

Les conduites de balle

A l'image du footballeur brésilien, le basketteur ne doit faire qu'un dans la maîtrise de son ballon et dans son utilisation. On ne dribble jamais pour rien faire.

A répéter et à faire dans chaque exercice

“On a le port de tête haut ” pour voir

“On ne tape pas le ballon, on la tient, on la porte” (les mains épousent le ballon)

“On est fléchi”

La méthodologie d'apprentissage :

- L'apprentissage analytique à 1 contre 0 – Perfectionnement de la gestuelle et des rythmes d'exécution.
- Les situations facilitatrices (retard défensif – défenseur partenaire)
- Les situations de 1 contre 1 globales à égalité numérique ou en surnombre (3c1 – 2c1)

Les techniques abordées : (Voir annexes)

- Le dribble de progression
- Le dribble de contre-attaque
- Le dribble de fixation - débordement
- Le dribble de décalage
- Le dribble de protection

Remarque : les trois premières techniques ont retenu toute notre attention car elles évoquent l'**agressivité** que nous devons chercher à développer chez le jeune basketteur.

Les situations de travail retenues :

Objectif (situation 1)

Développer la dextérité et le volume de manipulation

Déroulement

1 ballon par joueur – Aller main droite, retour main gauche

Marcher - courir

Consignes techniques

Le ballon est placé sur le côté – il est dribblé de l'arrière vers l'avant (mouvement de balancier)

Placer la paume de main vers l'arrière pour amener le ballon derrière et la paume de main vers l'avant pour amener le ballon devant

Objectif (situation 1)

Développer la dextérité et le volume de manipulation

Déroulement

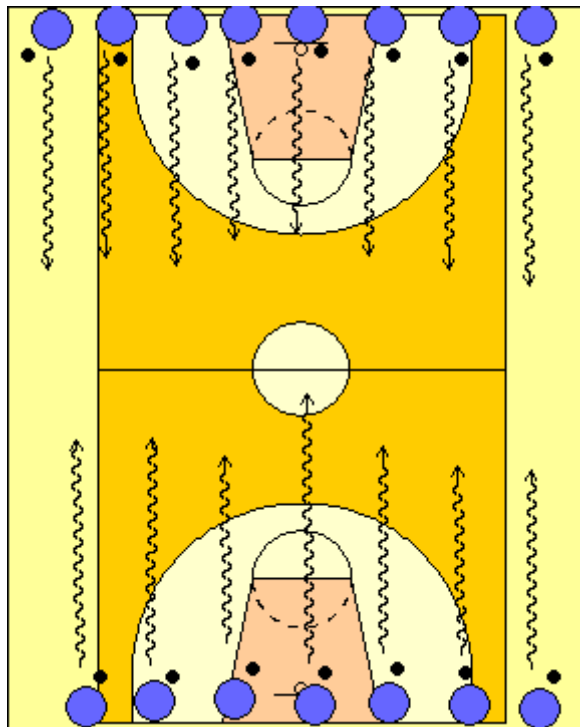
1 ballon par joueur – Aller main droite, retour main gauche

Marcher - courir

Consignes techniques

Le ballon est placé sur le côté – il est dribblé de l'extérieur vers l'intérieur (mouvement latéral)

Pour un dribble main droite la paume de main “tient” la balle par le côté droit – dessus – gauche.



SITUATION 1

Objectif (situation 1-2)

Apprendre le dribble de fixation "Associer la fréquence d'appui et la tenue du ballon."

Déroulement

1 ballon par joueur – Aller main droite, retour main gauche

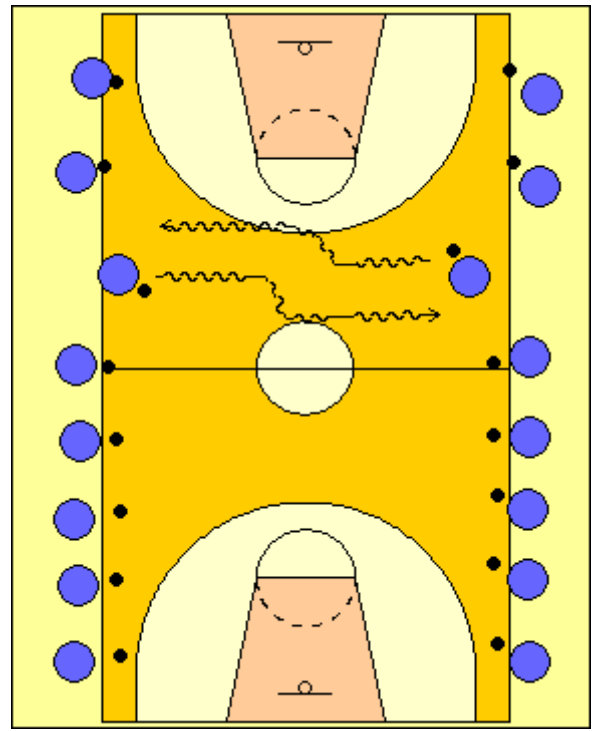
Consignes techniques

Le ballon est placé sur le côté – il est dribblé de l'extérieur vers l'intérieur (mouvement latéral)

Pour un dribble main droite la paume de main "tient" la balle par le côté droit – dessus – gauche.

Augmenter la fréquence du dribble et la fréquence des appuis tout en avançant.

Associer le travail d'épaule pour feinter : "pose du pied gauche et avancée de l'épaule droite"

**SITUATION 2****Objectif (situation 2)**

Utiliser la fixation pour déborder sans et avec changement de main.

Déroulement

1 ballon par joueur – Aller main droite, retour main gauche.

Avancer face à face puis déborder au dernier moment.

Certitude : "On débordé toujours à droite"

Incertitude : "On ne connaît pas le côté de l'attaque"

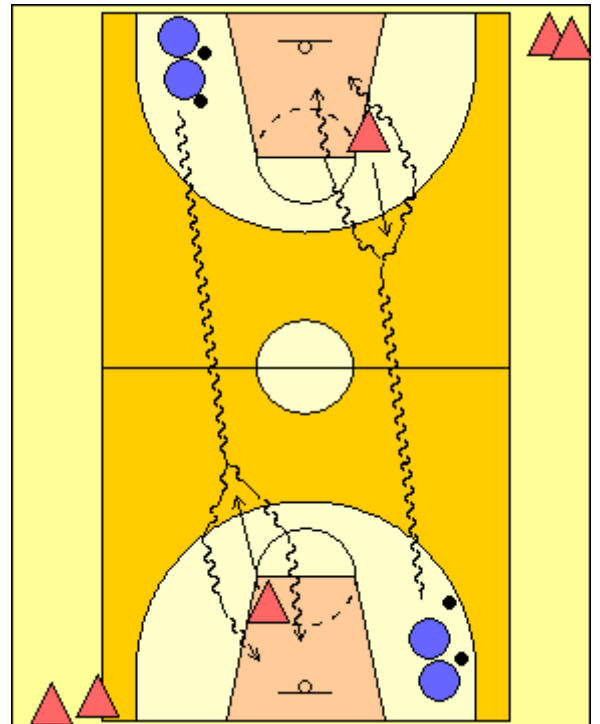
Consignes techniques

Le ballon est placé sur le côté – il est dribblé de l'extérieur vers l'intérieur (mouvement latéral)

Pour un dribble main droite la paume de main "tient" la balle par le côté droit – dessus – gauche.

Augmenter la fréquence du dribble et la fréquence des appuis tout en avançant.

Associer le travail d'épaule pour feinter : "pose du pied gauche et avancée de l'épaule droite"

**SITUATION 3****Objectif (situation 3)**

Combiner dribble de contre-attaque - dribble de fixation pour déborder sans et avec changement de main.

Déroulement

1 ballon par joueur – 1 défenseur – l'attaquant passe ensuite en défense

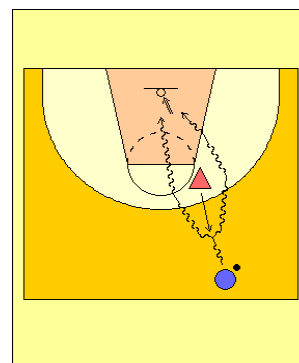
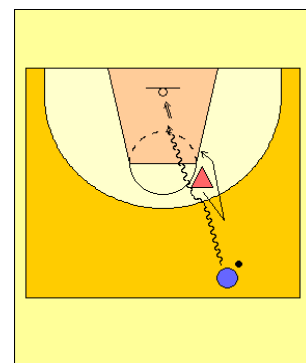
Consignes techniques

Associer le travail d'épaule pour feinter : "pose du pied gauche et avancée de l'épaule droite"

Pour un débordement à droite, la pose du dribble main droite se fera simultanément à la pose du pied gauche.

Chercher à passer près de la défense

Ralentir (3.2) ou conserver (3.1) sa vitesse suivant le comportement défensif

**SITUATION 3.1****SITUATION 3.2**

1. Conduites de balle et surnombre

A répéter et à faire dans chaque exercice

“On a le port de tête haut ” pour voir

“Je suis porteur de balle devant, je vais provoquer pour marquer”

“Je suis porteur de balle derrière, je vais rechercher un partenaire”

“Je suis non - porteur de balle, je vais au rebond offensif”

“Je suis non - porteur de balle, j’offre une ligne de passe agressive, je vais au rebond offensif”

La méthodologie d’apprentissage retenue :

- Les situations de transition : défense – attaque et inversement
- Les situations de surnombre : 3c1 – 2c1 – 4c2
- Les situations à égalité numérique : 2c2

Remarque : Des situations sans défense peuvent être proposées, mais il ne faut pas tomber dans l’apprentissage de déplacements pré-établis.

Les situations de travail retenues :

LE 2 CONTRE 1

Objectif (situation 1)

2 CONTRE 1

Apprendre à faire le choix entre le dribble et/ou la passe

Déroulement

Les attaquants sont par couple – le défenseur avance jusqu’au milieu du terrain – Le PB est avant par rapport à son partenaire

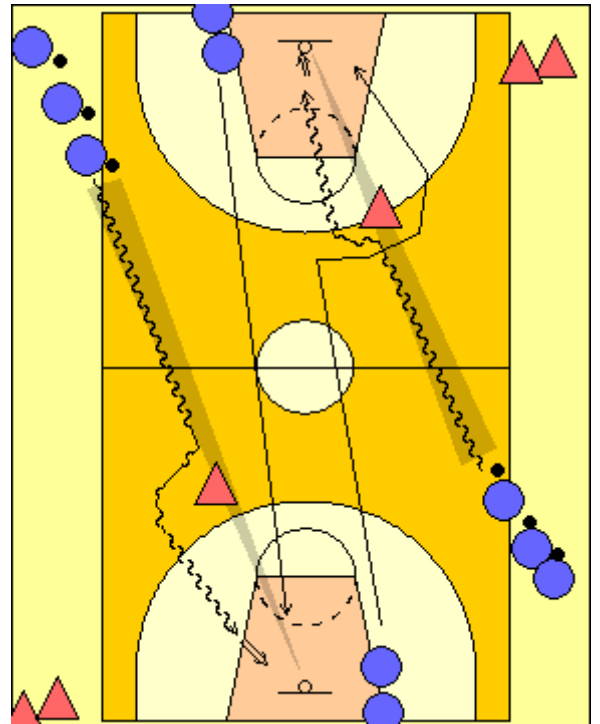
Consignes techniques

Pour le PB placé en avant, ne pas attendre son partenaire pour jouer.

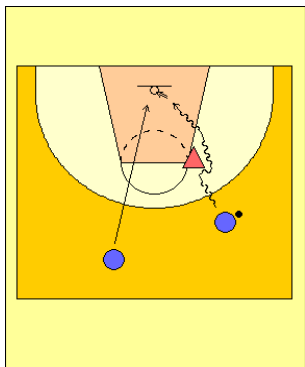
Jouer pour aller marquer le panier. Si l’on est bien défendu, alors on passe la balle (1.1)

Pour le NPB, courir vers le panier, offrir une ligne de passe et le rebond offensif (1.1 et 1.2)

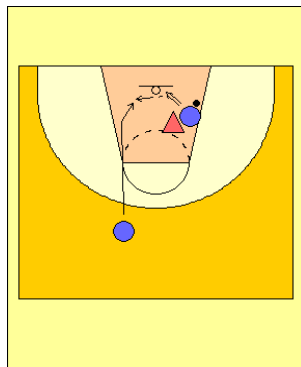
Pour le NPB, courir vers le panier, offrir une ligne de passe et le rebond offensif (1.1 et 1.2)



SITUATION 1



SITUATION 1.1



SITUATION 1.2

Objectif (situation 2)

2 CONTRE 1

Apprendre à faire le choix entre le dribble et/ou la passe en zone arrière.

Déroulement

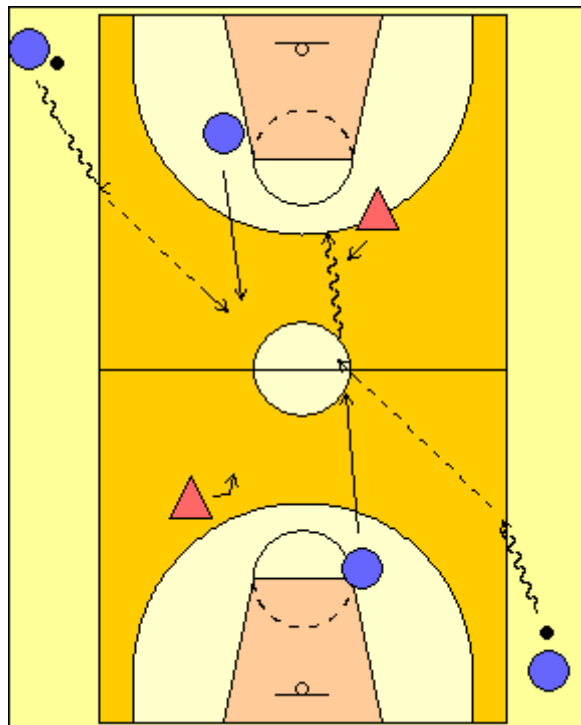
Les attaquants sont par couple – le défenseur avance jusqu'au milieu du terrain – Le PB est en arrière par rapport à son partenaire

Consignes techniques

Pour le PB placé en arrière, passer la balle en priorité vers l'avant plutôt que de dribbler

Pour le NPB, courir vers le panier, offrir une ligne de passe.

Le nouveau PB applique les principes de la situation 1.



SITUATION 2

Objectif (situation 2 et 3)

2 CONTRE 1

Apprendre à faire le choix entre le dribble et/ou la passe
Apprendre à adapter sa course ou son attaque "Lecture" dans la finition.

Consignes techniques

Cas 1 Non porteur devant

Pour le PB placé en arrière, passer la balle en priorité vers l'avant plutôt que de dribbler

Pour le NPB, courir vers le panier, offrir une ligne de passe. Surtout, il ne doit jamais rester au même niveau

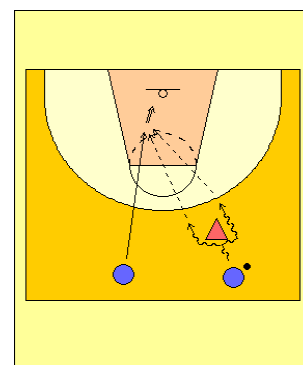
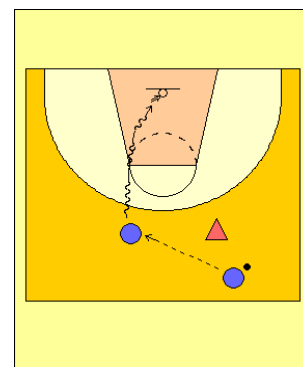
Le nouveau PB applique les principes de la situation 1.

Cas 2 Non porteur au même niveau

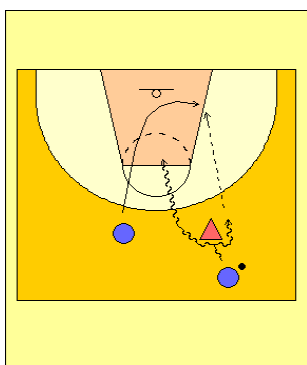
Pour le porteur de balle placé au même niveau, la passe est encore possible. Mais on lui préférera la fixation

3.1 et 3.2 pour rester dans notre idée d'agressivité.

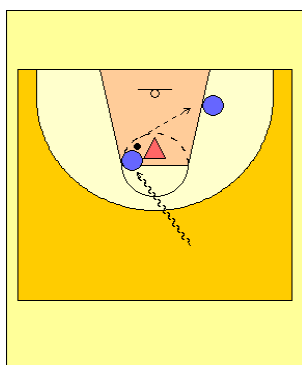
Pour le non porteur de balle, courir vers le panier ou adapter sa course en fonction de l'espace pris par l'attaque en dribble. Offrir une ligne de passe. 3.1 et 3.3



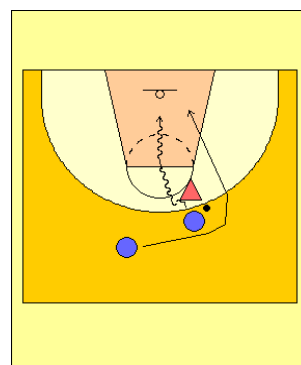
SITUATION 3



SITUATION 3 .1



SITUATION 3 .2



SITUATION 3.3

LE 3 CONTRE 1 en continuité

L'utilisation d'un joueur supplémentaire vise à développer

- Les notions de soutien et d'appui à travers une utilisation rentable des espaces.

L'utilisation d'un joueur supplémentaire vise à renforcer

- Les intentions de jeu précédemment entrevues dans les situations de 2 contre 1.

Objectif

3 CONTRE 1

Apprendre à faire le choix entre le dribble et/ou la passe
Apprendre à adapter sa course ou son attaque "Lecture"
dans la finition.

Déroulement

3 attaquants jouent contre le défenseur 1.

Le défenseur 1 récupère la balle et la sort sur un de ses partenaires placés sur le côté.

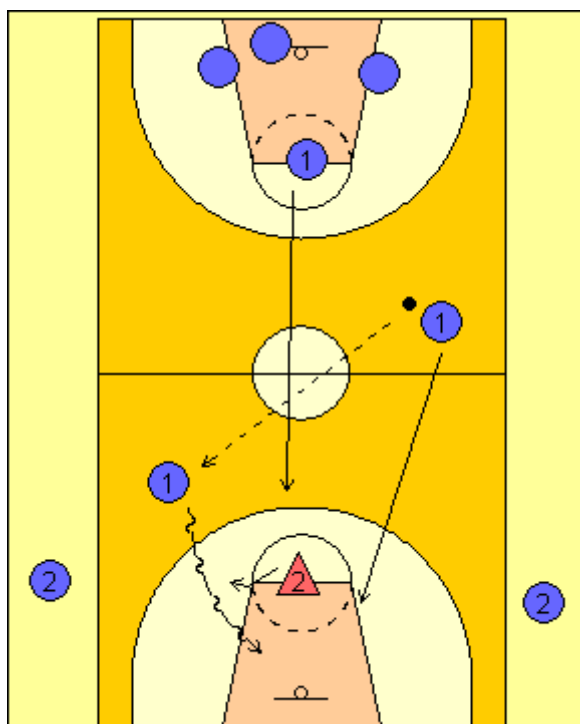
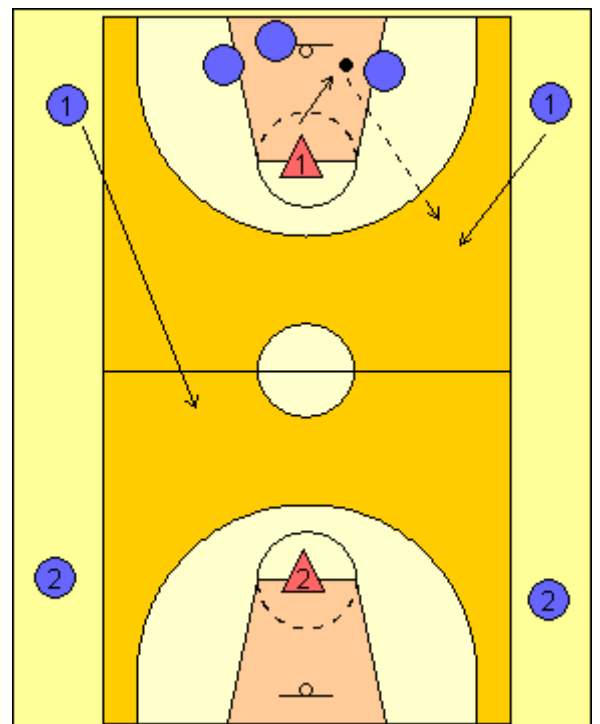
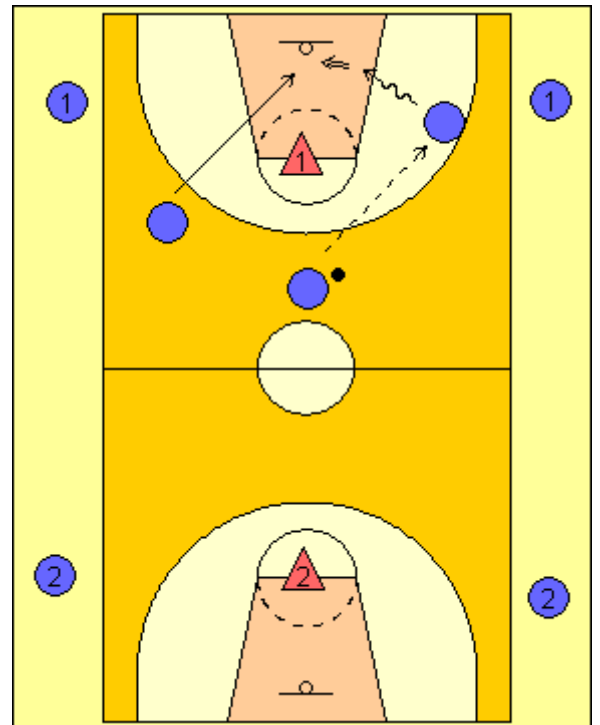
Les trois attaquants 1 jouent contre le défenseur 2

Sur panier marqué pas de remise en jeu.

Consignes techniques

Pour le PB, lever la tête et passer balle en priorité vers l'avant plutôt que de dribbler

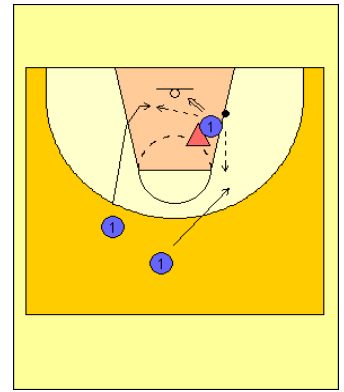
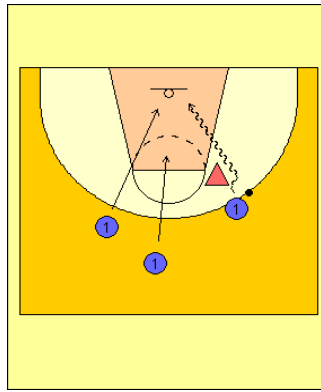
Pour les NPB, courir vers le panier, offrir une ligne de passe. Ne jamais rester au même niveau. Utiliser l'espace dans la largeur et la profondeur pour gagner une ligne de passe.



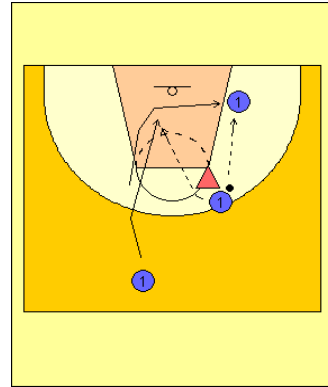
3 CONTRE 1

3 exemples de finitions possibles

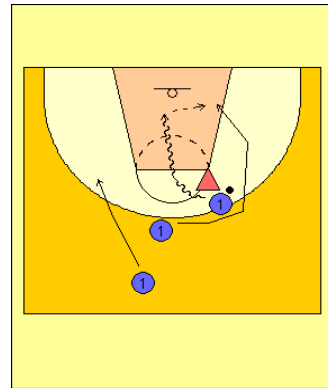
S 1



S 2



S 3



LE 4 CONTRE 2 en continuité

L'utilisation d'un joueur supplémentaire vise à développer

- Les notions de soutien, d'appui et de renversement à travers une utilisation rentable des espaces.
- Le jeu intérieur

L'utilisation d'un joueur supplémentaire vise à renforcer

- Les intentions de jeu précédemment entrevues dans les situations de 2 contre 1 et de 3 contre 1.

Objectif

4 CONTRE 2

Apprendre à adapter sa course ou son attaque "Lecture" dans la finition.

Apprendre à jouer

Déroulement

4 attaquants jouent contre 2 défenseurs.

Le défenseur 2 récupère la balle et la sort sur un de ses partenaires placés sur le côté.

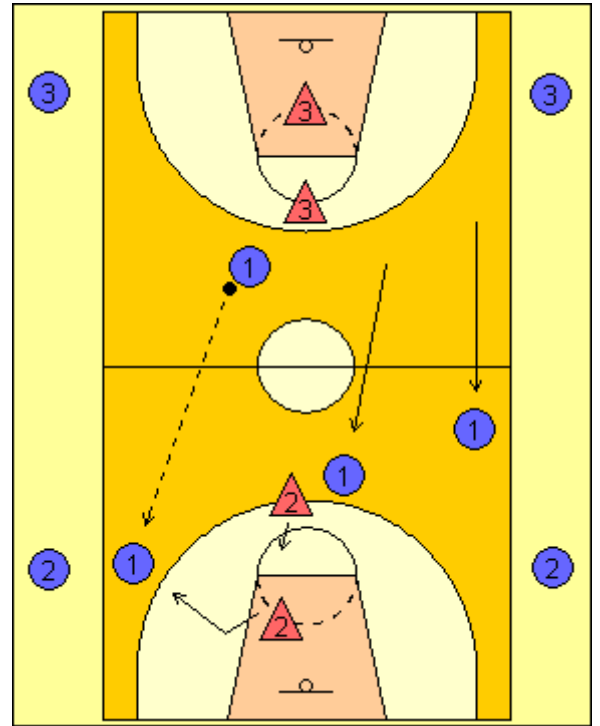
Les quatre attaquants 2 jouent contre les défenseurs 3

Sur panier marqué pas de remise en jeu.

Consignes techniques

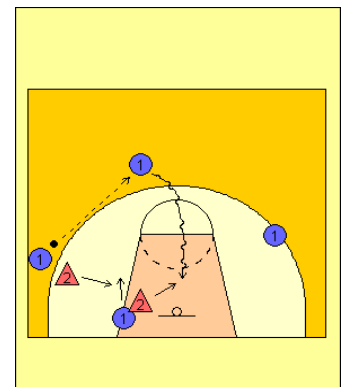
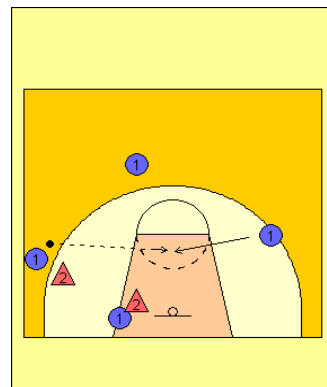
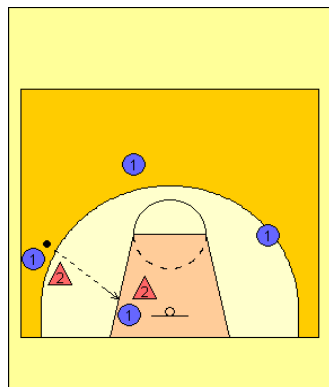
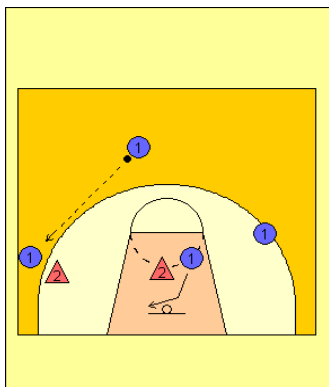
Pour le PB, lever la tête et passer balle en priorité vers l'avant plutôt que de dribbler

Pour les NPB, courir vers le panier, offrir une ligne de passe. Ne jamais rester au même niveau. Utiliser l'espace dans la largeur et la profondeur pour gagner une ligne de passe à la périphérie sous le cercle.



4 CONTRE 2

Solutions possibles



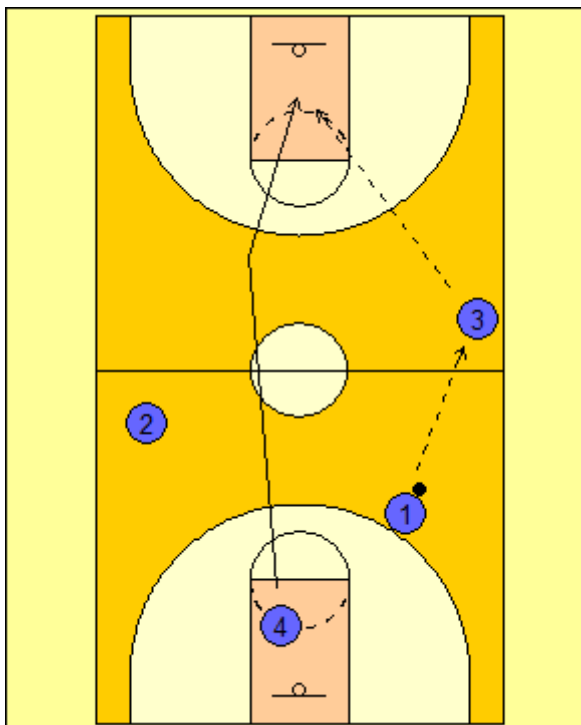
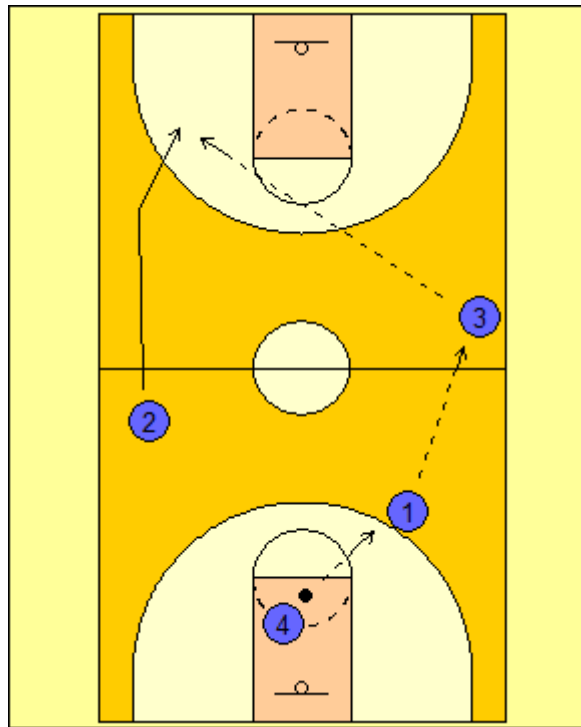
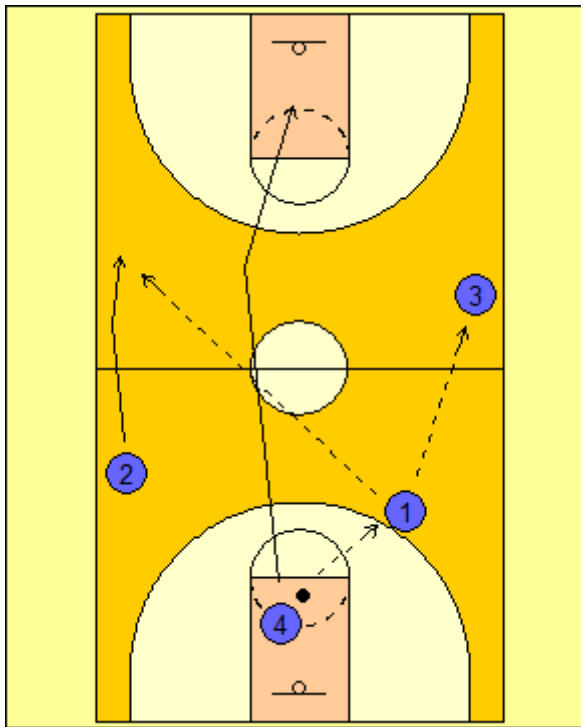
Du jeu rapide au jeu placé

Principes

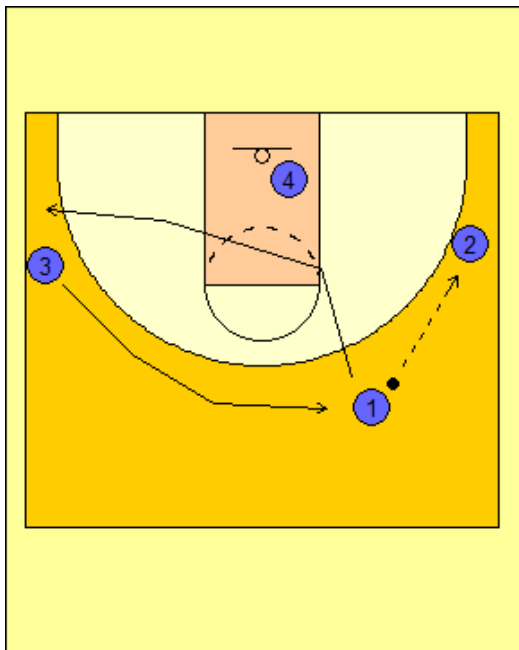
- Transiter et courir à 4 ou 5
- Courir dans des espaces déterminés
- Enchaîner les actions et rythmer le jeu
- Exploiter les surnombres autour de l'agressivité et du jeu de passes "Amener un tir à Ht % de réussite
- Jouer sur une exploitation des déséquilibres jusqu'à un retour au 4c4
- Organiser le rebond offensif

Situations Pédagogiques

- 4 C 0 reconnaissance des espaces de Jeu
- 4 C 3
- 4 C 4 (3 ext 1 intérieur – 4 ext)



3 Ext 1 Position Intérieure



4 Extérieurs

