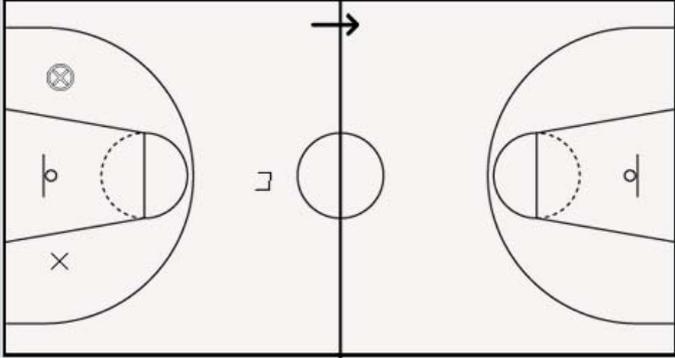


Séance :

Discipline : Basket-ball

| | | |
|--|---|-----------------------------|
| | MAITRISE COLLECTIVE - Jeu à deux | Niveau : Poussins |
|--|---|-----------------------------|

| | |
|---|--|
|  | <p>But : Marquer</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Marquer le panier tant que la balle est en jeu.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Joue l'interception pour aller marquer à 1X2.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - limiter les dribbles. - tirer dans un temps limité. |
| <p>Matériel à prévoir : 1 ballon pour 3, maillots.</p> <p>Descriptif : 2 contre 1 pour marquer un panier, si interception du défenseur jouer le 1 contre 2.</p> | |

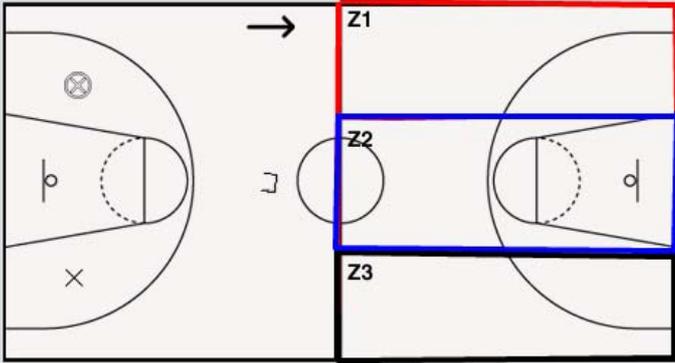
| CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE : | |
|--|--|
| <p>A(ux) l'attaquant(s) : Déplacements (orientés vers le panier). Déséquilibrer le défenseur (temps, espace). Mettre en position idéale de tir le joueur seul. Etre équilibré pour tirer.</p> | <p>Au(x) défenseur(s) : SE PLACER SUR LA TRAJECTOIRE DE PASSE</p> |
| CRITÈRES DE RÉUSSITE : | |
| 7 tirs réussis sur 10 essais. | |

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

Séance :

Discipline : Basket-ball

| | | |
|--|---|-----------------------------|
| | MAITRISE COLLECTIVE - Jeu à deux | Niveau : Poussins |
|--|---|-----------------------------|

| | |
|---|--|
|  | <p>But : Marquer</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Marquer le panier tant que la balle est en jeu. Le tir est imposé imposé : Z1 : main gauche. Z2 : libre. Z3 : main droite.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Joue l'interception pour aller marquer à 1X2.</p> |
| <p>Matériel à prévoir : 1 ballon pour 3, maillots.</p> <p>Descriptif : 2 contre 1 pour marquer un panier dans des zones précises, si interception du défenseur jouer le 1 contre 2.</p> | |

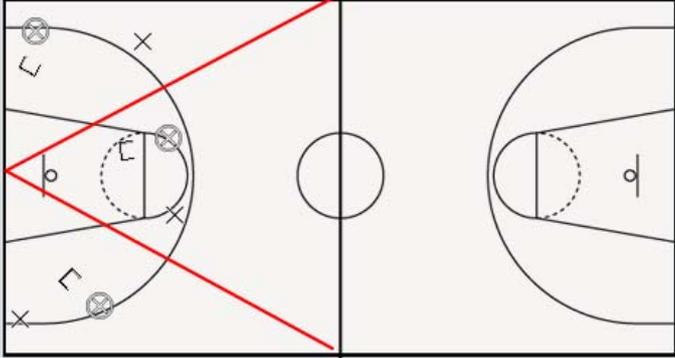
| CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE : | |
|---|---|
| <p>A(ux) l'attaquant(s) : Déplacements. Déséquilibrer le défenseur (temps, espace). Tirer en équilibre. Mettre en position idéale de tir le joueur seul.</p> | <p>Au(x) défenseur(s) : SE PLACER SUR LA TRAJECTOIRE DE PASSE.</p> |
| CRITÈRES DE RÉUSSITE : | |
| 8 tirs réussis sur 12 essais. | |

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

Séance :

Discipline : Basket-ball

| | | |
|--|--|-----------------------------|
| | MAITRISE COLLECTIVE - Jeu à deux. | Niveau : Poussins |
|--|--|-----------------------------|

| | |
|--|---|
|  <p>Matériel à prévoir : ballons, maillots, zones matérialisées.</p> <p>Descriptif : 2X1 sur un espace réduit.</p> | <p>But : marquer</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Attaquer le panier avec un nombre réduit de dribbles.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Pression sur le porteur.</p> <p>Variables : Temps de transmission de la passe. Temps pour marquer.</p> |
|--|---|

| CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE : | |
|--|---|
| <p>A(ux) l'attaquant(s) : Porteur de balle : - je peux tirer, je tire. - je ne peux pas tirer, je fais action de jeu vers le panier (je fixe) et je donne. Le non porteur doit toujours être prêt à recevoir le ballon.</p> | <p>Au(x) défenseur(s) : Prioriser la défense sur le porteur du ballon.</p> |
| CRITÈRES DE RÉUSSITE : | |
| Chaque action vers le panier doit amener un tir. | |

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

Séance :

Discipline : Basket-ball

| | | |
|--|---|--|
| | MAITRISE COLLECTIVE DU BALLON - Jeu à deux | Niveau : Poussins - benjamins |
|--|---|--|

| | |
|--|---|
| | <p>But : Utiliser son partenaire pour marquer en 2X2</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Jouer en passe et va .</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Défense modérée.</p> <p>Variables : Limiter le dribble ou le temps de possession du ballon. Défense plus "agressive".</p> |
| <p>Matériel à prévoir : 1 ballon pour 2 attaquants, maillots.</p> <p>Descriptif : Après sa passe, le porteur de balle se "débarrasse" du marquage de son adversaire, s'engage vers le panier pour recevoir la balle et tirer. 10 actions offensives, inverser les rôles.</p> | |

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

| | |
|---|---|
| <p>A(ux) l'attaquant(s) : Enchaîner passe et coopération par son déplacement. Etre en mouvement permanent. Se faire voir, s'orienter. L'appel doit créer la passe.</p> | <p>Au(x) défenseur(s) : Etre capable de voir son adversaire direct et le ballon.</p> |
|---|---|

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Pour un nombre d'actions données marquer le plus de paniers possibles.

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

Séance :

Discipline : Basket-ball

| | | |
|--|--|------------------------------|
| | MAITRISE COLLECTIVE - Jeu à deux. | Niveau : Benjamins |
|--|--|------------------------------|

| | |
|---|--|
| | <p>But : marquer</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Jouer en percussion, en s'appuyant si nécessaire sur les jokers (joueurs placés sur les côtés du terrain).</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Intercepter et contre-attaquer.</p> <p>Variables : Temps - espace Joker - un seul panier. un seul joker avec l'équipe attaquant.</p> |
| <p>Matériel à prévoir : maillots, 1 ballon, chronomètre.</p> <p>Descriptif : 2X2 tout terrain avec possibilité de s'appuyer sur des joueurs latéraux (jokers). Temps de jeu de 5', les joueurs de champ deviennent jokers et inversement.</p> | |

CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE :

| | |
|---|--|
| <p>A(ux) l'attaquant(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fausses pistes du porteur ou non porteur de balle. - fixer, renverser côté opposé. - utilisation optimale du terrain (largeur et profondeur). - défendre dès la perte de balle (enchaîner très vite actions offensives et défensives). | <p>Au(x) défenseur(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gêner. - intercepter. - presser et orienter le porteur du ballon. - enchaîner rapidement une action offensive dès la récupération du ballon. |
|---|--|

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

comparaison : paniers / temps.

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

Séance :

Discipline : Basket-ball

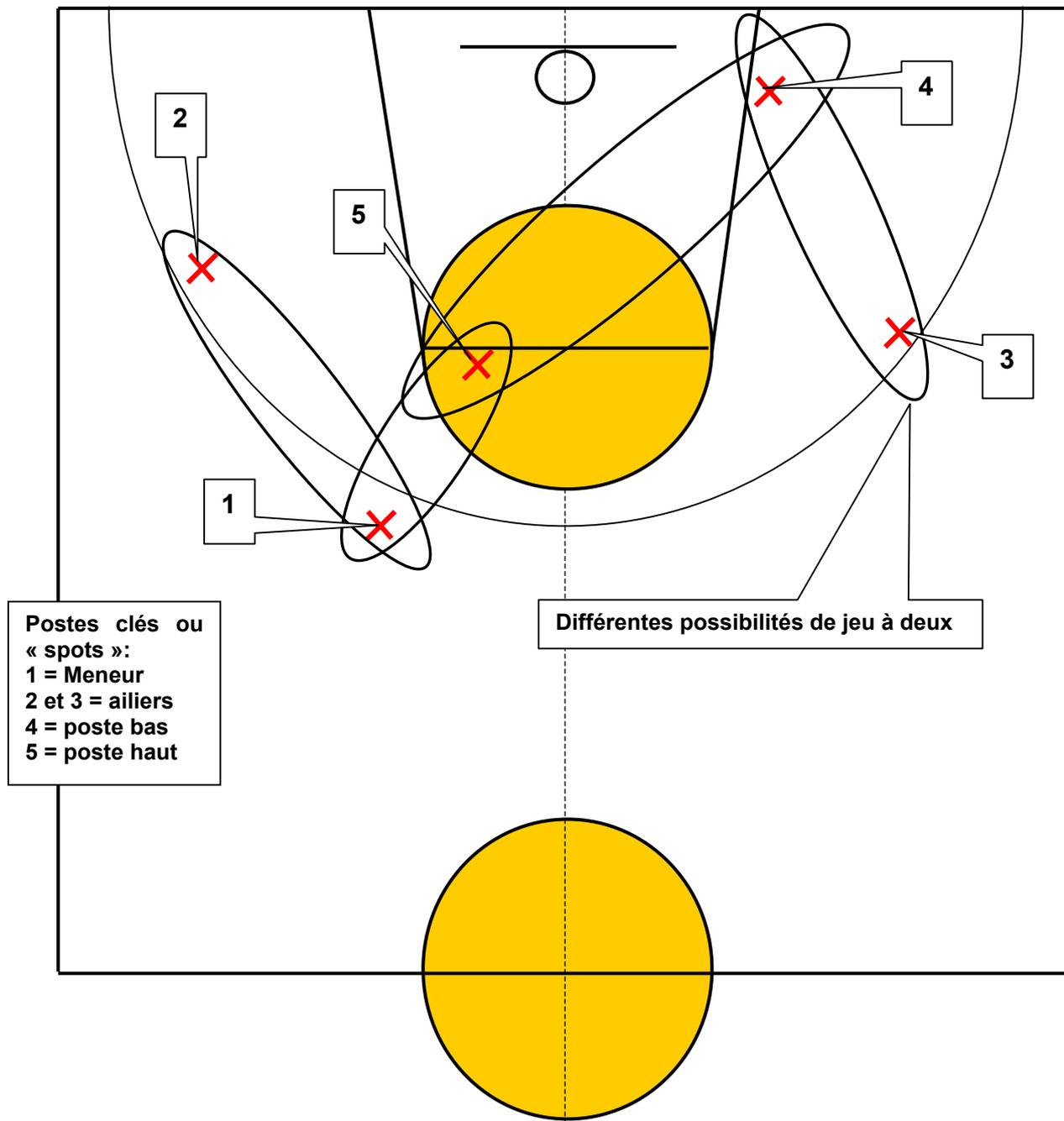
| | | |
|--|---|------------------------------|
| | MAITRISE COLLECTIVE- Jeu à deux. | Niveau : Benjamins |
|--|---|------------------------------|

| | |
|---|---|
| | <p>But : jouer et marquer dans 1/4 terrain.</p> <p>Pour l'(es) attaquant(s) : Jouer le 1 contre 1 pour provoquer le surnombre.</p> <p>Pour l'(es) défenseur(s) : Si mon partenaire est battu, je laisse mon adversaire direct pour défendre sur le porteur du ballon.</p> <p>Variables : Temps. Limiter le dribble. Espace.</p> |
| <p>Matériel à prévoir : 1/4 du terrain, 2 équipes, 1 ballon par 1/4 de terrain.</p> <p>Descriptif : 2X2 sur 1/4 du terrain sans couper l'axe panier-panier.</p> | |

| CE QUE JE VEUX FAIRE APPRENDRE : | |
|---|---|
| <p>A(ux) l'attaquant(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fausses pistes du porteur et non porteur de balle. -NPB : jouer dans le dos du défenseur c'est l'appel qui provoque la passe. | <p>Au(x) défenseur(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pression et orientation défensive. - notion d'aide défensive. |
| CRITÈRES DE RÉUSSITE : | |
| Sur 10 actions offensives marquer le plus de paniers possibles. | |

| JOUEURS | | | | OBJETS | | | | ACTIONS | | |
|------------------|------------------|----------------|------------|--------|------|-------|---------|-----------------|-----------------------|-------|
| Joueur attaquant | Joueur défenseur | Porteur ballon | Entraîneur | Plot | Hale | Latte | Cerceau | Direction passe | Déplacement du joueur | Ecran |
| X | L | O | E | ▲ | ┃ | — | ○ | → | → | ┃ |

Le jeu à deux

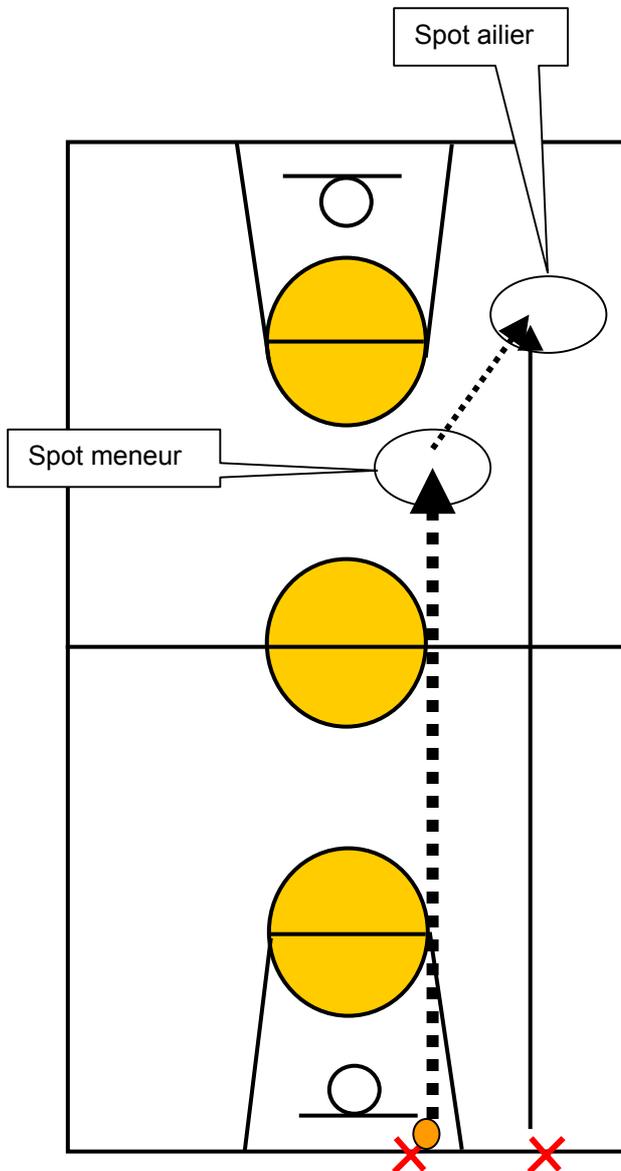


Ce sont là les solutions de « jeu à deux » auxquelles ont pense immédiatement. Cependant on a tendance à penser uniquement au jeu placé et statique !

Or, avant le jeu statique il **FAUT** jouer en mouvement les possibilités de **JEU RAPIDE** et de **JEU DE TRANSITION**

Jeu à deux meneur / ailier avant le jeu placé

EXERCICE 1 :



Le meneur (avec ballon) et l'ailier (sans ballon) partent ensemble après un signal (entre eux) d'un bout du terrain, ils doivent arriver en même temps à leur « spots » respectifs de l'autre côté du terrain pour la passe du meneur à l'ailier dans la course à 45° vers le panier, pour un « lay-up » sans dribble.

La rapidité d'exécution est importante elle est proportionnelle au degré d'expertise de chacun. L'exercice se fait au **sprint** !

La course (avec ou sans ballon) est déjà un moyen de se détacher (démarquer) de son défenseur

EXERCICE 2 :

On ajoute un défenseur sur le porteur du ballon.

Garder impérativement les couloirs respectifs. Arriver exactement dans les spots. C'est sur la course qu'il faut faire la différence. L'attaquant sans ballon « calque » sa course sur le meneur.

EXERCICE 3 :

Le défenseur est cette fois sur l'ailier (sans ballon)

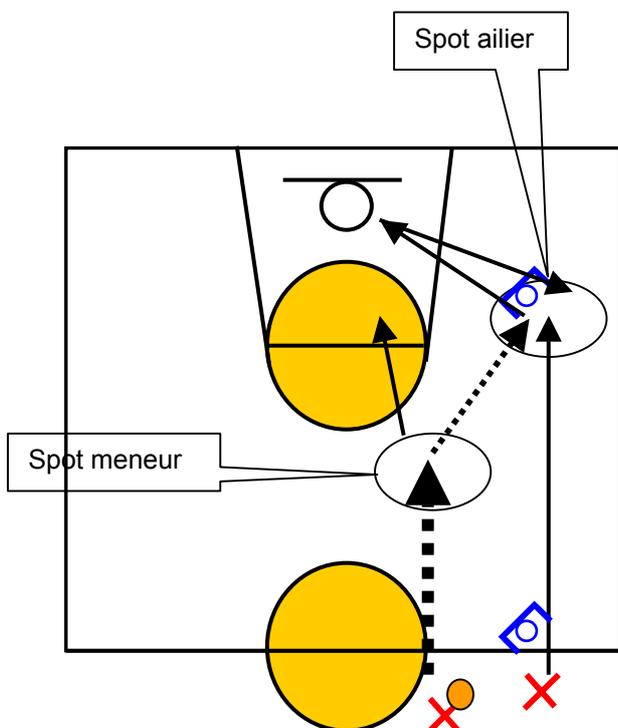
Plusieurs possibilités pour l'attaquant :

- Il peut déborder à la course, dans ce cas, le meneur doit arriver à lui donner le ballon comme dans le premier exercice.
- Il peut, en fin de course, près du panier, demander le ballon en « back door »
- Il peut, si son défenseur a réussi à suivre, piquer jusque sous le cercle, et faire « flash » (démarquage très rapide) vers l'extérieur pour demander le ballon à 45° et piquer vers le cercle avec 1 seul dribble, et faire :
 - départ croisé
 - départ enroulé

(insister sur les positions des appuis, la demande de ballon, le coup d'œil au panier dès réception du ballon pour le tir possible, l'engagement profond en départ croisé)

EXERCICE 4 :

Même exercice, mais on va ajouter le passe et va du meneur (attention pas n'importe comment)



Après la passe du meneur, laisser 2 secondes à l'ailier, qu'il ait le temps de jouer pour lui (tir, un contre un en départ direct croisé ou enroulé) ; puis, « flash » du meneur vers le panier (passe et va avec petit temps de décalage) soit direct soit avec aiguillage.

Toutes ces actions de jeu (les 4 exercices) doivent être réalisées avant les attaques placées, ce sont des actions de jeu rapide ou de transition.

EXERCICE 5 :

Quand toutes les solutions précédentes n'ont pas été possible, on peut continuer le jeu à deux par un écran direct de l'ailier sur le défenseur du meneur.

Le but étant, non pas de faire jouer le meneur en dribble jusqu'au panier, mais bien de trouver la passe meneur-ailier dans la « fenêtre » (entre les deux défenseurs). L'ailier qui après l'écran, doit « s'ouvrir » au panier.

