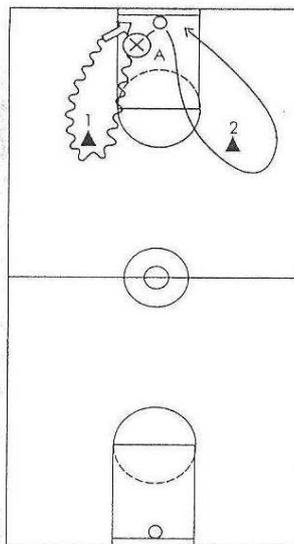
## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs : dribbles, tirs

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 plots ;
- 1 joueur ;
- 1 ballon ;
- au départ, le joueur touche deux fois la planche ballon en mains, puis dribble autour du plot n° 1 et tire en course ; ensuite il court contourner le plot n° 2, revient taper deux fois la planche et repart avec le ballon. Ainsi de suite par séries de x shoots réussis ou dans un temps déterminé.



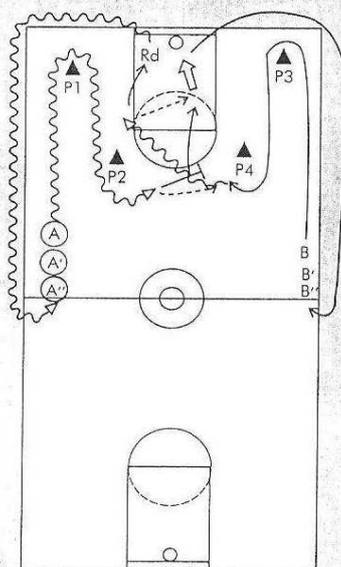
## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs combinés

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 colonnes de joueurs ;
- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- 4 plots (P1, P2, P3, P4) ;
- les joueurs passent par vagues de deux. A dribble et contourne P1 puis remonte et contourne P2. En même temps, B, sans ballon, fait la même chose. Lorsque A et B arrivent au-delà de P2 et P4, A passe à B et lui fait un écran direct. B part en dribbles, passe de nouveau le ballon à A qui a enchaîné son action après écran et qui shoote en course ou en suspension selon les consignes de l'entraîneur. B suit et récupère le ballon pour revenir en dribbles par l'extérieur du terrain, se place dans la colonne derrière A". A, après son shoot, va se placer dans la





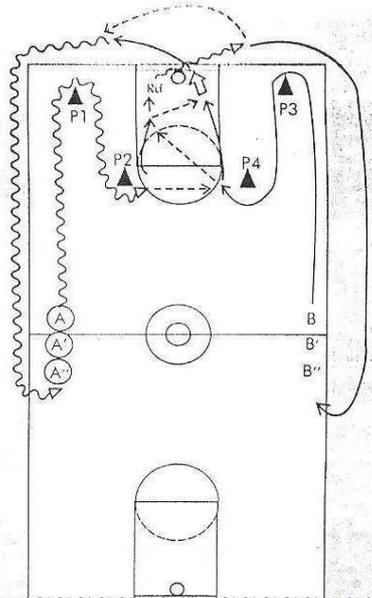
## OBJECTIFS

### ATTAQUE

Fondamentaux individuels offensifs combinés

### DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 2 colonnes ;
- 1 ballon pour 2 joueurs ;
- 4 plots (P1, P2, P3, P4) ;
- les joueurs passent par vagues de deux. A dribble jusqu'au plot P1, le contourne et remonte jusqu'au plot P2 pour le contourner également. B, sans ballon, fait de même en même temps ;
- arrivé au niveau des plots P2 et P4, A passe à B qui, par un jeu de passes, lui renvoie le ballon avant de le recevoir de nouveau et tirer. Ces trois échanges de passes se font en déplacement vers le panier. Le tir s'effectuera conformément à la demande de l'entraîneur ;
- A va au rebond et passe le ballon à B qui a continué sa course derrière la ligne de fond après son tir. A se replace derrière B''.





**Jérôme FOURNIER le 05/12/05**

## **PROJET D' AISANCE AVEC BALLON** **V 1.5**

- A- Introduction
- B- Définition
- C- Objectifs de travail
- D- Méthodologie de travail
  - D1- Axes de travail
  - D2- Procédés pédagogiques
- E- Les formes de travail
  - 1- Les situations de répétitions (« *drill* »).
  - 2- Les situations ludiques.
  - 3- Les situations contextualisées (« modélisées »).
- F- Structure et logique de séance
- G- Planification
- H- Evaluation

## A- Introduction

Si la pratique du basket ball nécessite la maîtrise d'un certain nombre d'habiletés autour du ballon : dribbler, tirer, passer, prendre un rebond, intercepter un ballon, contrer, ces dernières sont souvent enseignées sans considérer véritablement ce qui initialement pose un problème à la jeune joueuse : le CONTROLE DU BALLON. Naturellement, ce constat intéresse également le jeune joueur, mais nous avons pu constater lors du dernier championnat d'Europe Cadette Féminin 2005 en Pologne à quel point la majorité des joueuses et pas seulement les françaises avaient des difficultés à « gérer, « contrôler », « maîtriser le ballon » dès lors que celui-ci était en leur contact. Ainsi, ces mêmes joueuses étaient perturbées dans la PRISE DE DECISION balle en main.

En revanche, les meilleures joueuses étaient celles qui, au-delà de la maîtrise des habiletés citées plus haut, avaient cette capacité à générer de l'agressivité aisément car n'étant pas en difficulté dans la gestion du « contrôle » de la balle et surtout avait une qualité importante en matière de PRISE DE DECISION balle en main.

C'est pour cette raison que nous avons pu observer de nombreuses joueuses :

- D'une très grande maladresse dans les tirs très proches de cercle.
- D'une réelle imprécision dans les enchaînements dribble-passe (surtout dans les passes à une main) et dribble-tir (principalement dans les tirs très proches du cercle).
- D'une inefficacité dans la qualité des attraper (ou capter) dans les situations de rebond.
- D'une mauvaise gestion des attrappers-passer.
- D'une fragilité dans l'agressivité avec ballon.
- D'une inefficacité dans la gestion du dribble lorsque la pression défensive devenait importante.
- D'une pauvreté dans la dissociation vision-travail autour du ballon.
- D'une grande faiblesse dans les prises de décision (tant au niveau de la vitesse de réaction que des choix tactiques réalisés).

Tous ces éléments ne sont naturellement pas uniquement le fait d'un mauvais « contrôle » du ballon mais l'absence de compétences réelles dans ce secteur a largement contribué à l'échec de ces équipes tant sur le plan individuel que collectif. Individuellement car les joueuses « mises en échec » dans cette aisance n'ont pu s'exprimer efficacement dans les situations de duels avec ballon.

Collectivement car le jeu sans ballon n'a pu être exploité dans de bonnes conditions dans la mesure où il n'a pu faire l'objet d'une prise d'information en tant réel de la porteuse (problème de dissociation) ou parce que la même porteuse de balle fût incapable de répondre à la situation à cause d'une absence d'aisance avec ballon.

## B- Définition

Cependant, qu'entendons-nous par aisance avec ballon ou « contrôle » du ballon ?

Car, de prime abord il s'agit simplement de dextérité, de capacité à manipuler le ballon. Or plus loin que la simple faculté à jongler, à manipuler le ballon, en étant fréquent dans les mouvements, l'aisance avec ballon consiste à être en contrôle du ballon malgré tous les déséquilibres liés à l'activité du corps et du ballon.

Car plutôt que d'être fréquent dans une situation de dribble, il s'agit pour la joueuse à partir de cette fréquence d'être en contrôle de balle autrement dit de faire en sorte que le ballon reste le plus longtemps possible dans la main (en respectant la règle du dribble irrégulier). La main travaille autour d'un hémisphère (fictif) sans jamais se positionner complètement sous la balle.

La fréquence ne sert dès lors uniquement qu'à créer les conditions de ce déséquilibre.

Etre en contrôle du ballon, être à l'aise avec le ballon consiste donc à maîtriser le contact de la main sur le ballon aussi bien dans le temps (temps de contact) que dans l'espace (espace de contact).

Nous disons souvent d'un bon athlète qu'il a du pied. Le bon basketteur n'est-il pas celui qui a d'abord de « la main » et puis loin qui a « du poignet ».

En effet, contrôler le ballon c'est naturellement positionner sa main sur la balle en éliminant les parasites liés aux effets du ballon dans la main mais c'est également avoir une maîtrise des gestes de flexion palmaire, flexion dorsale, de pronation et de supination permettant de varier l'angle de la main sur la balle.

Un bon contrôle de la balle permettant à la joueuse d'être efficacement décisionnaire dans ses choix tactiques. Il s'agit donc de maîtriser à la fois les effets liés au ballon et le travail de la main jusqu'à l'épaule afin de supprimer tous les gestes parasites liés au contrôle du ballon.

## C- Objectifs de travail

Afin de développer des compétences spécifiques en contrôle du ballon, la joueuse devra au préalable travailler en direction de plusieurs habiletés autour du ballon :

- Développer kinesthésie, proprioception et gainage en lien avec le travail autour du ballon (en effet, dans la réalité le corps propose des dispositions qui ne sont pas celles avec lesquelles nous travaillons habituellement autour du ballon).
- Contrôler les rythmes gestuels avec le ballon (fréquence et amplitude) afin de construire un meilleur contrôle du ballon par une plus grande connaissance de son activité

- Contrôler le ballon en palme et en tiers supérieur de paume malgré des déséquilibres naturels ou artificiels développés par le corps et/ou le ballon (effets inhérents à l'activité du ballon qui ont des répercussions néfastes lorsque ces mêmes effets « rentrent » en contact avec la main – palme et tiers de paume -). Devenir le maître des effets afin de ne pas les subir.
- Maîtriser le contrôle du ballon avec la main dans des plans et des axes différents. Plans et axes actifs et successifs qui conduisent la main à « contrôler » pronation, supination, flexion palmaire et flexion dorsale.
- Développer les dissociations segmentaires (rythmes corporels différents, importants dans le travail des feintes autour du ballon), visuels (organiser sa vision « en dehors » du travail construit autour du ballon).

## D- Méthodologie de travail

Il ne s'agit pas de décliner toutes les situations qui intéressent l'activité liée au ballon.

Nous allons simplement évoquer les compétences qui intéressent les différents contacts de la main sur la balle afin de dégager des axes de travail et des procédés pédagogiques adéquats.

### AUTOUR DU DRIBBLE

- Main qui « commande » des mouvements de pronation et de supination sur  $\frac{1}{4}$  de tour avec une vitesse relative (Fig 1 et 2).  
(dribble de contrôle ou dribble de protection, dribble du joueur intérieur)



Fig 1



Fig 2

- Main qui attaque le ballon par un geste de flexion palmaire du poignet (lorsque celui-ci est en pronation) vers l'avant avec beaucoup de rythme (le ballon n'est pas frappé). (Fig 3, 4 et 5)  
(dribble de progression, de contre attaque).



Fig 3



Fig 4



Fig 5

- Main qui « commande » des mouvements de supination d'une main et de pronation de l'autre main sur  $\frac{1}{4}$  de tour avec beaucoup de rythme.  
changement de main de face (Fig 5), entre les jambes (Fig 6) et derrière le dos (Fig 7)



Fig 5



Fig 6



Fig 7

- Main qui « commande » des mouvements de supination sur  $\frac{1}{2}$  de tour avec beaucoup de rythme.  
(changement de main derrière le dos en mouvement)
- Main qui « commande » des mouvements de supination sur  $\frac{1}{4}$  de tour puis de pronation sur  $\frac{1}{2}$  de tour avec beaucoup de rythme.  
(dribble en « *in-out* »)
- 2 mains qui se positionnent aux extrémités des 2 hémisphères et qui attaque le ballon vers le sol à 2 mains en pronation avec beaucoup de rythme.  
(« *power dribble* »). (Fig 8)



Fig 8

## AUTOUR DU TIR

- Main qui « commande » des mouvements complets de pronation et de flexion palmaire (avec la main en pronation) du poignet avec beaucoup de contrôle (« *lay in* » et tir de champ). (Fig 9 et 10)



Fig 9



Fig 10

- Main qui « commande » des mouvements complets de supination et de flexion palmaire (avec la main en pronation) du poignet avec beaucoup de contrôle (« *lay up* »). ( fig 11).



Fig 11

- Main qui « commande » des mouvements incomplet (sur ½ tour) de supination et de flexion palmaire (avec la main en supination) du poignet avec beaucoup de contrôle (crochet). (Fig 12, 13 et 14)



Fig 12



fig 13



fig 14

## AUTOUR DU REBOND

- Main qui « commande » des mouvements simultanés des 2 mains de prise de balle en supination incomplète (1/4 de tour avant la prise) au dessus de la tête (rebond à 2 mains). (Fig 16 et 17).



Fig 16



Fig 17

- Main qui « commande » des mouvements complets de pronation au dessus de la tête puis de supination pour capter la balle (coiffer le ballon et capter à deux mains). (Fig 18, 19 et 20)



Fig 18



Fig 19



Fig 20

## AUTOUR DE LA PASSE

- Main qui « commande » des mouvements complets et rythmés de pronation ou de supination après 1 dribble (passe dans le dribble au dessus du niveau de la hanche ).
- Main qui « commande » des mouvements complets et rythmés de supination après 1 dribble (passe dans le dribble au dessous du niveau de la hanche). (Fig 21)



Fig 21

- Main qui « commande » des mouvements complets et rythmés de pronation après avoir désaxé le bras de l'axe du corps (passe désaxé à 1 main « *baseball pass* » et à 2 mains « *overhead pass* »). (Fig 22 et 23)



Fig 22



Fig 23

- Main qui « commande » des mouvements complets et rythmés de pronation ou supination ( passes désaxées ). (Fig 24, 25, 26 et 27)



Fig 24



Fig 25



Fig 26



Fig 27

- Main qui « commande » des mouvements complets, rythmés et simultanés de pronation (passe à 2 mains). (Fig 28 et 29)



Fig 28



Fig 29

## D1- Axes de travail

Quatre grands chapitres vont animer notre travail avec à chaque fois plusieurs axes prioritaires qui sont en réalité des capacités singulières :

- **Autour du dribble**

- 1- La capacité à changer de direction à l'intérieur du dribble (« *in-out* », les changements de mains).
- 2- La capacité à avancer, à reculer et à s'ouvrir en dribble dans des espaces restreints en modifiant les rythmes et les amplitudes dans le dribble avec la plus grande agressivité et la meilleure lecture possible.
- 3- La capacité à maîtriser les effets autour du ballon.

- **Autour de la passe**

- 1- La capacité à enchaîner dribble, contrôle à 1 main et/ou à 2 mains et passe (communément appelé passe dans le dribble) avec des rythmique d'appuis différentes (réception sur 1 appui, 2 appuis, en phase aérienne, avec ou sans arrêt etc...).
- 2- La capacité à enchaîner contrôle du ballon et passe à 2 mains dans des situations de déséquilibre relatif (rebond relance, passe en mouvement dans le jeu rapide) avec des rythmique d'appuis différentes (réception sur 1 appui, 2 appuis, en phase aérienne, avec ou sans arrêt etc...).

- **Autour du tir**

- 1- La capacité à enchaîner attrapper-tirer.
- 2- La capacité à maîtriser les effets du ballon lors des finitions

- **Autour du rebond**

- 1- La capacité à coiffer le ballon à 1 main avant de le contrôler.
- 2- La capacité à contrôler le ballon à 2 mains dans des situations de déséquilibre relatif.

## D2- Procédés pédagogiques

Le travail d'aisance avec ballon nécessite un certain nombre de précautions pédagogiques. En effet, c'est un travail qui nécessite beaucoup d'investissement et que nous devons travailler quotidiennement. Malheureusement les entraîneurs considèrent qu'ils n'ont pas le temps matériel à consacrer à ce travail...

QUELLE ERREUR !!!.

Comment demander à un joueur d'être performant avec le ballon s'il n'en maîtrise pas les rythmes, les effets, les amplitudes, les axes et les plans.

Malgré cette erreur de stratégie pédagogique, il reste la possibilité à ces mêmes entraîneurs d'optimiser certains temps dans leur séance pour travailler cette aisance.

En effet, certaines formes de travail telles que le travail par vague amènent les joueuses à effectuer un aller sur l'objectif souhaité par l'entraîneur et un retour en forme de récupération. Ce retour peut constituer un moment privilégié d'aisance avec ballon. D'autres moments dans la séance peuvent être consacrés à cela sans pour en faire un objectif de séance en tant que tel, je pense aux sanctions. Plutôt, que de travailler systématiquement sur la composante physique, peut être pourrions-nous envisager à nouveau ce travail d'aisance avec ballon.

Les autres moments se situent également dans le travail d'adresse dans les tirs.

En effet au delà du travail autour du tir 2 moments intéressent l'aisance :

- 1- La passe (contextualisée, dissociée et ...en contrôle)
- 2- Le rebond (un tir manqué est un rebond à exploiter... en contrôle)

De plus, une joueuse blessée (sauf si elle est blessée des 2 bras) doit pouvoir travailler et développer peut être plus que les autres son aisance avec ballon.

Enfin, travailler l'aisance avec ballon, c'est considérer 3 grands principes.

- 1- La dissociation du regard et du travail autour du ballon.
- 2- Le contrôle à la réception et à la transmission (on ne frappe pas le ballon, sauf sur certains exercices qui ont pour objectifs de développer la vitesse gestuelle).
- 3- L'intensité dans la réalisation.

## E- Les formes de travail

Trois grandes formes de travail sont utilisées :

- Les situations de répétitions (« *drill* »).
- Les situations ludiques.
- Les situations contextualisées (« modélisées »).

Nous allons reprendre ces situations en essayant de les expliciter.

### **1- LE DRILL**

Cette forme de travail associe du jonglage, de la gymnastique, du « dribbling » (terme à distinguer du dribble qui est une habileté spécifique et contextualisée), du « passing » (terme à distinguer de la passe qui est une habileté spécifique et contextualisée), du tir.

Elle est très souvent associée à un travail de gainage et/ou de proprioception.

Le principe consiste à contrôler le ballon (sauf pour les situations de vitesse gestuelle) dans des situations de déséquilibres corporels ou liées aux effets naturels ou artificiels du ballon.

Une des situations de références est la position de la joueuse debout sur une jambe qui doit dribbler sous l'autre jambe avec l'une des deux mains. L'objectif de cette situation au-delà du travail de proprioception est d'obliger la joueuse à exagérer l'activité de la main dans l'espace (exagérer la pronation et/ou la supination) tout en contrôlant le ballon et en restant en équilibre total sur la jambe d'appui.

## **2- LES SITUATIONS LUDIQUES**

Elles permettent au-delà du caractère motivationnel d'introduire une dimension tactique par la prise en compte de l'espace, du temps, des partenaires, des adversaires et de la cible... de l'environnement en général.

Par exemple, à travers une situation de passe à 10 nous pouvons demander à la joueuse de contrôler le ballon à 1 main (avec la main uniquement et non l'avant bras ou le corps car c'est la plus grave erreur pour sortir du travail d'aisance avec ballon) et de le transmettre à 1 main en supination complète (à la cuiller). Naturellement cela implique des aménagements quant aux comportements des défenseurs en matière de pression défensive.

Les situations ludiques au-delà du plaisir qu'elles peuvent générer contribue à positionner la joueuse dans un environnement à l'intérieur duquel elle va devoir JOUER et SE JOUER de son adversaire (comportement très difficile à développer chez la jeune fille).

## **3- LES SITUATIONS CONTEXTUALISEES**

Ce sont les situations de références puisqu'elles sont à la fois des moyens pédagogiques de travailler autour de l'aisance mais elles sont surtout des objectifs en soi en matière de transformation des comportements.

Elles s'articulent principalement autour du jeu réduit (et plus particulièrement du jeu en surnombre et du duel ).

Ce sont des situations qui sont tirées de la réalité.

Vous trouverez ci-dessous détaillées et illustrées les situations d'aisance utilisée le plus souvent dans le cadre des « drills » avec le CFBB cadette :

### **1- JONGLAGE ET GYMNASTIQUE**



Basic 1

Cette situation amène la joueuse à se passer le ballon d'une main à l'autre au dessus de la tête. Elle s'effectue en variant la fréquence de transmission pour aller vers un contrôle important et moins de fréquence. Vous pouvez associer ce travail à des situations de déséquilibre visuel et corporel (introduire des courses, des postures déséquilibrantes, du gainage etc...).



La deuxième situation consiste à travailler autour de la main et du ballon en générant des déséquilibres divers et variés du ballon sur la main. L'objectif étant de ramener la main sous la balle et de contrôler cette dernière avec la palme et le tiers supérieur de la paume. Là encore de nombreuses organisations peuvent être envisagées avec des courses, des postures et des enchaînements de plus en plus complexes (de l'association vers la dissociation).

Basic 2



Basic 3

Le troisième basic intéresse directement les effets du ballon après avoir rebondi sur le sol. Ici, il s'agit de dribbler en exagérant les mouvements de pronation et de supination afin d'inhiber les effets liés au dribble. Si vous dribbler en exagérant la pronation au point de finir avec le pouce rentré et l'index et le majeur comme doigts directeurs (cas du « *in out* » par exemple) le ballon après avoir frappé le sol rebondira à la verticale de la main qui a dribblé. A l'inverse, si vous dribblé en supination complète ( cas du dribble dans le dos par exemple), les doigts directeurs imprimant le contre effet au ballon devront être l'annulaire et l'auriculaire.

Cf : [Los efectos del ballon](#) de Antonio Aldea " CLINIC " octobre 1999 (cliquer sur le titre)



Passement 1

Passement autour de la taille dans un sens et dans l'autre. L'objectif ici est de contrôler le ballon à 2 mains devant et derrière le corps avec les mains et non les avants bras ou le reste corps. Là encore de nombreuses organisations peuvent être envisagées avec des courses, des postures et des enchaînements de plus en plus complexes (de l'association vers la dissociation).



Passement 2

Passement autour des chevilles dans un sens et dans l'autre. L'objectif ici est de contrôler le ballon à 2 mains devant et derrière les chevilles avec les mains et non les avants bras ou le reste du corps. Là encore de nombreuses organisations peuvent être envisagées avec des courses, des postures et des enchaînements de plus en plus complexes (de l'association vers la dissociation).



Passement en 8 autour des jambes dans un sens et dans l'autre. L'objectif ici est de contrôler le ballon à 2 mains devant et derrière les cuisses avec les mains et non les avants bras ou le reste corps. Là encore de nombreuses organisations peuvent être envisagées avec des courses, des postures et des enchaînements de plus en plus complexes (de l'association vers la dissociation).



Jonglage 1

La série des jonglages est intéressante car elle permet à la joueuse de travailler coordination, vitesse gestuelle et contrôle du ballon. La situation de référence consiste à jongler avec 1 main et 2 ballons sur 2 appuis sans que ces mêmes appuis ne se déplacent. De plus, il est impératif que la joueuse soit en mesure de travailler avec son bras sur un plan latéral et non circulaire.

## 2- « DRIBBLING »



Dribbling 1

Dans cette gamme de dribbling la joueuse dribble avec les deux appuis au sol. L'objectif est de dribbler en passant la balle sous une jambe dans un sens et/ou dans un autre sens. Par exemple dribbler main droite autour de la jambe gauche. Cette situation est très intéressante afin de développer le contrôle du ballon à l'intérieur des mouvements pronatoires et supinatoires de la main dans le dribble. Dans cette gamme l'évolution consiste à effectuer des 8 en dribble.



Dribbling 2

Dans cette gamme de dribbling la joueuse dribble avec un seul appui au sol. L'objectif est de dribbler en passant la balle sous la jambe libre dans un sens et/ou dans un autre sens sans bouger l'appui au sol. Par exemple dribbler main gauche autour de la jambe droite. Cette situation est très intéressante car au delà de développer le contrôle du ballon à l'intérieur des mouvements pronatoires et supinatoires de la main dans le dribble, elle permet de le faire dans une situation de déséquilibre plus ou moins important.



Dribbling 3

Cette troisième gamme envisage des situations assises. Ici, la joueuse est en situation de gainage et doit dribbler dans un seul sens de rotation (celui de la pronation) autour d'une ou de l'autre jambe. Dans un niveau de réalisation plus important, nous pourrions demander à la joueuse de travailler dans les deux sens de rotation.



Dribbling 4

Ici, la joueuse doit dribbler autour des chevilles. Il s'agit de travailler ces mêmes mouvements de pronation et de supination à des amplitudes moins importantes. Par exemple dribbler main droite autour de la cheville droite. Afin d'être en contrôle du ballon et non en fréquence (frapper le ballon), la joueuse doit au moins utiliser trois dribbles pour faire le tour de la cheville. Dans cette gamme, l'évolution consiste à effectuer des 8 en dribble.



Dribbling 5

Cette 5<sup>ème</sup> gamme envisage le travail de dribble et de passément. Par exemple dribble à 2 mains de derrière vers l'avant, ramener le ballon derrière et enchaîner. Ici toutes les évolutions peuvent s'envisager. L'idée étant d'enchaîner un contrôle, un dribble et un passément. Là encore de nombreuses organisations peuvent être envisagées avec des courses, des postures et des enchaînements de plus en plus complexes (de l'association vers la dissociation).



Dribbling 6

Cette gamme intéresse les « *hockey dribble* ». Il s'agit ici de transférer par dribble d'un côté à l'autre du corps le ballon. Ce transfert peut s'opérer de face, sous la jambe ou encore derrière le dos. Vous pouvez varier le nombre de dribble nécessaire avant le transfert. Vous pouvez également travailler sur les amplitudes utilisées avant d'opérer les transferts.

Ces situations sont très intéressantes pour travailler autour de l'« ouverture » et de la gestion des rythmes à l'intérieur du dribble, conditions nécessaires pour accéder aux situations de duel avec ballon et aussi d'écran porteur.



Dribbling 7

Cette série avec 2 ballons intéresse uniquement le travail d'association et/ou de dissociation en dribblant à l'extérieur des appuis en variant les amplitudes. Par exemple dribbler de façon simultanée à hauteur des hanches.



Dribbling 8

La gamme dribbling 8 a pour objectif de travailler sur des double changements de main. Par exemple, la joueuse transfère un ballon en le passant en face d'elle pendant que l'autre voyage dans son dos.

Les ballons sont ensuite contrôlés à la suite des 2 transferts, puis la joueuse dribble simultanément à l'extérieur des appuis avant de recommencer l'opération. L'évolution dans les rythmes est de supprimer ces dribbles intermédiaires.

L'évolution dans la complexité technique est de passer un ballon sous la jambe et l'autre de face, puis un ballon sous la jambe et l'autre dans le dos jusqu'à 2 ballons dans le dos.

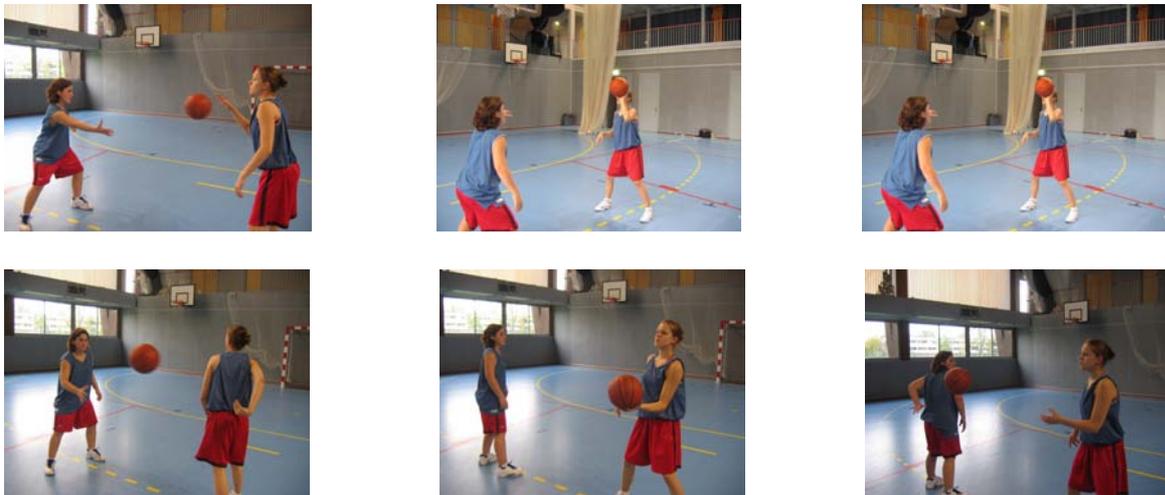


Dribbling 9

La série dribbling 9 est une série en dissociation. Pendant que la joueuse dribble avec une main sous une jambe, elle doit dribbler avec l'autre main à l'extérieur des appuis avec un rythme différent.

### 3- « PASSING »

#### Passing 1



Cette première gamme de passing propose 2 joueuses en station debout sur 2 appuis travaillant avec un seul ballon. Tous les contrôles s'effectuent ici à 1 main. Elles peuvent varier la mécanique de la passe (pronation, supination) son orientation spatiale (de face, de profil, de dos), sa typologie ( dans le dos, sous la jambe, au dessus de la hanche...), ses enchaînements (courir passer, dribbler passer, courir dribbler passer...)

#### Passing 2



Cette seconde gamme de passing propose 2 joueuses en station debout travaillant avec deux ballons. Tous les contrôles s'effectuent ici à 1 main. Elles peuvent varier la mécanique de la passe (pronation, supination) son orientation spatiale (de face, de profil, de dos), sa typologie (dans le dos, sous la jambe, au dessus de la hanche...), ses enchaînements (courir passer, dribbler passer, courir dribbler passer...)

### Passing 3



La troisième gamme de passing propose 2 joueuses sur une jambe travaillant avec un seul ballon. Tous les contrôles s'effectuent ici à 1 main. Elles peuvent varier la mécanique de la passe (pronation, supination) son orientation spatiale (de face, de profil, de dos), sa typologie (dans le dos, sous la jambe, au dessus de la hanche...), ses enchaînements (sauter passer, dribbler passer, sauter dribbler passer...)

### Passing 4



La gamme de passing n°4 propose 2 joueuses sur une jambe travaillant avec deux ballons. Tous les contrôles s'effectuent ici à 1 main. Elles peuvent varier la mécanique de la passe (pronation, supination) son orientation spatiale (de face, de profil, de dos), sa typologie (dans le dos, sous la jambe, au dessus de la hanche...), ses enchaînements (courir passer, dribbler passer, courir dribbler passer...)

## Passing 5



La gamme de passing n°5 propose 2 joueuses assises en situation de gainage travaillant avec un seul ballon. Tous les contrôles s'effectuent ici à 1 main. Elles peuvent varier la mécanique de la passe (pronation, supination) son orientation spatiale (de face, de profil, de dos), sa typologie (dans le dos, sous la jambe, au dessus de la hanche...), ses enchaînements (rouler passer, dribbler passer, rouler dribbler passer, adopter des postures, se remettre dans la situation initiale réceptionner et passer le ballon...)

## Passing 6



Cette gamme de passing propose 2 joueuses assises en situation de gainage travaillant avec deux ballons. Tous les contrôles s'effectuent ici à 1 main. Elles peuvent varier la mécanique de la passe (pronation, supination) son orientation spatiale (de face, de profil, de dos), sa typologie (dans le dos, sous la jambe, au dessus de la hanche...), ses enchaînements (rouler passer, dribbler passer, rouler dribbler passer adopter des postures, se remettre dans la situation initiale réceptionner et passer le ballon ...)

## F- Structure et logique de séance

Avec le CFBB cadette, nous consacrons deux heures par semaine (en plus de toutes les situations évoquées plus haut qui n'ont pas pour objectif spécifique le travail d'aisance).

Ces séquences s'organisent en trois temps et prévoit de travailler sur les trois procédés pédagogiques : Drill, Ludique et Jeu.

A partir d'une compétence identifiée, nous envisageons une progression qui va du drill vers le jeu. L'échauffement est consacrée au travail autour du contrôle de la balle : maîtriser des déséquilibres corporelles et des effets sur la balle. Ensuite en fonction du thème travail de « *dribbling* » et/ou de « *passing* » et ou de tir. Ensuite nous proposons une situation ludique en relation avec la compétence spécifique que nous voulons travailler.

Enfin dans un dernier temps, nous contextualisons (modélisons) la situation permettant la transformation du comportement.

## G- Planification

Etant donné que chez le public de cadette les plus grandes difficultés s'articule autour du dribble et des tirs proches du cercle, nous avons mis l'accent dans un premier temps sur le travail de « *dribbling* ». Ainsi jusqu'à décembre nous allons mettre l'accent sur le « *in-out* », la capacité à générer de l'agressivité dans un espace restreint en gérant des déplacements vers l'avant et vers l'arrière et les lâchers proches du cercle.

De décembre à Pâques nous introduirons le « *passing* ». Enfin après pâques, nous envisagerons un travail spécifique autour de l'aisance dans les rebonds.

Ci-dessous, vous trouverez l'articulation des séances en fonction des trois procédés pédagogiques utilisés pour développer l'aisance avec ballon.

### OCTOBRE à DECEMBRE

Drill (30')

Ludique (15')

Contextualisation (15')

### DECEMBRE à FEVRIER

Drill (25')

Ludique (20')

Contextualisation (15')

### FEVRIER à PAQUES

Drill (15')

Ludique (20')

Contextualisation (25')

### PAQUES à JUIN

Drill (15')

Ludique (15')

Contextualisation (30')

## H - Evaluation

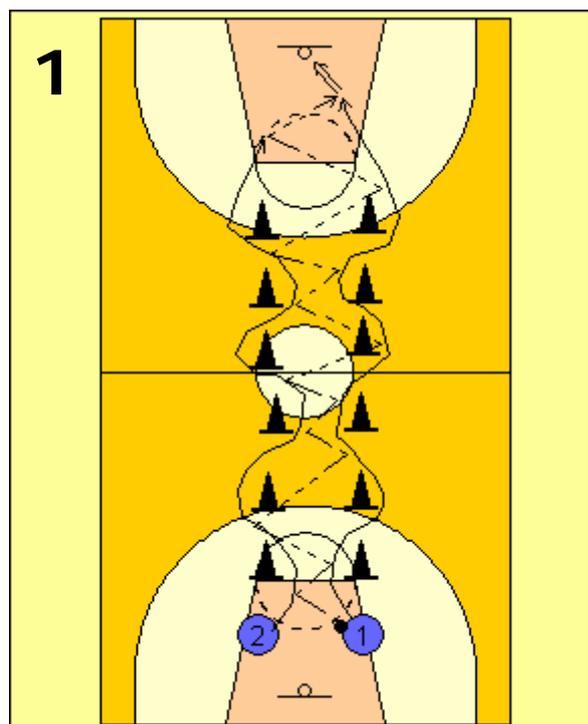
L'évaluation de ce travail d'aisance présente comme dans toute évaluation la difficulté d'objectiver les comportements.

Disons que l'évaluation principale repose sur le jeu et la capacité de la joueuse à répondre à la situation en utilisant l'outil « travaillé » approprié. Cette évaluation pour l'instant s'articule autour d'une observation directe sans utilisation de support permettant d'objectiver l'observation. Nous sommes ici en présence du regard « éclairé et expert de l'entraîneur » pour juger de la transformation du comportement.

Nous avons une évaluation subordonnée qui permet simplement d'identifier si le travail de drill permet d'améliorer la capacité de la joueuse à répondre avec efficacité aux situations que le drill propose. Cependant cette évaluation dans son analyse ne nous permet seulement d'envisager des évolutions dans des situations particulières très éloignées de la réalité du jeu. Toutefois, cet outil est un support intéressant car ces évolutions sont des préalables à la capacité de la joueuse à être performante dans le jeu proprement dit.

# Dissociation : Membres inférieurs & membres supérieurs

Vincent Chetail  
01/11/2005



### Déroulement :

Par 2, une balle pour 2.

Les joueurs effectuent chacun un slalom autour des plots, tout en se faisant des passes, jusqu'au tir en course.

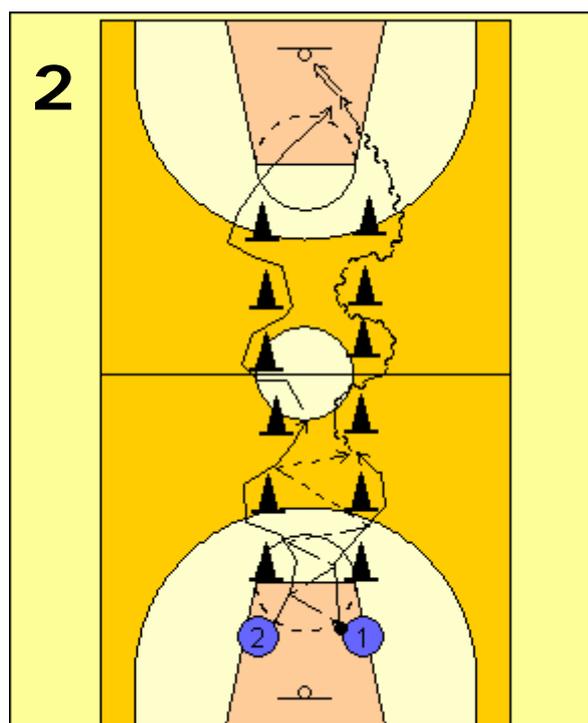
Retour en passes au dessus des groupes qui travaillent dans les plots, puis tir en course.

### Concours :

Premier groupe à X paniers marqués sans que la balle ne touche le sol. Si la balle touche le sol, le score est remis à zéro.

### Variante :

Possibilité de doubler.



### Duels :

Au coup de sifflet, celui qui a la balle devient attaquant et l'autre, défenseur.

Les joueurs doivent terminer le parcours le plus vite possible pour pouvoir jouer 1c1.

Le nombre de dribbles est limité à 2 après la sortie des plots.

### Variante :

Au coup de sifflet, l'attaquant choisit un des 3 couloirs délimités par les plots pour jouer son 1c1. Le défenseur doit aller dans le même couloir pour pouvoir défendre.

5 dribbles maximum dans le couloir choisi.



*Jérôme Cortabitarte*  
*Pôle Espoir Bourgogne – Minime France Fille*  
*Saison 2005 - 2006*

Séance n°1 : fondamentaux offensifs individuels.

1. **Echauffement.**

Durée : 15 minutes.

Objectifs : réaliser l'enchaînement « attraper partir en dribble ».

Consignes :

2 se décale d'un côté.

1 fait un sursaut sous le cercle et sort de la zone à 3 points à la manière d'un démarquage.

2 peut varier les passes selon la maîtrise technique.

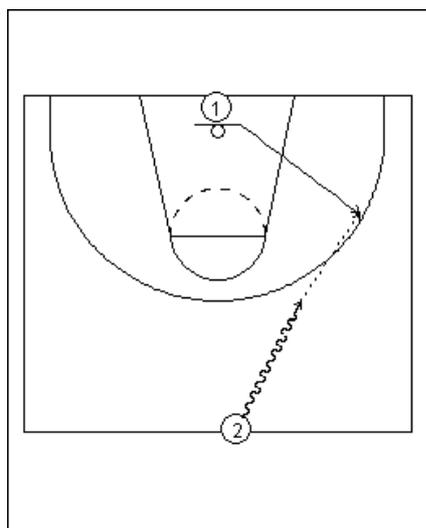
1 à la réception enchaîne un départ en dribble après une reprise d'appuis (arrêt simultané).

Corrections :

Qualité de la passe.

Course du réceptionneur.

L'attraper, le départ et la finition.



Mécanique de l'exercice : 1 repart sur l'autre demi terrain et 2 se place sous le cercle attendant un nouveau porteur de balle.

2. **1 contre 1 avec passeur avec réception dans l'ailé.**

Durée : 15 minutes.

Objectifs : lecture du positionnement défensif en vue d'une attaque en dribble.

Consignes : comme échauffement avec retard défensif.

Observer le retard défensif avant la réception  
(**R**egarder **A**ttaper **P**artir).

3. **2 contre 2.**

Durée : 15 minutes.

Objectifs : sanctionner retards défensifs et ouverture de couloir de passe.

Consignes :

- 2 vient de l'opposer et se présente dans le couloir central.
- Avant la réception 2 doit prendre des informations sur le déplacement du défenseur et attaquer en dribble.

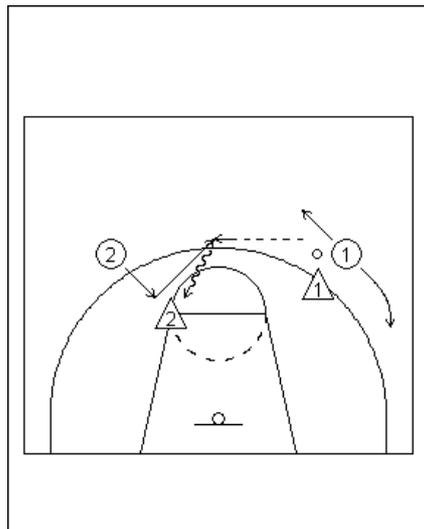
- 1 après sa passe doit se déplacer en fonction du déplacement de son défenseur et du déplacement de son partenaire.
- Le défenseur du non porteur s'il touche le porteur de balle récupère la balle.

Corrections :

- Le démarquage.
- La qualité de la lecture et du départ en dribble.
- Les déplacements de 1 et de 2.

Mécanique de l'exercice :

- Cet exercice peut être réalisé dans le cadre d'un 2 contre 2 sur tout le terrain en continuité.



**4. 3 contre 3.**

Durée : 15 minutes.

Objectifs : réattaque en dribble et ouverture de couloirs.

Consignes :

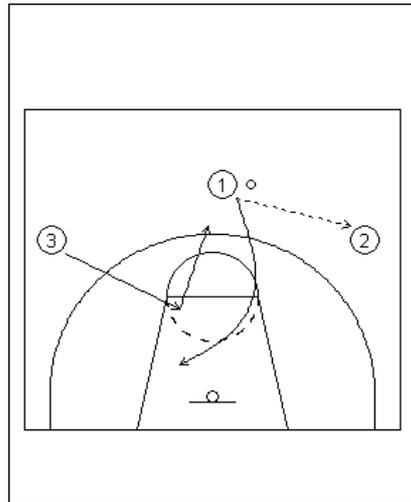
- Provoquer les aides défensives et recherche du meilleur tir.
- Les défenseurs des non porteurs peuvent intervenir sur le porteur de balle en le touchant ce qui redonne la possession du ballon.

Corrections :

- Sélection et analyse des retards défensifs.
- Lecture des aides défensives.

Mécanique de l'exercice :

- Dans le cadre d'un 3 c 3 en continuité sur tout le terrain.



*Jérôme Cortabitarte*

***Pôle Espoir Bourgogne – Minime France Fille***  
***Saison 2005 - 2006***

**Séance 2 : fondamentaux offensifs individuels dos au panier.**

**1. Echauffement :**

Durée : 20 minutes.

Objectifs : maîtrise des départs dos au panier.

Consignes :

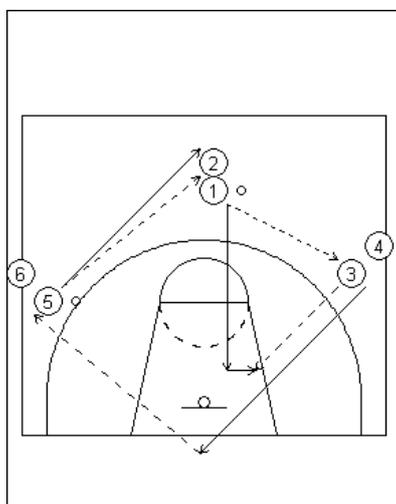
- Passe désaxée à rebond en direction du jeu intérieur.
- 1 doit faire un arrêt simultané à la réception, regarder par-dessus son épaule et attaquer.
  - Variété des tirs : drop step + engagé, drop step + enroulé, départ enroulé dans le couloir central, départ enroulé sur la ligne de fond.

Corrections :

- Qualité des départs et de la passe.
- Créer une distance entre la réception et l'arrêt du drop step.
- Etre fléchie.
- Vitesse d'exécution.

Mécanique de l'exercice :

- 5 passe à 2 et va se placer dans la colonne qui est dans le couloir central.
- 1 passe à 3 et va se poster du côté de 3.



**2. 1 contre 1 avec passeur :**

Durée : 15 minutes.

Objectifs : prendre la position dans le jeu posté.

Consignes :

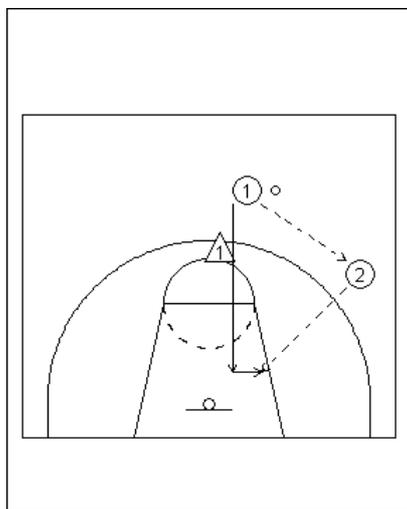
- Rouler sur le défenseur pour passer devant lui.
- Maintenir cette position.
- A la réception jouer le duel.

Corrections :

- Qualité des départs.
- Choix des départs.

Mécanique de l'exercice :

- Celui qui marque reste en attaque.



### **3. 2 contre 2 avec passeur.**

Durée : 15 minutes.

Objectifs :

- Observer les mouvements à l'opposé de la réception.
- Jouer son duel.

Consignes :

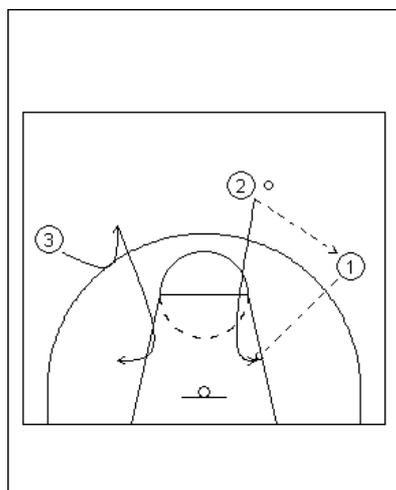
- Dès la réception observer le coupage de 3 dans le dos.
- Qualité de la passe entre 2 et 3.

Corrections :

- Protection de la balle dos au cercle.
- Attaque en dribble.

Mécaniques de l'exercice :

- 2 contre 2 en continue avec un passeur fixe.



5. **Même exercice que 3, ici 3 contre 3.**



## LE JEU ET L'ACQUISITION DES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

par Richard Bonin et Robert Dumas

**L**ors du colloque de Lyon (France - Italie), Richard Bonin et Robert Dumas, secrétaire de l'AFEB 69, ont, sur le terrain, répondu à une question des entraîneurs de jeunes en montrant comment faire acquérir les "fondamentaux techniques" en utilisant le jeu comme moyen pédagogique. Nous aurions pu publier cet article dans "Pivot jeunes" mais nous avons pensé qu'il concernait également les catégories plus âgées, y compris les seniors. Il était utile de rappeler que l'enseignement de la technique peut s'effectuer d'une manière non fastidieuse, à la condition que le "jeu" soit alors dirigé avec minutie et selon des règles précises à respecter scrupuleusement.

Lors de la mise en commun des préparations d'interventions, on a constaté que plusieurs situations avaient des dispositifs semblables et qu'elles ne variaient que par les consignes et leurs évaluations. Pour ne pas créer trop de redondances, nous n'avons conservé dans cette intervention, que les situations radicalement différentes de l'intervention qui va suivre.

### ENCORE UNE INTERVENTION SUR LES FONDAMENTAUX !

Comment allons-nous embarquer dans un tel bateau ?

Ce sujet est venu des constats faits dans une précédente réunion AFEB qui remarquait deux points :

Qu'il n'y avait pas assez de formes jouées aux entraînements de jeunes et que les fondamentaux étaient méconnus des entraîneurs.

De quels "fondamentaux" allons-nous vous entretenir ?

#### *Des moyens pour faire avancer le ballon et marquer bien sûr !*

Mais en clarifiant les intentions de jeu !

#### *Les fondamentaux offensifs :*

- "Vitesse d'action dans les manipulations de balle et les manœuvres d'évitement - feintes et vitesse de décision".

- Moyens individuels : pivots, dribble, jeu de feintes (aiguillages) et tir.

- Moyens collectifs pour arriver au tir, comme les démarquages et le jeu de passes.

#### *Des moyens pour gêner la progression et les tirs*

(notion d'agressivité)

#### *Les fondamentaux défensifs :*

- Moyens individuels : "pas" de recul, pivoter, replacements, positions de bras (afin de limiter les manœuvres du porteur de balle).

- Moyens collectifs pour limiter ces manœuvres en s'aidant (dans cet article, nous ne traiterons pas cet aspect).

### QUELLES INTENTIONS DE JEU VEUT-ON PRIVILEGIER ?

Dans un premier temps, nous voulons orienter les jeunes joueurs vers un jeu sans risque où on va chercher à mettre le ballon loin de l'adversaire.

Conséquence pour soi :

- Si je suis le joueur le plus avancé de l'équipe, j'avance en utilisant le corps comme obstacle.

- Si je suis confronté directement avec un adversaire, je donne prioritairement le ballon au partenaire situé dans un espace libre en avant de moi,

où j'emmène le ballon vers une partie du terrain (feinte des directions de course vers un secteur) pour revenir dans un autre secteur libre, plus intéressant.

*Nous voulons lier ces fondamentaux aux intentions de jeu et aux espaces que le joueur veut utiliser.*

Il s'agit ici de développer l'idée de précéder l'adversaire en première intention, ou de le "manœuvrer", s'il est devant.

On mettra en relation ces intentions avec des attitudes mentales, dont chacune ne doit pas durer plus de trois secondes :

- S'imposer par sa vitesse supérieure ou sa technique.

- Leurrer, c'est-à-dire faire semblant de vouloir s'imposer dans une fausse direction ou faire semblant d'abandonner pour revenir et s'imposer par la ruse.

- Abandonner parce qu'on ne sent pas d'issue favorable et jouer pour un autre.

On aura donc progressivement une organisation temporelle du jeu de chacun, où le joueur pourra exprimer sa technique pendant quelques secondes, dans un ensemble progressivement organisé.

## SITUATIONS

Nous vous proposons quelques situations pratiques d'entraînement, pour mettre en valeur les intentions de jeu que nous voulons développer chez les joueurs.

### Situation 1

**Thème général :**

Situation de référence.

**Benjamines :** S'échauffer et jeu libre observé par le filtre des occupations d'espaces.

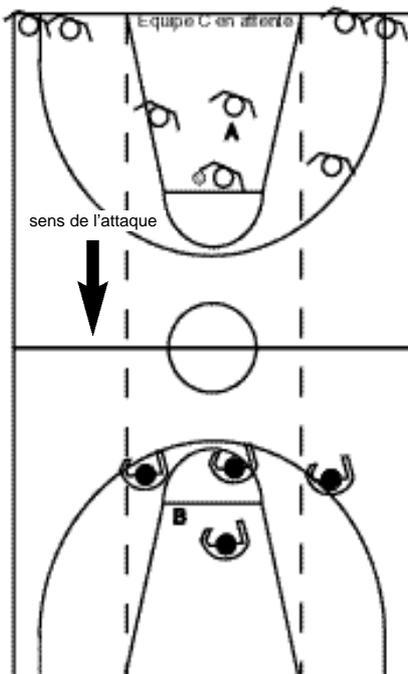
**Dispositif :** Quatre contre quatre en trois vagues. Le terrain est découpé en trois couloirs longitudinaux.

**Durée :** 3 min.

**Consignes :** Jeu libre.

**Déroulement :** Equipe A contre B, puis B contre C. Equipe C prête à défendre.

Figure 1.

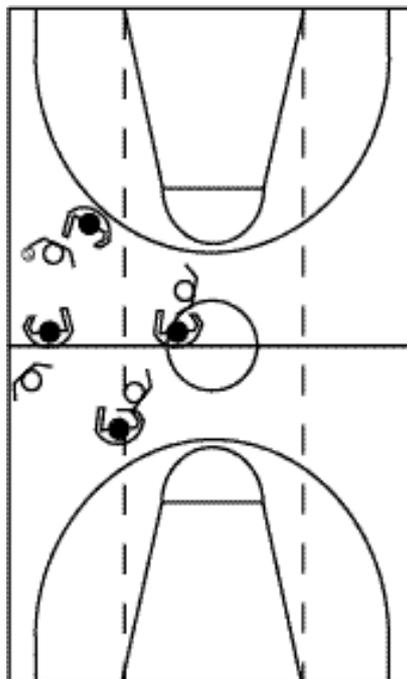


Le cadre veille à arrêter sur "image" les erreurs de jeu selon le filtre qu'il a choisi.

Cas d'arrêts sur images :

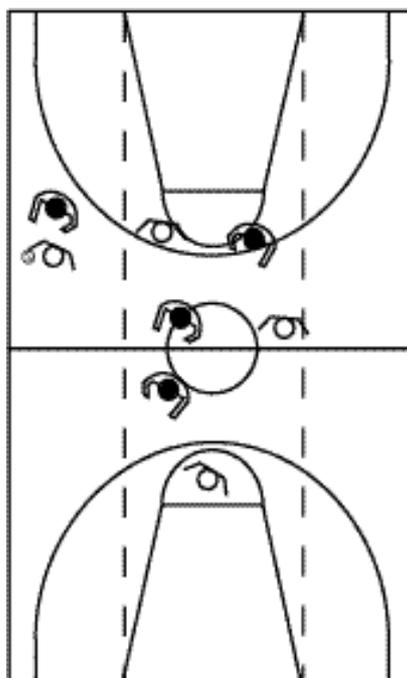
- l'équipe ne se répartit pas dans l'espace.

Figure 2.



- le porteur de balle ne passe pas au partenaire démarqué en avance.

Figure 3.



**Variables :** Filtre des occupations d'espaces entre partenaires et filtre des recherches du jeu en profondeur.

### Situation 2

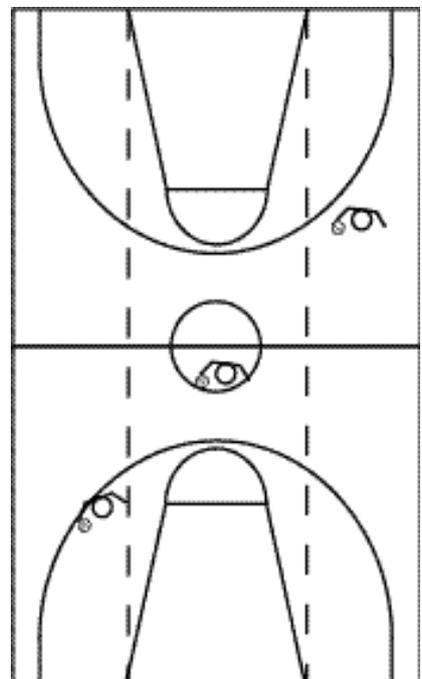
**Thème général :** S'imposer par la vitesse pour aller tirer

**Benjamines :** S'échauffer et reconnaître les espaces pour aller en dribble vers le cercle.

**Dispositif :** Le terrain est partagé en trois couloirs longitudinaux.

**Consignes :** Vous courez en dribble jusqu'au panier, puis, vous récupérez votre ballon et au passage suivant, vous prenez un autre couloir. L'exercice se termine à la fin des X passages dans chaque couloir.

Figure 4.



**Variables :** En course arrière (avec ou sans ballon), le nombre de ballons par joueur.

### Situation 3

**Thème général :** S'imposer par la vitesse pour aller tirer et choisir la tâche complétant celle de mes partenaires.

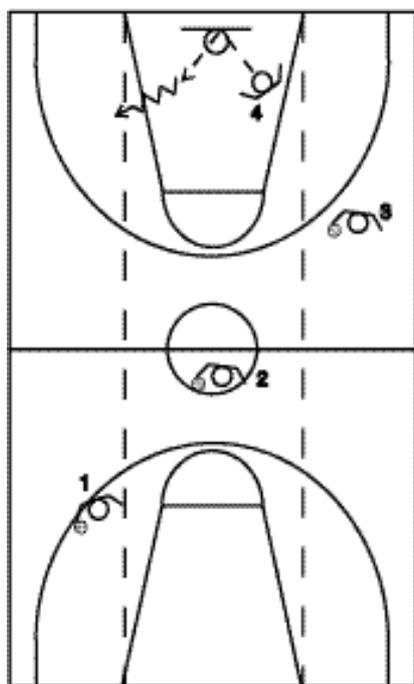
**Benjamines :** S'échauffer et prendre un espace différent que celui qui me précède pour aller tirer.

**Dispositif :** Le terrain est partagé en trois couloirs longitudinaux.

**Consignes :** Vous lancez votre balle contre le panneau. Pour courir en dribble, vous ne pouvez partir dans le

couloir de vos deux prédécesseurs, courez en dribble jusqu'au panier. Vous récupérez votre ballon et revenez au départ. L'exercice est fini après X passages dans chaque couloir.

Figure 5.



**Variables :** A partir du milieu du terrain, le dribbleur de tête peut changer de couloir ce qui doit se répercuter sur son (ses) suivant(s).

On peut aussi imposer une contrainte de temps comme variable. Par exemple, demander à ce que le troisième joueur soit dans son couloir avant que le premier joueur soit en train de faire ses appuis de tir (balise repère).

Autre variable : dans le couloir du centre, on demande des dribbles alternés main droite, main gauche ou encore, à gauche, on dribble main gauche.

On peut envisager également des contraintes diverses de manipulation de balle.

A ce moment l'entraîneur peut évoluer vers une complexification du nombre de joueurs et s'orienter vers les échanges de progression à plusieurs ou s'orienter vers une complexification par l'opposition, c'est-à-dire augmenter le nombre de défenseurs.

## Situation 4

**Thème général :** S'imposer par la vitesse pour aller tirer à plusieurs.

**Benjamines :** C'est le joueur démarqué le plus près du panier qui doit avoir le ballon pour tirer !

**But :** Le groupe d'attaque doit transmettre le ballon au joueur le plus avancé et libre : choix entre le dribble et la passe pour le porteur.

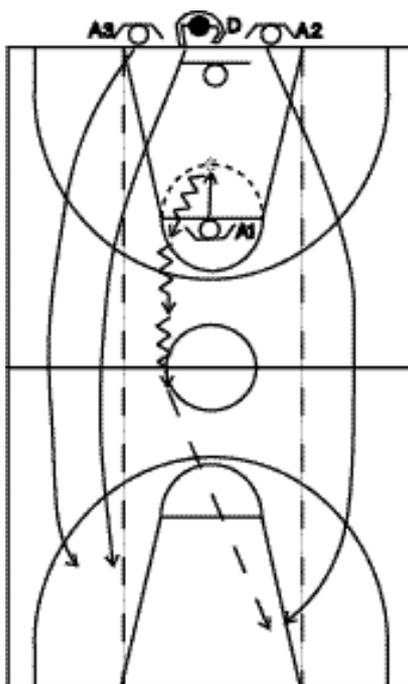
**Dispositif :** Le terrain est découpé en trois couloirs longitudinaux.

Le ballon est posé sur la ligne des pointillés des lancers francs. Un attaquant A1 est face au panier, en tête de raquette. Deux autres attaquants, A2 et A3 sont sous le panier, en ligne de fond, face au panier adverse. Un défenseur D est entre A2 et A3.

**Consignes :** Lorsque A1 va prendre le ballon, il va pivoter et courir le plus vite possible pour tirer dans le panier adverse. Ses partenaires A2 et A3 sprintent au moment de la prise du ballon, afin de dépasser A1 et de recevoir le ballon pour tirer.

A1 doit choisir l'attaquant qui n'est pas marqué par le défenseur D.

Figure 6.



**Variables :** Le joueur A1 peut partir de la ligne de fond, et avoir un slalom de plots en quinconce à contourner, ce qui lui fera baisser les yeux.

On peut rajouter une opposition supplémentaire en mettant deux défenseurs D1 et D2 qui choisissent leurs joueurs, ou avoir un défenseur sur A1 qui doit atteindre une ligne vers le lancer franc pour faire partir ses équipiers.

**Note :** Ici, on pourra introduire des situations fermées extraites de cette situation : exercices de passes en situation d'opposition pour approfondir les techniques d'échange.

## Situation 5

**Thème général :** S'imposer par la vitesse, pour placer le tireur.

**Benjamines :** C'est le joueur démarqué le plus près du panier qui doit avoir le ballon pour tirer !

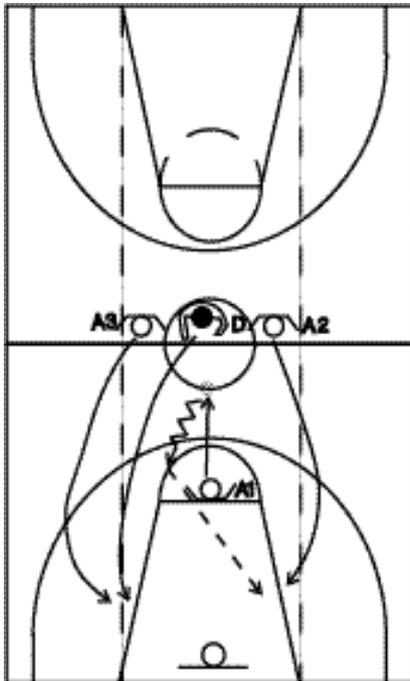
**Commentaires :** Dans la situation suivante, nous allons raccourcir l'espace pour diminuer le temps du choix en faisant partir les partenaires du porteur et la défense, de la ligne médiane. La prise du ballon au sol et dos orienté vers le panier attaqué perturbent toujours la motricité car il y a obligation de pivoter en s'équilibrant pour préparer sa passe !

**But :** Le groupe d'attaque doit transmettre le ballon au joueur le plus avancé et libre : choix entre le dribble et la passe pour le porteur.

**Dispositif :** Le terrain est coupé en trois couloirs longitudinaux. Le ballon est posé sur le demi-cercle de la ligne médiane. L'attaquant A1 est face à la ligne médiane et part de la tête de raquette, deux autres attaquants A2 et A3 sont sur la ligne médiane avec un défenseur D.

**Consignes :** Lorsque A1 va prendre le ballon, il va pivoter et regarder s'il peut passer ou courir le plus vite possible pour tirer. Ses partenaires A2 et A3 sprintent, au moment de la prise du ballon, pour recevoir dans de bonnes conditions de tir. A1 doit choisir l'attaquant qui n'est pas marqué par le défenseur D.

Figure 7.



**Variables :** Raccourcir encore la distance pour diminuer le temps de réaction avec le départ des non porteurs de balle au milieu du terrain, la balle est posée sur le rond central, A1 se trouvant sur la ligne des lancers francs. Mettre deux défenseurs D1 et D2 qui choisissent leurs joueurs.

## DEVELOPPER L'APTITUDE AU CONTREPIED

Dans les situations qui vont suivre, le joueur attaquant va se déplacer sur un



Tournoi Benjamins Photo : D. Mandritch

terrain découpé en parcelles (4 à 5 m par 4 à 5 m environ). Ces situations complètent la notion de prise d'information de l'attaquant sur le "joueur défenseur" par une information "espace". Nous recherchons ici la perception par l'attaquant du temps d'avance du défenseur par rapport à certains espaces pour rechercher l'attaque de l'espace situé dans le dos du défenseur. C'est le développement de l'art du contre-pied. En effet, si un défenseur est en avance dans un déplacement orienté, il est en retard dans la direction opposée. Nous proposons de développer cette faculté à changer rapidement de direction pour faire pivoter le défenseur sur ses pas de recul.

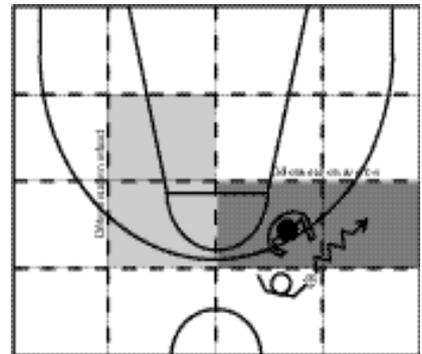
La nécessité de changer de direction en accélérant doit être développée conjointement.

Chez les jeunes, l'efficacité du contre-pied sera accentuée dans la mesure où l'attaquant aura fait déplacer le défenseur avec une même orientation sur une distance importante (au moins 5 m) avant son changement de direction accélérée.

L'utilité de cette aptitude sera encore décuplée lorsque les jeunes attaquants seront aptes à utiliser le jeu d'écran.

Si pour des benjamin(e)s, la seule lecture globale du défenseur sera suffisante pour occuper toute l'attention de l'attaquant, pour des minimes / cadets, il sera intéressant d'inclure les choix des manœuvres de l'adversaire en y ajoutant cette perception de l'espace vers lequel le défenseur est en retard.

Figure 8.



### Situation 6a

**Thème général :** S'imposer par la vitesse ou manœuvrer l'adversaire pour aller tirer

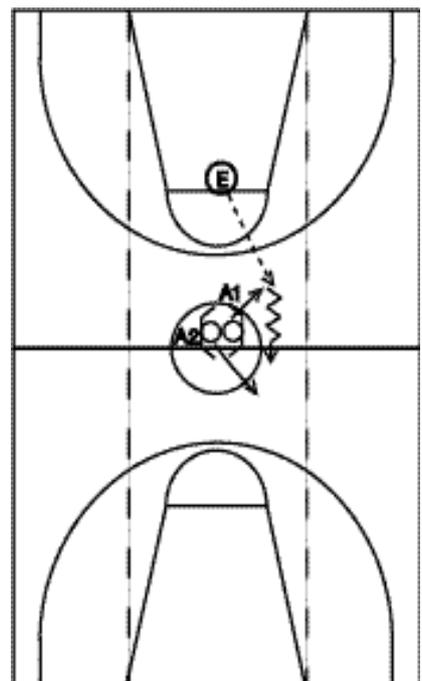
**Benjamins :** S'imposer face à un adversaire par la technique ou la ruse.

**Dispositif :** le terrain est divisé en trois couloirs longitudinaux et quatre à huit couloirs transversaux.

**Consignes :** L'entraîneur E est sur la ligne des lancers francs. Deux joueurs A1 et A2 face à lui, à hauteur de la ligne médiane.

E lance le ballon à droite ou à gauche. A1 et A2 se disputent la conquête et le vainqueur doit aller attaquer le panier opposé.

Figure 9.



**Variables :** Le dribbleur doit essayer d'aller tirer en restant au centre (réussite sur maximum cinq points), sinon il emmène le défenseur dans les couloirs latéraux pour feinter ou réaliser le débordement et s'ouvrir le tir. On donne comme valeur un point s'il vient en zone de tir depuis le couloir côté main forte et trois points pour le couloir côté main faible.

Le dribbleur doit avoir emmené son adversaire dans un secteur opposé à son côté final de tir.

Provocations obligatoires par accélérations dans différents secteurs, en jouant, faire des constats à chaque tranche franchie : le défenseur est-il toujours là ? Ou est-il en avance ? L'attaquer en oblique, leurrer, changer de direction, de rythme.

**Contrainte de temps :** Cinq secondes pour aller tirer.

Recul interdit !

**Evaluer l'attaquant :** L'attaquant est capable de débordement après feintes autant à droite qu'à gauche.

Il a un jeu de feintes crédibles (accélérations main faible) pour terminer de son côté fort.

Il ne peut pas déborder, et donc, il avance en zone latérale.

Il se fait prendre le ballon.

### Situation 6b : adaptation de la situation à un travail défensif

**But :** Le défenseur doit empêcher le tir de l'attaquant ou le faire rater.

**Dispositif :** Le terrain est partagé en trois couloirs longitudinaux et quatre à huit couloirs transversaux.

**Consignes :** L'entraîneur E est sur la ligne des lancers francs. Deux joueurs A1 et A2 face à lui, à hauteur de la ligne médiane.

E lance le ballon à droite ou à gauche. A1 et A2 se disputent la conquête et le vainqueur doit aller attaquer le panier opposé.

Le défenseur doit rester au contact de l'attaquant, et être en même temps que lui dans le carré et le lui interdire.

**Variables :** Le défenseur est "mort" si le porteur de balle a une ou deux lignes transversales d'avance.

**Evaluer le défenseur :**

Le défenseur a bloqué l'attaquant dans

un secteur et l'a obligé à pivoter vers l'arrière.

Il a refusé l'accès au panier, n'a accepté la progression qu'en couloir latéral et il est encore sur la ligne panier – attaquant/tir

Il a obligé l'attaquant à avancer avec difficulté, par des zigzags pour conserver le ballon.

Il est dépassé en quelques zigzags de l'attaquant mais plusieurs orientations et accélérations sont nécessaires.

Il est dépassé sur un seul démarrage.

Même dans le jeu avec aide on se rappellera que "les trois premiers dribbles sont pour le défenseur initial !"

### Situation 7

**Thème général :** Réussir les remises en jeu pour tirer.

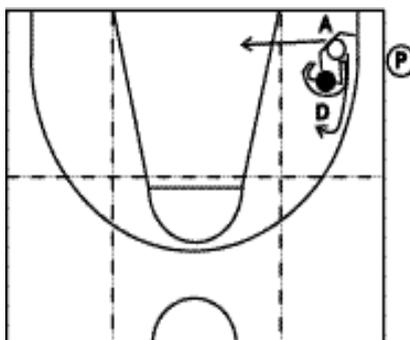
**Benjamines / cadets :** Se démarquer pour réussir la touche en manœuvrant son adversaire et aller tirer.

**Dispositif :** Un contre un avec passeur. Le terrain est divisé en deux couloirs longitudinaux et deux couloirs transversaux, soit quatre cases, près d'un panier. L'exercice se fait sur cinq remises en jeu ligne de touche latérale.

**Consignes :** Le passeur P est à l'extérieur du terrain pour la remise en jeu. Le joueur A1 est dans une case et son défenseur D le marque.

L'attaquant A1 doit faire le nécessaire pour recevoir la balle, dans les cinq secondes réglementaires, et aller tirer.

Figure 10.



**Variables :** Deux contre deux avec un passeur : après la remise en jeu, c'est un 2 C 1 si on fait intervenir le joueur P.

**Contrainte de temps :** Cinq secondes pour la remise en jeu.

**Observation du point de vue de l'attaque :** Inciter l'attaquant à des déplacements latéraux et en profondeur pour se démarquer.

**Evaluer l'attaquant :** L'attaquant est capable de se démarquer dans son carré initial.

Il sait jouer sur les deux dimensions, latérale et en profondeur, pour se démarquer.

Il ne sait pas se démarquer dans le temps imparti.

### Situation 8

**Thème général :** Réussir les remises en jeu.

**Benjamines / cadets :** Avoir deux chances de se démarquer pour réussir la touche et tirer.

**Dispositif :** Deux contre deux avec passeur. Le terrain est découpé en deux couloirs longitudinaux et deux couloirs transversaux, soit quatre cases, près du panier.

L'exercice se fait sur cinq remises en jeu.

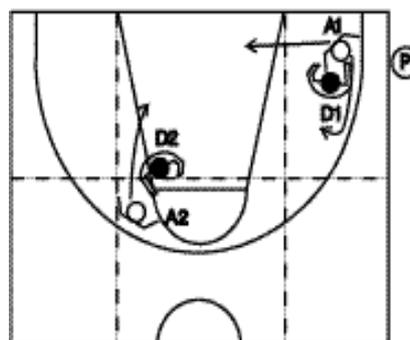
**Consignes :** Le passeur P est à l'extérieur du terrain pour la remise en jeu.

Les joueurs A1 et A2 sont dans des cases différentes latéralement et en profondeur. Les défenseurs D1 et D2 sont au marquage.

A1 et A2 doivent faire le nécessaire pour recevoir la balle, ils ont cinq secondes pour le faire et aller tirer.

Ils doivent coordonner leurs déplacements pour qu'ils soient complémentaires. A savoir, si A1 s'éloigne du passeur, alors A2 s'en rapproche. Ils essayent de toujours offrir deux directions et deux profondeurs de passe à P.

Figure 11.



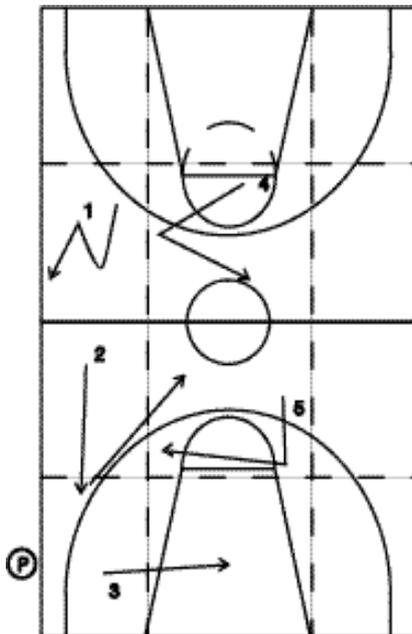
**Variables :** Le terrain est coupé en deux couloirs longitudinaux et deux couloirs transversaux (quatre cases) près de la ligne médiane.

On passe en trois contre deux avec passeur. Après la remise en jeu, c'est un trois contre deux si on fait intervenir le joueur P.

**Contrainte de temps :** Cinq secondes pour la mise en jeu

**Observation du point de vue de l'attaquant :** Inciter l'attaquant à des déplacements latéraux et en profondeur pour se démarquer.

Figure 12.



**Evaluer l'attaquant situé près du passeur :**

1. Il est capable de se démarquer dans son carré initial.
2. Il sait jouer sur les deux dimensions, latérale et profondeur pour se démarquer.
3. Il est capable de ne pas insister sur un démarquage difficile et de s'éloigner pour faire intervenir le partenaire.

**Evaluer l'attaquant non porteur situé loin du passeur :**

4. Il est capable de se démarquer dans son carré initial.
5. Il sait se placer en fonction du passeur et de son partenaire situé près du passeur.

**Autre variable :** Trois contre trois avec trois défenseurs sur la remise en jeu.

Après la remise en jeu, c'est un trois contre trois avec l'entrée en jeu du joueur P.

### Situation 9

**Thème général :** Construire l'attaque collective.

**Benjamins / minimes / cadets :** Miser sur les joueurs sans ballon pour créer le jeu.

**But :** Aller marquer sans utiliser le dribble mais les partenaires.

**Dispositif :** Quatre contre quatre, le terrain est partagé en deux couloirs longitudinaux et huit couloirs transversaux (vingt-quatre cases) près de la ligne médiane.

Jeu sans dribble pendant trois minutes.

**Consignes :** Interdiction de dribbler pour le porteur de balle.

Ce sont les joueurs sans ballon qui vont construire le jeu. Le porteur est, quant à lui, confronté aux problèmes d'équilibre dans les réceptions et de pivots pour se protéger, la fuite lui étant interdit.

Utilisation des cases pour équilibrer l'équipe

### Situation 10

**Thème général :** Construire l'attaque collective.

**Minimes / cadets :** Ouvrir les lignes de passes en se démarquant pour les non porteurs de balle, et en ouvrant l'angle pour les porteurs de balle.

**But :** Marquer sans utiliser les passes aériennes pour s'échanger le ballon.

**Dispositif :** Quatre contre quatre.

Le terrain est découpé en deux couloirs longitudinaux et huit couloirs transversaux, soit vingt-quatre cases, près de la ligne médiane.

Jeu avec passes à terre obligatoires pendant trois / quatre minutes.

**Consignes :** Chaque non porteur doit faire l'effort d'ouvrir complètement la ligne de passe. Le passeur est contraint de chercher ses angles de transmission et de passer "fort".

Utilisation des cases pour équilibrer l'équipe.

## COMMENT EVALUER UN PASSEUR ?

L'évaluation par "Lefort Mateur"	L'évaluation par "Eddy Causette"
Passé dans le dos	Oh la la !!!
Passé derrière la tête	T'as vu l'allure du copain qui reçoit ta passe ? Oh la la !!!
Passé entre les jambes	Oh la la !!!



Tournoi Benjamins Photo : D. Mandritch

### COMPOSITION DU BUREAU DE L'AFEB 69

au 25 Novembre 2000

#### PRÉSIDENT DE L'AFEB 69

Pierre GRALL  
Rue Moulin à Vent  
69510 SOUCIEU EN JARREST  
Tél. : 04 72 31 00 18

#### SECRÉTAIRE

Robert DUMAS  
170, rue Général de Gaulle B1  
69100 BRIGNAIS  
Tél. : 04 72 31 10 89

#### TRÉSORIER

Jean-Christophe SANCHEZ  
10, parc du centre  
69100 VILLEURBANNE  
Tél. : 04 78 68 63 37

# Une conception du travail des fondamentaux en équipe de France junior féminine

## EXEMPLE DES JUNIORS FEMINIENS

Le travail effectué auprès de l'équipe nationale est souvent réalisé dans l'urgence.

La préparation de l'équipe junior féminine est orientée vers :

- la préparation physique,
- la construction d'un véritable état d'esprit tourné vers la compétition,
- la mise en place d'un collectif,
- mais aussi vers le perfectionnement des fondamentaux individuels et collectifs.

Nous vous proposons un aperçu de la méthode employée dans ce dernier secteur.

Nous utilisons prioritairement des situations d'entraînement allant du « 2 contre 2 » avec passeur au « 4 contre 4 ». Ces situations favorisent les perfectionnements des fondamentaux individuels pour chaque poste de jeu et précisent les « timing » et les espaces de jeu à privilégier.

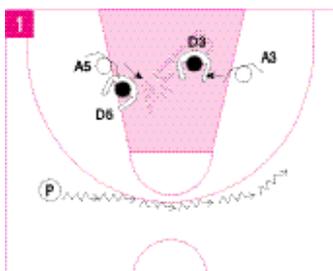
La conception de ces situations d'entraînement se fait à partir des formes de jeu collectives que nous utilisons dans notre collectif offensif.

## SITUATION 1

**Objectif :** optimiser l'écran horizontal d'une joueuse extérieure pour une joueuse intérieure.

**Déroulement :** « 2 contre 2 » avec un passeur.

A3 et A5 aux postes bas. Une joueuse qui transfère en dribble avec la volonté de passer à A5.



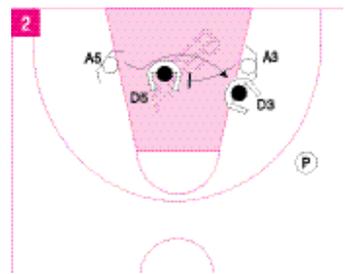
**Consignes :** A3 se déplace lorsque le passeur déclenche son premier dribble. A5 mobilise son défenseur à l'opposé de l'écran (appel de balle, réduction de distance dans l'axe) avant d'attaquer la ligne de fond.

Figure 1

L'écran se pose au minimum sur l'axe panier panier pour offrir à A5 un espace de réception dans la zone réservée.

Le passeur utilisera le dribble pour s'ouvrir un angle de passe pour A5 (aller sous l'axe des lancers francs).

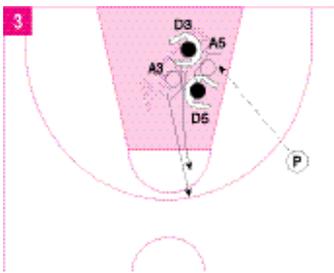
Figure 2



Après la pose de l'écran, A3 remontera vers le poste haut afin d'offrir au passeur la possibilité d'une seconde passe. A3 profitera du retard de son défenseur dû, d'une part à une bonne pose d'écran et d'autre part, à l'aide sollicitée pour faciliter son démarquage.

Les consignes techniques prioritaires seront : passe au sol vers l'intérieur; se poster dans la zone réservée et offrir une cible importante au passeur (avancer le pied opposé au défenseur vers le passeur et appeler le ballon).

Figure 3

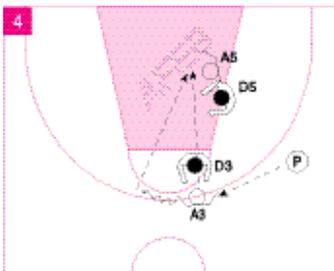


Si le défenseur de A5 conteste la passe, on utilisera la relation avec A3 au poste haut pour rechercher, dans le jeu de triangle, la passe vers l'intérieur.

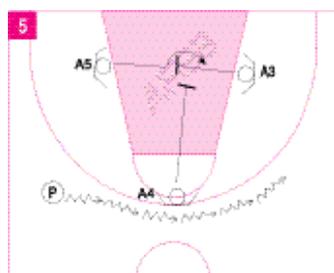
On demandera à A3 d'anticiper cette passe et de la réaliser au sol à l'opposé du défenseur de A5. L'opportunité de l'utilisation du dribble pour ouvrir un meilleur angle de passe est à envisager.

On demandera à A5 de travailler sur les contacts pour conserver l'avantage sur son défenseur (travail d'appuis, de bras et de maintien de position dans les déplacements).

Figure 4



## SITUATION 2



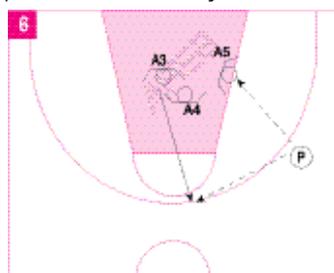
« 3 contre 3 » avec un passeur. Cette situation s'étoffera en ajoutant une intérieure supplémentaire au poste haut qui, après avoir facilité le transfert en dribble du passeur, ira porter un écran sur le défenseur de A3.

Figure 5

Le passeur aura la possibilité de jouer sur A5 ou d'ouvrir le jeu sur A3.

Dans cette situation, on privilégiera la relation vers l'intérieur entre A3 et A4.

On pourra exploiter cette situation en travaillant la qualité de la pose d'écran puis des prises et maintien de position préférentielle de la joueuse A4.



Concernant la joueuse A3, on cherchera à développer sa capacité d'anticipation afin d'obtenir un choix rapide et judicieux.

Figure 6



On peut, pour compléter cette situation de perfectionnement individuel et collectif, ajouter un passeur dans le coin opposé qui se déplacera vers A3 et offrira un relais idéal pour passer le ballon à A4.

Cette même situation pourra évoluer vers un « 4 contre 4 » avec passeur en remplaçant le premier passeur par une meneuse de jeu.

Figure 7

On aura aisément deviné la forme de jeu à « 5 contre 5 » dont découlent les situations d'entraînement précédemment évoquées.

Figure 8

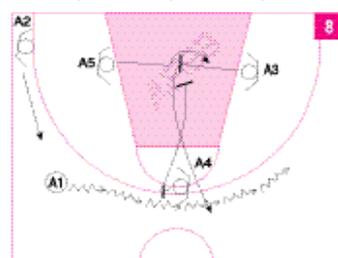
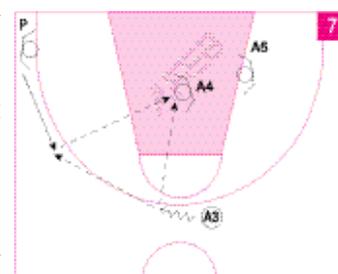


Figure 9

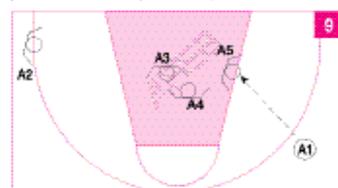
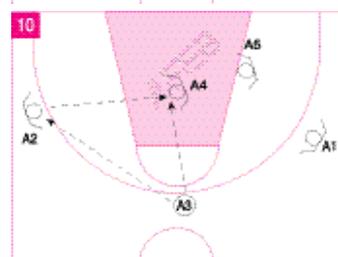


Figure 10



Il faudra bien évidemment replacer ces situations de travail dans un contexte de jeu associant intensité, jeu de transition (attaque / défense) et compétition.

### François GOMEZ

- > Entraîneur national, professeur de sport, Brevet d'État 2e degré.
- > Entraîneur de l'équipe nationale junior féminine (1984).
- > De 1995 à 1998 : CTR d'Auvergne.
- > Champion de France des Ligues avec la sélection d'Auvergne féminine en 1998.
- > 1997 : assistant de Pierre Vincent sur l'équipe de France junior féminine.
- > 1998 : assistant de Pascal Pisan sur l'équipe de France junior féminine.
- > De 1998 à 2000 : CTR des Pays de la Loire.
- > 1999 : assistant d'Alain Jardel sur l'équipe de France féminine des 20 ans et moins.
- > Entraîneur du Centre Fédéral de Basket-ball section féminine depuis août 2000.

