

Aspects pédagogiques du perfectionnement du jeu rapide

INTRODUCTION :

La notion de jeu rapide doit être une philosophie de jeu prioritaire en terme de formation pour les catégories de jeunes (poussins à cadets).

Le Basket-ball est un sport de mouvements et d'intensité qui nécessite des qualités athlétiques importantes. Ce jeu évolue et nous sommes aujourd'hui dans un processus de développement qui impose au joueur de pouvoir évoluer dans des systèmes où le rythme de jeu et l'intensité sont accentuées. Il faut toujours avoir à l'esprit lors de la formation du joueur de l'ensemble de ces paramètres. Un travail spécifique et graduel doit être effectué afin que le joueur puisse acquérir les fondamentaux collectifs nécessaires pour trouver les solutions pour évoluer dans le contexte d'un match et devant les problèmes qu'il va pouvoir rencontrer.

Le rôle de formation est donc de donner le plus de baguages possible au joueur afin qu'il puisse évoluer vers des niveaux et des compétitions les plus hautes possibles suivant ses qualités.

Cette formation doit prendre en compte deux temps forts qui sont :

- les entraînements
- les matchs.

Les deux phases ne doivent pas être dissociées dans la mesure où l'une est la mise en application de l'autre.

Il est donc nécessaire que les coachs et les entraîneurs, s'ils sont différents, puissent échanger sur l'évolution et les contenus de formations ainsi que leurs application sur le terrain par les joueurs.

Les coachs doivent comprendre qu'on ne peut demander aux joueurs des choses qu'ils n'ont pas appris. Il est donc important que les coachs sachent où en sont leurs joueurs dans la formation.

Les coachs doivent se focaliser sur les formes de jeu mis en place dans la formation initiale du joueur et ne corriger dans le jeu que ces actions là.

Les relations entre entraîneurs et coachs doivent donc se multiplier et devenir cohérentes.

OBJECTIFS :

Jeu vers l'avant ⇒ contre attaque ⇒ jeu de ⇒ transition ⇒ jeu placé

Poussin 1	jeu vers l'avant (surnombre offensif 2C0 / 3C1)
Poussin 2	jeu vers l'avant (surnombre offensif 2C0 / 3C1)
Benjamin 1	jeu vers l'avant (surnombre offensif 2C0 / 3C1)
Benjamin 2	jeu vers l'avant (surnombre offensif 2C0 / 3C1) contre attaque (surnombre offensif 3C2)
Minimes 1	contre attaque (surnombre offensif 3C2)
Minimes 2	contre attaque (surnombre offensif 3C2) jeu de transition (opposition 5c5)
Cadets 1	jeu de transition (opposition 5c5)
Cadets 2	jeu de transition (opposition 5c5) jeu placé (5c5)
Cadets 3	jeu placé (5c5)

DEROULEMENTS :

Les situations décrites dans ce qui va suivre ont pour objectifs de développer le sens tactique des joueurs et leur lecture de jeu en privilégiant l'esprit au détriment de la forme des déplacements. Pas de jeu rapide très organisé et de déplacements trop systématiquement codifiés mais une volonté d'aller porter rapidement le danger dans le demi terrain adverse à partir de quelques repères spatiaux et temporels.

La contre-attaque comme nous la concevons à notre niveau de pratique (benjamin / minimes) se caractérise par un tir proche du panier (fort pourcentage de réussite) dans un laps de temps très court (6 secondes) et en surnombre offensif (1c0, 2c1, 3c2).

Elle peut être développée à partir du rebond défensif, d'une remise en jeu sur panier encaissé ou d'une interception.

Les principes généraux

Préparer le rebond défensif (écran retard) pour un capter propre qui permettra une sortie de balle rapide et précise.

Remettre en jeu immédiatement sur panier encaissé en captant le rebond avant son rebond au sol, en sautant derrière la ligne de fond et en s'excentrant de l'arrière du panier. La remise en jeu doit être faite à 2 mains en restant équilibré.

Anticiper

Le rebondeur anticipe sa prise d'information en tournant la tête et l'épaule vers le secteur supposé du rebond de la balle.

Côté rebond le joueur qui va recevoir la balle anticipe en se démarquant vers le secteur de sortie de balle.

Côté opposé les joueurs non concernés par la sortie de balle partent en sprint dans le couloir d'ailier (le long de la ligne de touche).

La volonté de faire progresser le ballon vers l'avant doit être constamment présente (franchir la ligne de milieu de terrain en 3 secondes au maximum).

L'agressivité offensive en fin de contre attaque

Pour le porteur de balle en cherchant à déborder son défenseur direct

Pour le non porteur de balle, en se démarquant et en ouvrant des angles de passes.

Les repères spatiaux temporels

La Ligne panier-panier : elle détermine le côté de sortie de la balle. C'est le côté où la balle a été captée lors du rebond défensif.

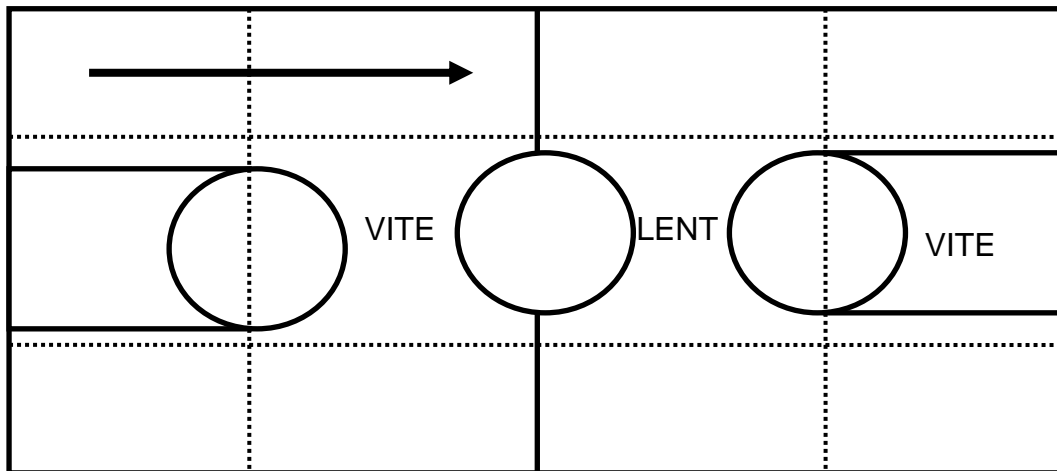
La ligne des lancers francs : c'est si possible dans le secteur de la ligne de lancers francs prolongée que doit se faire la sortie de balle en orientant ses appuis pour une course immédiate vers l'avant.

3 secondes : c'est le temps maximum pour que le ballon franchisse la ligne médiane en utilisant le dribble ou la passe. Nous n'avons par d'a priori sur la modalité à privilégier (dribble ou passe) tout dépend de la position des adversaires...

La zone de transition : dans cette zone comprise entre la ligne médiane et la ligne à 3 points, le dribbleur ralentit sa course (s'il n'a pas pu donner le ballon avant), pour laisser ses partenaires se démarquer et ouvrir des angles de passes en modifiant leurs trajectoires de courses.

La zone de finition : sous la ligne des lancers francs, dans cette zone le porteur de balle réaccélérera éventuellement pour jouer le 1 contre 1 ou pour fixer un défenseur et passer la balle. L'action du dribbleur dans la montée de la balle peut se résumer à une course à allure contrastée du type (vite-lent-vite).

Les couloirs de contre-attaque : ce sont les 2 couloirs latéraux (couloirs d'ailliers) et le couloir central pour les trailers.



Les situations d'apprentissage

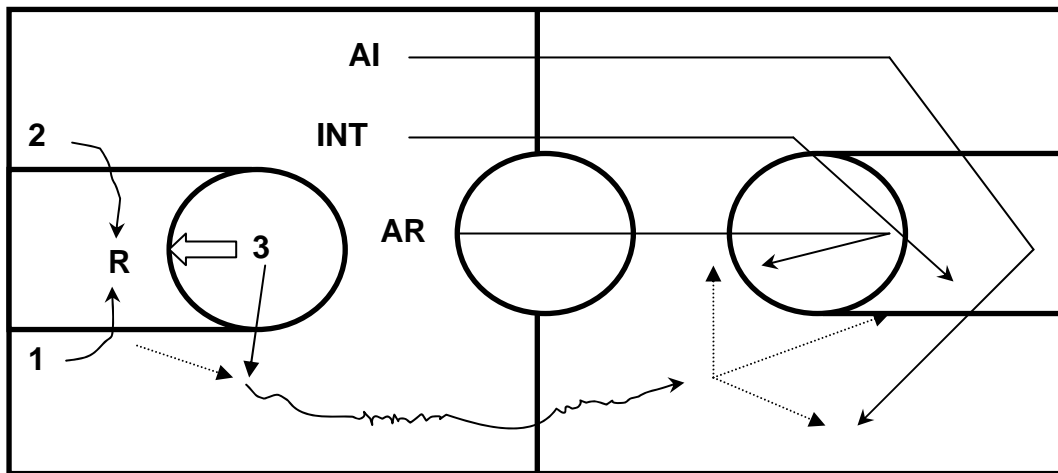
Situation n°1 échauffement par 3

La première moitié de terrain

- 3 tire en tête de raquette
- 1 et 2 jouent le rebond
- 1 prend le rebond et sort la balle sur 3 malgré 2 qui gêne la passe

La seconde moitié de terrain

- 3 dribble dans le couloir d'ailier et devient passeur
- 1 et 2 jouent 1 contre 1 sur l'autre demi-terrain
- les démarquages sont propres à leurs profils de joueurs
- recherche d'une solution de tir rapide

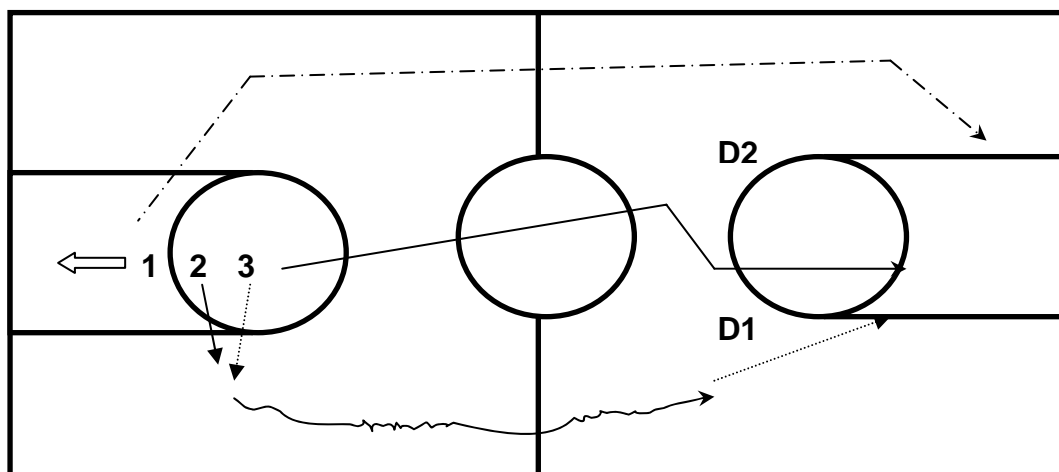


Situation n°2 exploitation du surnombre offensif en 3 contre 2

1, 2 et 3 font des claquettes sur un panneau. D1 et D2 sont en tête de raquette opposée.

Au signal :

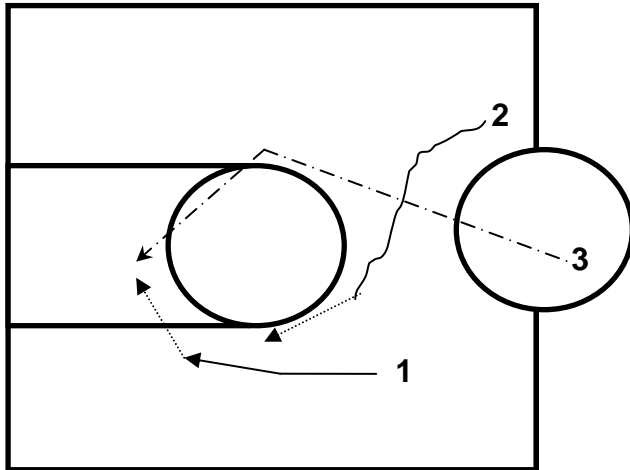
- 1 part en contre-attaque dans le couloir d'ailier opposé
- 2 va dans le secteur de sortie de balle
- 3 prend le rebond et sort la balle sur 2
- D1 et D2 touchent la ligne médiane avant de défendre.



3 finitions possibles

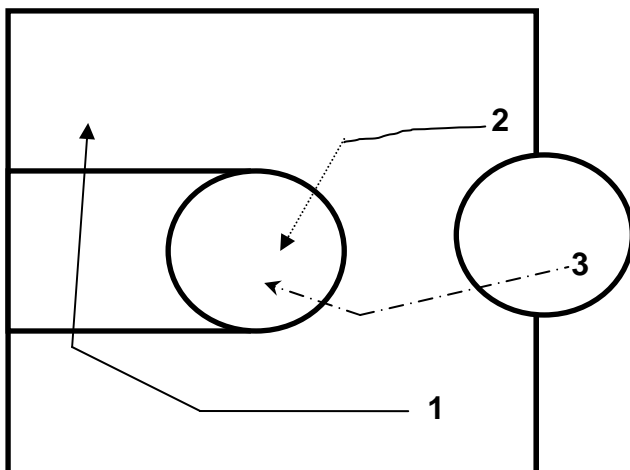
Finition 1

Montée de ballon dans le couloir central. 2 se décale vers 1 et passe à 1.
1 attaque le panier et joue pour 3 qui se présente en trailer.



Finition 2

Montée de ballon dans le couloir d'ailier.
2 ralentit sa course et fixe un défenseur en restant dangereux.
1 coupe vers le ballon et fixe le 2^{ème} défenseur par son démarquage.
3 se présente en trailer.
En fonction des réponses défensives :
3 peut recevoir le ballon de 2 ou de 1 pour un tir près du cercle.
1 peut dribbler et tirer en tête de raquette.

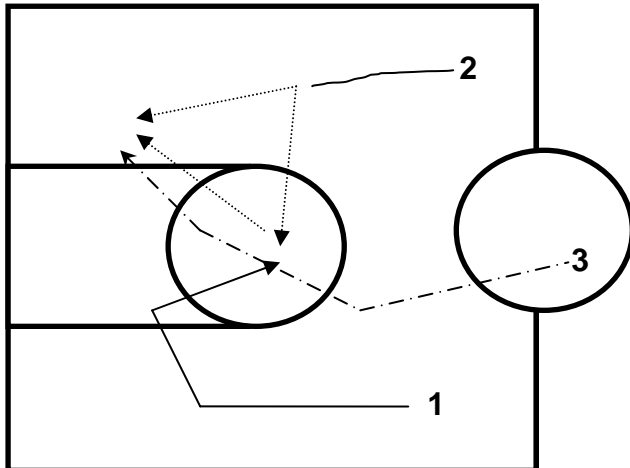


Finition 3

Même organisation que ci-dessus mais 3 se présente le premier.

3 recherche la passe de 2 ou flashe pour recevoir de 1 qui a équilibré en tête de raquette et reçu la balle de 2.

1 peut aussi jouer le 1c1 à l'opposé de la passe.

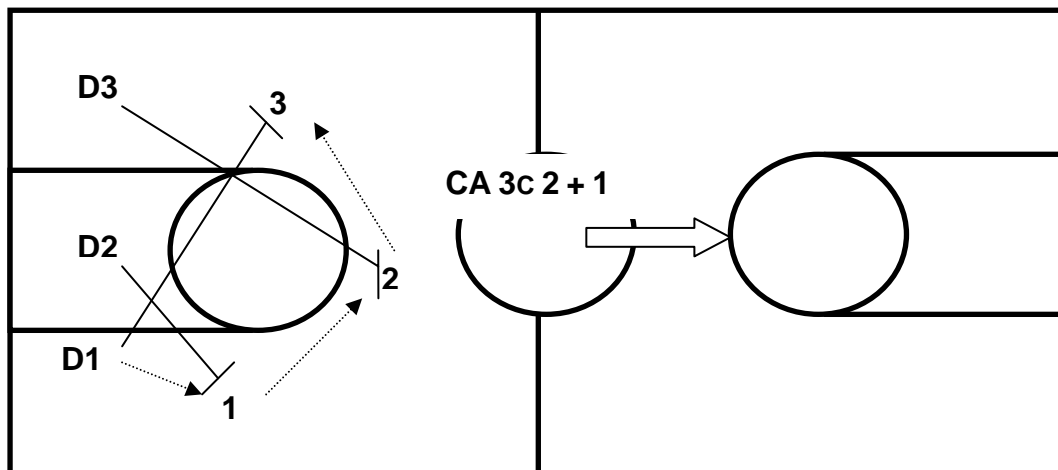


Situation n°3 3 contre 2 + 1 à partir du rebond

D1, A2 et A3 se transmettent le ballon. A3 tire et D1, D2 et D3 vont faire écran retard en croisant leurs courses, ils jouent le rebond puis développent la contre-attaque à 3c2.

A3, avant de défendre, va toucher le coin de terrain. Cet exercice peut être fait en continuité sur 3 longueurs de terrain.

Le tireur de chaque contre-attaque touchera le coin du terrain avant de défendre comme poursuivant.



Situation n°4 match de CA à partir de lancers francs

Les attaquants enchaînent 4 CA de suite :

1^{ère} CA à partir du lancer franc de D1, les attaquants contre attaquent à 5c2 (D1 et D2 défendent)

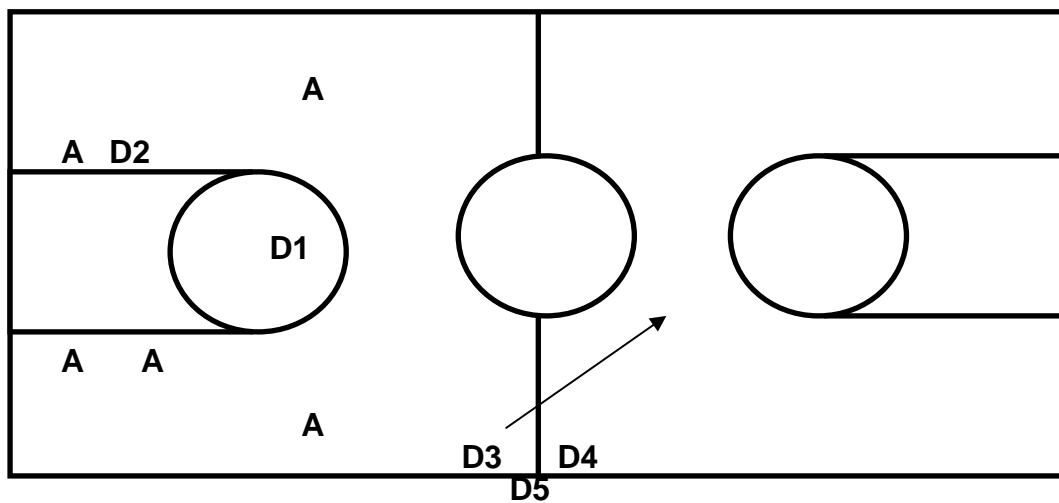
2^{ème} CA sur le retour les attaquants contre attaquent à 5c3, D3 entrant en jeu.

3^{ème} CA, D4 entre en jeu et CA à 5c4.

4^{ème} CA, D5 entre en jeu et CA 5c5. Si défenseur prend un rebond ou intercepte, il pose le ballon et continue à défendre.

Changement de rôle toutes les 4 contre-attaques.

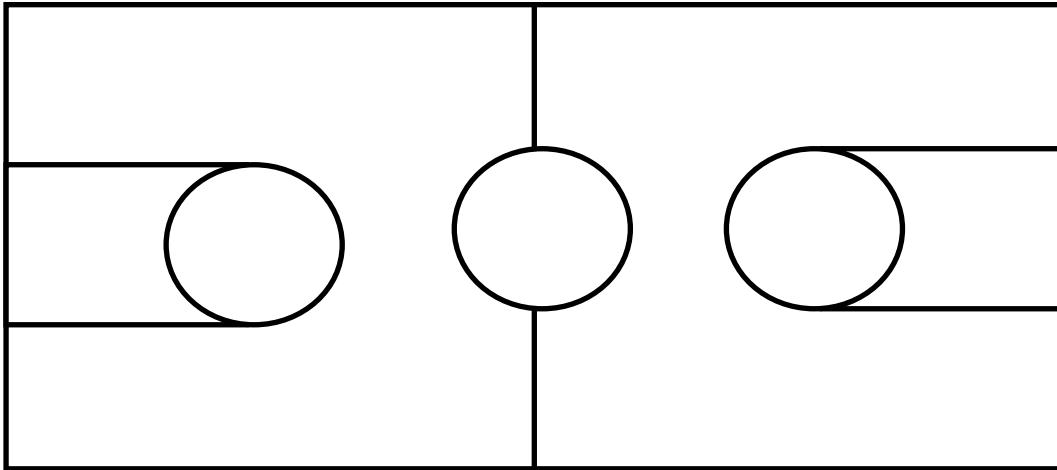
Faire un match en 10 ou 20 points.



CONCLUSION :

Avec des jeunes joueurs, ces situations réduites modélisées sur la base du jeu à 5c5, sont toujours abordées de manière globale et matchée...

Elles ont pour objectifs d'améliorer les qualités nécessaires au jeu rapide ; à savoir, le sens de l'anticipation, l'agressivité offensive, la détermination des rôles et des trajectoires de course de chacun ainsi que le sens tactique pour finir la CA. Une fois ces intentions de jeu acquises, parallèlement au travail global, un travail spécifique portant sur des aspects techniques individuels sera possible : travail de conduite de balle, perfectionnement des finitions à grande vitesse contre des poursuivants, amélioration de la qualité des passes longues. C'est grâce à ces allers-retours permanents entre situations globales et situations techniques que des progrès seront obtenus et que l'esprit de la contre-attaque sera préservé = **aller vite en restant précis.**



Observations :

A large empty rectangular box provided for recording observations.