

GAHIER TECHNIQUE

U11 ET U13



PRÉFACE

Ce cahier technique a pour but d'accompagner les entraîneurs des catégories U11 et U13 en leur partageant les fondamentaux prioritaires à travailler au sein des clubs. Ce document doit soutenir notre volonté de former nos jeunes en leur donnant une qualité technique leur permettant de s'épanouir et d'évoluer dans le basket.

Les situations proposées se feront sous une forme de fiche qui prendra en compte les points suivants :

- Une situation de référence (exercice type que l'on peut utiliser à l'entraînement) et une situation d'évaluation (afin de mieux observer les habiletés techniques que les joueurs et joueuses ont pu acquérir) en fonction de l'objectif technique déterminé.
- Des critères techniques liés aux repères essentiels qu'on doit travailler dans les séances, des références pédagogiques par rapport à la progressivité dans l'enseignement et des critères de réussite pour mieux évaluer les attentes de nos joueurs et joueuses.



RÉPARTITION DES CONTENUS

POURCENTAGE ANNUEL*

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS (50%)

- Les différents tirs en course
- Le tir extérieur
- Les différents dribbles (et aisance avec ballon)
- Les passes
- Les démarquages (sans l'aide de partenaire)
- Les courses (appuis), arrêts et départs en dribble
- L'agressivité offensive et le rebond offensif

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DÉFENSIFS (20%)

- La défense sur porteur de balle (dureté défensive, aptitude à changer de statut)
- La défense sur non porteur de balle dans le jeu extérieur (à une passe ou plus)
- Le rebond défensif

JEU RAPIDE / JEU DE SURNOMBRE (15%)

- 2 contre 1
- 2 contre 1 + 1
- 3 contre 2
- 3 contre 2 + 1
- 4 contre 3
- 4 contre 3 + 1

JEU À EFFECTIF RÉDUIT (10%)

- le jeu en passe et va
- le jeu de fixation passe
- le jeu sans ballon

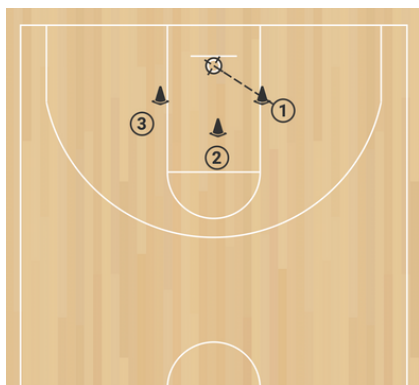
PRÉPARATION PHYSIQUE (5%)

*à adapter en fonction du nombre des séances par semaine

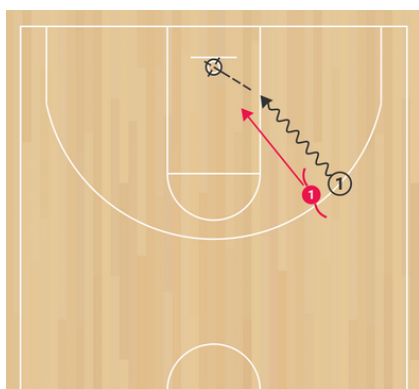


FICHE TIR EN COURSE

SITUATION INITIALE



ÉVOLUTION



CRITÈRES TECHNIQUES

- Qualité de l'appui long puis court
- lever le genou à hauteur de hanche
- lâcher la balle le plus haut possible (en visant l'intérieur du carré)
- coordonner pied/balle sur le dernier appui avant de tirer

AUTRES FINITIONS

- power (dribble fort + saut pour avoir les épaules qui se mettent face au panier)
- les appuis décalés (1er appui dans l'axe, le 2e dans la latéralité)
- le one step (1 appui au lieu de 2)
- le rivers (pied/main opposé sur le début de la finition, effacé le défenseur en "jetant" le talon en premier)
- stop and go (feinter le tir, puis décaler l'appui pour éviter le défenseur)
- tir crochet
- lay-back

OBJECTIF : effectuer un tir en course (lay-up/ push up)

ORGANISATION

- 1 ballon par joueur, 1 plot dans l'axe et 2 autres à 45°
- le point de départ c'est le plot.
- le joueur a une main sous le ballon et l'autre sur le côté

CONSIGNES

- mettre le ballon du côté d'où est le joueur
- placer le pied opposé à la balle, devant au niveau du plot
- quand le joueur est prêt, faire son appui long puis son appui court tout en regardant la cible
- pour le lay-up on est en **supination** (repère pour les jeunes : le fait de **poser** la balle)
- pour le push-up on est en **pronation** (repère pour les jeunes : le fait de **pousser** la balle)

ÉVOLUTION

- partir de plus loin et ajouter un dribble (le dernier dribble avant chaque finition doit être un dribble fort pour ajouter du dynamisme à la finition)
- allonger la distance

ÉVALUATION

OBJECTIF : effectuer un tir en course avec de la pression défensive ou la présence d'un défenseur

ORGANISATION

- 1 balle pour 2 joueurs
- avec un point de départ

CONSIGNES

- le porteur de balle est celui qui donne le départ (pas de feinte)
- le défenseur est dans la collaboration (ou non) , il doit gêner le tir en ayant les bras levés et en ayant le torse face à l'épaule du porteur de balle tout en courant

Travailler ces situations autant du côté droit que du côté gauche. Il y a également possibilité de leur faire travailler les doubles pas 0° et dans l'axe.

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

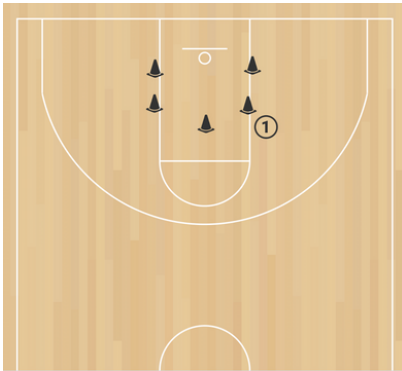
- Les situations d'entraînement doivent permettre de favoriser les situations de tirs en course (après départs en dribbles, après un franchissement, après une passe) c'est-à-dire avec une recherche d'accélération et des situations où les tirs en course doivent être réalisés en pleine vitesse.
- Peuvent être envisagées les situations où les tirs en course spécifiques de type de power puis one step, crochet, lay-back... si les tirs en lay-up et push-up sont parfaitement maîtrisés.
- L'entraîneur doit s'attacher à :
 1. Faire répéter au maximum ces situations de tirs (à faire refaire au besoin pour s'assurer que les joueurs comprennent et réalisent correctement l'enchaînement d'actions)
 2. Alternier un maximum de façon à travailler autant la main gauche et la main droite, ainsi que les angles de face, 45° degrés, 0° et axe
 3. Insister sur la recherche d'efficacité : l'objectif est de marquer→ viser l'intérieur du carré → cela implique de lever la tête vers la cible pour pouvoir la viser.
 1. Veiller à la qualité des enchaînements pour réaliser les tirs en course tout en respectant l'aspect réglementaire

CRITÈRES DE RÉUSSITE RECHERCHÉS

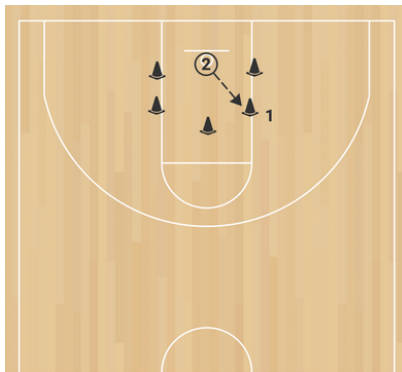
- Efficacité dans les tirs en course sur la main forte et la main faible (en lay-up et push up)
 - Efficacité dans les tirs en course dans le 1 contre 0 (95% de réussite)
 - Savoir marquer avec une pression/ présence défensive
- continuer sa course puis son double pas tant que le défenseur ne coupe pas sa course

FICHE TIR EXTÉRIEUR

SITUATION INITIALE



ÉVOLUTION



AUTRES TRAVAIL D'APPUIS

- travail du step back (pour travailler l'équilibre)
- travail du cross step (travailler de façon à avoir ses hanches face au cercle)
- travail du side step (développer la dynamique dans les appuis)

PHYSIQUE

- travailler sur du gainage (trouver de la stabilité dans son tir)
- travailler sur les jambes (apprendre à pousser sur les jambes)
- travailler sur la coordination et la dissociation du haut et du bas du corps

pour que le corps soit le plus aligné possible lors de la prise du tir

OBJECTIF : Acquérir une gestuelle de tir

ORGANISATION

- 1 ballon par joueur
- se positionner sur un spot de tir

CONSIGNES

- placer la main forte sous le ballon et la main faible sur le côté
- le coude de la main forte doit être aligné à l'épaule (dans "l'axe")
- le ballon ne doit pas toucher le creux de la paume (ça permet au ballon de tourner sur lui même et d'avoir cette dynamique dans la trajectoire de tir)
- les mains doivent épouser la forme de la balle
- les bras doivent finir tendus, vers le haut
- les doigts de la main forte doivent aller vers le cercle (casser le poignet), les doigts de la main faible doivent aller vers le ciel)
- descendre sur les jambes (comme si le joueur avait l'intention de s'asseoir sur une chaise) - et monter de façon dynamique tout en gardant les hanches face au cercle (comme sur un squat)

ÉVOLUTION

- finir sur la pointe de pied (recherche d'équilibre)
- tir après passe - en étant "statique" ou en mouvement
- tir après dribble (il peut y avoir des préférences motrices, tout peut se travailler)

ÉVALUATION

OBJECTIF : effectuer un tir avec un défenseur qui vient gêner le tir

ORGANISATION

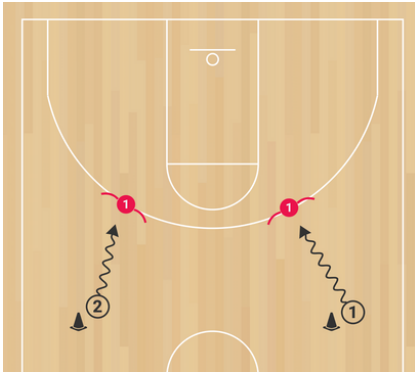
- 1 balle pour 2 joueurs sur un sport de tir

CONSIGNE

- le porteur de balle fait la passe et vient contester le tir de façon collaborative (est-ce que le tireur arrive à garder l'alignement malgré la présence du défenseur ?)

FICHE DEXTÉRITÉ DRIBBLES

SITUATION INITIALE



DÉFINITION

dribble de franchissement : créer un avantage face au défenseur en utilisant le dribble, en changeant de rythme, en gagnant par le travail d'appuis.

attaquer la hanche du défenseur avec "l'épaule"

DRIBBLES DE FRANCHISSEMENT

- cross (changement de main en faisant passer la balle devant)
- entre les jambes
- sous les fesses
- dans le dos
- in and out (le fait d'avoir la main sur le côté du ballon et qui va vers l'intérieur puis l'extérieur)
- autres..

OBJECTIF : acquérir de l'aisance avec balle et de la dextérité

ORGANISATION

- 1 ballon par joueur
- des plots qui vont servir de défenseur pour travailler le franchissement

CONSIGNES

- à chaque fois que le joueur est face à un plot, il faut qu'il effectue un dribble de franchissement pour ensuite aller finir au panier (finitions au choix du coach)
- un quart de terrain après l'autre qui travaille

ÉVOLUTION

- à la place de plot en défense, on peut y mettre un coach/un joueur avec des chasubles qui ont des couleurs bien distinctes. Lorsqu'un chasuble est levé, il correspond à un dribble de franchissement - cela permet au joueur de travailler le dribble en ayant la tête levée tout en travaillant la prise d'information et la réactivité
- travailler sur le dribble de recul et la ré-attaque

ÉVALUATION

OBJECTIF : franchir le défenseur

ORGANISATION

- 1 balle pour 2 joueurs

CONSIGNE

- le porteur de balle arrive en étant lancé face au défenseur et une fois à son niveau, il doit chercher à le franchir et aller marquer sans que le tir ne soit contesté

Est-ce que le porteur de balle attaque la hanche du défenseur dans son franchissement ?

Est-ce que le porteur de balle change de rythme ?

Est-ce que le porteur de balle est autant capable de franchir du côté droit que du côté gauche ?

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

- Les situations mises en place doivent comprendre une progressivité dans la gestion du dribble.

Il est essentiel de faire travailler le joueur en 1 contre 0 pour travailler la posture, faire comprendre quelle est la hauteur du dribble, le placement de la main sur la balle, quel est le travail d'appuis à réaliser. Par la suite, il sera possible de le faire évoluer avec un défenseur pour travailler et développer les subtilités en lien avec ce que peut proposer la défense.

- Les situations peuvent s'organiser de la manière suivante :

→ Jonglage statique vers du dynamique (tenue de balle dans tous les axes, sous tous les angles, gestion de l'équilibre, aisance avec le ballon, utilisation de ballons différents...). Ce travail doit être constant afin que le joueur puisse se familiariser avec le ballon.

→ dribbles sous pression défensive (les dribbles à travailler seront les changements de main devant, dans le dos, entre les jambes tout en ayant la tête levée). L'objectif du porteur de balle doit être de faire un changement de rythme lors de la réalisation de ses dribbles pour franchir.

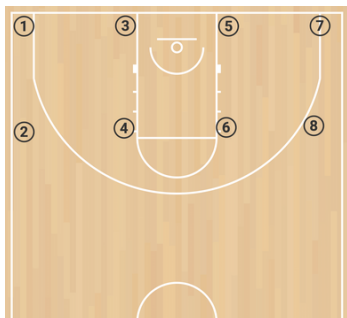
→ sous pression défensive, il est important d'apprendre aux jeunes de ne pas multiplier encore plus le nombre de dribbles - protéger la balle en l'éloignant du défenseur et jouer sur les appuis et le rythme pour se défaire de la pression défensive

CRITÈRES DE RÉUSSITE RECHERCHÉS

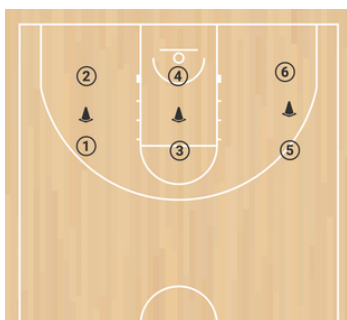
- Savoir se créer un espace de jeu avec une pression défensive sans arrêter son dribble
- Savoir déborder un défenseur en maîtrisant son dribble et en utilisant le moins de dribbles possibles
- Être capable d'utiliser ses deux mains

FICHE JEU DE PASSES

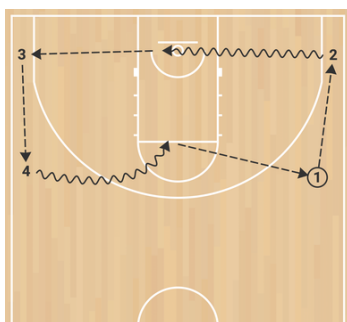
SITUATION INITIALE



ÉVOLUTION



ÉVOLUTION



ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

1. en statique (juste les bras qui réalisent le mouvement)
2. ajouter les appuis
3. faire des passes en mouvement
4. travailler les passes dans une logique de jeu (quelle passe favoriser après un drive, après une passe ...)
5. ajout de passes plus complexes

OBJECTIF : passe et aisance avec la balle

ORGANISATION

- 2 ballons pour 2 joueurs - chaque joueur a un ballon
- *des plots peuvent être mis notamment pour servir de défenseur pour travailler les passes désaxées

CONSIGNES

- chaque joueur a une passe à réaliser
- les joueurs doivent s'assurer que leur coéquipier est prêt à réceptionner la balle tout en étant prêt à faire la passe (par le regard et la communication)
- possibilité d'ajouter de la communication sur la situation

ÉVOLUTION

- travailler les passes sur des espaces/spots de jeu qui vont être retrouvés en match

ÉVALUATION

OBJECTIF : faire la passe tout en étant contestée par un défenseur

ORGANISATION

- 1 balle pour 8/10 joueurs
- constituer 2 équipes

CONSIGNE

- réussir à faire un nombre de passes sans que la balle ne soit interceptée (espaces de jeu) - pas le droit au dribble (favorise l'utilisation du pied de pivot et la résistance à la pression défensive)
- réussir à faire un nombre de passe sans que la balle ne soit interceptée (espaces de jeu) - en ayant le droit à un dribble pour se dégager de la pression du défenseur (favorise le travail de la passe après dribble)
- marquer en se déplaçant uniquement par la passe et en ayant le choix du panier sur lequel marquer (favorise le travail de la feinte de passe)

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

CRITÈRES TECHNIQUES RECHERCHÉS

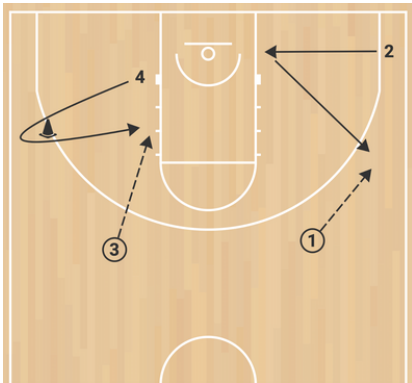
- Les passes doivent être puissantes. Tout le corps est concerné lors de la réalisation d'une passe. Les bras doivent être tendus et l'appui qui n'est pas pied de pivot doit être engagé pour appuyer la passe.
- Le joueur en mouvement doit être capable d'enchaîner les situations d'attraper-passer et dribbler passer sans faire de marcher.
- Afin que la transmission de balle se fasse de façon rapide, le joueur doit regarder, puis attraper la balle. Dans sa posture, il doit être prêt à recevoir et passer (apprentissage de l'anticipation).
- Le joueur doit être capable de servir ses coéquipiers, de trouver les meilleurs angles de passes pour que la balle arrive au bon endroit.

Les situations pédagogiques doivent permettre de développer l'attraper et les lâchers en travaillant de façon statique ou dynamique. Elles peuvent avoir une approche ludique pour travailler les relations, la vision et la qualité des passes.

Dans l'évolution des situations, doivent permettre aux joueurs d'apprendre à faire des passes en traversée à haute intensité, en situation de surnombre dans un premier temps. Travailler les passes, permet également de travailler, la communication, le timing et le spacing. Dans un deuxième temps, les passes peuvent être travaillées avec de la pression défensive.

FICHE DÉMARQUAGE SANS L'AIDE DE PARTENAIRE

SITUATION INITIALE



IMPORTANT

Ce travail est à deux entrées. Il y a le travail de démarquage et le travail de la passe.

Il est important d'aiguiller les joueurs sur quelle passe utiliser dans quelle situation. Donner des repères visuels (posture du défenseur, lignes sur le terrain)

LE PASSEUR

- doit utiliser son pied de pivot dans un premier temps
- avec le défenseur doit apprendre à se décaler en dribble pour trouver le meilleur angle de passe possible
- s'il y a sur pression, jouer le 1 contre 1

OBJECTIF : se démarquer dans un espace de tir

ORGANISATION

- 1 ballon pour 2 joueurs

CONSIGNES

- travail par $\frac{1}{4}$ de terrain
- démarquage en curl / v-cut / backdoor

CONSIGNES TECHNIQUES

→ **curl** : rentrer dans la balle en sprint - orientation des appuis face au passeur puis face au cercle - changement de rythme - faire un appel de rythme

→ **v-cut** : venir en course jusque dans la raquette - marquer un temps d'arrêt - placer l'appui et le bras - exploser (vise à prendre le contact avec le défenseur) - faire un appel de balle

→ **back door** : sprinter et faire un appel de balle dans la dos du défenseur

ÉVOLUTIONS

- à faire avec un défenseur en retard (avec une collaboration)

ÉVALUATION

- 1 balle pour 3 joueurs et lecture sur ce que fait la défense

CONSIGNES

- défense évolutive :

1. le défenseur coupe la ligne de passe = back door

2. le défenseur défend à plat = curl

3. Le défenseur défend à un bras de distance = appel de balle

- se déplacer vite pour venir dans un espace de jeu à 45° en-dehors des 3 points (ne pas se démarquer dans un espace intermédiaire)
- travail sur le passeur → notamment le timing de passe

ÉVOLUTIONS

- possibilité de le faire sur le tout terrain pour retrouver un rythme de match
- travailler sur effacer ou engager en fonction de la distance du défenseur
- mettre un défenseur sur le porteur de balle

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

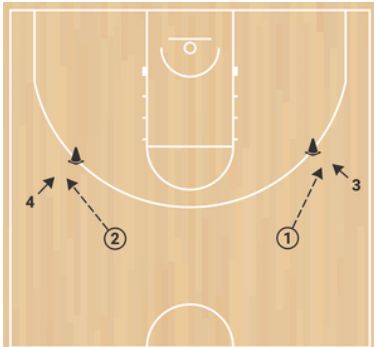
- Les situations proposées doivent favoriser la prise en compte des espaces de jeu, notamment de réception de balle
- Les situations à 1 contre 0 doivent très vite s'organiser avec des défenseurs (en retard ou non) pour matérialiser les espaces à privilégier et les types de course à envisager
- Les situations tout terrain doivent être abordées dans un second temps afin de jouer sur les situations de démarquage après relance et les notions d'appel de balle lors d'une remontée de terrain
- S'il y a maîtrise du démarquage simple, de la v-cut et du back door, il est possible d'aborder les démarquages plus compliqués tel que le curl ou le flair.
- Les situations doivent mettre en avant la qualité du passeur dans sa propre prise d'espace, dans la force des passes et dans l'anticipation de l'espace où se réalisera la passe)

CRITÈRES DE RÉUSSITE RECHERCHÉS

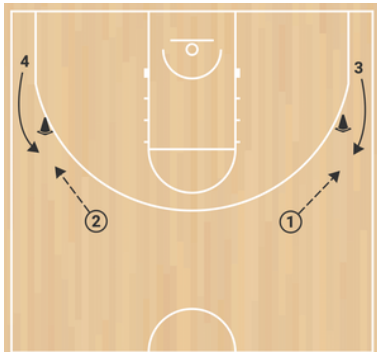
- Être capable de se démarquer pour recevoir la balle en ayant son défenseur loin (le premier objectif est de pouvoir se libérer un espace de tir)
- Être capable de prendre un tir après un démarquage sans utiliser le dribble (attraper - tirer sur des situations de tirs en course ou tirs extérieurs)
- Être capable de rester orienter face au cercle pour effectuer un 1 contre 1 (rester fléchi, garder des attitudes offensives agressives - triple menaces (dribble/passe/tir)

FICHE APPUIS ARRÊTS DÉPARTS EN DRIBBLES

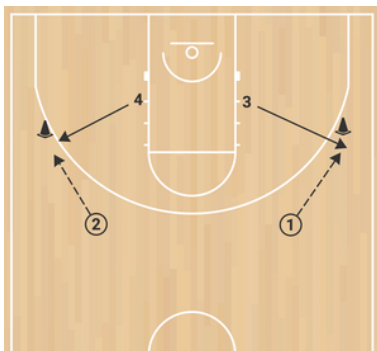
SITUATION INITIALE



ÉVOLUTION 1



ÉVOLUTION 2



POSTURE

- tout comme pour le travail du démarquage, l'attaquant doit dissocier le regard de la balle
- il faut préparer ses appuis en fonction du départ
- le premier appui à la suite de la réception de la balle, le premier appui doit franchir la ligne des 3 points (l'objectif est de faire reculer le défenseur)

OBJECTIF : préparer ses appuis dans la course

ORGANISATION

- 1 ballon pour 2 joueurs

CONSIGNES

- courir vers le cône
- appeler la balle et s'arrêter lors de l'attraper de balle
- attraper sa balle à deux mains
- travail sur les appuis alternatifs (les appuis sont rasants)

ÉVOLUTIONS

- allonger les distances de course / changer les espaces de course (pour les passeurs varier les passes égalements)
- avoir des attitudes offensives (rajouter le travail de feinte de tir, de passe, de dribble → triple menace ou décomposer)
- utilisation du pied de pivot pour s'équilibrer (également avoir un temps qui permet d'avoir le regard sur ce que fait le défenseur)
- ajouter un défenseur qui gêne au plot (apprendre à protéger sa balle)

ÉVALUATION

- une balle pour 3 joueurs
- réception de la balle et 1 contre 1 suite à une course

→ utilisation de la vitesse de course

→ utilisation des feintes pour faire réagir le défenseur

→ utilisation des fondamentaux mentionnés précédemment

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

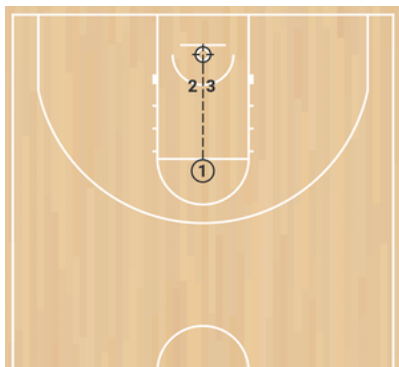
- Les premières situations de départs en dribble qui doivent être privilégiés dans un premier temps, ce sont les départs croisés. Dans un second temps, les départs directs (de type de dégagement en effectuant un dribble latéral puis en accélérant sur le deuxième dribble) et enfin si les départs mentionnés précédemment sont maîtrisés, il est possible de travailler sur des départs plus complexes (départ direct avec un cross)
- Pour les arrêts, il faudra d'abord aborder les arrêts alternatifs et progressivement voir les arrêts simultanés
- Ces situations devront être ré-investies dans des situations tout terrain que l'on retrouve en match

CRITÈRES DE RÉUSSITE RECHERCHÉS

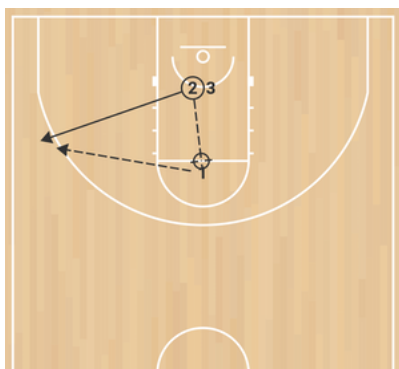
- Être capable de s'arrêter en réceptionnant le ballon et avec la conduite du ballon
- Être capable de contrôler le ballon sans réaliser de marcher sur des situations de relance tout terrain
- Être capable de changer de direction sans ballon en conservant l'équilibre et la vitesse
- Être capable de réaliser un départ en dribble avec un départ croisé, en respectant le code du jeu

FICHE REBOND OFFENSIF/DÉFENSIF

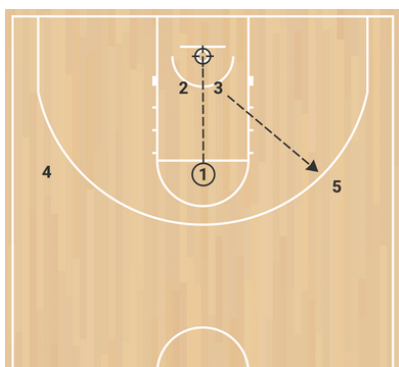
SITUATION INITIALE



ÉVOLUTION 1



ÉVOLUTION 1



L'ÉCRAN RETARD

- ce qui est important c'est de savoir où se trouve son vis à vis
- par la suite il faut prendre contact avec son adversaire
- et repousser en restant dans son cylindre (avec les jambes, ou en travaillant avec l'avant-bras)

OBJECTIF : lutter pour la balle

ORGANISATION

- 1 ballon pour 3 joueurs

CONSIGNES

- tir depuis les lancés francs
- 2 joueurs dans la zone de non charge qui luttent pour le rebond
- faire un écran retard (toucher / "repousser")
- premier joueur qui marque 2 paniers (tant que les 2 paniers ne sont pas marqués, l'opposition continue)

ÉVOLUTION 1

- après la lutte pour le rebond, ressortir la balle au tireur puis se démarquer et jouer le 1 contre 1 et jouer le rebond défensif /offensif
- après la lutte pour le rebond, ressortir la balle puis prendre la position au post (apprentissage du jeu en étant dos au panier)

ÉVOLUTION 2

- les tirs extérieurs sont interdits, il faut aller finir au contact
- le dribble est interdit, le travail se fait avec le pied de pivot et le travail de feinte

ÉVALUATION

- même situation, observer si l'écran retard est réalisé afin que les joueurs se créent un avantage

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

- Le travail du rebond est à **valoriser**. Il faut que la situation se joue jusqu'à panier marqué afin d'amener les joueurs à se concentrer sur le rebond, de se déjouer des contacts pour prendre un espace préférentiel au rebond (crawler les bras, passer les appuis, préparer ses mains pour attraper), de prendre "goût" au contact et de prendre conscience de tirer avec la volonté de marquer et de tout faire pour les marquer.

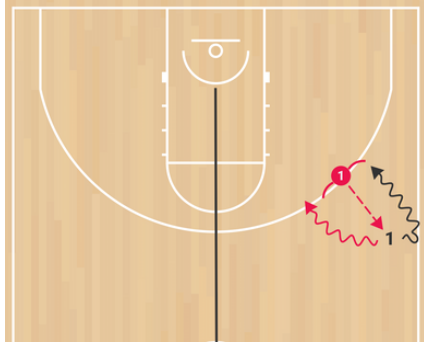
CRITÈRES DE RÉUSSITE RECHERCHÉS

- aller au contact
- "repousser" pour se créer un avantage
- s'imposer pour impacter

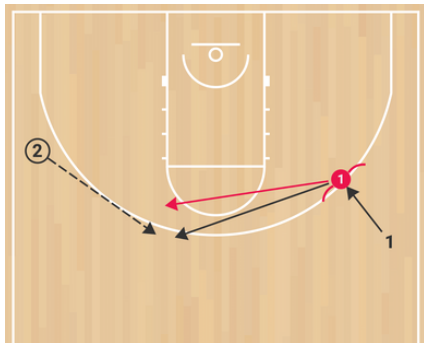
FICHE AGRESSIVITÉ OFFENSIVE

OBJECTIF : agresser offensivement la défense

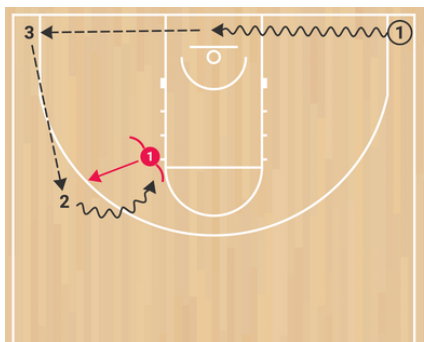
SITUATION INITIALE



SITUATION 2



SITUATION 3



FRANCHIR

- franchir en poussant la balle
- franchir en créant une rupture par le dribble
- franchir en créant une rupture par le rythme

en attaquant la hanche du défenseur

ORGANISATION

- tous les défenseurs ont un ballon (j'attaque/ je défends/je change de quart de terrain)
- les quarts de terrain jouent de façon alternés

CONSIGNES

- l'attaquant arrive lancé
- le défenseur fait la passe à l'attaquant (être dans un attrapé/joué pour l'attaquant)
- l'attaquant a 5 /4/3 dribbles

ÉVOLUTIONS

- réduire le nombre de dribbles (au fur et à mesure que les joueurs sont plus à l'aise dans leur 1 contre 1)
- interdire les tirs extérieurs (pour apprendre à aller finir au contact)

ÉVALUATION

- l'attaquant se prépare-t-il avant de recevoir la balle (appuis /mains) ?
- l'attaquant prend-il les bonnes informations concernant son défenseur ?
- l'attaquant arrive-t-il à franchir en attaquant la hanche du défenseur ?
- l'attaquant arrive-t-il à marquer en 1 contre 0 ? Avec la présence d'un défenseur ? Avec le contact du défenseur ?
- l'attaquant arrive-t-il à varier ses finitions (varier les lâchers, les appuis) ? À varier son registre offensif (varier les changements de mains, de rythme) ?

→ sur chaque situation de 1 contre 1, poussez les attaquants à jouer le rebond offensif (apprendre à être conquérant)

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

- Les situations pédagogiques doivent permettre à l'attaquant de lire la situation par rapport à la défense afin de lire les espaces de jeu
- Il doit y avoir des situations qui favorisent la prise de vitesse, la prise de décision, la lecture.
- Les situations d'agressivité se retrouvent dans la tenue de balle et dans les attitudes offensives à privilégier :

→ attraper un ballon et tirer

→ attraper un ballon et partir en dribbles

→ attraper un ballon et protéger ce dernier

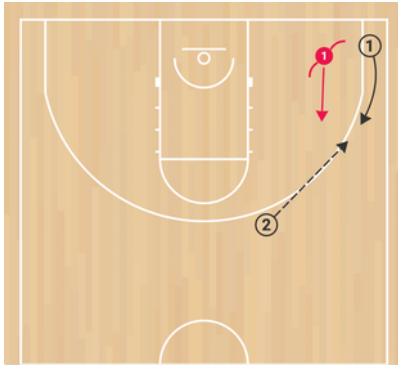
→ attraper un ballon et feinter (tir ou départ) - à mettre en place une fois que les autres situations sont maîtrisées

CRITÈRES DE RÉUSSITE RECHERCHÉS

- Être capable d'avoir une grande maîtrise de balle avec vitesse sur demi-terrain (puis sur tout terrain) pour gérer des contacts et des tirs proches
- Être capable de prendre des espaces en dribbles pour avoir la volonté de marquer des tirs proches
- Être capable d'aller prendre un rebond sur les situations de 1 contre 1 et d'avoir la volonté de remettre le panier

FICHE DÉFENSE SUR PORTEUR DE BALLE

SITUATION INITIALE



DÉFENDRE LE PORTEUR DE BALLE

- les épaules du défenseur qui encadrent l'épaule de l'attaquant
- être fléchi et être à un bras de distance
- avoir les mains actives pour faire douter l'attaquant sur ses choix, et potentiellement intercepter la balle
- avoir les appuis actifs pour ne pas être dans la réaction

OBJECTIF : reprendre son vis-à-vis et interdire le milieu

ORGANISATION

- 1 ballon pour 3 joueurs
- l'attaquant vient demander la balle à 45°

CONSIGNES

- le défenseur doit remonter en courant pour défendre sur l'attaquant
- orienter vers la ligne de fond (être actif avec les appuis et les mains- dissuader)
- si l'attaque cherche à prendre l'axe, faire opposition avec le torse

ÉVOLUTIONS

- ajouter la notion du chasuble au niveau de la hanche pour fermer l'axe (apprentissage ludique qui permettra de faire passer l'appréhension du contact aux jeunes)

ÉVALUATION

- être capable de défendre sur différents statuts (non porteur et porteur de porteur de balle)

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

- Les situations à organiser se déclinent de la manière suivante :

→ apprendre à courir et à se déplacer en alternant des courses précises : avants, arrières, latérales, appuis défensifs, déplacements croisés

→ apprendre à courir en enchaînant des types de course : sprinter - reprendre en appuis défensifs, se déplacer latéralement - réaliser des croisés

→ les attitudes spécifiques avec la balle : saut au ballon / reprise d'appuis / contestation

- Les situations sous forme de mime sont à privilégier dans un premier temps
- Les situations défensives doivent se mettre en place de manière progressive:

→ en départ arrêté

→ en situation lancée

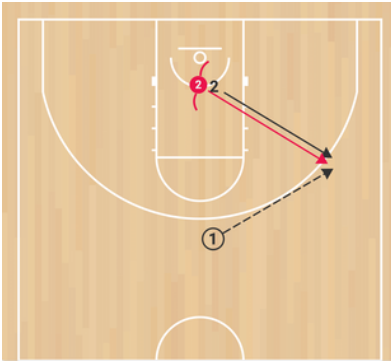
→ en situation tout terrain

CRITÈRES DE RÉUSSITE RECHERCHÉS

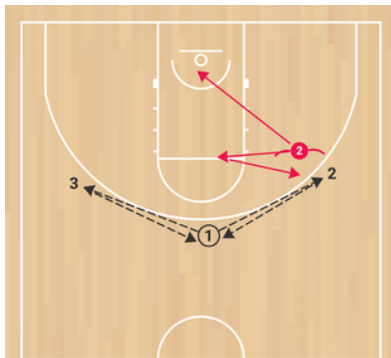
- Être capable d'avoir de la dureté défensive (tenir les impacts défensifs) - ne pas se laisser battre sur un dribble, rester le plus longtemps possible au contact du porteur de balle pour contester ses choix : Volonté de tenir le duel

FICHE DÉFENSE SUR NON PORTEUR DE BALLE

SITUATION INITIALE



SITUATION AVEC CHANGEMENT DE STATUT



CHANGEMENT DE STATUT

- quelque soit notre position par rapport à la balle, toujours voir son joueur et la balle

OBJECTIF : se placer par rapport au statut de son joueur

ORGANISATION

- 1 ballon pour 3 joueurs
- l'attaquant vient demander la balle à 45°
- rotations : attaque / défense / passeur

CONSIGNES

- le défenseur doit remonter en courant pour défendre sur l'attaquant et être sur la ligne de passe
- être au contact de l'attaquant (sans être en surpression)
- pour la défense : contrôler le rebond

ÉVOLUTIONS

ORGANISATION

- 1 ballon pour 4 joueurs
- les attaquants font voyager la balle par la passe

CONSIGNES

- voyager en même temps que la balle tout en voyant la balle et son joueur (avoir une main vers son joueur et l'autre vers le porteur de balle)
- à 1 passe : saut à la balle
- à 2 passes ou plus : mettre un appui dans la zone restrictive et s'ouvrir au ballon et être actif avec les bras
- communiquer sa position

ÉVALUATION

- varier les positions des attaquants : 0°, poste bas, poste haut, axe, espaces intermédiaires etc...
- mettre les attaquants en mouvement (travailler le bump pour contester le déplacement)
- autoriser les attaquants à dribbler (travailler la contestation avec le torse)

SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

- Les situations à organiser se déclinent de la manière suivante :
- Les situations sous forme de shell drill - permettant ainsi aux joueurs de bien comprendre comment se placer par rapport à la balle et à son joueur
- Les situations défensives doivent se mettre en place de manière progressive:

→ les **attaquants** se font des passes sans mouvement - les **défenseurs** se déplacent / voyagent en même temps que la balle

→ les **attaquants** ont le droit de couper - les **défenseurs** travaillent le bump puis le repositionnement suite à la coupe de leur vis à vis

→ les **attaquants** ont le droit de driver - les **défenseurs** travaillent sur fermer l'axe/ l'accès au cercle

→ les **attaquants** ont le droit d'attaquer le panier - les **défenseurs** travaillent sur l'organisation défensive si les aides sont déclenchées

→ à chaque étape, il est important de pousser ses joueurs à communiquer à chaque fois que la balle voyage pour créer, développer un langage commun et consolider la défense collective

CRITÈRES DE RÉUSSITE RECHERCHÉS

- Être capable d'être actif lorsque je ne défends pas sur le porteur de balle
- Être capable de communiquer (balle, aide, passe, 2 passes, change etc..)
- Être capable de voyager en même temps que la balle
- Être capable de contester un déplacement