



→ Fondamentaux offensifs

- Apprentissage du dribble
- Perfectionnement du dribble
- Apprentissage de la passe
- Perfectionnement de la passe
- Apprentissage du tir en course
- Perfectionnement du tir en course
- Apprentissage du tir de pied ferme
- Apprentissage du tir en suspension
- Perfectionnement de l'adresse du joueur extérieur
- Perfectionnement de l'adresse du joueur intérieur
- Démarquage du joueur extérieur
- Démarquage du joueur intérieur
- 1 contre 1 du joueur extérieur
- 1 contre 1 du joueur intérieur
- Perfectionnement du rebond offensif
- Perfectionnement de l'agressivité offensive
- Travail par poste : meneur de jeu
- Travail par poste : arrière - ailier
- Travail par poste : intérieur

→ Fondamentaux Défensifs

- Défense sur porteur de balle
- Défense sur non porteur de balle
- Défense sur porteur de balle qui devient non porteur
- Défense sur joueur intérieur
- Perfectionnement du rebond défensif
- Perfectionnement de l'agressivité défensive



→ Collectif Offensif

- Apprentissage de la contre attaque
- Apprentissage de la transition offensive
- Pose et utilisation des écrans directs
- Pose et utilisation des écrans indirects
- Apprentissage de l'attaque homme à homme
- Apprentissage de l'attaque de zone

→ Collectif Défensif

- Apprentissage de la défense homme à homme
- Perfectionnement de l'aide défensive
- Perfectionnement de la défense sur écrans
- Perfectionnement des prises à deux
- Perfectionnement des rotations défensives
- Apprentissage de la transition défensive
- Apprentissage de la run and jump / run and trap
- Apprentissage de la défense de zone
- Apprentissage de la zone press tout terrain
- Apprentissage de la zone press demi-terrain

→ Préparation Physique

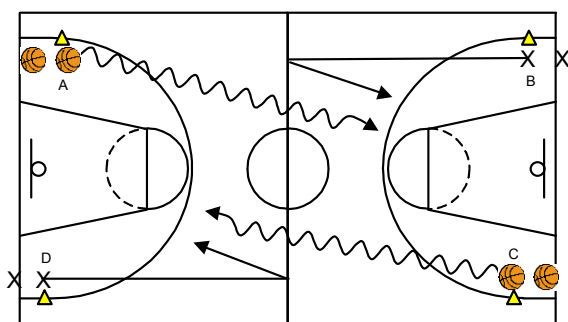
- Amélioration de la perception du porteur de balle
- Amélioration de la qualité des appuis
- Amélioration de l'anticipation
- Amélioration des qualités de vitesse



Objectif : Améliorer le dribble de progression

Consignes : 1 colonne d'attaquants avec ballons et 1 colonne de défenseurs derrière chaque ligne de fond.

- ♦ Au signal, le 1^{er} attaquant de chaque colonne démarre en dribblant et tente d'aller marquer le plus rapidement possible et avec le minimum de dribbles. Simultanément, le 1^{er} défenseur de chaque colonne va toucher la ligne médiane (ou le cercle central) puis va défendre sur l'attaquant qui a démarré dans la colonne d'en face.

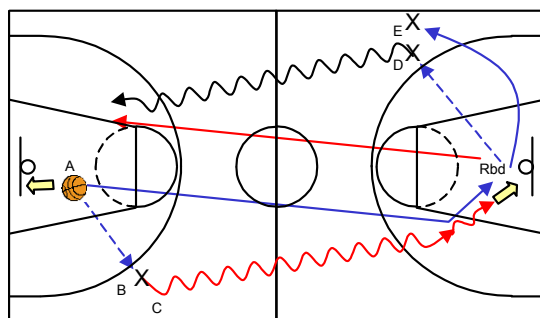


Rotations : Inverser les rôles à chaque passage en tournant d'un cran à droite.

Objectif : Améliorer le dribble de contre attaque

Consignes : 1 colonne de joueurs à chaque prolongation droite des lancer-francs ; 1 joueur avec ballon face à la planche.

- ♦ Le joueur avec ballon fait une claquette, récupère le rebond et fait une passe de dégagement sur l'ailier qui se trouve de son côté. L'ailier reçoit la passe et part en dribblant marquer le plus rapidement possible. Le joueur qui fait la sortie de balle devient poursuivant et tente de se placer devant l'ailier qui dribble.



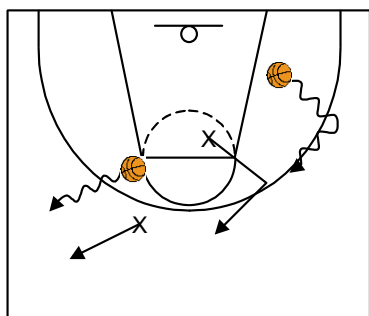
Rotations : Après le tir, l'ailier va défendre sur l'autre ailier qui reçoit la passe de dégagement du poursuivant. Ce dernier fait la queue dans la colonne des ailiers après sa passe. C'est un exercice en continu qui peut se faire avec deux ballons en même temps si on dispose de plus de 4 joueurs.



Objectif : Améliorer la conduite de balle

Consignes : 1 ballon pour 2 joueurs ; réalisation sur demi-terrain ou sur tout le terrain.

- ♦ Le non porteur se déplace dans l'espace délimité par l'entraîneur. Il fait des changements de rythme, de direction, de la course avant, de la course arrière, etc. il n'y a pas de tir au panier. Le porteur de balle doit imiter son partenaire tout en dribblant.



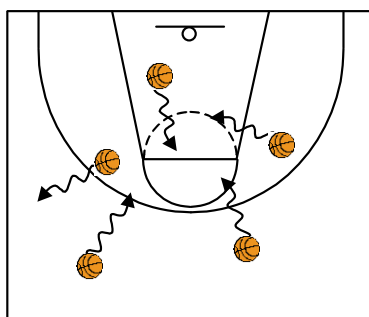
Variantes :

- ♦ Placer des obstacles ;
- ♦ Les 2 joueurs ont un ballon ;
- ♦ Les 2 joueurs ont deux ballons.

Objectif : Dribbler en dissociant main droite / main gauche

Consignes : chaque joueur avec un ballon et un foulard dans la partie arrière du short ; former 2 équipes.

- ♦ Au signal de l'entraîneur et pendant une durée déterminée, les joueurs de chaque équipe doivent voler le maximum de foulards aux joueurs de l'équipe adverse. Les joueurs ont le droit à l'immunité s'ils s'assoient en conservant de dribble (1 seule fois par séquence).



Rotations : Séquences de 30 secondes. Comptabiliser puis reprendre.

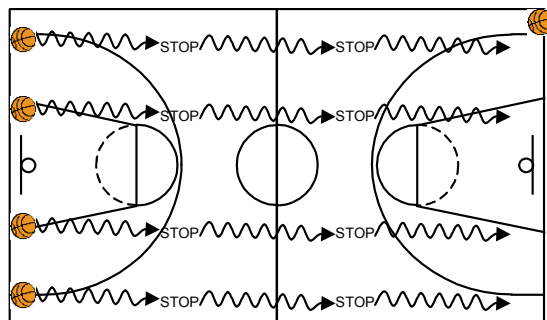
Evolutions :

- ♦ Chaque joueur est seul face aux autres ; dans ce cas, plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi-terrain ; zone à l'intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer-francs).

Objectif : Perfectionner les appuis durant le dribble

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ♦ Placés en vagues, les joueurs réalisent des séries de dribbles de progression avec arrêts de déplacement mais sans arrêt du dribble (qui devient de protection) durant 3 secondes ; après chaque arrêt, les joueurs redémarrent en dribble de progression.



Rotations : 2 séries de 5 répétitions par joueurs (chaque série avec une main différente).

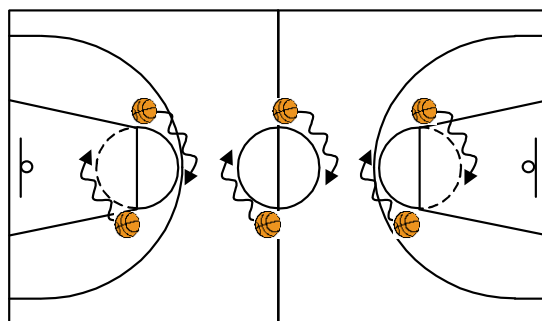
Variantes :

- ♦ Après chaque arrêt, les joueurs reculent de 3 pas en dribblant d'une seule main ou en alternant main et main gauche.
- ♦ Faire un suicide en dribblant, mais en restant toujours face au panier d'en face (reculer en dribblant d'une seule main ou en alternant main droite et main gauche).

Objectif : Améliorer la vitesse spécifique du dribble

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ♦ Les joueurs se placent par 2 à l'extérieur du cercle, l'un face à l'autre ; L'un d'eux doit poursuivre l'autre sans pénétrer dans le cercle et jusqu'à le toucher.



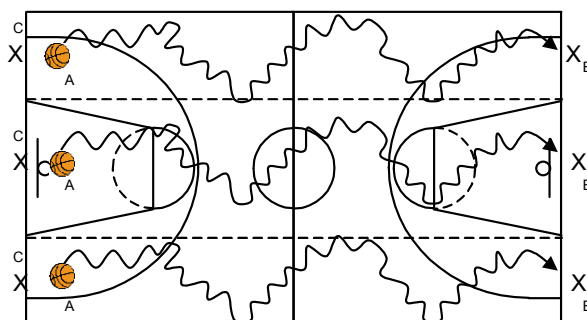
Rotations : 6 séries de 1 minute.



Objectif : Apprentissage des changements de main

Consignes : Travail par vagues sur la largeur ou la longueur du terrain.

- ♦ Enchaîner les quatre types de changement de main : simple, avec renversement, dans le dos, entre les jambes.



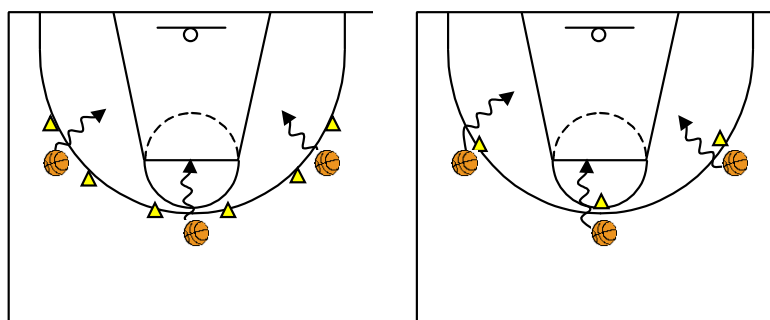
Variantes : Utiliser des plots pour imposer le nombre des changements de direction à réaliser.

Objectif : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

Consignes : 1 ballon par joueur, 6 plots.

- ♦ A tour de rôle, chaque joueur réalise un départ en dribble.
- ♦ Faire des séries de 3 départs identiques à chaque position ;
- ♦ Après avoir effectué un tour complet (passage aux 3 positions), les joueurs changent la forme du départ en dribble : main droite, main gauche, départ direct, départ croisé.

Rotations : Après chaque série de 3 départs en dribble, les joueurs tournent d'un cran dans le sens des aiguilles d'une montre.



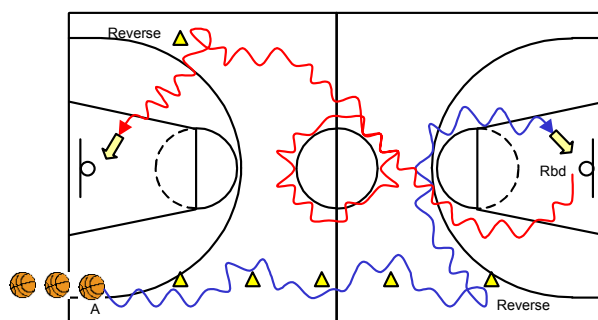
Variantes :

- ♦ Afin de se rapprocher du contexte réel avec opposition, il est possible de placer un plot devant chaque joueur ou de positionner un défenseur statique.

Objectif : Améliorer la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ♦ Le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots, réalise un reverse au niveau du dernier plot, puis va tirer en course après avoir contourné le rond des lancers francs ;
- ♦ Après avoir pris son rebond, le joueur va contourner en dribblant le rond central, fait un reverse au niveau du dernier plot, enchaîne avec un tir en course, puis prend à nouveau son rebond et va se placer dans la file d'attente.

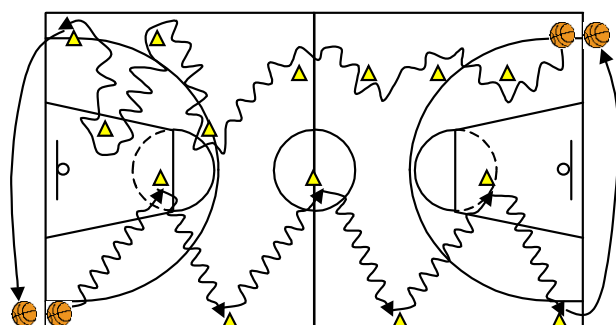


Variantes : on peut changer de côté et varier la forme des tirs (en course, en suspension).

Objectif : Apprentissage des changements de main

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ♦ Sur la première demi-largeur de terrain, le joueur slalome en dribblant main droite main gauche entre les plots avec des changements de main simples ;
- ♦ Sur la deuxième demi-largeur de terrain, le joueur réalise des changements de main avec renversement ou des dribbles dans le dos au niveau des plots.



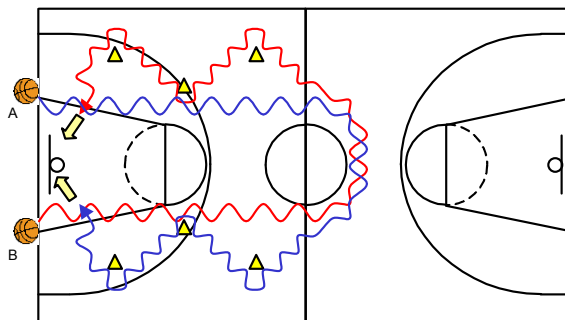
Variantes : on peut changer de côté et rajouter des tirs (en course, en suspension) au niveau de chaque panier.



Objectif : Améliorer la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ♦ Les joueurs sont répartis en 2 colonnes de part et d'autre de la zone réservée ;
- ♦ le premier joueur de chaque colonne va en dribbles jusqu'au rond central qu'il contourne, puis slalome entre les plots du quart de terrain opposé avant d'aller tirer (en course ou en suspension suivant les consignes de l'entraîneur) ; après son tir, le joueur récupère son ballon et va se placer dans la colonne opposée.

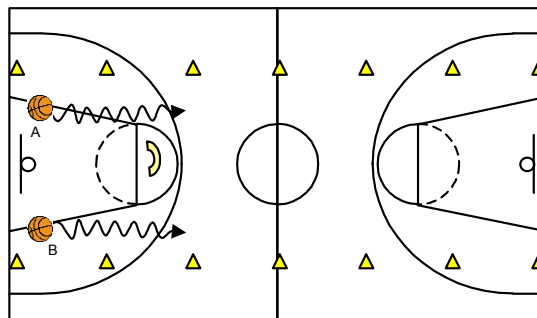


Variantes : réaliser l'exercice sous forme d'un concours ; dans ce cas, chaque joueur reste dans sa colonne d'origine après avoir tiré ; la première des deux équipes à marquer dix tirs en course gagne (on inverse les colonnes après chaque manche).

Objectif : Changements de rythme dans le dribble

Consignes : 2 attaquants avec ballon ; 1 défenseur ; 12 plots.

- ♦ Modéliser un couloir centré sur l'axe panier-panier avec les plots.
- ♦ Le défenseur contrôle les 2 joueurs A et B et doit les toucher avant qu'ils ne marquent le panier par un tir en course chacun.
- ♦ La largeur du couloir d'évolution constitué par les lignes de plots sera fonction du niveau des joueurs.

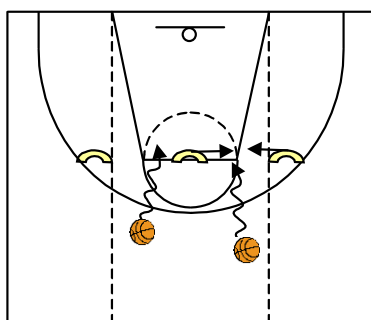


Objectif : Améliorer les dribbles de fixation et de pénétration

Consignes : 2 attaquants avec un ballon chacun ; 3 défenseurs (1 défenseur dans chaque couloir).

♦ Les attaquants doivent essayer de passer entre les défenseurs ; les défenseurs doivent les en empêcher tout en respectant leurs couloirs respectifs.

Rotations : Le défenseur du couloir « percé » par l'attaque reste en défense, les deux autres deviennent attaquants et ces derniers défenseurs.



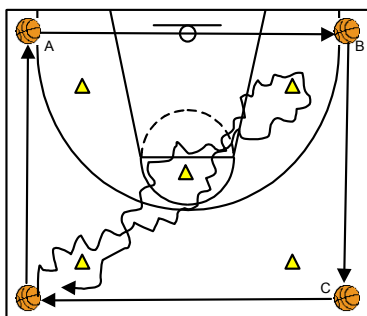
Variantes : Les attaquants n'ont qu'un temps donné pour y arriver ; les défenseurs n'ont plus l'obligation de respecter les couloirs.

Objectif : Améliorer la perception dans la conduite de balle

Consignes : 1 joueur avec ballon à chaque angle du demi-terrain ; 5 plots placés en étoile de façon à ce que chaque joueur en rencontre 3 lors de son parcours en diagonale.

♦ Au signal de l'entraîneur, les 4 joueurs avec ballon démarrent simultanément leur dribble pour effectuer un aller-retour en diagonale.

Rotations : Après chaque aller-retour, remonter à l'angle suivant (dans le sens des aiguilles d'une montre).



Variantes : Placer un défenseur (appuis immobiles) à la place de certains plots.

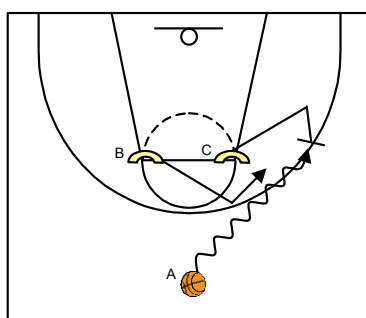


Objectif : Perfectionner le dribble sous pression défensive

Consignes : 1 attaquant avec ballon dans le demi-cercle central ; 2 défenseurs.

♦ L'attaquant tente d'aller marquer le plus rapidement possible ; les 2 défenseurs l'en empêchent et cherchent à l'orienter puis à le trapper.

Rotations : Si l'attaquant marque, il repart dans le demi-cercle et recommence ; les défenseurs sortent et sont remplacés par 2 joueurs en attente ; si l'un des défenseurs récupère le ballon, il devient attaquant et les 2 autres joueurs sont remplacés.



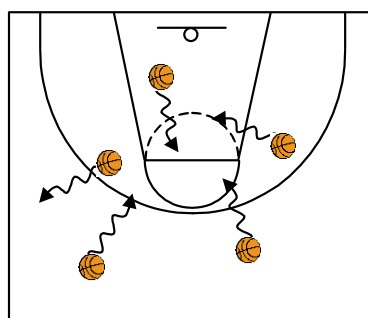
Objectif : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : 1 ballon par joueur .

♦ L'ensemble des joueurs évoluera dans un espace délimité par l'entraîneur et qui peut varier au cours de l'exercice (demi-terrain, zone délimitée par la ligne à 3 points, zone réservée) en fonction du nombre de joueurs restant ;

♦ Chaque joueur doit essayer d'intercepter le dribble d'un partenaire tout en assurant la protection du sien ;

♦ Les joueurs qui se font intercepter leur dribble ou qui sortent des limites du terrain sont éliminés. Le joueur qui reste à la fin gagne.

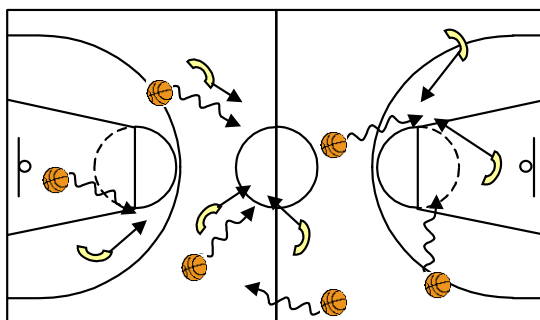


Variantes : Ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement).

Objectif : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : nombre de joueurs avec ballon identique au nombre de joueurs sans ballon.

- ♦ Les non porteurs tentent de « voler » les ballons des porteurs de balle ; le joueur qui intercepte conserve la possession du ballon ;
- ♦ Les joueurs qui gagnent sont ceux qui se retrouvent en possession d'un ballon à la fin du temps pré-établi.
- ♦ Plusieurs non porteurs peuvent s'attaquer à un même porteur ; la sortie des limites du terrain entraîne la perte du ballon.

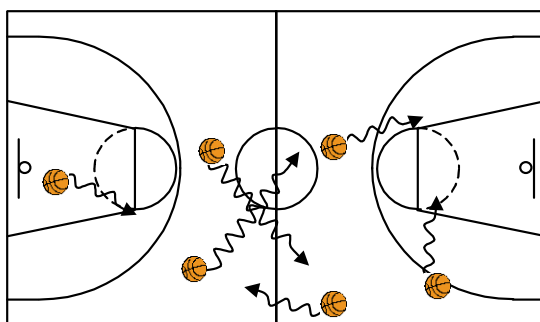


Variantes : plus le nombre de joueur diminue, plus l'entraîneur réduit l'espace (demi-terrain ; intérieur de la ligne à 3 points, zone réservée, rond des lancer-francs) ; ajouter des cerceaux qui délimitent des surfaces interdites (augmenter l'incertitude de l'environnement).

Objectif : Perfectionnement de la conduite de balle

Consignes : 1 ballon par joueur .

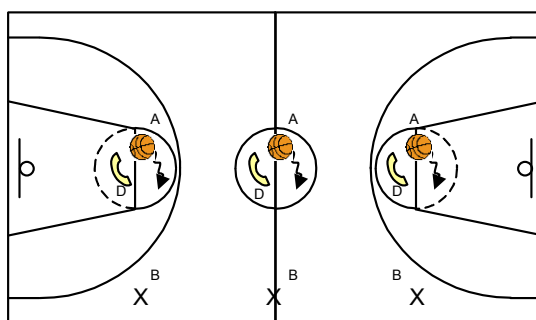
- ♦ L'ensemble des joueurs évoluera dans un espace délimité par l'entraîneur en fonction du nombre de joueurs (demi-terrain, zone délimitée par la ligne à 3 points, zone réservée) ;
 - ♦ L'entraîneur désigne un joueur qui devra tenter de toucher ses partenaires sans se séparer de sa balle et sans arrêter le dribble ;
 - ♦ Les partenaires devront l'éviter en respectant les mêmes consignes.
- Les joueur touché devient le chasseur ; un joueur poursuivi peut éviter d'être touché s'il s'assied par terre sans arrêter le dribble.
- ♦ Les joueur touché devient le chasseur ; un joueur poursuivi peut éviter d'être touché s'il s'assied par terre sans arrêter le dribble.



Objectif : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : 3 joueurs (2 attaquants, 1 défenseur) ; 1 ballon ; 1 cercle .

- ♦ L'un des deux attaquants dribble dans le cercle et le défenseur tente d'intercepter le ballon. Le partenaire de l'attaquant indique 5 fois un numéro avec sa main (de 1 à 5) que le dribbleur doit annoncer sans perdre le contrôle de son ballon.



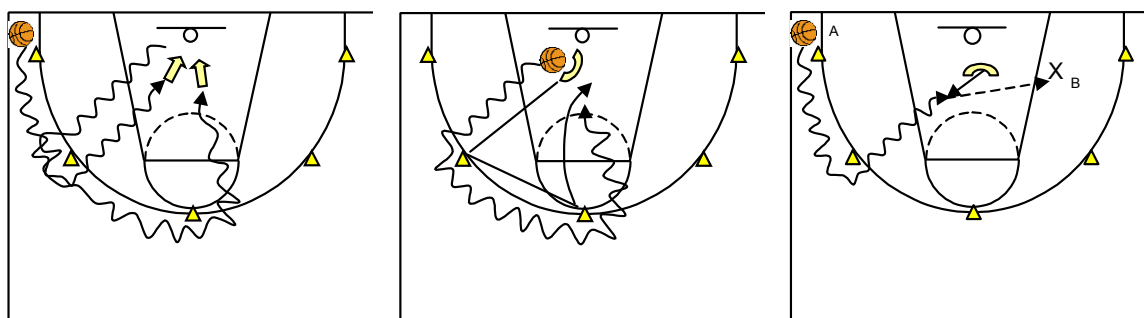
. Rotation :

- ♦ 5 répétitions par joueur ; l'attaquant remplace le défenseur qui remplace l'annonceur qui devient l'attaquant.

Objectif : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

Consignes : attaquant avec ballon ; 1 défenseur ; 1 plot.

- ♦ Exercice 1 : le porteur de balle se déplace du 1^{er} au 2^{ème} plot en faisant des dribbles latéraux ; arrivé au 2^{ème} plot, il fait un dribble de pénétration, un double pas agressif et monte poser le ballon en lay-up le plus haut possible ; même chose entre 2^{ème} et 3^{ème} plot, etc.
- ♦ Exercice 2 : l'attaquant va contourner un plot suivi par son défenseur qui exerce une pression maximum (distance inférieure à une longueur de bras); l'attaquant, qui se déplace en dribbles latéraux entre les plots, pénètre en surpassant son défenseur (l'attaquant choisit son couloir de jeu et change à chaque passage).
- ♦ Exercice 3 : Un attaquant B au poste bas opposé ; l'attaquant A progresse en dribbles latéraux et arrivé au plot suivant exécute un dribble de pénétration ; le défenseur qui est placé sur l'axe panier-panier tente de stopper la pénétration ; l'attaquant A joue le panier ou fait une passe à B.

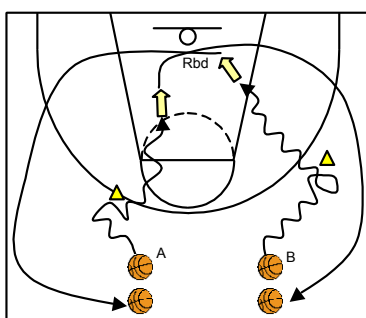


Objectif : Perfectionnement du changement de main + tir

Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballons ; 2 plots.

♦ Le joueur dribble vers le plot (un plot dans le secteur des arrières, un plot dans le secteur des ailiers) ; arrivé à celui-ci, il fait un changement de direction, enchaîne avec un dribble maximum et tire (en course ou en suspension).

Rotations : Le tireur récupère son ballon et change de colonne ; 2 séries de 10 tirs à droite et à gauche par joueur.



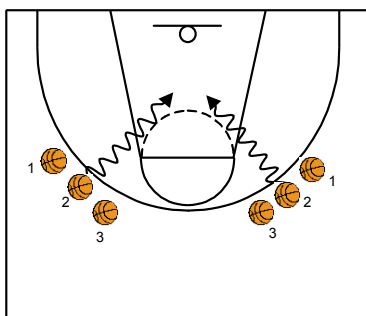
Variantes : Passer en revue tous les types de changements de direction (simple, avec renversement, entre les jambes, dans le dos) et varier les trajectoires lors de la sortie du plot (vers l'intérieur, vers l'extérieur).

Objectif : Réduire le temps de réaction du départ en dribble

Consignes : 2 ou 3 groupes de joueurs positionnés derrière la ligne à 3 points.

♦ L'entraîneur appelle un numéro. Le numéro appelé de chaque équipe démarre en dribble et tente de marquer avant l'adversaire.

Rotations : 3 séries de 15 appels ; récupération de 3 minutes entre les séries ; changer les groupes de position (secteur 2 / secteur 3) à chaque nouvelle série.



Variantes : Imposer le type de départ en dribble : direct ou croisé.

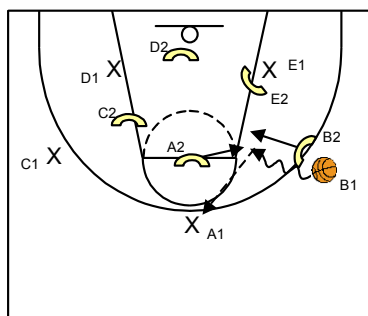


Objectif : Perfectionner le dribble de pénétration pour fixer

Consignes : Jeu dirigé à 4 contre 4 ou à 5 contre 5.

♦ Chaque joueur en possession du ballon doit entreprendre une fixation avant de faire une passe. Après 3 fixations successives, le récepteur peut tirer dès réception de la passe ou enchaîner une nouvelle fixation (faire le meilleur choix).

Rotations : Séries de 5 attaques par équipe.

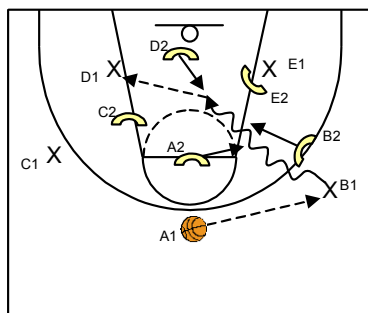


Objectif : Perfectionner les dribbles de percée agressifs

Consignes : Jeu dirigé à 4 contre 4 ou à 5 contre 5.

♦ Chaque joueur doit enchaîner sa réception avec un dribble agressif (chercher à pénétrer dans la zone réservée), avant de passer la balle. Il est obligatoire de conclure par un tir en course.

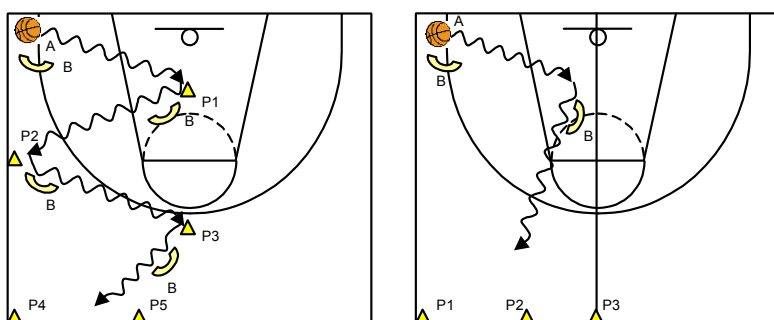
Rotations : Séries de 5 attaques par équipe.



Objectif : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ A attaque face à B qui oriente A vers le plot P1 ; lorsque A arrive à P1, B modifie son orientation défensive de façon à orienter A sur P2, etc.
- ♦ Le but de B est de faire rentrer A dans le 2^{ème} demi-terrain par la porte constituée par P4 et P5 ; passé le plot P3, A ne peut stopper sa progression ou revenir en arrière, ce qui facilite le travail de B dans son action d'orientation et de pression défensive.
- ♦ Une fois la porte P4-P5 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.



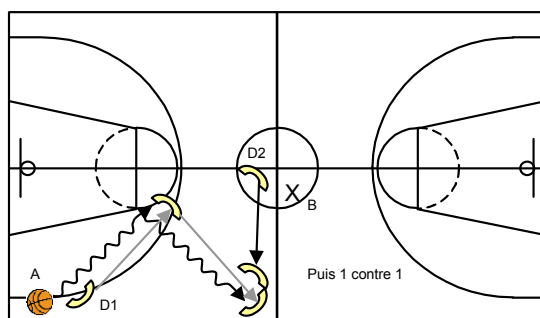
Variantes :

- ♦ même principe, mais cette fois B essaye d'orienter A de façon à le faire passer entre P1 et P2 ; A, quant à lui, essaye de passer entre P2 et P3. A ne peut revenir en arrière, il peut changer de direction, mais doit toujours progresser vers l'avant. Une fois la porte P1-P2 ou P2-P3 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.

Objectif Perfectionnement du dribble de protection

Consignes : A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B.

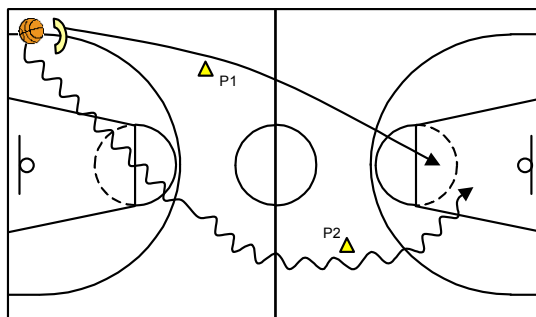
- ♦ D1 cherche à emmener A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2. Si D1 maîtrise les déplacements de A en l'orientant vers la ligne de touche, D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement)
- ♦ Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque le coach en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A joue alors le 1 contre 1 sans ballon face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2.



Objectif : Perfectionnement du dribble de contre attaque

Consignes : attaquant avec ballon, 1 défenseur, 2 plots.

- ♦ Au signal du coach, l'attaquant sprinte en dribblant vers le panier en passant au delà de P2 ;
- ♦ Le défenseur coupe au delà de P1 et se positionne en défense pour empêcher l'attaquant de marquer.



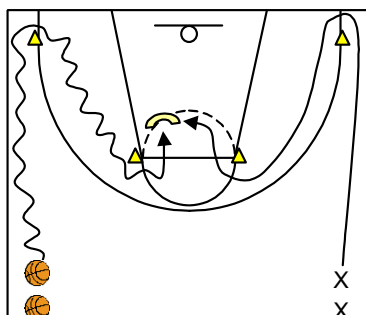
Rotations : l'attaquant et le défenseur permutent après chaque passage.

Objectif : Perfectionnement de la conduite de balle

Consignes : 1 colonne d'attaquants avec ballons et 1 colonne de défenseurs au niveau de la ligne médiane, le long des lignes de touche ; 4 plots.

- ♦ Au signal de l'entraîneur, l'attaquant et le défenseur contournent les 2 plots situés de leur côté avant de jouer le 1 contre 1.

Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement.



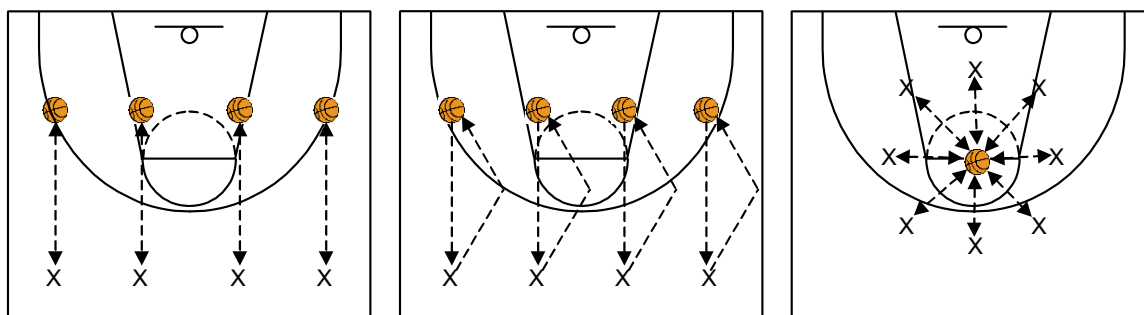
Aspects techniques :

Le défenseur s'informe de la trajectoire de l'attaquant pendant son déplacement ; il réduit la longueur de ses foulées et augmente la fréquence de ses appuis à mesure qu'il approche l'attaquant.

Objectif : Perfectionner la gestuelle de la passe

Consignes :

- ♦ **Exercice 1** : 2 joueurs, 1 ballon pour 2. Les 2 joueurs se font des passes : directes à deux mains, à terre à deux mains, directe à une main (droite et gauche), à terre à une main (droite et gauche) ; 3 séries de 10 répétitions par type de passe. On augmente progressivement la distance entre les 2 joueurs.
- ♦ **Exercice 2** : 2 joueurs avec un ballon chacun. Alternier deux types de passes différentes (directes et à terre) durant 30 secondes ; 4 séries de 30 secondes.

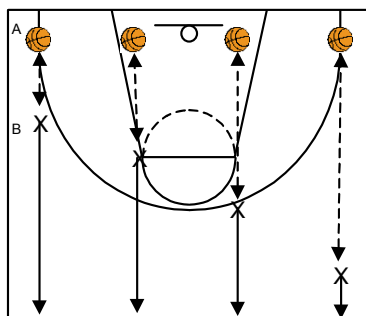


Exercice 2 : 1 joueur dans le rond des lancer-francs avec un ballon ; 6 à 8 joueurs autour du cercle. Le porteur de balle enchaîne passe - retour de passe avec les autres joueurs. Alternance de passes à terre et de passes directes ; 2 tours puis on change le joueur au centre.

Objectif : Perfectionnement tous types de passes

Consignes : 1 ballon pour deux joueurs.

- ♦ Echange des passes en augmentant la distance entre les joueurs après chaque passe ; A passe à B, qui renvoie à A, fait un pas en arrière, reçoit de nouveau de A, renvoie, fait de nouveau un pas en arrière, etc.
- ♦ Arrivé à l'écart maximum (distance maximale de passe entre 2 joueurs), B amorce le mouvement inverse (après chaque passe, faire un pas en avant) pour se retrouver dans la position initiale.



Variantes :

Varié le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.

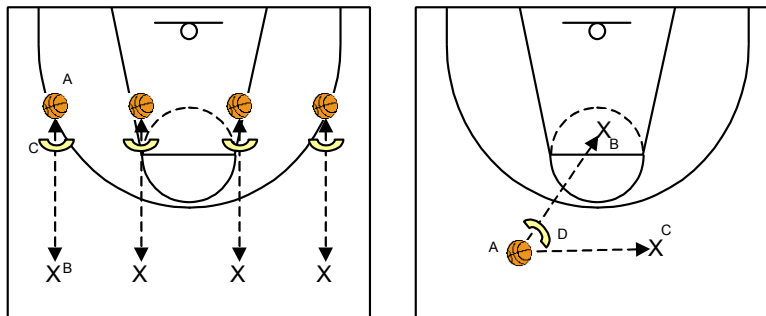


Objectif : Désaxer la passe pour éviter la pression défensive

Consignes : groupes de 3 joueurs avec ballon.

♦ Le joueur A pressé par C essaye de passer au joueur B. Lorsque celui-ci reçoit le ballon, A va défendre sur lui pendant que C s'ouvre pour recevoir la passe de retour.

Remarque : interdire les passes lobées. Ne pas retenir le ballon plus de 5 secondes. Travailler la fixation du défenseur et le désaxé de la passe.



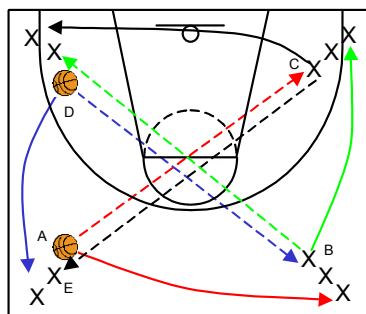
Variantes : groupes de 4 joueurs avec ballon.

- ♦ Même exercice que ci-dessus, mais le porteur de balle a deux solutions de passes en fonction de la pression défensive.
- ♦ Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, une main, deux mains, etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 groupes de joueurs positionnés au quatre coins d'un demi-terrain ; 2 ballons.

- ♦ Les échanges de passes se font en diagonale ; après réception de passe, le joueur va se positionner dans la colonne adjacente (sens de rotation inverse à celui des aiguilles d'une montre).
- ♦ On adapte les distances entre les joueurs en fonction du type de passes utilisées et de la force des joueurs.



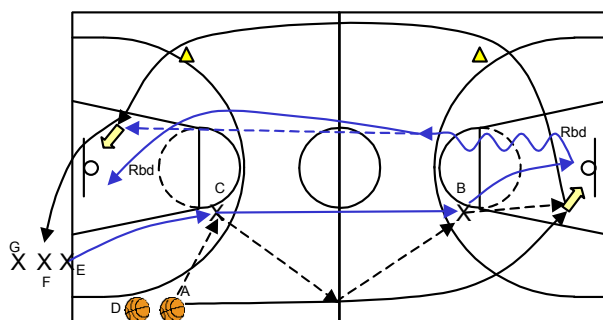
Variantes :

- ♦ L'exercice peut se faire en sens inverse (rotation des joueurs dans le sens des aiguilles d'une montre) ;
- ♦ Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête, etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 passeurs B et C, 1 colonne de joueurs derrière la ligne de fond, 2 joueurs avec ballon (A et D) ; 2 plots.

♦ Le premier joueur A fait la passe au premier passeur C, longe la ligne de touche, reçoit la passe de retour, passe la balle au deuxième passeur B qui lui remet pour qu'il tire en course. Après son tir, A sprinte le long de la ligne de touche opposée et reçoit une longue passe de B qui a pris le rebond et est parti en dribbles.



B suit sa passe, prend à nouveau le rebond et enchaîne. D quant à lui rentre en jeu dès que A a déclenché son tir (D passe à E, etc.).

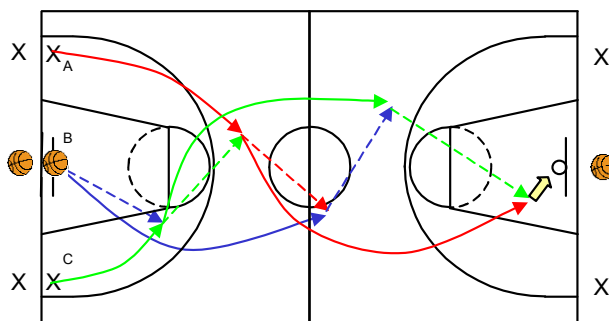
Rotations : E → C → B → A → ?, puis F → E → C → D → ?, puis G → F → E → B → ?, etc.

Variantes : Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

- ♦ Criss-cross à 3 joueurs :
 - B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
 - C passe à A et continue sa course en passant derrière A ;
 - A passe à B et continue sa course en passant derrière B ;
 - B passe à C et continue sa course en passant derrière C ;
 - etc.....



Remarque : après le tir, le ballon ne doit jamais rebondir par terre.

Variantes :

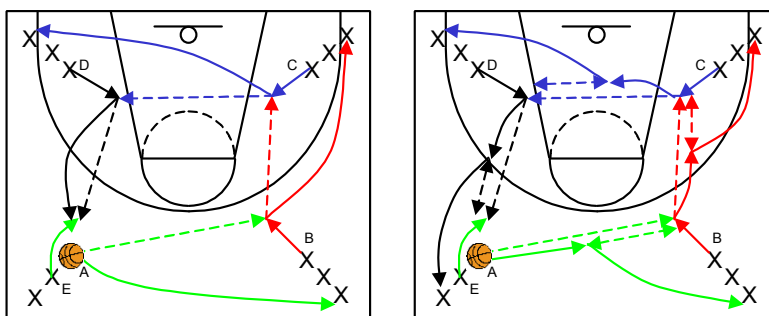
- ♦ Travail par vagues ou en aller-retour .
- ♦ Varier le type des passes utilisées : directes, à terre, etc.



Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 groupes de joueurs positionnés au quatre coins d'un demi-terrain ; 1 ballon.

- ♦ A passe à B et se replace dans la colonne de B ; B passe à C qui s'est avancé et se replace dans la colonne de C ; C passe à D qui s'est avancé et se replace dans la colonne de D ; D passe à E qui s'est avancé et se replace dans la colonne de E.

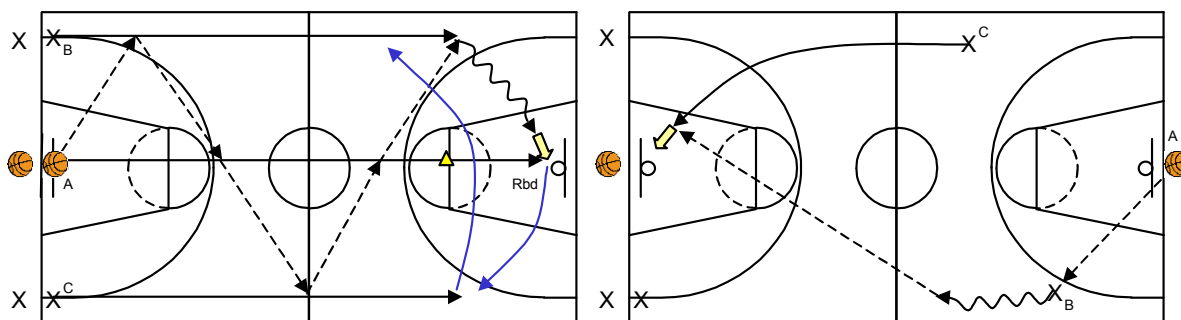


Variantes : même exercice, mais les joueurs enchaînent passe - retour de passe (exemple : A passe à B qui s'est avancé, B passe à A qui s'est avancé à son tour, puis A passe à B et va se placer dans la colonne de B).

Objectif : Dissocier membres supérieurs / membres inférieurs

Consignes : 3 colonnes de joueurs sur la ligne de fond dont celle du milieu avec ballons.

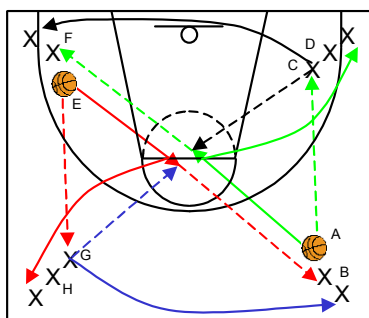
- ♦ Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. On termine avec un lay-up de l'un des ailiers (ici B). B remonte à l'opposé pour recevoir la sortie de balle de A qui est allé au rebond. L'ailier qui ne tire pas coupe à l'opposé et part vers l'autre panier afin de recevoir une base longue de B (passe de baseball ou passe dans le dribble). Les 3 joueurs sont dans la zone restrictive lorsque le ballon touche le sol après le tir.



Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 groupes de joueurs positionnés au quatre coins d'un demi-terrain ; 2 ballons.

- ♦ au départ, A passe à C, va au centre du demi-terrain, reçoit de nouveau de C, passe à F et va se placer dans la colonne derrière D, alors que C va se placer derrière F ;
- ♦ dans le même temps, E passe à G, va au centre du demi-terrain, reçoit de nouveau de G, passe à B et va se placer derrière H alors que G va se positionner derrière B ;
- ♦ exercice se réalisant en continuité.



Variantes :

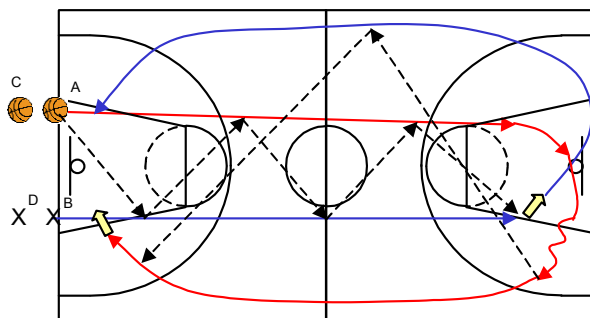
- ♦ On peut changer les ballons de côté.
- ♦ Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond.

- ♦ A l'aller, les joueurs se font des passes dans le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; au retour, les joueurs se font des passes par dessus le couloir intérieur (tir à l'arrivée) ; A et B reviennent en passes pendant que C et D partent dans le couloir central.

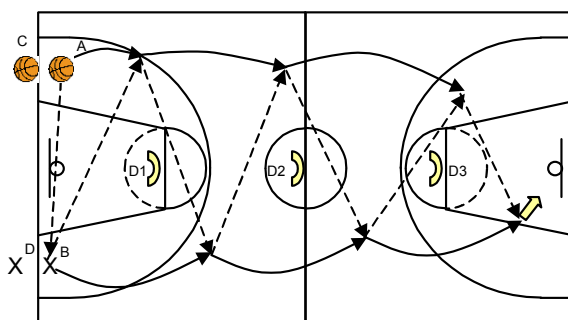
Remarque : les passes de retour sont des passes à deux mains au dessus de la tête.



Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons derrière la ligne de fond ; 1 défenseur dans chacun des trois cercles.

- ♦ D1, D2 et D3 n'ont pas le droit d'intercepter le ballon en dehors des cercles ; A et B se déplacent en passes, ne peuvent s'arrêter, alors que les défenseurs tentent d'intercepter le ballon ;
- ♦ A et B concluent l'action par un tir (en course ou en suspension).



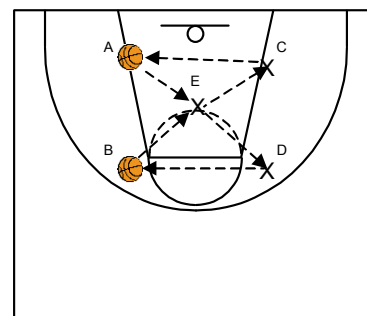
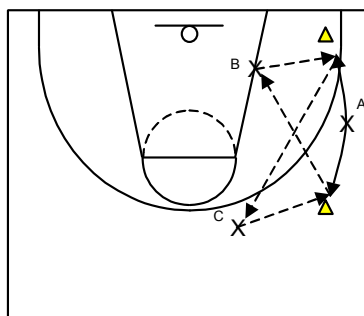
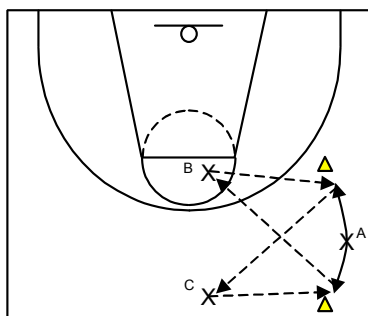
Variantes :

- ♦ B → A → D3 → D2 → D1 → B.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : groupes de 3 joueurs ; 1 ballon ; 2 plots.

- ♦ Exercice 1 : Les 3 joueurs sont positionnés en triangle ; le joueur A navigue entre les 2 plots tandis qu'il reçoit la passe de B et qu'il la renvoie à C ; on peut, en fonction de la motricité et du niveau de pratique des joueurs, avoir des distances, rythmes (nombre de passes à la minute) et trajectoires variables.
- Variantes : on peut spécialiser les joueurs en fonction de la place occupée sur terrain : A ailier, B meneur et C poste bas.



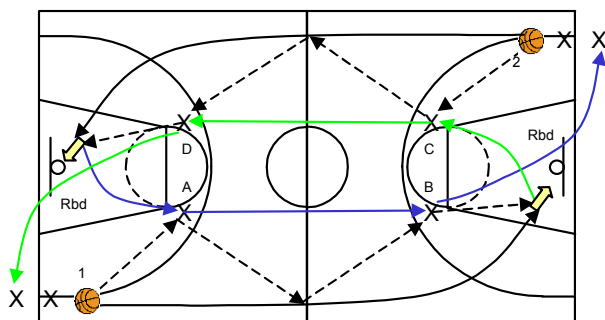
- ♦ Exercice 2 : 5 joueurs, 2 ballons.

- ♦ Le joueur se trouvant au centre sert de relais aux joueurs A, B, C, D. A passe à E qui passe à C puis B passe à E qui passe à D ; ensuite C passe à A, D passe à B et on recommence.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 4 passeurs A, B, C, D et 2 colonnes de joueurs dans les coins diamétralement opposés ; 1 ballon par colonne de joueurs.

♦ Le premier joueur de chaque colonne fait la passe au premier passeur, longe la ligne de touche, reçoit la passe de retour, passe la balle au deuxième passeur qui lui remet pour qu'il tire en course.

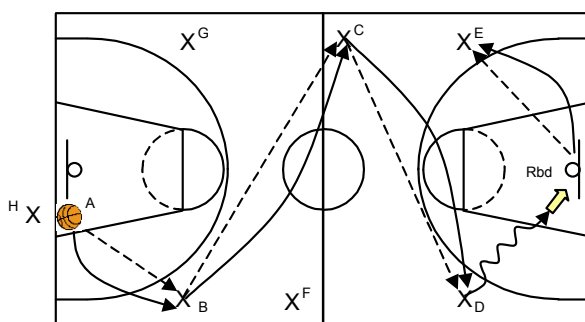


Rotations : le 1^{er} passeur remplace le 2^{ème} ; le 2^{ème} récupère le rebond, fait la passe au suivant de l'autre colonne et va faire la queue. Le tireur devient 1^{er} passeur de l'autre côté de l'axe. Travail en continuité.

Objectif : Passe à deux mains au dessus de la tête

Consignes : Consignes : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

♦ chaque joueur passe selon un circuit prédéterminé le ballon transversalement et suit ce dernier (passe à deux mains au dessus de la tête);
♦ A passe à B qui passe à C, etc.
♦ A, après sa passe, remplace B alors que H attend de récupérer le ballon au rebond pour faire la même chose ; B remplacera C et ainsi de suite.
♦ D, après avoir tiré, récupérera le ballon, le passera à E et prendra la place de ce dernier. Ainsi de suite pour cet exercice en continuité.



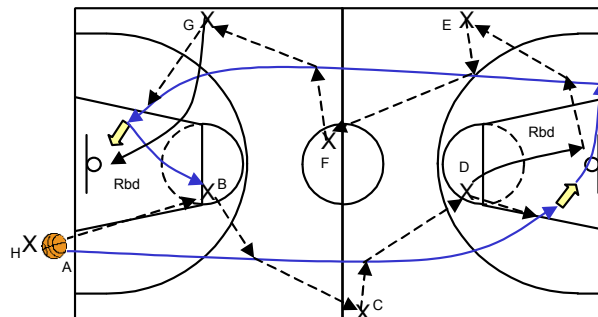
Variantes : on peut rajouter un 2^{ème} ballon ; dans ce cas H commence l'exercice lorsque D déclenche son tir.



Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 8 joueurs, 1 ballon.

- ♦ A passe à B qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à C qui lui renvoie le ballon ; même chose avec D.
- ♦ Après réception de D, A tire (tir en course ou tir en suspension) ; D récupère le rebond, passe à A ; A passe à E qui lui renvoie le ballon ; A passe alors à F qui lui renvoie le ballon ;
- ♦ Même chose avec G et après réception de ce dernier, A tire et prend la place de B pendant que G récupère le ballon, le passe à H et se replace derrière la colonne.

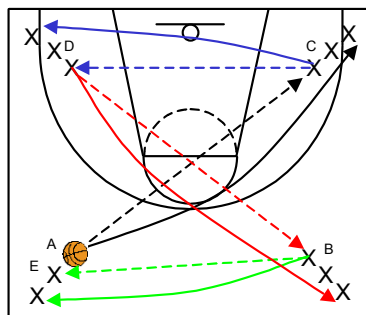


Rotations : Après chaque retour de passe à A, B prend la place de C, C prend la place de D, D prend la place de E (après rebond et 2^{ème} passe), E prend la place de F, F prend la place de G et G se replace dans la colonne

Objectif : Perfectionnement tous types de passes

Consignes : minimum 5 joueurs, 1 ballon.

- ♦ A passe son ballon à C et suit sa passe (A se place dans la colonne de C) ;
- ♦ C passe son ballon à D et suit sa passe (C se place dans la colonne de D) ;
- ♦ D passe son ballon à B et suit sa passe (D se place dans la colonne de B) ;
- ♦ B passe son ballon à E et suit sa passe (B se place dans la colonne de E) .



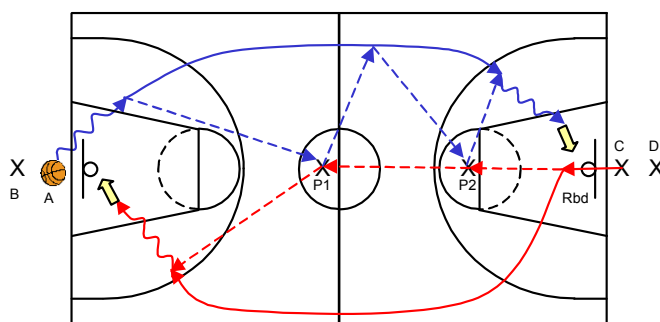
Variantes :

- ♦ Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 5 joueurs (dont 2 passeurs fixes), 1 ballon.

- ♦ A se décale en dribble et passe à P1, court vers le panier, reçoit de P1, passe à P2, continue sa course, reçoit de P2, dribble et tire en course ;
- ♦ C prend le rebond, fait une sortie de balle sur P2, court vers le panier le long de la ligne de touche pendant que P1 passe à P2, reçoit la passe de P2, dribble et tire en course.
- ♦ B prend le rebond et enchaîne de la même manière.

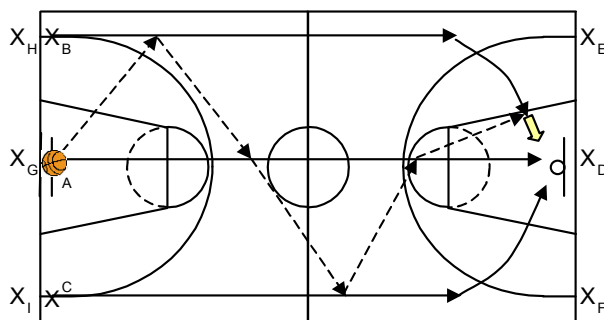


Rotations : après son tir, A va dans la colonne derrière D ; après son tir, C va dans la colonne derrière B ; au bout de 5 passages aller-retour, on change les passeurs P1 et P2.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : minimum 9 joueurs en colonne de 3 derrière la ligne de fond, 1 ballon.

- ♦ Les 3 joueurs avancent dans leurs couloirs respectifs en se faisant des passes. Le groupe de 3 joueurs doit marquer en tir en course après exactement 5 passes. D prend le rebond (sans que le ballon ne tombe par terre) et enchaîne le même mouvement avec E et F. Le but est marquer 10 paniers consécutifs (un panier manqué ou une balle perdue remet le compteur à zéro).



Variantes :

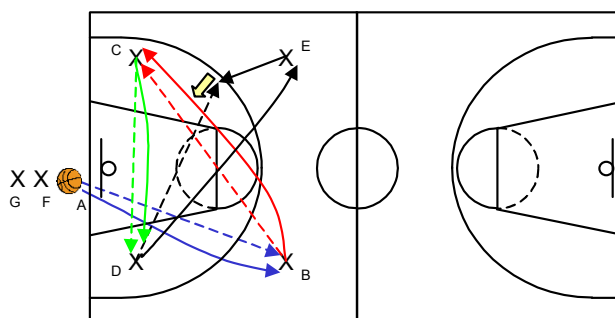
- ♦ lorsqu'il y a une balle perdue ou un tir manqué, le groupe suivant dispose de 3 passes pour aller marquer le panier suivant (tant que le panier n'est pas marqué, les groupes de 3 joueurs ne disposent que de 3 passes pour marquer).



Objectif : Perfectionnement tous types de passes

Consignes : 6 joueurs minimum ; 1 ballon.

- ♦ 4 joueurs sont placés en carré sur demi-terrain ; 1 colonne sous le panier ;
- ♦ A passe à B qui passe à C ; A prend la place de B et B prend la place de C ; C passe à D qui passe à E ; E coupe vers le panier et tire ;
- ♦ C prend la place de D et D prend la place de E ; après le tir, E se place derrière G (colonne sous le panier) ;
- ♦ F récupère le ballon et recommence l'exercice en passant à A qui passera à B, etc .

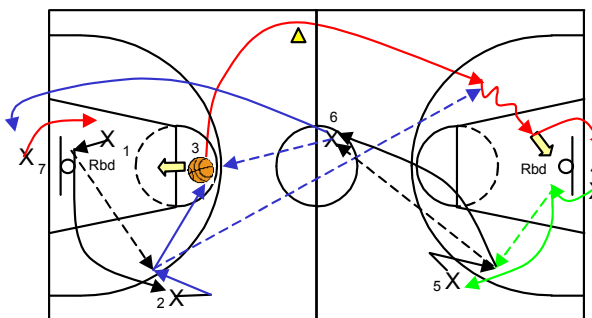


Variantes : Varier le type des passes utilisées : à deux mains, à une main, directes, à terre, au dessus de la tête , etc.

Objectif : Enchaînement de passes en mouvement

Consignes : 7 joueurs minimum ; 1 ballon ; 1 plot.

- ♦ Le joueur 3 tire au panier ; 1 prend le rebond et fait la passe de dégagement sur 2 ; simultanément, 3 prend le couloir de l'ailier et avance vers l'autre panier ; 2 lui fait une longue passe de type « baseball » ; 3 tire au panier puis se place derrière la ligne de fond ; 4 se place au rebond et récupère le tir de 3, fait la sortie de balle sur 5 qui donne à 6, qui lui même donne à 2 qui a remplacé 3 au niveau de la ligne des lancer-francs.



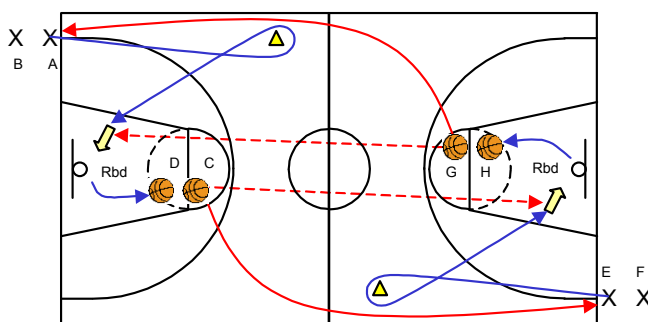
Variantes :

- ♦ Démarrer avec un ballon en 4 et un joueur de plus derrière 4.

Objectif : Perfectionnement de la passe « baseball »

Consignes : colonne de joueurs sur chaque ligne de fond ; 1 colonne de joueurs avec ballon sur chaque ligne de lancer-francs ; 2 plots.

- ♦ A contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de G ; A prend le rebond et se place dans la colonne derrière D ; après sa passe, G va se placer dans la colonne derrière B ;
- ♦ Simultanément, E contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de C ; E prend le rebond et se place dans la colonne derrière H ; après sa passe, C va se placer derrière F.



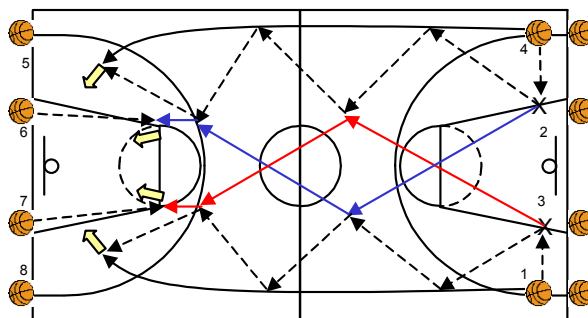
Variantes : les joueurs qui font la passe peuvent utiliser une passe de type baseball ou une passe dans le dribble (passer avant le milieu de terrain).

- ♦ Remarque : il est préférable de contourner le plot de

Objectif : Dissocier membres supérieurs / membres inférieurs

Consignes : 4 colonnes de joueurs sur chaque ligne de fond ; chaque joueur avec 1 ballon sauf les 2 premiers de la première vague.

- ♦ Les joueurs latéraux progressent en passes jusqu'à l'autre bout où ils tirent au panier. Les joueurs du milieu progressent en remettant la passe alternativement à chaque joueur latéral. Après chaque réception-passe, il se croisent pour recevoir et passer à l'autre joueur. Au bout, ils reçoivent la passe des deux joueurs du centre de la vague suivante.



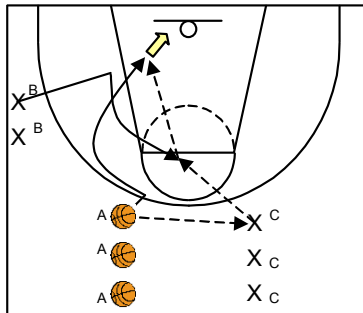
Les 4 tireurs récupèrent leur rebond respectif et inversent les positions centrales et latérales. La vague suivante démarre dès que les 4 joueurs sont prêts. Travail en continuité.



Objectif : Orienter ses appuis et passer vers une cible mobile

Consignes : 3 colonnes dont une avec ballons.

- ♦ A passe à C tandis que B aiguille et vient recevoir une passe au poste haut ;
- ♦ B passe à A qui tire ; C suit et récupère le rebond.
- ♦ 10 répétitions par joueur, à droite comme à gauche.

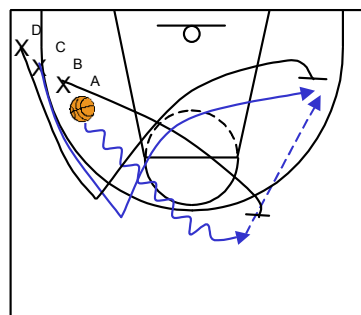
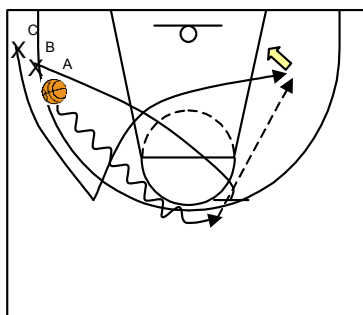


Rotations : C → A → B → C.

Objectif : Coordonner la fixation du défenseur avec la passe

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- ♦ A dribble vers l'opposé jusqu'à la ligne des trois points, et maintient son dribble (de protection) malgré la pression défensive de B qui a suivi A dans son déplacement ;
- ♦ C s'écarte puis coupe pour recevoir le ballon à l'opposé ;
- ♦ A passe à C qui tire en suspension.



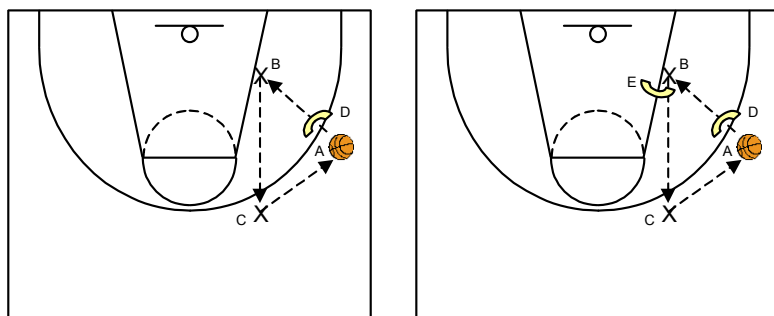
Variantes :

- ♦ A arrête son dribble et protège son ballon jusqu'à pouvoir passer à C .
- ♦ même exercice avec un défenseur D qui défend sur C

Objectif : Passe à un intérieur face à une pression défensive

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

♦ un attaquant au poste moyen, un ailier avec ballon et son défenseur et un arrière ; l'ailier A doit faire la passe au joueur intérieur B ; Quand celui-ci reçoit le ballon, il ressort sur l'arrière C qui redonne à A.



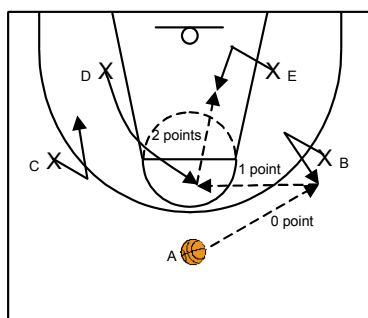
Rotations : 5 répétitions en attaque par joueur puis rotation : B → C → A → D → A.

Variantes : 5 répétitions en attaque par joueur.

Objectif : Valoriser les passes en fonction finalité tactique

Consignes : 4 ou 5 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Situation de jeu à 4 contre 4 ou à 5 contre 5 où le score sera obtenu par le type de passes réalisées.
- ♦ passe extérieur-extérieur : 0 point ;
- ♦ passe extérieur-intérieur : 1 point ;
- ♦ passe intérieur-extérieur : 1 point ;
- ♦ passe intérieur-intérieur : 2 points ;
- ♦ passe de renversement : 2 points.



Variantes :

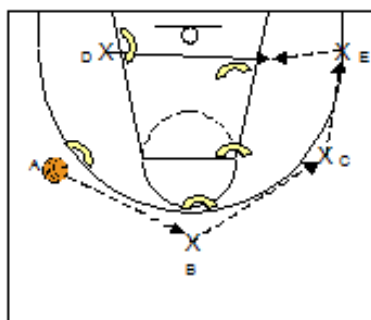
- ♦ ajouter des défenseurs ;
- ♦ seule la passe avant le tir compte pour le score.



Objectif : Valoriser les passes dans le jeu direct

Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs ; 1 ballon.

- ♦ Situation de jeu à 4 contre 4 ou à 5 contre 5. Toutes les 3 passes périphériques maximum, il doit y avoir une passe pénétrante dans la zone restrictive avec ou sans tir.
- ♦ Les joueurs doivent coordonner la troisième passe avec la recherche d'un partenaire démarqué à l'intérieur ou aux abords de la zone restrictive.

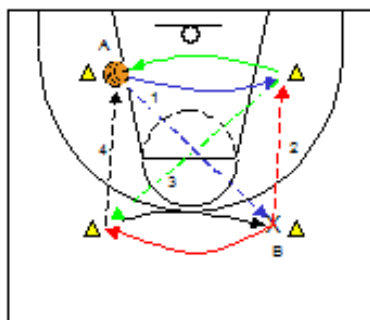


Rotations : 2 séries de 4 minutes.

Objectif : Amélioration de la coordination et de la vitesse

Consignes : 2 joueurs ; 1 ballon ; 4 plots.

- ♦ A fait la passe en diagonale à B ; A se déplace à l'opposé après sa passe et reçoit une passe verticale de B ; B se déplace à l'opposé après sa passe et reçoit une passe en diagonale de A ; A se déplace à l'opposé après sa passe et reçoit une passe verticale de B ; B se déplace à l'opposé après sa passe et reçoit une passe en diagonale de A et ainsi de suite....



Variantes : commencer par une passe verticale pour inverser les rôles de A et B.



Objectif : Maîtrise des appuis sans la cible

♦ Le tir en course est le moyen le plus facile de marquer des paniers.
Pour travailler le tir en course, il faut que le joueur ait acquis un niveau de manipulation du ballon qui lui permette de dribbler en dehors de l'axe du corps, à droite et à gauche ainsi qu'un niveau intéressant dans la dissociation segmentaire.

Il faut matérialiser une rivière, remplie de crocodiles (image à donner chez les petits).

- ♦ Exercice 1 : Franchir la rivière en donnant une impulsion, le « Schtroumpf » : dribble main droite, impulsion pied gauche et inversement.
- ♦ Exercice 2 : Imposer le pied de réception et appeler la réception « Tac » : si impulsion pied gauche, réception pied droit et inversement ; cela donne « Schtroumpf Tac ».
- ♦ Exercice 3 : Toujours concernant la réception, rajouter un second « Tac » : si réception pied droit, enchaîner pied gauche et inversement ; cela donne « Schtroumpf Tac Tac ».
- ♦ Exercice 4 : Sur le second « Tac », redonner une impulsion vers le haut, lancer la jambe libre vers le haut (montée du genou) et redresser les épaules, réception à cloche-pied ou deux pieds.
- ♦ Exercice 5 : Après le « Schtroumpf », demander aux joueurs de se réceptionner sur les deux pieds « Schtroumpf Tac » (power lay-up).

Remarque : Travailler à droite et à gauche.

Objectif : Apprentissage de la tenue et des lâchers de ballon

Il faut impérativement que les joueurs tiennent le ballon :

- ♦ à deux mains ;
- ♦ avec les doigts et le premier quart de la paume car au moment du lancer de la jambe libre, alors que le joueur est en pleine vitesse et que la main est placée sous le ballon, ce sont les doigts qui vont retenir le ballon et qui vont le faire rouler avant de rentrer dans la cible.

Exercice 1 : Reprendre la rivière et le « Schtroumpf Tac Tac » avec dribble à droite comme à gauche, demander au moment du lancer de la jambe libre de faire rouler le ballon avec les doigts, très haut devant soi. Il faut s'attacher à :

- ♦ être très rapide dans l'impulsion et dans le saut ;
- ♦ contrôler le lâcher du ballon, le retenir avec les doigts.

Exercice 2 : Reprendre la rivière et le « Schtroumpf Tac » avec dribble à droite et à gauche (initiation au power lay-up).

- ♦ l'impulsion est rasante ;
- ♦ le tir se fait toujours de la main forte.

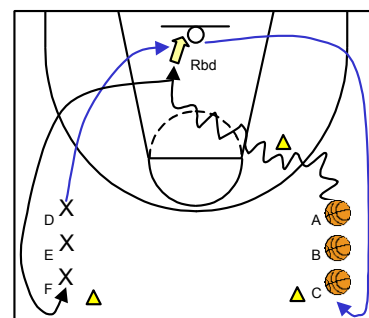
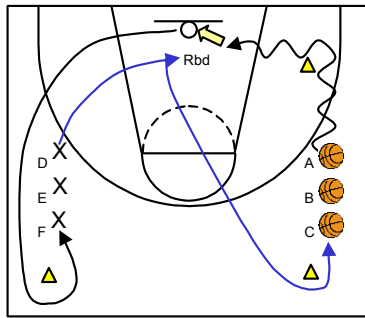
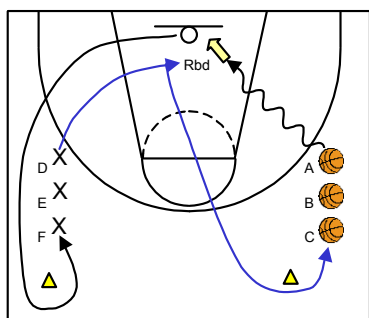


Objectif : Appréhension de la cible (différentes trajectoires)

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 4 plots.

Réaliser des séries de 6 tirs en course, à droite comme à gauche avec les trajectoires suivantes :

- ♦ Tir en course à 45° (avec la planche) ;
- ♦ Tir en course en rentrant dans la raquette, épaules et appuis face à la planche et en utilisant la main forte (power lay-up) ;
- ♦ Tir en course avec trajectoire parallèle à la ligne de fond ;
- ♦ Tir en course après changement de direction ;
- ♦ Tir en course face au panier (sans la planche).



Variantes :

- ♦ réduire le nombre de dribbles à la sortie du plot.

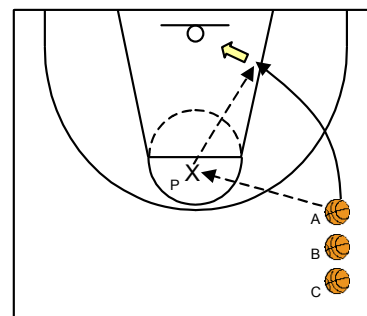
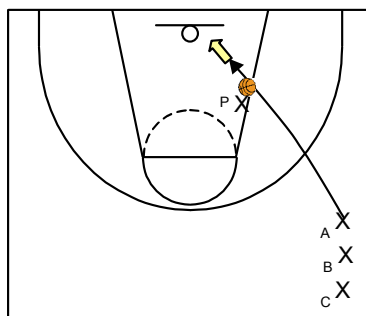
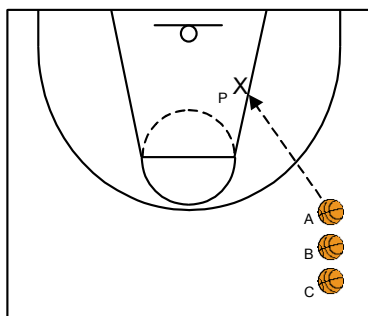
Aspects techniques :

- ♦ toujours regarder la cible dans le dribble ;
- ♦ appuyer le dernier dribble (dribble fort).

Objectif : Apprentissage du tir en course après passe

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons, 1 passeur.

- ♦ **Exercice 1 :** Le passeur se positionne en bordure de la zone réservée ; A passe à P, suit sa passe, saisit le ballon que lui présente P et tire en course. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche. Il est possible d'ajouter un petit obstacle à sauter (travail des appuis)
- ♦ **Exercice 2 :** Le passeur se positionne sur la ligne des lancer-francs. A joue le passe et va avec P et tire en course (sans dribble) dès réception du ballon. Utiliser des passes directes comme des passes à terre. Réaliser l'exercice à droite comme à gauche.



Variantes : ajuster le timing du retour de passe de façon à pouvoir réaliser un tir en course avec dribbles ou sans dribble.

Rotations : après son tir, A remplace P ; P prend le rebond de A et se replace dans la colonne des joueurs avec ballon.

Aspects techniques spécifiques

♦ Une fois que les approches de la cible, de face, en dribble à 45° ou en ligne de fond, se concrétisent par un tir en course globalement maîtrisé, aussi bien à droite qu'à gauche et que le joueur dispose d'une bonne maîtrise des appuis, l'amélioration des lâchers de balle et de leurs variations peut être envisagée. Ensuite, ce sera aux joueurs d'apprendre à utiliser cette gamme de tirs en situation d'opposition.

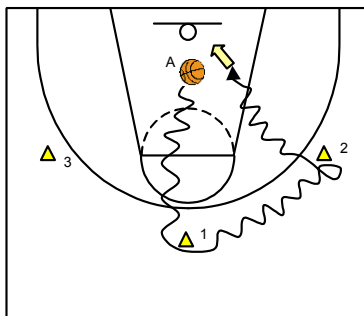
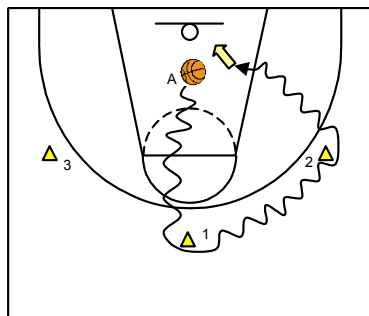
La variation des lâchers de balle

- ♦ **le double pas classique** : un grand pas, un petit pas d'impulsion et lâcher de balle suivant la situation.
- ♦ **le power lay-up** : tir en puissance, le porteur coupe la trajectoire du défenseur par un saut latéral. Il se présente balle à l'épaule, avec les appuis et les épaules face à la planche. Le lâcher se fait haut avec la main forte.
- ♦ **le tir en appui** : le tireur lâche le ballon sur le premier appui (à gauche main droite, à droite main gauche). Le tir s'effectue avec la main sous le ballon, mais on peut varier les lâchers.
- ♦ **le lay-back** : le tireur passe sous le cercle et tire en arrière avec la main extérieure (main gauche à gauche et main droite à droite). Pendant la réalisation du tir, le joueur effectue une rotation vers le centre du terrain (il tourne ses épaules vers le panier opposé).
- ♦ **le tir crochet** : après un changement de direction, le joueur effectue un dribble et réalise un double pas. Le tir n'est pas un bras roulé, il s'assimile presque à un lay-up oblique.

Objectif : Perfectionnement des différents lâchers de balle

Consignes : 1 ballon par joueur, 3 plots.

- ♦ Les joueurs sont placés en colonne derrière la ligne de fond.
- ♦ A dribble, contourne les plots 1 et 2 pour effectuer un tir en course côté droit, récupère son ballon, contourne les plots 1 et 3 pour effectuer un tir en course côté gauche, puis récupère son ballon, contourne le plot 1 pour effectuer un tir en course de face.
- ♦ A chaque série de 3 tirs, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).



Variantes :

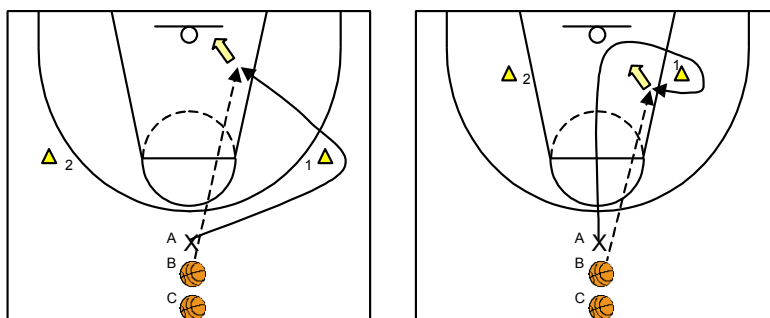
- ♦ augmenter le rythme (1 seul dribble après les plots 1, 2 ou 3) ;
- ♦ effectuer un changement de main (simple, reverse) devant les plots 2 ou 3 ;
- ♦ travailler avec des contrats collectifs ou individuels.



Objectif : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons (sauf le 1^{er}), 2 plots.

- ♦ A contourne le plot 1 et appelle le ballon. B passe à A qui tire, effectue le rebond et se replace en fin de colonne. Après sa passe, B enchaîne du côté opposé, contourne le plot 2 et demande le ballon. C passe à B qui tire, etc.
- ♦ A chaque passage, A varie son lâcher de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés)



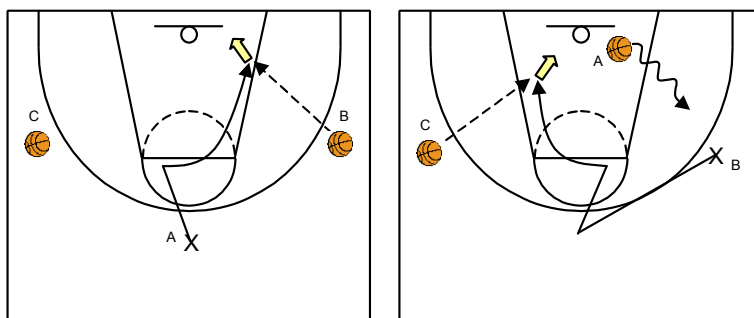
Variantes :

- ♦ même principe, mais A va se placer sous le cercle, contourne le plot 1 en appelant la balle, reçoit et tire.
- ♦ le passeur coupe et ressort à l'opposé de sa passe pour recevoir le ballon et tirer

Objectif : Perfectionnement des appuis et de l'appel de balle

Consignes : 3 joueurs au minimum, 2 ballons.

- ♦ A fait un aigüillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de B placé dans l'aile.
- ♦ A récupère son ballon et prend la place de B ; après sa passe, B remonte à la place de A, fait un aigüillage en tête de raquette, coupe au panier et reçoit une passe de C placé dans l'aile.
- ♦ B récupère son ballon et prend la place de C ; après sa passe, C remonte à la place de B, fait un aigüillage en tête de raquette, etc.



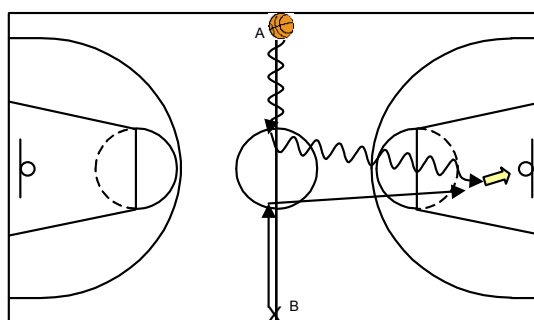
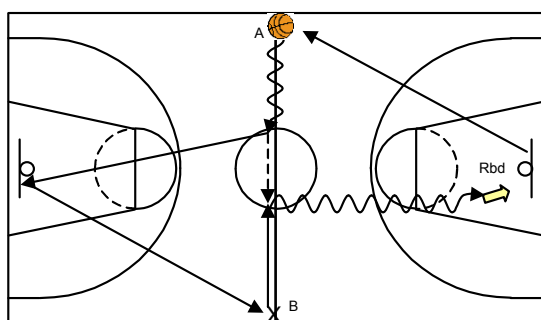
Variantes : le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (grand pas + petit pas, petit pas + grand pas, appuis décalés).

Objectif : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

♦ **Exercice 1 :** A et B vont toucher le rond central (A en dribblant, B en courant). A passe à B ; B tente d'aller marquer sur l'un des paniers le plus rapidement possible tandis que A tente d'aller toucher le filet ou le cercle du panier opposé.

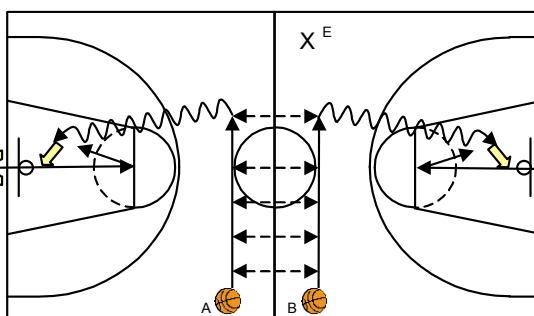
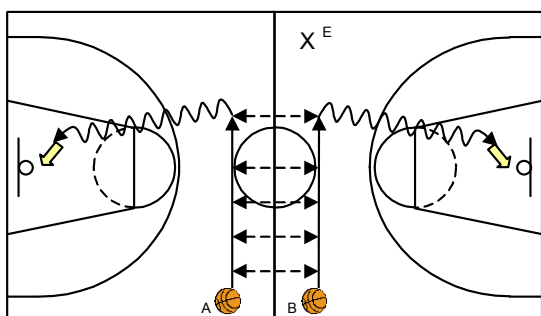
♦ **Exercice 2 :** Les 2 premiers joueurs vont toucher le rond central (A en dribblant, B en courant). A doit aller tirer en course sur le panier de son choix. B se lance à sa poursuite et tente de gêner le tir.



Objectif : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballons.

♦ A et B avancent vers l'entraîneur en se faisant des passes (A à terre et B directe). Au signal de l'entraîneur, chaque joueur part de son côté faire un tir en course. Le joueur qui gagne est celui qui marque le premier.



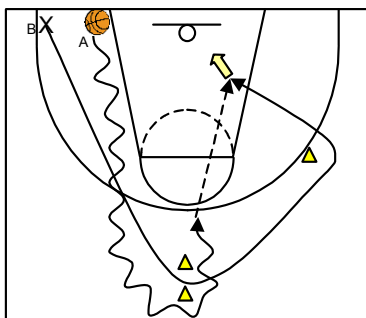
Variantes : on rajoute un défenseur sous chaque panier; au signal de l'entraîneur, ce dernier doit toucher la ligne des lancer-francs avant de défendre.



Objectif : Tir en course après passe et déplacement court

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots.

- ♦ Au signal de l'entraîneur, A et B vont contourner les plots situés près du rond central (A contourne en dribblant le plot le plus éloigné, B en courant le plot le moins éloigné). B va ensuite contourner le plot situé dans l'aile opposée, puis reçoit le ballon de A et tire en course.



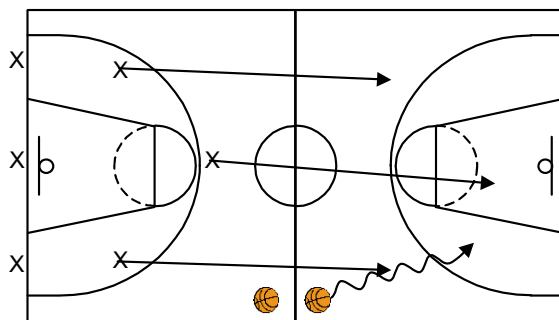
Rotations : A et B échangent leurs rôles.

Variantes : Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.).

Objectif : Perfectionnement du tir en course avec opposition

Consignes : 8 joueurs minimum ; 2 ballons.

- ♦ A tour de rôle, un porteur de balle se retrouve dans une situation de 1 contre 0 et doit tenter un tir en course, poussé par 3 adversaires en repli défensif. Le retour s'effectue en 3 contre 1 avec obligation de conclure par un tir en course.



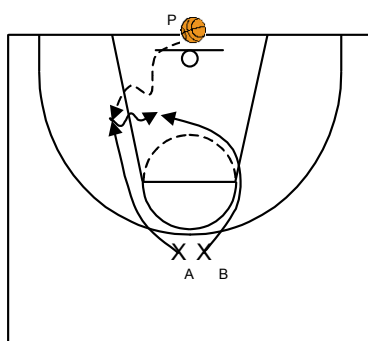
Rotations : l'attaquant qui prend le tir (ou qui fait la mauvaise passe) dans le 3 contre 1 change de rôle avec le défenseur (qui est le porteur de ballon initial).

Objectif : Perfectionnement du tir en course avec opposition

Consignes : 2 joueurs dos à dos et face aux lignes de touches, sur la partie supérieure du cercle des lancers-francs ; 1 passeur avec ballon.

♦ Au signal, l'entraîneur lance le ballon à droite ou à gauche. Le joueur côté ballon devient attaquant, l'autre défenseur. L'attaquant se saisit de la balle et doit marquer en course. Le défenseur doit contourner le cercle avant de défendre sur l'attaquant. Jouer jusqu'à marquer.

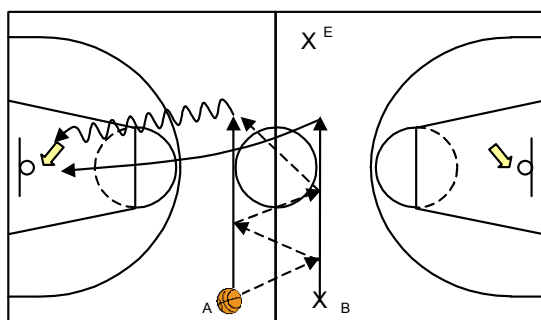
Rotations : L'attaquant devient passeur, le passeur et le défenseur recommencent le duel.



Objectif : Tirer avec contrainte temporelle et psychologique

Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

♦ A et B avancent vers l'entraîneur en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, le joueur avec ballon doit aller marquer sans se faire rattraper par le joueur sans ballon.



Rotations : A et B échangent leurs rôles.

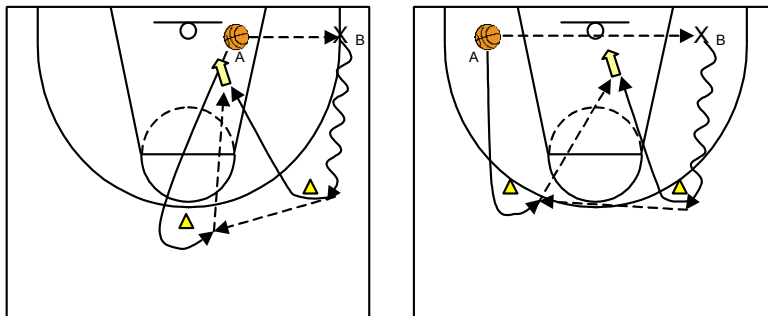


Objectif : Tir en course après passe et déplacement court

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

- ♦ A passe à B et va contourner un plot placé dans l'axe panier-panier. B dribble le long de la ligne de touche à la même hauteur que A. B passe à A et se démarque en coupant vers le panier. A fait la passe à B qui tire.

Rotations : A et B échangent leurs rôles.



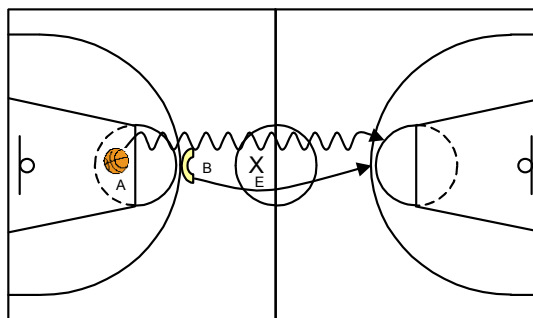
Variantes :

- ♦ Le tireur peut varier ses lâchers de balle (lay-up, lay-back, power lay-up, tir crochet, en appui, etc.) et ses appuis (décalés, etc.).
- ♦ Evoluer dans les couloirs latéraux et centraux.

Objectif : Perfectionnement du tir en course avec opposition

Consignes : 1 ballon pour deux joueurs.

- ♦ B se positionne sur la ligne à trois points face à l'entraîneur qui est dans le rond central. A se positionne avec un ballon sur la ligne des lancer-francs, derrière B.
- ♦ L'attaquant sprinte en dribblant vers le panier. Le défenseur ne peut intervenir que lorsque l'attaquant apparaît dans son champs de vision.



Rotations : A et B échangent leurs rôles.

Variantes : Modifier le placement initial de A et B (couloirs latéraux, etc.).

Objectif : Aspects techniques spécifiques

Le tir est le geste technique le plus compliqué car il met en jeu plusieurs chaînes musculaires de manière synchronisée. Il faut donc travailler longtemps avant d'obtenir une rentabilité correcte. Les trois points les plus importants sont : les appuis et l'armer, la finition du geste et la synchronisation bras-jambes.

♦ **La finition du geste** : Le tireur doit étendre le coude dans l'axe de la cible en étant relâché (alignement entre : pied tireur, genou, coude et majeur), puis il y a fouetté du poignet qui donne l'effet de rotation du ballon. Le ballon quitte la main par le bout des doigts (la paume de la main ne touche pas la balle). La main gauche n'a pas d'action dans le tir : elle ne sert que de guide mais elle permet de conserver le bras droit dans l'axe.

♦ **Les appuis, l'armer** : Il faut avoir une bonne stabilité latérale (écart des jambes environ de la largeur des épaules) ainsi qu'une bonne stabilité antéro-postérieure (pied fort légèrement décalé vers l'avant). Armer, c'est amener le ballon au dessus de la tête (dans l'axe du coude) et passer simultanément les appuis sous la balle.

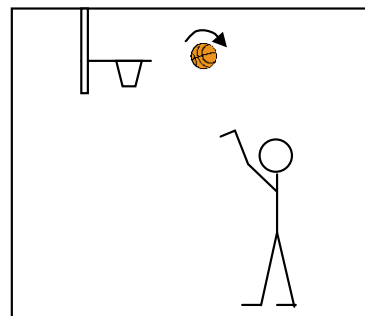
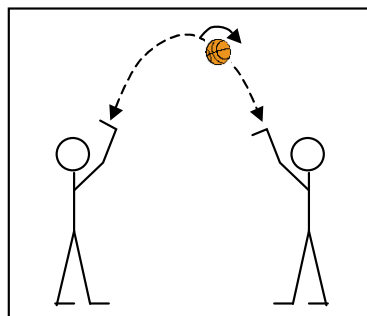
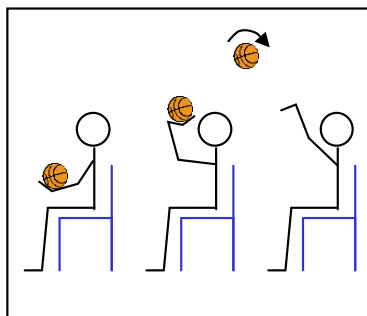
♦ **La synchronisation bras-jambes** : Cette phase ne peut être abordée que lorsque la finition et les appuis sont devenus des automatismes. La synchronisation se traduit par une action simultanée des jambes (flexion) et des bras (armer) dans la préparation du tir, suivi d'une autre action simultanée entre les jambes (extension) et les bras (finition du geste) dans l'exécution du tir. La puissance du tir n'est donnée que grâce à cette synchronisation.

Objectif : Travail de la finition du geste

Consignes : 1 ballon par joueur, 1 chaise.

♦ **Exercice 1** : Le joueur est assis sur une chaise ou par terre. Il prend la balle dans son assiette de tir puis il monte son coude à 90° (coude au dessus de l'épaule) pour ensuite déplier le bras et finir avec le fouetté du poignet et les doigts qui tombent dans le cercle.

♦ **Exercice 2** : 1 ballon pour 2 joueurs positionnés face à face à une distance de 3 mètres environ; le joueur avec le ballon arme son tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir avec comme cible, les mains tendues de son partenaire.



♦ **Exercice 3** : le joueur est face à la cible à un mètre du panier. Il prend le ballon dans l'armer du tir et sans utiliser ses jambes, il effectue le tir d'une seule main avec ou sans la planche.

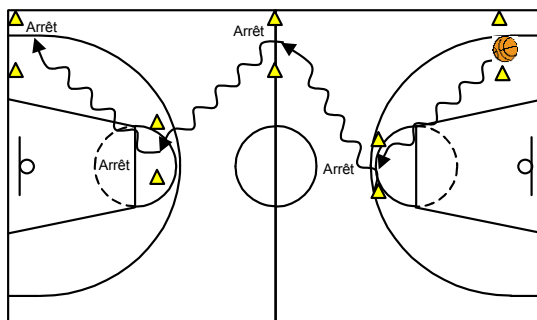
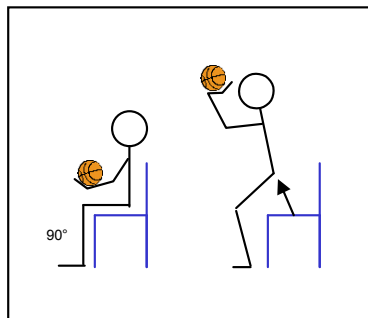


Objectif : Travail des appuis et de l'armer

Consignes : 1 ballon par joueur, 1 chaise.

♦ **Exercice 1 :** Le joueur est assis sur le bout d'une chaise, les jambes à 90°. Il arme son tir et se redresse en passant son tronc sous le ballon avec des appuis stables, pour ensuite effectuer un tir.

♦ **Exercice 2 :** Le joueur effectue des arrêts entre les cônes. Sur chaque arrêt, il enchaîne avec l'armer du tir, puis il repart.

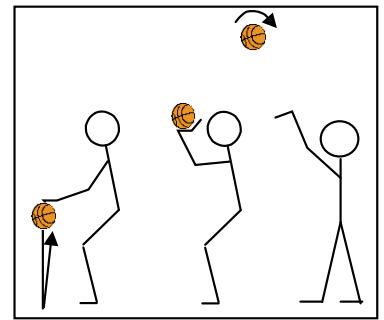
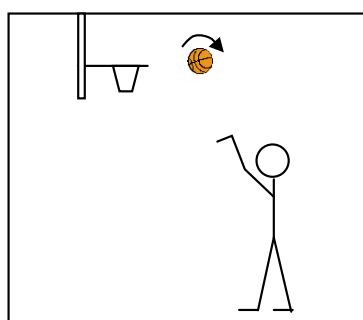
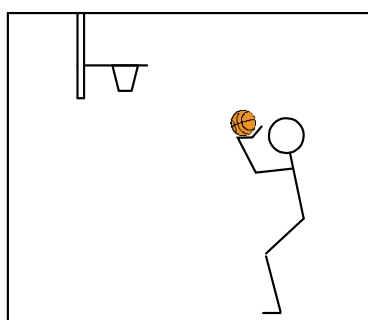


Objectif : Travail de la synchronisation bras-jambes

Consignes : 1 ballon par joueur.

♦ Sur la base du lancer-franc, travailler le rituel du tir : placement des appuis, accrochage visuel, passage des appuis sous la balle pendant l'armer, synchronisation bras-jambes dans l'exécution du tir, finition du tir.

♦ Une fois la gestuelle du tir correctement maîtrisée, il est possible de travailler l'enchaînement dribble + tir : le joueur fait un dribble avec la main de tir, monte la balle, arme et tire.



Variantes : une colonne de joueurs ; un ballon par joueur.

♦ Les joueurs tirent à tour de rôle ; tant que le panier est réussi, les joueurs continuent à tirer ; lorsque le tir est raté, tout le groupe doit faire autant de pompes qu'il a eu de paniers marqués de suite.

Objectif : Aspects techniques spécifiques

Alors que pour le lancer-franc, l'extension des jambes et des bras est quasiment simultanée, pour le tir en suspension, il existe une première phase d'impulsion vers le haut, et ce n'est que lorsque le corps a atteint le point culminant de celle-ci que débute la seconde phase, c'est-à-dire l'extension du bras et la poussée poignet-main-doigts. La viabilité de ce tir consiste à lâcher la balle au moment où l'on atteint ce point culminant. Si le tir part avant, l'inertie de l'impulsion s'ajoutera à la force du tir; si le tir part trop tard, le fouetté du poignet devra compenser cette inertie négative.

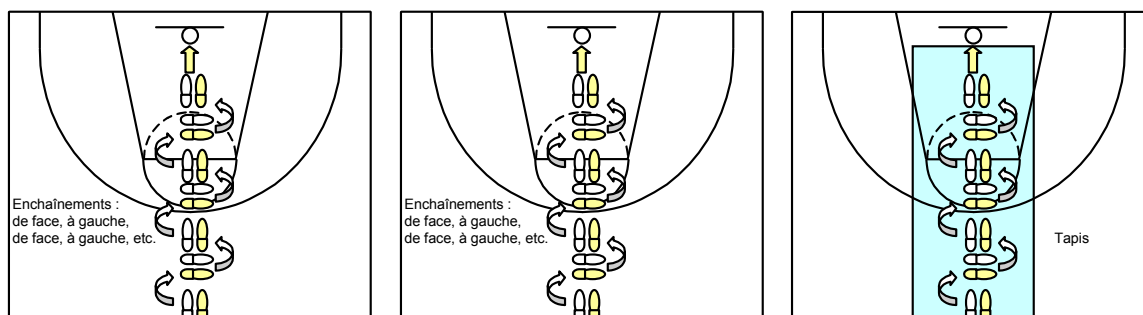
La force utile à la montée puis au lâcher de balle provient essentiellement des jambes; les bras jouent un rôle de régulation de celle-ci et d'orientation de la trajectoire. La vitesse du saut est plus importante que la hauteur de celui-ci. L'important pour le joueur, c'est de trouver et de garder une position stable, équilibrée. Pendant le saut, la poussée doit être complète, mais les jambes doivent conserver un certain relâchement. Le saut doit s'effectuer à la verticale : si le shooteur retombe en avant lors de son tir, il risque de toucher son adversaire et de commettre une faute personnelle.

Quant à la balle, elle est placée au dessus du front, mais le tireur ne doit pas la projeter en arrière de la tête. Le regard doit être constamment fixé sur le cercle et lors du déclenchement du tir, le joueur doit rechercher la sensation de « poser la main dans le cercle ».

Objectif : Travail des appuis et de l'armer

Consignes : 1 ballon par joueur.

- Le joueur se place en position d'armer du tir, effectue des sauts en faisant des quarts de tour puis il termine par un tir. L'objectif est de rester toujours stable sur ses appuis en conservant son assiette de tir.
- Au niveau des sauts (quarts de tour), plusieurs combinaisons sont possibles : « face, droite, face, droite, etc. » ou « face, gauche, face, gauche, etc. » ou encore « face, droite, face, gauche, face, etc. ».



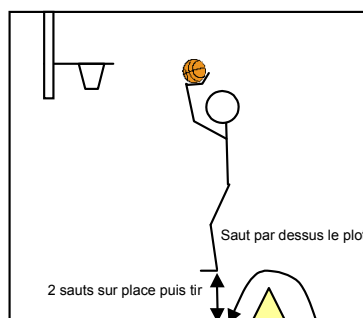
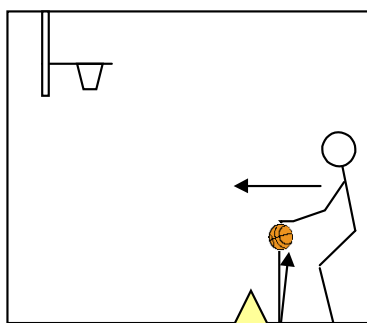
Variantes : Rajouter un tapis assez mou pour forcer le joueur à rester stable (exercice de gainage) pendant les petits sauts précédant le tir.



Objectif : Travail de l'enchaînement dribble + tir

Consignes : 1 ballon par joueur, 1 plot.

- ♦ Le joueur dribble vers le plot, saute par dessus ce dernier (arrêt du dribble + réception en arrêt simultané) puis réalise 2 petits sauts sur place avant de tirer en suspension.
- ♦ Le même exercice sera réalisé avec 1 saut sur place suite au passage du plot puis avec le tir en suspension directement réalisé après le saut par dessus le plot.

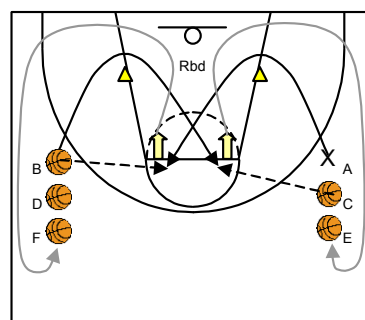
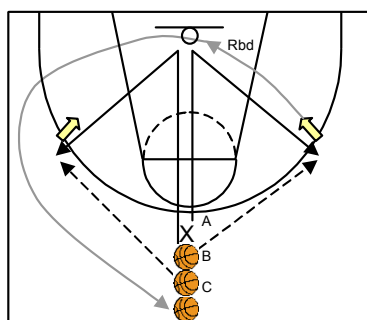


Variantes : Rajouter un tapis assez mou derrière le plot pour forcer le joueur à rester stable (exercice de gainage) pendant les petits sauts précédant le tir.

Objectif : Travail de l'enchaînement réception + tir

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er}).

- ♦ A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;
- ♦ B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;
- ♦ Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;
- ♦ C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc. Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : tir ; feinte de tir, départ direct (1 dribble) + tir ; feinte de tir, départ croisé (1 dribble) + tir ; feinte de départ + tir.



Variantes : 2 colonnes de joueurs, 2 plots.

On peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas.

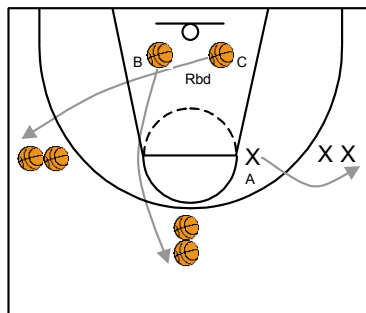
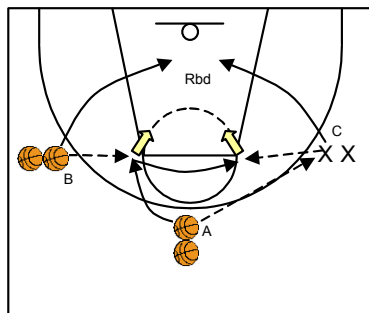
Aspects techniques spécifiques

- ♦ Il est très difficile de se créer son tir : il vaut mieux tirer avec une opposition « maîtrisée ».
- ♦ Il faut insister sur la fréquence des appuis avant de recevoir le ballon.
- ♦ Il faut recevoir le ballon en position fléchie (« tomber en flexion ») afin de réduire le temps d'exécution de l'enchaînement orientation-tir et à faire coïncider la réception proprement dite avec le début du saut du tireur.
- ♦ Insister sur la qualité des passes : une bonne passe, c'est souvent un bon tir ; une mauvaise passe, c'est rarement un bon tir. Le tireur doit faire systématiquement cible avec ses mains pour recevoir la balle à l'endroit qui lui convient.
- ♦ Les pivotés dans le jeu extérieur doivent s'effectuer sur la pointe du pied, de manière à le relâcher le plus rapidement possible.

Objectif : Perfectionnement des appuis avant le tir

Consignes : 3 colonnes de joueurs, dont 2 avec ballons.

- ♦ A fait la passe à C et coupe vers le coin gauche de la zone réservée ;
- ♦ B fait la passe à A (réception en mouvement), qui s'arrête, oriente ses appuis et tire. Le passeur B va ensuite au rebond.
- ♦ A repart alors vers l'autre côté ; C fait la passe à A, qui s'arrête, s'oriente et tire. Le passeur C va ensuite au rebond.
- ♦ A remplace C, C remplace B et B remplace A.



Evolution :

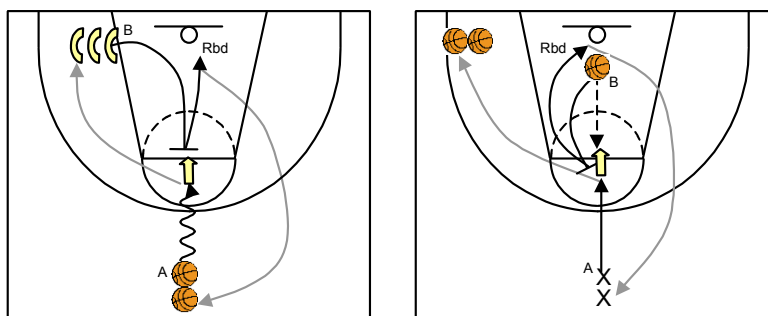
- ♦ en fonction du niveau d'expertise, la phase d'orientation se fera après l'arrêt (débutants) ou durant la phase aérienne précédant l'arrêt (experts).



Objectif : Perfectionner la visee en présence d'opposition

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon.

- ♦ A part en dribble, trois dribbles maximum ;
- ♦ Le défenseur B démarre sur le premier dribble et tente de gêner le tir (le défenseur ne doit pas rentrer dans le cylindre de l'attaquant et vice-versa).



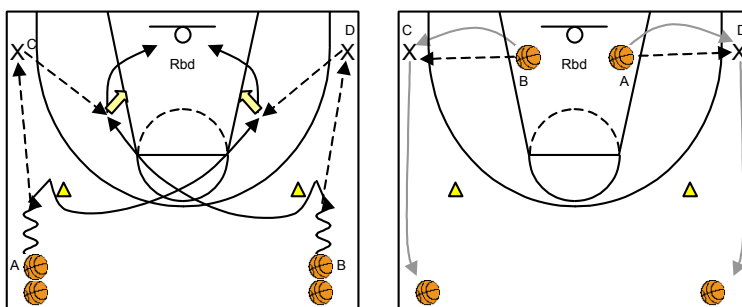
Variantes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons.

- ♦ Le passeur B fait une passe à terre au tireur A, qui court, et enchaîne réception + tir.
- ♦ Après sa passe, le passeur monte au devant du tireur et se place face à lui, les pieds au sol et les bras levés.

Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballons ; 2 passeurs.

- ♦ A et B démarrent en dribble en même temps et passent à C et D avant d'arriver aux plots.
- ♦ A et B font un aiguillage au niveau du plot, puis coupent à l'opposé pour recevoir une passe à 45° et tirent.
- ♦ A et B vont au rebond et font la sortie de balle sur les passeurs.
- ♦ Les tireurs deviennent passeurs et vice-versa.



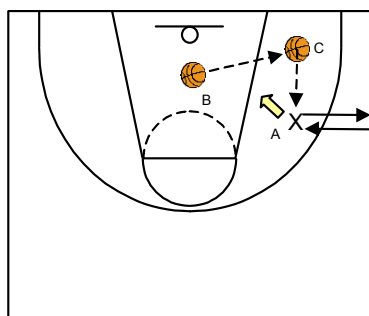
Evolutions :

- ♦ varier le type de passes (à terre, directe) ; retomber avec les appuis orientés (d'abord un appui, puis les deux).

Objectif : Améliorer la vitesse d'exécution du tir

Consignes : 2 ballons pour 3 joueurs, 1 rebondeur, 1 passeur, 1 tireur.

- ♦ A tire et va toucher la ligne de touche puis revient, reçoit une passe de C, puis va toucher à nouveau la ligne de touche, etc.
- ♦ B assure le rebond et redonne les ballons au passeur.
- ♦ le but est de faire le plus grand nombre de tirs en 30 secondes : 3 répétitions par joueur avant de tourner (A->B->C).



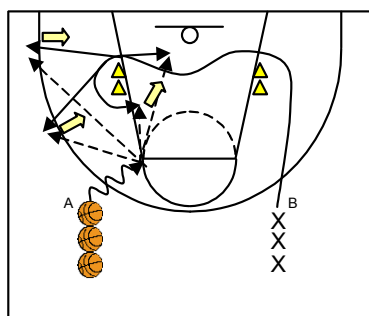
Variantes :

- ♦ il est possible de répartir les tireurs tout autour de la ligne à 3 points et d'utiliser aussi bien la ligne de touche que la ligne médiane pour les déplacements du tireur entre 2 tirs.

Objectif : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon ; 2 plots à chaque poste médian.

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

- ♦ Les 1^{ers} joueurs de chaque colonne démarrent simultanément ;
- ♦ Le porteur dribble vers l'axe, le non porteur coupe à l'opposé pour recevoir et tirer après avoir exploité un écran sortant (curl, flare, flash et backdoor) ;
- ♦ Le tireur va au rebond et change de colonne ; le porteur de balle change de colonne après sa passe.



Evolutions :

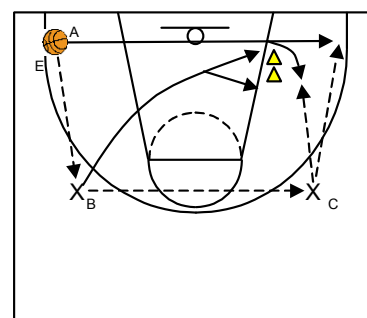
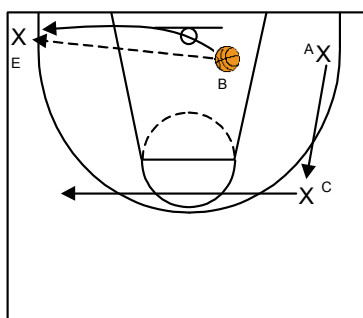
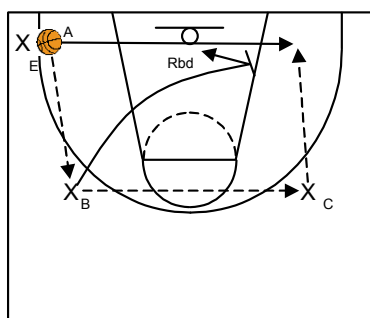
- ♦ Il est possible de travailler avec un ou deux défenseurs : un défenseur sur le non porteur ou un défenseur sur chaque attaquant.



Objectif : Perfectionnement du tir avec opposition

Consignes : 1 joueur avec ballon à un angle de la ligne de fond, 2 joueurs en position d'arrières ; 1 joueur relais derrière le porteur.

- ♦ Le porteur fait une passe au 1^{er} arrière puis coupe à l'opposé. Le 1^{er} arrière fait la passe au 2^{ème} arrière et va gêner le tir du coupeur. Le 2^{ème} arrière fait la passe au coupeur pour un tir.
- ♦ La rotation est la suivante : 1^{er} arrière -> relais -> coupeur -> 2^{ème} arrière -> 1^{er} arrière.



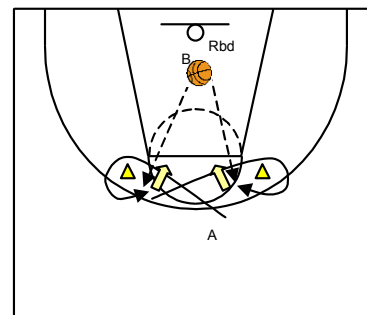
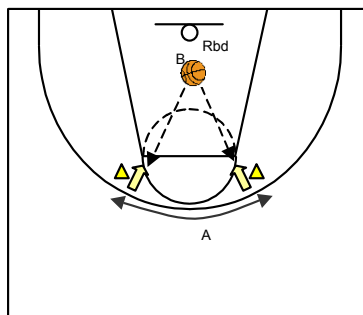
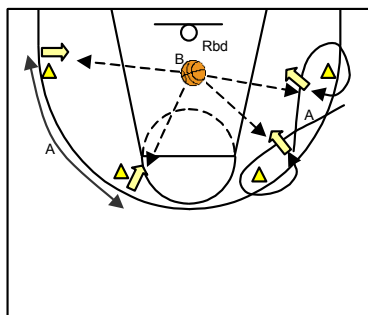
Variantes :

- ♦ idem mais l'obstacle (2 plots) placé au poste moyen permet au coupeur de travailler son démarquage sans ballon.

Objectif : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

Consignes : 2 plots par quart de terrain ; 2 joueurs A et B (1 tireur, 1 rebondeur), 1 ballon.

- ♦ A va d'un plot à l'autre, reçoit le ballon de B et tire ;
- ♦ Après le tir, A se déplace vers l'autre plot, B assure le rebond et renvoie le ballon à A pour qu'il tire de nouveau et ainsi de suite....;
- ♦ Le déplacement d'un plot à l'autre peut se faire de façon linéaire derrière les plots ou en huit en contournant ces derniers.



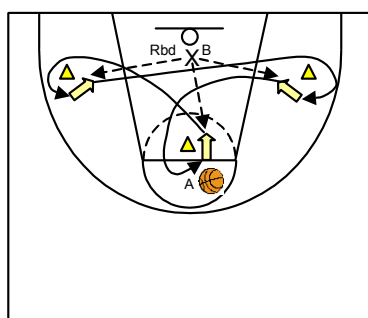
Variantes :

- ♦ l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, etc.

Objectif : Perfectionnement du rythme du tir et des appuis

Consignes : 3 plots; 2 joueurs A et B, 1 ballon.

- ♦ A prend un tir du poste haut, coupe dans la zone réservée et va réclamer le ballon après avoir contourné le plot P1 ;
- ♦ B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;
- ♦ Après son tir A coupe la zone réservée et contourne le plot P2 ;
- ♦ B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau ;
- ♦ Après son tir, A coupe la zone réservée contourne le plot P3 ;
- ♦ B assure le rebond et lui renvoie le ballon afin qu'il tire à nouveau.

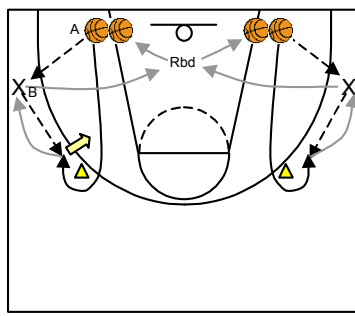
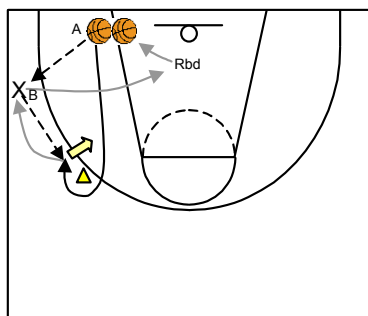


Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

Objectif : Perfectionnement des appuis avant le tir

Consignes : 2 joueurs minimum ; 1 ballon minimum et 1 ou 2 plots.

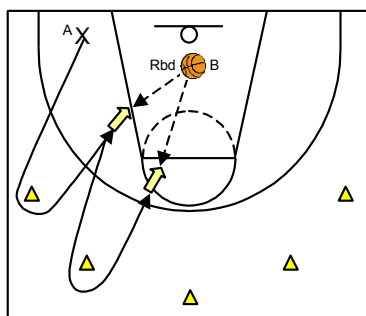
- ♦ A passe à C, remonte contourner le plot, reçoit de C et tire ;
- ♦ Après le tir, A prend la place de C qui assure le rebond (il reshoot si le tir est raté) et se replace dans la colonne de départ, etc.
- ♦ Si le nombre de joueurs est suffisant, il est possible de faire symétriquement et simultanément le même exercice sur l'autre quart de terrain (les joueurs changent de colonne après le rebond).



Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 3 à 5 plots ; 1 ballon pour 2 joueurs (tireur + rebondeur - passeur).

- ♦ A contourne l'un des plots, reçoit le ballon de B en mouvement et tire.
- ♦ A va contourner un autre plot pendant que B prend se charge du rebond (il reshoot si le tir est raté), etc.
- ♦ A tirera à des endroits différents à chaque réception de passe.

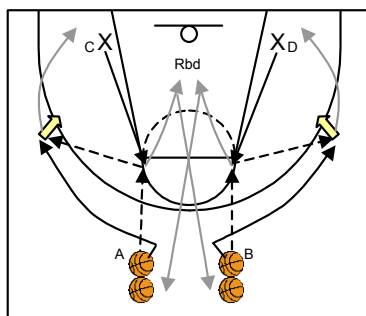


Variantes : l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

Objectif : Travail du tir avec passe poste haut -> ailier

Consignes : 8 joueurs minimum, 1 ballon pour 2 joueurs.

- ♦ C et D montent au poste haut. A et B leur passent le ballon, aiguillent, se présentent dans les ailes respectives, reçoivent les ballons de A et B et tirent ;
- ♦ Après leur tir, A et B se replacent dans les colonnes des passeurs du même côté que leur colonne de provenance ; C et D, après leur passe à A et B, vont au rebond, récupèrent les ballons, et remontent en dribble dans les colonnes opposées.
- ♦ L'exercice continue suivant le même mouvement.



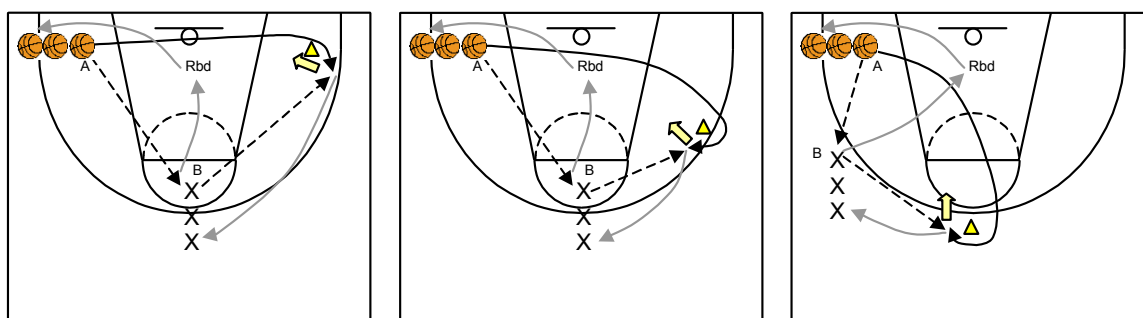
Variantes :

- ♦ l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.

Objectif : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 1 plot, 4 joueurs minimum, 2 ou 3 ballons minimum.

- ♦ A passe à B, coupe dans la zone réservée, contourne le plot ;
- ♦ B passe à A qui tire, et va se placer ensuite dans la colonne des passeurs ;
- ♦ B va au rebond, récupère le ballon et va se placer dans la colonne opposée.
- ♦ l'exercice se fera selon le choix de l'entraîneur : sur une durée déterminée, selon un nombre de tirs tentés ou réussis, ou encore un nombre de tours de circuits, etc.



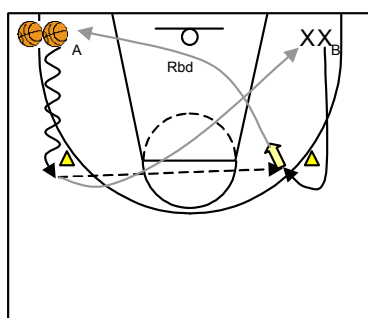
Variantes :

- ♦ Il est possible de varier la position du plot et de la colonne de passeurs, afin de simuler toutes les relations de passes possibles lors d'une sortie d'écran.

Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 2 plots, 1 ballon pour 2 joueurs, 2 colonnes ligne de fond.

- ♦ A dribble jusqu'au plot et passe à B qui court en même temps jusqu'à l'autre plot, le contourne et reçoit le ballon de A.
- ♦ B tire, récupère le rebond et se replace dans la colonne opposée.
- ♦ A, après sa passe se replace dans la colonne opposée.



Variantes :

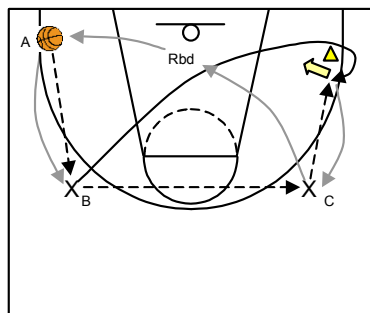
- ♦ selon les besoins de l'entraîneur, faire varier la position des plots.



Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 3 joueurs minimum ; 1 ballon pour 3 ; 1 plot.

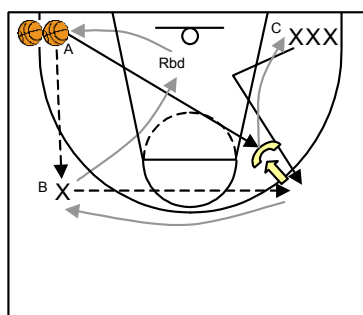
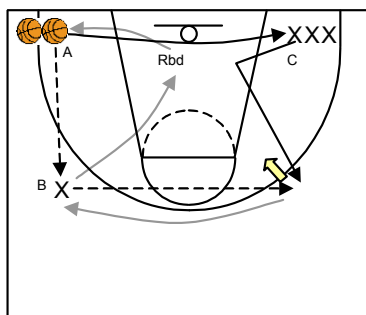
- ♦ A passe à B qui passe à C qui repasse à B qui a coupé dans la zone réservée ;
- ♦ B tire. A, après sa passe, prend la place de B. C va au rebond et se replace dans la colonne de départ. B, après avoir tiré, prend la place de C.



Objectif : Perfectionner la visee en présence d'opposition

Consignes : 1 colonne avec ballons dans un coin, 1 colonne sans ballon dans l'autre coin; un joueur sans ballon dans l'aile.

- ♦ A passe à B et traverse la zone réservée pour se placer dans l'autre colonne ;
- ♦ C se démarque durant la passe de A à B puis reçoit le ballon de B dans l'aile et tire ;
- ♦ B prend le rebond et rejoint la colonne des joueurs avec ballon ; C prend la place de B après avoir tiré.



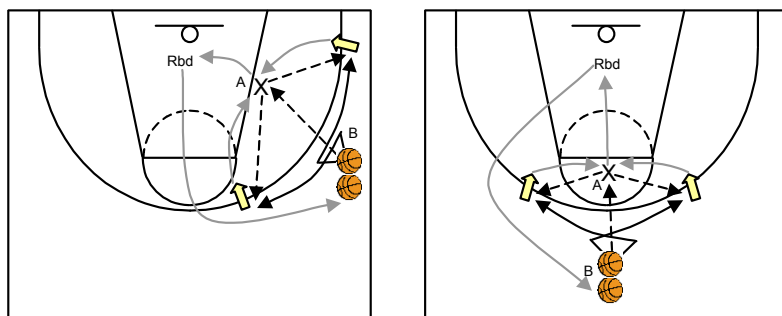
Variantes :

- ♦ même situation et mêmes rotations, mais A va gêner le tir de C avant de rejoindre la colonne opposée. Si A reste fléchi lorsqu'il défend, C tire immédiatement ; si A se redresse, C part en dribble puis tire.

Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 3 joueurs minimum ; 2 ballons pour 3.

- ♦ A en position de poste médian ;
- ♦ B passe à A, aiguille et demande le ballon en position d'ailier ou d'arrière ;
- ♦ A passe à B qui tire et prend la place de A qui assure le rebond avant de retourner dans la colonne.

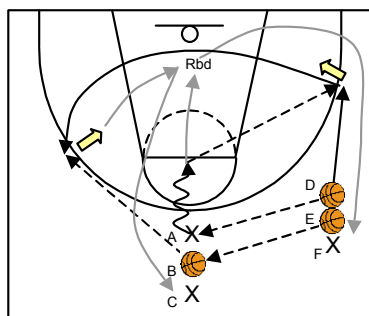


Variantes : A en position de poste haut ; dans ce cas, les 2 tirs sont des tirs de joueurs arrières.

Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 6 joueurs minimum ; 2 ballons pour 3.

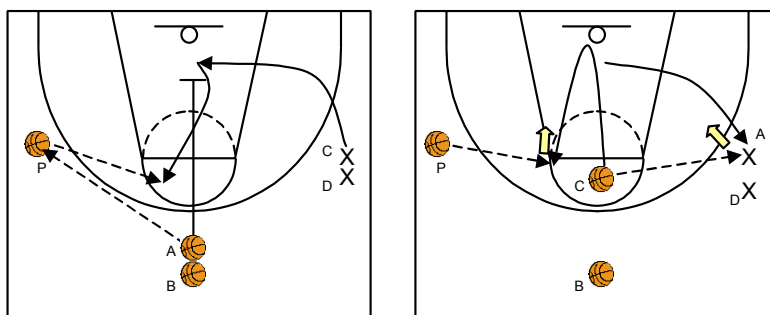
- ♦ D passe à A, A dribble vers le poste haut (fixation), et passe à D qui tire.
- ♦ A prend le rebond de D, passe à E qui a lui même passé à B et A vient se placer dans la colonne de droite.
- ♦ D coupe à l'opposé après son tir, reçoit une passe de B et tire.
- ♦ D prend son rebond, passe à C et vient se placer dans la colonne centrale.



Objectif : Perfectionner l'enchaînement réception + tir

Consignes : 5 joueurs minimum dont un passeur.

- ♦ P a un ballon posé à côté de lui ;
- ♦ A passe à P, puis va porter un écran pour C qui a marqué un temps d'arrêt sous le cercle avant de remonter poste haut ;
- ♦ P passe à C et A descend sous le cercle avant de remonter dans l'ailé ;
- ♦ C passe à A qui tire et prend son rebond ; C descend sous le cercle, remonte, reçoit une passe de P, tire et prend son rebond.



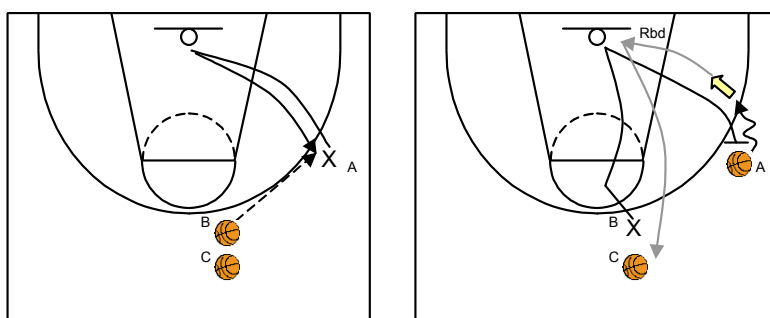
Rotations :

- ♦ A donne la balle à P et vient se placer dans la colonne de droite ;
- ♦ C donne la balle à B et vient se placer dans la colonne centrale ;
- ♦ le passeur P est statique.

Objectif : Travail du tir à partir du pick and roll

Consignes : 3 joueurs minimum.

- ♦ A se démarque (sprint + stop sous le cercle + sprint) et reçoit une passe de B ;
- ♦ Après sa passe, B aiguille, joue le passe et va, stoppe sous le cercle, puis va porter un écran direct pour A ;
- ♦ A effectue une feinte de départ du côté opposé à celui de la pose de l'écran, puis effectue un départ en dribble et tire (2 dribbles maximum). L'écran peut être posé à droite comme à gauche.



Rotations : A prend son rebond après son tir et se replace dans la colonne ; B prend la place de A.

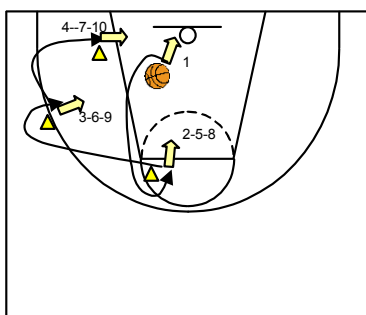
Variantes :

- ♦ On peut faire simultanément cet exercice sur l'autre quart de terrain. Dans ce cas, A se replace dans la colonne opposée après son rebond.

Objectif : Perfectionnement de la vitesse de déplacement

Consignes : 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

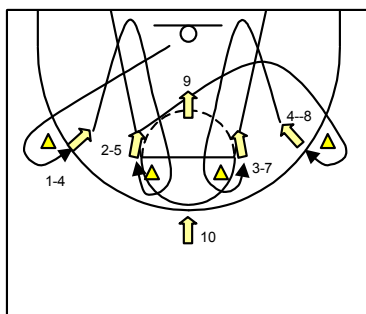
- ♦ Le tireur commence par un lay-up, avant de tirer après 3 déplacements : 1 tir en s'éloignant du passeur, 1 tir après un déplacement horizontal, 1 tir après s'être rapproché du panier. Cet enchaînement de 3 tirs est répété 3 fois de suite.
- ♦ Cet exercice doit être réalisé en moins de 30 secondes pour que sa réalisation soit proche des conditions de match.



Objectif : Perfectionnement de la vitesse de déplacement

Consignes : 2 ballons pour 3, 1 tireur qui tente 10 tirs consécutifs, 1 rebondeur, 1 passeur.

- ♦ Le tireur commence par un déplacement en diagonale avant son 1^{er} tir, revient toucher la zone réservée avec un pied, effectue un déplacement vertical avant son 2^{ème} tir, enchaîne un déplacement horizontal avant son 3^{ème} tir, puis un déplacement vertical avant son 4^{ème} tir ;
- ♦ Le tireur réalise 2 fois cet enchaînement avant d'exécuter 1 tir au milieu de la zone réservée, puis 1 tir à 3 points.



Variantes :

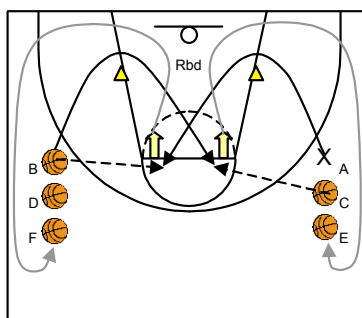
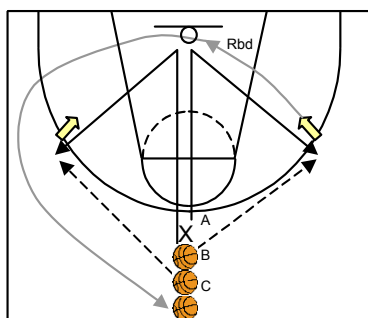
- ♦ cet exercice peut se réaliser sous la forme d'un concours, avec 4 ballons, 2 passeurs et 2 rebondeurs. Chaque joueur doit inscrire un panier à chaque « spot ». S'il réussit son tir, il passe au spot suivant. S'il échoue, il doit toucher une ligne avant de retenter un tir.



Objectif : Perfectionner le tir après un démarquage

Consignes : 1 ballon par joueur; 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er} de la colonne).

- ♦ A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'ailé, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;
 - ♦ B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;
 - ♦ Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'ailé opposée à celle choisie par A ;
 - ♦ C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc.
- Le tireur, après réception du ballon dans l'ailé, peut enchaîner : feinte de tir, départ direct + tir ; feinte de tir, départ croisé + tir ; feinte de départ + tir.



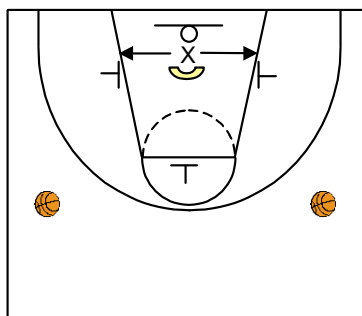
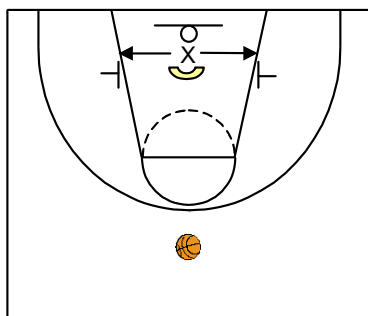
Variantes : 2 colonnes de joueurs, 2 plots.

- ♦ On peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas (simulation d'un démarquage en L).

Objectif : Perfectionner le tir après un démarquage

Consignes : 1 ballon pour 5, 1 tireur, 1 défenseur, 1 passeur, 2 joueurs écrans.

- ♦ Le tireur peut utiliser à sa guise les 2 joueurs écrans pour se démarquer, réceptionner et tirer. Le joueur effectue 3 à 5 passages successifs avant que les joueurs changent de rôle.
- ♦ Le tireur n'a pas le droit au dribble : pour plus de facilités, on peut imposer au défenseur de passer obligatoirement au dessus de l'écran et demander au joueurs écrans d'être actifs (à la limite de la faute).



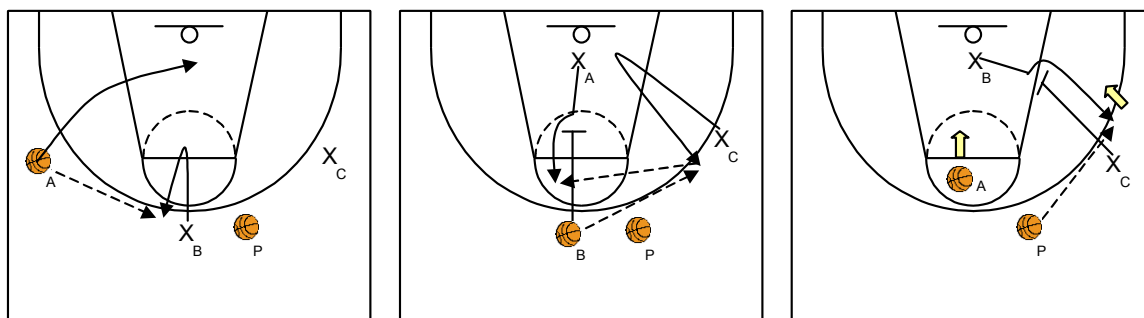
Variantes : 1 ballon pour 7, 1 tireur, 1 défenseur, 2 passeurs, 3 joueurs écrans

- ♦ Même exercice que le précédent, mais la présence de 3 joueurs écrans permet au tireur de multiplier les possibilités de démarquage (déplacements horizontaux, verticaux et en diagonale).

Objectif : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 3 joueurs + un passeur, 2 ballons.

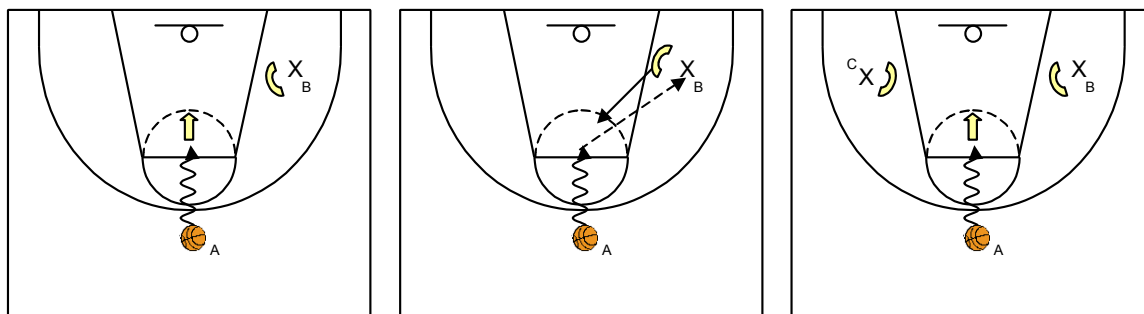
- ♦ A passe à B et coupe au panier ;
- ♦ B fixe le panier puis passe à C qui se démarque, puis pose un écran dans la zone restrictive à A ;
- ♦ A reçoit le ballon de C et tire ;
- ♦ C porte un écran à B pour un tir extérieur, après avoir reçu la balle du passeur.



Objectif : Perfectionnement du tir après fixation

Consignes : un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans le coin.

- ♦ A part en dribble, s'arrête à la ligne des lancer-francs et tire ou passe à B, selon la position et la réaction du défenseur.



Variantes : un joueur avec la balle en position haute, un attaquant et un défenseur dans chaque coin.

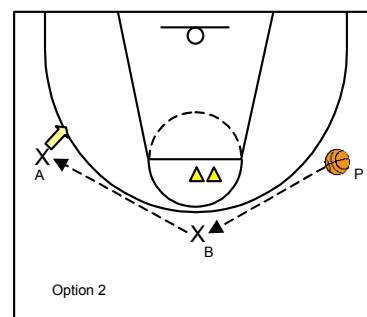
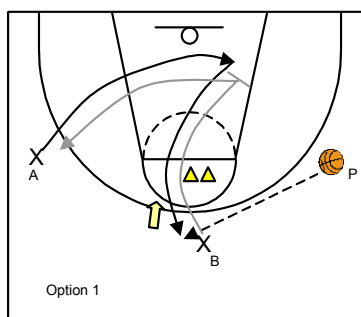
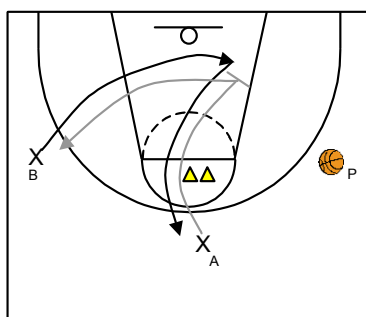
- ♦ A part en dribble, s'arrête à la ligne de lancer-francs et tire ou passe à B ou à C, selon la position et la réaction des défenseurs.



Objectif : Perfectionnement du tir avec écran sortant

Consignes : 2 joueurs et un passeur avec 2 ballons ; 2 plots.

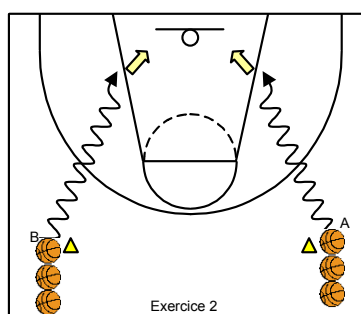
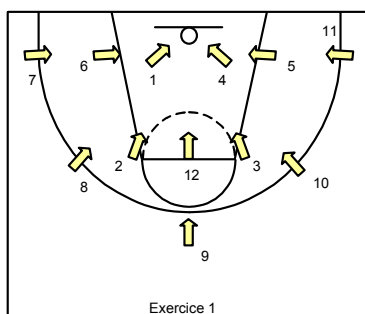
- ♦ B coupe dans la zone réservée, passe sous le cercle et se positionne pratiquement au poste bas opposé ;
- ♦ A coupe dans la zone réservée et porte un écran pour B ;
- ♦ B ressort dans l'axe panier-panier au delà de la ligne à trois points et A ressort dans l'aile opposée au passeur ;
- ♦ Option 1 : P passe à B qui tire ;
- ♦ Option 2 : P passe à B qui transfère à A qui tire ;
- ♦ Et on recommence le même mouvement avec A et B, pour utiliser le 2^{ème} ballon du passeur.



Objectif : Exercices basés sur l'esprit de compétition

Exercice 1 : 2 équipes de 2 joueurs ; 1 ballon par joueur.

- ♦ Cet exercice est un défi entre 2 équipes de 2 joueurs chacune. Chaque joueur doit réussir son tir pour passer au spot suivant. Lorsqu'un joueur a réussi ses tirs aux différents spots, son partenaire peut lui succéder. L'équipe qui gagne est celle qui a réussi à marquer sur les différents spots avant l'autre dans l'ordre précisé sur le schéma.



Exercice 2 : 2 équipes de 3 joueurs minimum ; 1 ballon par joueur.

- ♦ Au départ du concours, qui se fait sur un temps donné (par exemple 3 min), chaque joueur dribble vers le panier et prend un tir à 2 points, récupère son ballon et retourne dans sa colonne ;
- ♦ Si le tir à 2 points est réussi, le prochain tir pris par ce joueur sera un tir à 3 points ;
- ♦ Si le tir à 2 points est manqué, le prochain tir pris par ce joueur sera un tir en course à 1 point ;
- ♦ Dans tous les cas de figure, le 3^{ème} tir sera un tir à 2 points, etc.



Perfectionnement de l'adresse des joueurs intérieurs

Par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

Aspects techniques spécifiques

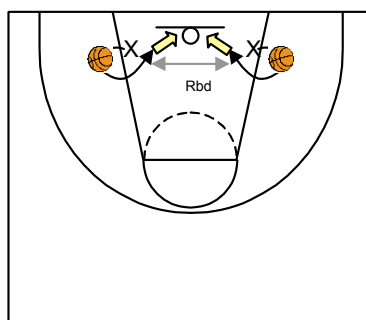
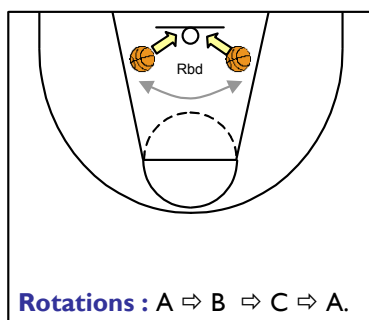
- ♦ Position préférentielle dos au panier : recevoir le ballon en position assise (abaissier le centre de gravité), de façon à être robuste sur ses jambes ; il est également conseillé de demander la balle avec un pied avancé et la poitrine face à la balle : cela permet d'ouvrir l'angle de passe et de faciliter la possibilité d'un jeu de 1 contre 1 en enroulant son adversaire.
- ♦ Réaliser des feintes de grande amplitude : privilégier l'utilisation de la feinte de façon à avoir de bons appuis pour tirer par la suite, plutôt que de tout miser sur la vitesse d'exécution.
- ♦ Pour les pivotés intérieurs poste bas, il est conseillé de pivoter sur le talon de façon à faciliter l'impulsion pour le tir.
- ♦ Privilégier la prise de position au poste médian plutôt qu'au poste bas : cela permet de disposer de deux côtés pour attaquer le cercle (par l'intérieur ou par la ligne de fond) et limite les risques de prises à deux réussies (plus de facilités pour ressortir le ballon).
- ♦ Il faut replacer le tir dans son contexte de jeu : on commence « à vide » dans les phases d'apprentissage, mais très vite on rajoute un défenseur. Ce dernier adoptera une attitude volontairement passive : lors de la position préférentielle ainsi que lors du tir, le défenseur poussera légèrement l'attaquant pour éprouver son équilibre. En effet, à ce poste de jeu, le travail du tir ne se conçoit qu'avec une opposition défensive (même légère).

Objectif : Travail du tir à proximité du panier

Consignes : 1 ballon par joueur.

Le joueur exécute une série de 10 tirs consécutifs en alternance gauche / droite. Le joueur utilise si nécessaire un dribble fort. A chaque série, le joueur changera la finition de son tir :

- ♦ lay-up
- ♦ lay-back
- ♦ tir en suspension
- ♦ tir crochet
- ♦ power lay-up



Variantes :

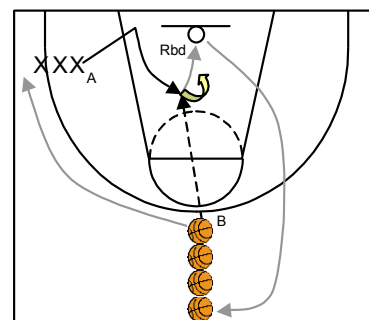
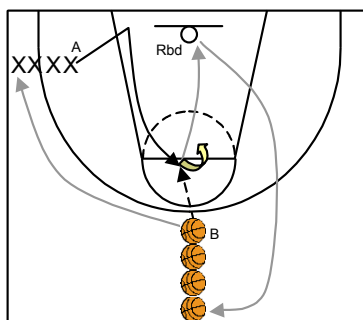
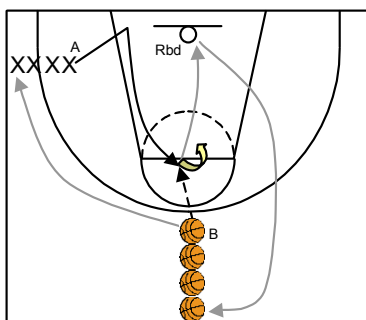
- ♦ Une variante consiste à poser deux ballons par terre en bordure de la zone réservée. Le joueur saisit le ballon dos au cercle, pivote, tire, puis récupère le ballon et le remet à sa place avant de changer de côté.



Objectif : Travail du tir avec réception dos au panier

Consignes : Consignes : 2 colonnes de joueurs, dont une avec ballons.

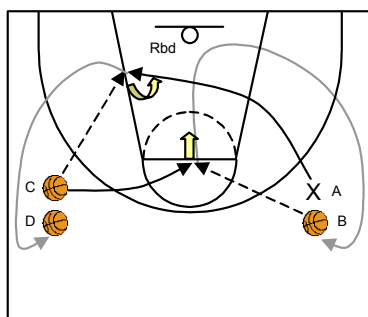
- ♦ A fait un aiguillage ligne de fond, puis se présente au poste bas opposé, au poste haut ou au cœur de la zone réservée ;
- ♦ B passe à A et change de colonne ;
- ♦ A exécute un des enchaînements suivants :
 - feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé et tir ;
 - feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé, départ direct et tir ;
 - feinte au dessus de l'épaule, pivoté engagé, feinte de tir, départ croisé et tir ;
 - feinte au dessus de l'épaule.
- enroulé avec dribble entre les appuis, et tir ;
- feinte au dessus de l'épaule, enroulé avec dribble entre les appuis, feinte de tir, pas croisé et tir (généralement depuis le poste bas).
- ♦ A récupère son ballon après son tir et change de colonne.



Objectif : Travail du tir en situation poste bas et poste haut

Consignes : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon par joueur (sauf pour A).

- ♦ A vient au poste bas opposé, reçoit le ballon de C, pivote et tire ;
- ♦ Après sa passe, C vient au poste haut, reçoit le ballon de B et tire (arrêt simultané ou alternatif) ;
- ♦ Le joueur qui vient de tirer prend son rebond et va se placer dans la colonne opposée.



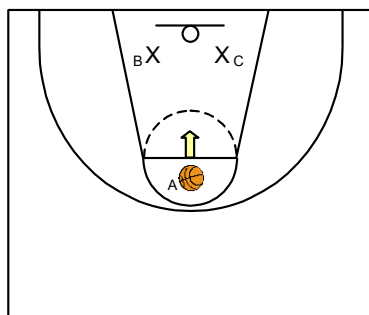
Variantes :

- ♦ il est possible, après la réception du ballon, de pratiquer différents enchaînements à base de feintes, de départs en dribble (directs, croisés), de pivotés ou d'enroulés.

Objectif : Travail du tir de l'intérieur après rebond offensif

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- ♦ A, en possession du ballon, tire un lancer-franc. Celui qui récupère le ballon au rebond shoote contre les 2 autres joueurs ;
- ♦ si A réussit le lancer-franc, on lui redonne le ballon : il joue alors le 1 contre 2 (A contre B et C) ;
- ♦ celui qui réussit à marquer garde le ballon pour le lancer-franc ;
- ♦ lorsqu'un joueur tire, tous les 3 jouent le rebond ; si le panier est raté, celui qui récupère le ballon joue à 1 contre 2 et ainsi de suite jusqu'à ce que le panier soit marqué.

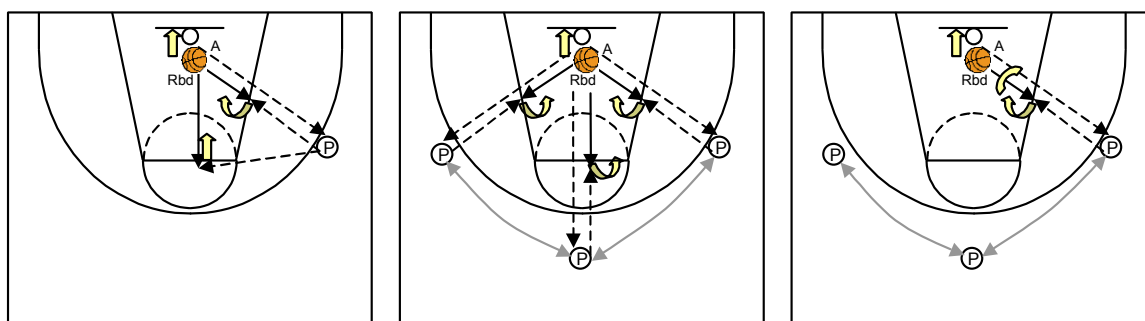


Variantes : on peut autoriser ou non l'utilisation du dribble (dans tous les cas, un dribble au maximum).

Objectif : Travail du tir avec réception dos au panier

Consignes : 1 attaquant avec ballon ; 1 passeur.

- ♦ A tire contre la planche, prend son rebond et passe à P ;
- ♦ A prend une position préférentielle en poste médian, reçoit le ballon de P, pivote et tire ;
- ♦ A prend son rebond et passe à P ;
- ♦ A se déplace ensuite au poste haut, reçoit le ballon de P et tire ;
- ♦ A répète deux ou trois fois cet enchaînement, puis change avec P ;
- ♦ A peut également enchaîner des tirs poste bas - poste haut - poste bas, le passeur P se déplaçant après chaque passe.



Variantes :

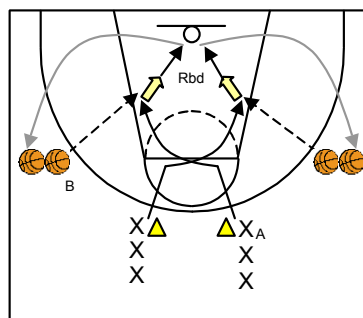
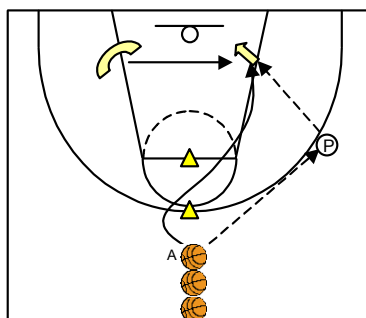
- ♦ on rajoute un défenseur : lors de la position préférentielle ainsi que lors du tir, le défenseur pousse légèrement l'attaquant pour éprouver son équilibre.



Objectif : Travail du tir en situation de trailer

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur ; 1 ballon pour 3.

- ♦ A fait un aiguillage entre les 2 plots, franchit la ligne des lancer-francs, et fait appel de balle ;
- ♦ Le défenseur ne pourra se déplacer que lorsque A aura franchi la ligne des lancer-francs ;
- ♦ P passe à A qui joue le 1 contre 1 (1 dribble maximum) ;
- ♦ la rotation s'effectue de la manière suivante : A -> D -> P.



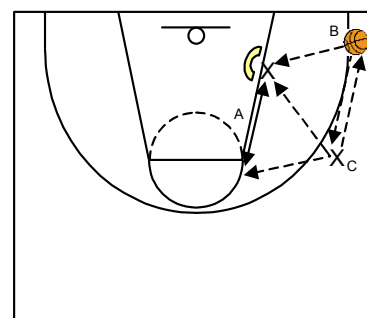
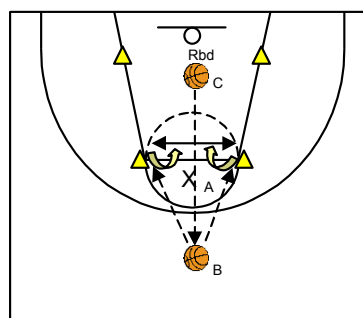
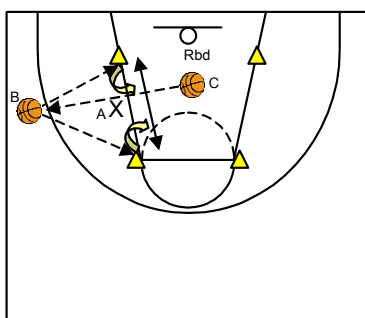
Variantes : Même exercice réalisé en continuité mais sans défenseur ; 2 colonnes de joueurs avec ballon dans les ailes ; 2 colonnes de joueurs sans ballon derrière chaque plot.

- ♦ A fait un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en diagonale vers le bord de la raquette opposé ;
- ♦ B passe à A qui tire (avec ou sans dribble) et prend son rebond ;
- ♦ Le passeur va dans la colonne des trailers du même côté ; le trailer va en dribble dans la colonne du passeur qui lui a fait la passe.
- ♦ C et D font la même chose quasi-simultanément.

Objectif : Travail du tir en situation poste bas et poste haut

Consignes : 1 tireur, 1 passeur, 1 rebondeur, 2 ballons, 2 plots.

- ♦ A passe à B qui demande alternativement le ballon en position de poste bas ou de poste haut au niveau de chacun des plots ;
- ♦ C assure le rebond ;
- ♦ Dès que A passe à B, C passe le 2^{ème} ballon à A avant d'assurer le rebond ;
- ♦ On fixe un objectif soit au niveau des tirs tentés, soit au niveau des tirs réussis.



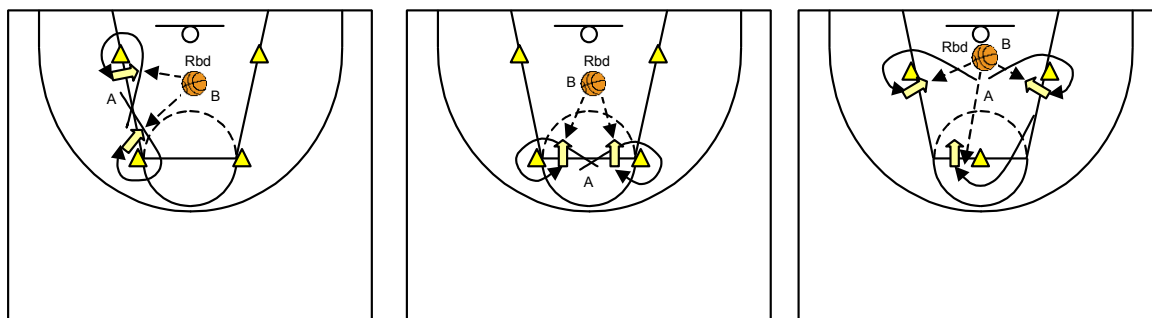
Variantes :

- ♦ on rajoute un passeur et un défenseur ; l'objectif est alors d'obtenir le ballon dans les meilleures conditions en fonction de la position du défenseur (les 2 passeurs échangent si nécessaire la balle) puis de trouver le tir le plus adapté en fonction de la réaction du défenseur face à A.

Objectif : Travail du tir avec réception face au panier

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

- ♦ Les plots sont positionnés en situation haute et/ou basse aux abords de la zone réservée ;
- ♦ A contourne alternativement chacun des plots en faisant un déplacement en forme de 8 ;
- ♦ A reçoit, au niveau de chaque plot, le ballon de B qui assure le rebond après le tir de A.



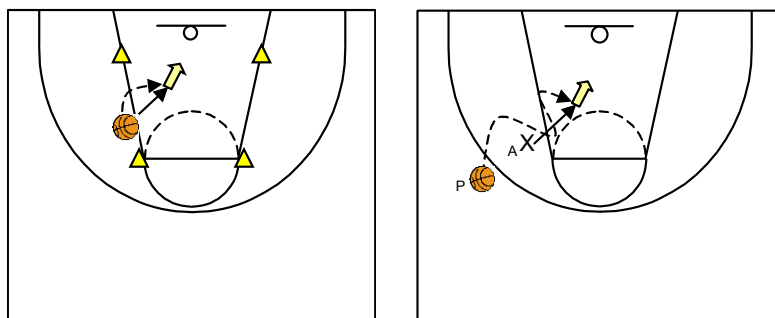
Variantes :

- ♦ A tire successivement des endroits suivants : poste haut, poste bas, poste bas opposé, puis à nouveau poste haut. B assure le rebond après chaque tir et passe le ballon à A au niveau de chaque plots (A contourne systématiquement les plots).

Objectif : Travail du tir dans la zone réservée

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ♦ A partir des positions matérialisées par les 4 plots, le joueur lance le ballon dans la zone réservée de telle sorte qu'il puisse le rattraper avant le 2^{ème} rebond, s'arrêter, pivoter pour se replacer face au cercle et tirer. Après le tir, le joueur récupère son ballon, rejoint un des trois autres plots et recommence.



Variantes :

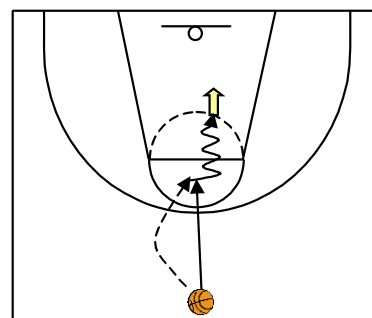
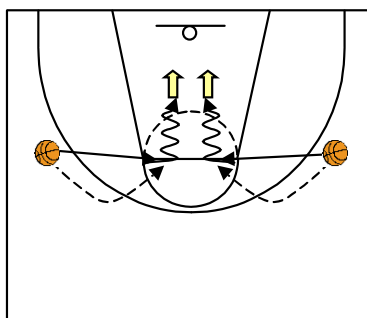
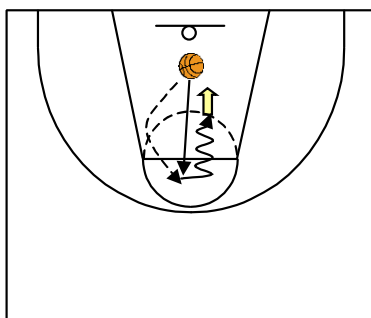
- ♦ Cet exercice favorise le temps de réaction et la perception visuelle des joueurs ;
- ♦ A fait du tipping face au panier (5 sec max) ;
- ♦ B se place derrière A et lui fait une passe à droite ou à gauche ;
- ♦ B doit reprendre le ballon après un seul rebond et enchaîne un tir en suspension.



Objectif : Travail du tir en course depuis le poste haut

Consignes : 1 ballon par joueur.

- Le joueur lance sa balle avec un effet rétroactif de façon à ce que le ballon rebondisse dans le rond des lancer-francs. Dès que le ballon touche le sol, le joueur doit sprinter pour l'attraper (travail de vitesse) et s'arrange pour avoir ses appuis au sol lors de la prise de balle. Le joueur dispose alors d'un dribble pour aller tirer. Le joueur peut se placer initialement sous le cercle, dans le rond central ou dans le prolongement de la ligne de lancer franc (derrière la ligne à 3 points)



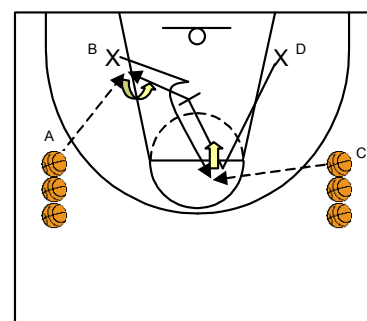
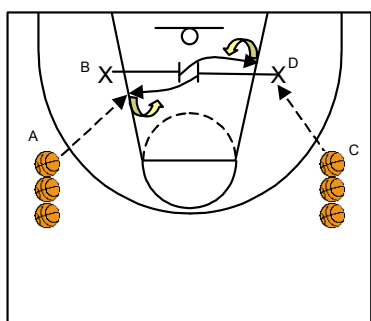
Variantes :

- il est possible de varier les finitions (lay-up, lay back, avec planche, sans planche, etc.), mais sans augmenter le nombre de dribbles.

Objectif : Travail du tir après un écran intérieur-intérieur

Consignes : 2 colonnes de joueurs avec ballon + 2 joueurs sans ballon.

- Les joueurs sans ballon se positionnent en poste médian pour demander la balle à une main face au passeur (nécessité d'avancer un pied), puis pivotent marquant la pose de l'écran, puis demandent le ballon en poste médian opposé (toujours à une main, bras tendu);
- D reçoit le ballon de A et B reçoit le ballon de C ;
- D attaque la ligne de fond et B attaque l'intérieur ;
- B et D prennent leur rebond et se replacent dans l'autre colonne.



Variantes :

- B demande la balle au poste haut et D au poste bas (après avoir porté un écran pour B). B reçoit la balle de C et tire ou feinte le tir pour enchaîner un départ croisé avec un dribble + tir.



Perfectionnement du démarquage du joueur extérieur

Par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

Objectif : Aspects techniques spécifiques

♦ Le démarquage consiste à se libérer d'un adversaire de façon à pouvoir recevoir une passe. L'ensemble des démarquages exige qu'il y ait eu des changements de rythme et de direction, une bonne utilisation des appuis ainsi qu'une lecture de jeu correcte.

♦ Le démarquage simple (démarquage en V)

Ce démarquage consiste à amener le défenseur sur une ligne de passe près du panier afin de revenir à l'ailé après un changement de rythme et de direction surprise.

♦ Le démarquage en back-door (démarquage en C)

Ce démarquage consiste à amener le défenseur vers la ligne de passe extérieure afin de repartir vers le panier et recevoir le ballon près de celui-ci.

♦ Le démarquage en L

Dans ce type de démarquage, le joueur part du bas de la raquette en faisant mine de la traverser, puis remonte brusquement au poste haut pour recevoir la balle à hauteur de la ligne de lancer-francs.

♦ Le démarquage en triangle

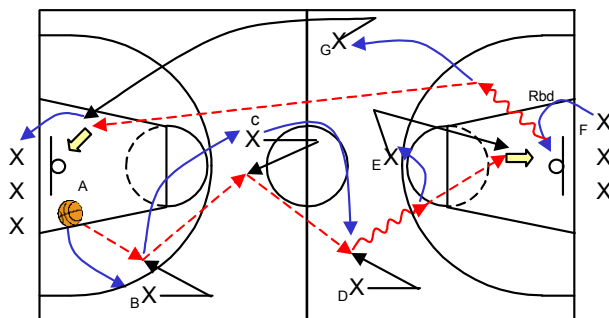
On fait appel à ce type de démarquage lorsque le défenseur possède un bon temps de réaction et ne se laisse pas fixer par l'avant-bras intérieur de l'attaquant. Dans un premier temps, l'attaquant amène son défenseur vers le panier. Par la suite, l'attaquant prend le dessus à l'aide d'un pivot intérieur ou extérieur afin d'obtenir le contact lui permettant de fixer le défenseur et d'échapper brusquement à son adversaire avec un bon changement de rythme. C'est l'appui intérieur qui exerce la poussée vers l'extérieur.

Objectif : Perfectionnement des démarquages à vide

Consignes : 8 joueurs minimum ; 2 ballons.

♦ Faire progresser le ballon de A à D par enchaînement de passes au joueur le plus proche (qui s'est démarqué préalablement).

♦ L'avant dernier joueur D fixe en dribble puis fait la passe au dernier joueur E qui s'est démarqué en backdoor; E tire en course et va dans la file d'attente. Le 1^{er} joueur F de cette file prend le rebond et fait une passe de baseball à G qui s'est également démarqué et qui termine par un tir en course.



Rotations : Chaque joueur prend la place de celui à qui il a passé le ballon : travail en continuité.

Le deuxième ballon rentre en jeu lorsque D a fait sa passe à E.





Perfectionnement du démarquage du joueur extérieur

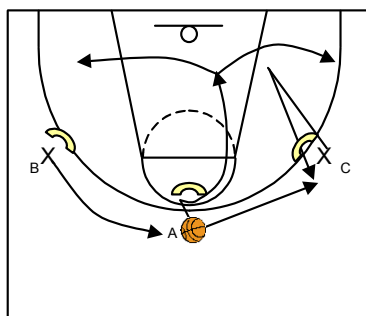
Par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

Objectif : Perfectionnement du démarquage en passe et va

Consignes : 3 contre 3 sur demi-terrain.

- ♦ Jouer en 3 contre 3 en employant des procédures de démarquages simples (individuels). Chaque panier marqué à la suite d'un démarquage en passe et va compte 3 points. Les paniers marqués autrement sont comptabilisés selon les règles habituelles de jeu.
- ♦ Chaque interception compte 1 point s'il n'y a pas contrôle de la balle et 2 points s'il y a contrôle.

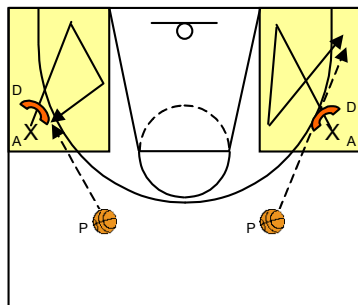


Rotations : 5 possessions par équipe. L'équipe qui aura additionné le plus de points gagne.

Objectif : Savoir se démarquer dans un espace restreint

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur et 1 passeur avec ballon par quart de terrain.

- ♦ L'attaquant sans ballon doit tenter de recevoir le ballon dans l'espace délimité par les lignes de touche, de fond, de la zone et la prolongation de la ligne des lancer-francs.
- ♦ Dès réception de la balle, jouer le 1 contre 1.



Rotations : 3 réceptions pour l'attaquant ou 3 interceptions pour le défenseur, puis rotation
 $A \Rightarrow D \Rightarrow P \Rightarrow A$.

Variantes :

- ♦ Autoriser les passes dans la zone restrictive de façon à favoriser le démarquage en backdoor.



Perfectionnement du démarquage du joueur extérieur

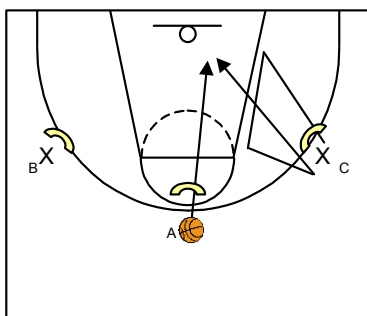
Par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

Objectif : Perfectionnement du démarquage en backdoor

Consignes : 3 contre 3 sur demi-terrain.

- ♦ Jouer en 3 contre 3 en employant des procédures de démarquage simples (individuels). Chaque panier marqué à la suite d'un démarquage en backdoor compte 3 points. Les paniers marqués autrement sont comptabilisés selon les règles classiques.
- ♦ Chaque interception compte 1 point s'il n'y a pas contrôle de la balle et 2 points s'il y a contrôle.



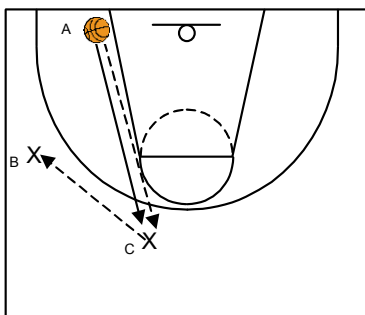
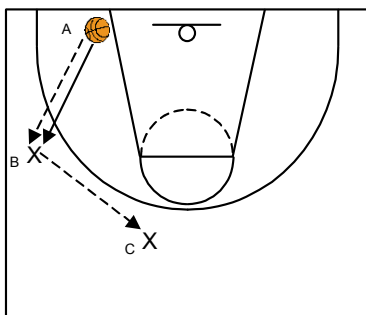
Rotations : 5 possessions par équipe. L'équipe qui aura additionné le plus de points gagne.

Variantes : interdire l'utilisation du dribble.

Objectif : Perfectionner les démarquages : ailiers / arrières

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

- ♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'ailier et va défendre sur lui ;
- ♦ L'ailier fait la passe à l'arrière et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).



Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ A.

Variantes :

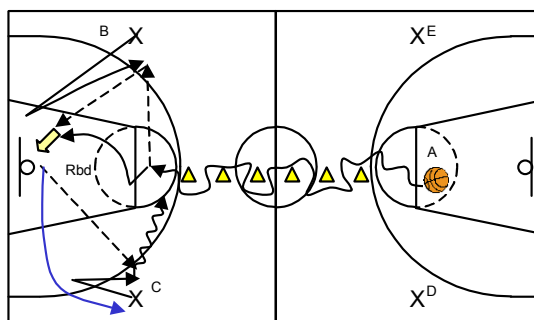
- ♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'arrière et va défendre sur lui ;
- ♦ L'arrière fait la passe à l'ailier et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).



Objectif : Coordination démarquage / disponibilité du porteur

Consignes : 1 joueur avec ballon derrière la ligne des lancer-francs ; 1 joueur de chaque côté de la prolongation de la ligne des lancer-francs ; 6 plots.

- Le joueur avec ballon progresse en dribble entre les plots, tandis que les joueurs sans ballon situés en zone amorcent leur travail de démarquage.
- Le porteur de balle fait la passe à l'un des ailiers, aiguille et coupe vers le panier pour recevoir le ballon et tirer. Il récupère le rebond, fait la sortie de balle sur l'autre ailier et va dans cette même colonne. Le récepteur de la balle devient porteur de balle.



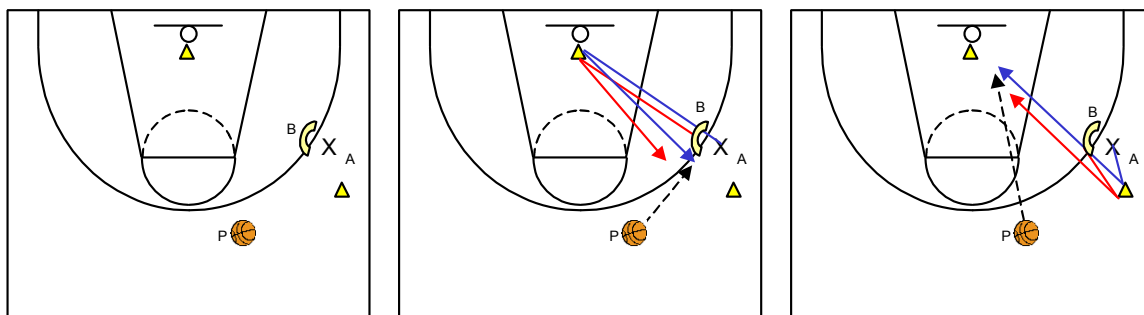
Aspects techniques : Le porteur régule sa vitesse de progression en fonction du futur récepteur, qui adopte une attitude de triple menace dès réception du ballon.

Variantes : Ajouter des défenseurs sur les ailiers.

Objectif : Perfectionnement du démarquage en V / backdoor

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur avec ballon.

- A doit recevoir 3 fois le ballon pour pouvoir, au 4^{ème} démarquage, jouer le 1 contre 1 ;
- B doit tenter d'intercepter le ballon et défendre son panier ;
- Pour se démarquer, A peut toucher un des 2 plots : B est alors obligé de faire de même pour pouvoir continuer à défendre.
- Panier marqué : 2 points ; interception : 2 points ; le duel se joue en 10 points.





Aspects techniques spécifiques

Par sa proximité du panier, le joueur intérieur est dangereux. Compte tenu de ce danger, la pression défensive est plus forte. Or, l'intérêt de recevoir une passe près du panier l'oblige à réaliser des démarquages de "fixation" (position préférentielle), afin de ne pas céder un centimètre de terrain.

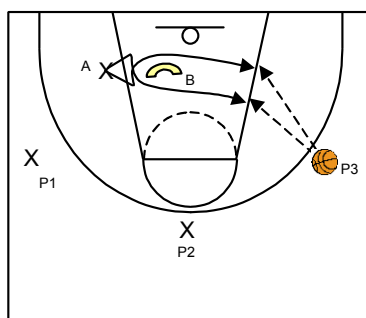
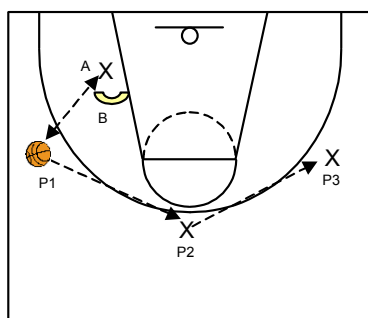
- ♦ Position préférentielle par rapport à une passe latérale :
Selon les choix défensifs, l'attaquant sera amené à fixer son vis-à-vis devant lui, derrière lui ou à côté de lui.
- ♦ Si le défenseur reste dans le dos, il fléchira ses jambes afin que le défenseur ne puisse pas atteindre la cible de passe (mains tendues en avant), les fesses servant à fixer le défenseur.
- ♦ Si le défenseur se place devant l'attaquant, celui-ci le fixera dans le dos avec un bras et demandera une passe haute par dessus le défenseur. Le contact physique avec le défenseur devra être maintenu jusqu'à ce que la balle soit au dessus de la tête de l'attaquant.
- ♦ Si le défenseur est placé en contestation latérale, dos à la ligne de fond ou dos à la ligne médiane, l'attaquant le fixera avec l'avant-bras de son côté et fera appel de balle avec l'autre main.

Remarque : D'une façon générale, les fixations avec l'avant-bras s'effectuent au niveau de la poitrine du défenseur ou au milieu du dos. Lorsque le récepteur de la passe se trouve à l'opposé, le démarquage est du type "flash", avec un aiguillage préalable.

Objectif : Perfectionner le démarquage Flash de l'intérieur

Consignes : 3 passeurs extérieurs, 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ A prend la position préférentielle face à B au poste bas ou au poste médian côté ballon (ici en face de P1) et dispose de 5 secondes pour obtenir le ballon (A le rend alors aussitôt à P1);
- ♦ P1 renverse le ballon sur P2 qui le renverse sur P3 et simultanément, B respecte les principes de la défense en aide.
- ♦ Dès que P3 a le ballon, A fait un démarquage flash pour recevoir le ballon en haut ou en bas selon la réaction défensive ;
- ♦ Après la réception du ballon, jouer le 1 contre 1.



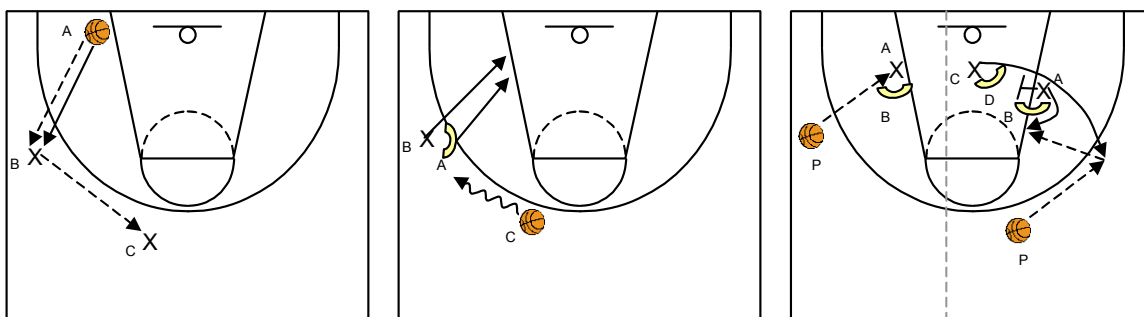
Rotations : P1 ⇒ P2 ⇒ P3 ⇒ B ⇒ A ⇒ P1.



Objectif : Prendre la position préférentielle au poste bas

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

- ♦ Le joueur avec ballon placé sous la planche fait la passe à l'ailier et va défendre sur lui ;
- ♦ L'ailier fait la passe à l'arrière, qui « chasse » alors l'ailier qui va au poste bas ou au poste médian prendre la position préférentielle. Jouer la relation extérieur-intérieur. Dès réception du ballon, le poste bas joue le 1 contre 1.



Rotations : A ⇒ D ⇒ P ⇒ A.

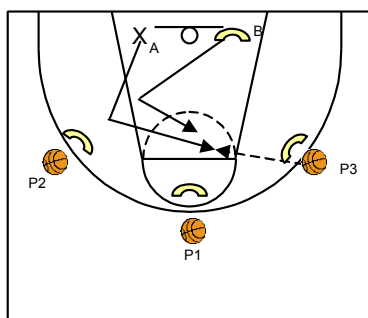
Variantes : Le travail de la prise de position préférentielle peut également s'effectuer :

- ♦ avec un joueur intérieur placé directement au poste bas ;
- ♦ suite à la pose d'un écran d'un intérieur pour un ailier (ouverture après écran et prise de la position préférentielle au poste bas).

Objectif : Position préférentielle dans la zone réservée

Consignes : 3 passeurs avec un ballon chacun, 3 défenseurs sur les passeurs, 1 colonne d'attaquants, 1 colonne de défenseurs.

- ♦ A se dirige avec son défenseur B vers l'un des passeurs ;
- ♦ Au signal de l'un des 2 passeurs (ou de l'entraîneur qui annonce le numéro du passeur), A change de direction et coupe au panier ;
- ♦ Le passeur concerné passe la balle au joueur intérieur qui a pris une position préférentielle dans la zone réservée.
- ♦ A joue ensuite le 1 contre 1 face à B, récupère le ballon et le redonne au passeur concerné.

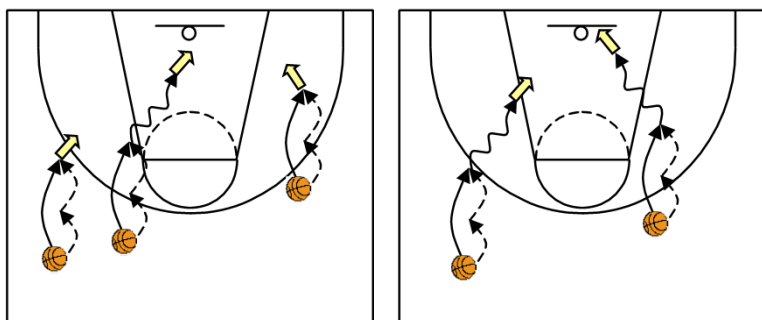


Rotations : Rotations : A passe ensuite dans la colonne des défenseurs et B dans celle des attaquants; rotation des passeurs tous les 5 passages.

Objectif : Perfectionner les enchaînements à 1 contre 0

Consignes : 1 ballon par joueur.

- ♦ Les joueurs se font une passe en avant, récupèrent le ballon, et s'arrêtent en adoptant une position de triple menace.
- ♦ Les joueurs enchaînent :
 - départ direct, départ croisé ;
 - feinte de départ direct + tir ou feinte de passe + tir ;
 - feinte de départ direct + départ direct ;
 - feinte de tir + départ direct ou feinte de tir + départ croisé.
- ♦ Les joueurs varient leurs formes de tir (en course, en suspension).



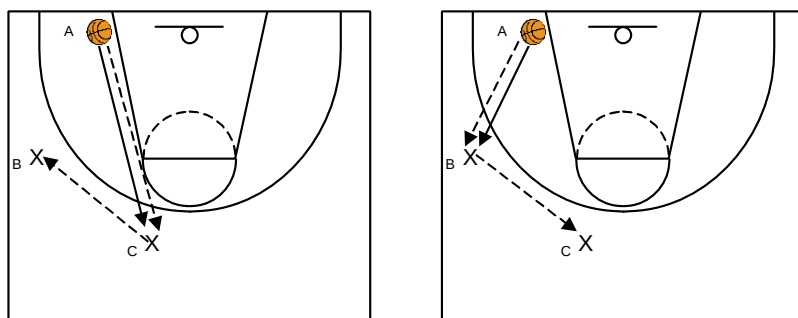
Rotations : 10 répétitions.

Variantes : même exercice : les joueurs enchaînent sur place des feintes de départ, de tir, de passe ; au signal de l'entraîneur, les attaquants démarrent en dribble et tirent (tir en course ou tir en suspension).

Objectif : Perfectionner le 1 contre 1 après passe latérale

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

- ♦ Le joueur A avec ballon placé derrière la ligne de fond fait la passe à l'ailier B et va défendre sur lui ;
- ♦ L'ailier B fait la passe à l'arrière C et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V) avec A qui défend sur lui.
- ♦ Dès réception du ballon, l'ailier B joue le 1 contre 1 face à A.



Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ A.

Variantes :

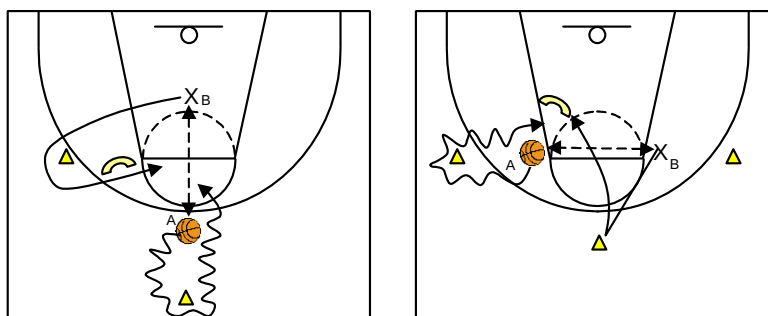
- ♦ Le joueur A avec ballon placé derrière la ligne de fond fait la passe à C et va défendre sur lui ;
- ♦ L'arrière C fait la passe à l'ailier B et cherche alors à effectuer un démarquage simple (en V).
- ♦ Dès réception du ballon, C joue le 1 contre 1 face à A.



Objectif : 1 contre 1 en dribble dans un espace restreint

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

- ♦ A et B sont placés autour du cercle des lancer-francs, l'attaquant placé face au panier, le défenseur dos à ce dernier ;
 - ♦ A et B se font des passes ; au signal de l'entraîneur, A et B vont contourner leurs plots respectifs, puis A joue le 1 contre 1 face à B.
 - ♦ L'attaquant est obligé de jouer le 1 contre 1 entre les deux extrémités de la zone réservée.
- Rotations : 3 séries de 6 répétitions ; 30 sec entre les répétitions.



Rotations : 3 séries de 6 répétitions ; 30 sec entre les répétitions.

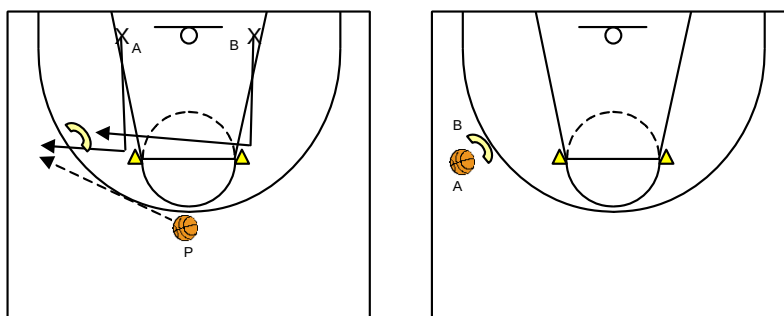
Variantes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

- ♦ A et B sont placés autour du cercle des lancer-francs, dos aux lignes de touches.
- ♦ A et B se font des passes ; au signal de l'entraîneur, le joueur qui est en possession du ballon (ici A) va faire le tour de son plot et revient en dribble jouer le 1 contre 1 face à l'autre joueur (ici B) qui est allé toucher le plot du centre avant de revenir en défense. L'attaquant est obligé de jouer sous la ligne des lancer-francs.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

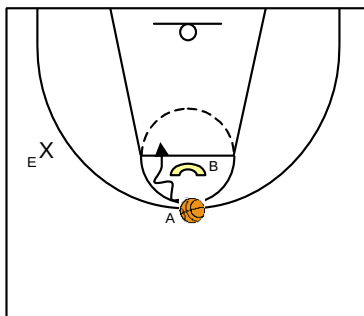
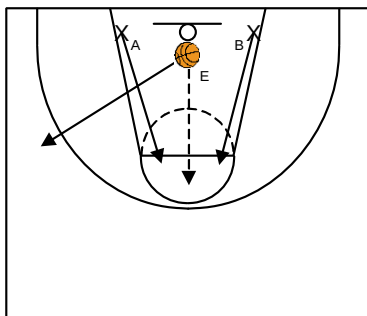
- ♦ Les joueurs A et B sprintent jusqu'au plot situé devant eux ; le premier des 2 joueurs qui touche son plot devient attaquant, l'autre joueur devenant défenseur.
- ♦ L'attaquant (ici A) se place dans son aile et à la réception du ballon, joue le 1 contre 1 face à B.



Objectif : 1 contre 1 face au panier avec consigne spécifique

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Les joueurs se placent derrière la ligne de fond. L'entraîneur fait rouler le ballon de façon à ce que le joueur le plus rapide s'en empare derrière la ligne des lancer-francs.
- ♦ L'attaquant doit démarrer au signal de l'entraîneur pour jouer le 1 contre 1.



Rotations : 2 séries de 6 répétitions par joueur.

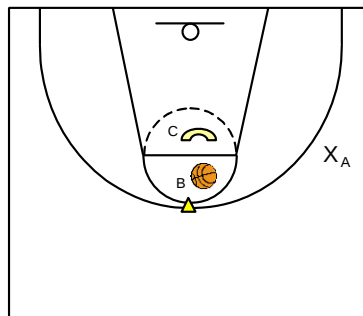
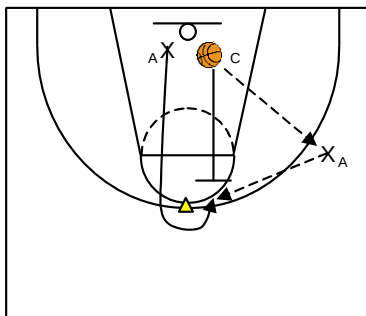
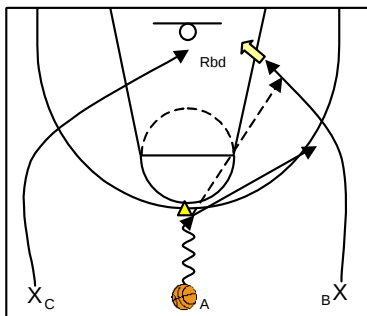
Variantes : L'entraîneur peut donner une consigne à suivre par l'attaquant :

- bras tendu latéralement à gauche : débordement en 1 contre 1 à gauche ;
- bras tendu latéralement à droite : débordement en 1 contre 1 à droite ;
- bras tendu vers le haut : tir en suspension ;
- bras tendu vers le bas : débordement en 1 contre 1 et tir sous le panier.

Objectif : Vitesse d'analyse et de réaction dans le 1 contre 1

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon, 1 plot.

- ♦ Le meneur A dribble et fait la passe à l'un des ailiers puis se décale du côté de la passe. L'ailier qui reçoit (ici B) tire puis va contourner le plot. L'autre ailier (ici C) prend le rebond, passe au meneur A puis va défendre sur l'ailier qui a tiré. Le meneur A fait la passe à ce dernier qui doit résoudre sa situation de 1 contre 1 dans un temps très court et un espace restreint.



Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ A.

Variantes :

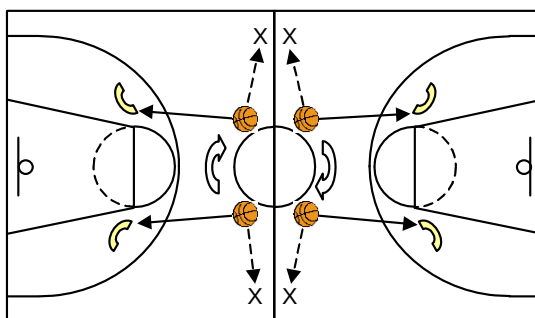
- ♦ Si l'attaquant ne domine pas son adversaire direct, il peut passer au joueur A. L'attaquant joue le 1 contre 1 sans ballon (passe et va ou prise de position préférentielle au poste bas).



Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 demi-terrain

Consignes : 8 joueurs, 4 ballons.

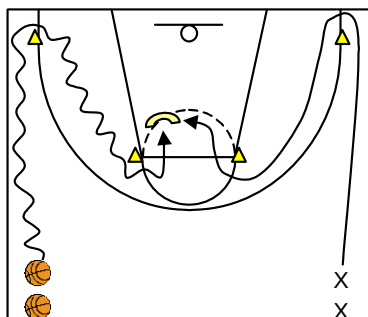
- ♦ Le futur défenseur part balle en mains. Le réceptionneur doit avoir, au moment de la réception, un pied sur la ligne médiane ; il ne peut attaquer (donc bouger) que lorsqu'il a réceptionné le ballon.
- ♦ Les joueurs par groupes de deux passent d'un quart de terrain à l'autre dans le sens des aiguilles d'une montre après avoir joué le 1 contre 1.
- ♦ Les défenseurs passent attaquants toutes les deux rotations, c'est-à-dire que les joueurs conservent le même rôle 2 fois consécutives.



Objectif : Anticiper sur la trajectoire du défenseur

Consignes : 1 colonne d'attaquants avec ballons et 1 colonne de défenseurs au niveau de la ligne médiane, le long des lignes de touche ; 4 plots.

- ♦ Au signal de l'entraîneur, l'attaquant et le défenseur contournent les 2 plots situés de leur côté avant de jouer le 1 contre 1.



Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement..

Aspects techniques :

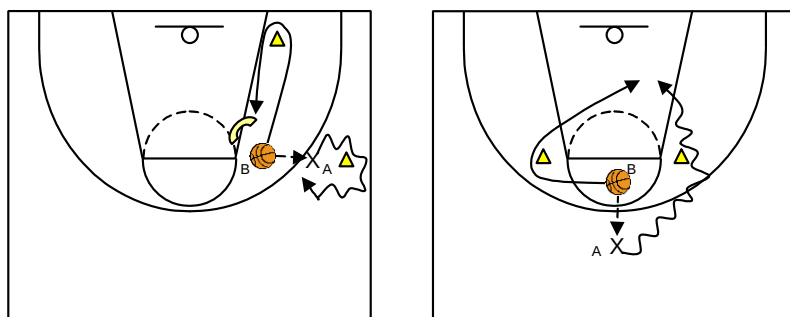
Le défenseur s'informe de la trajectoire de l'attaquant pendant son déplacement ; il réduit la longueur de ses foulées et augmente la fréquence de ses appuis à mesure qu'il approche l'attaquant.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 dans le dribble

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

Exercice 1 : B passe à A, contourne le plot situé près de la ligne de fond et revient en défense ; A dans le même temps, dribble autour du plot situé près de la ligne de touche et attaque en 1 contre 1 face à B.

Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement.



Exercice 2 : A et B sont placés de part et d'autre de la ligne à 3 points, l'attaquant A placé face au panier, le défenseur B dos à ce dernier ; B est en possession du ballon.

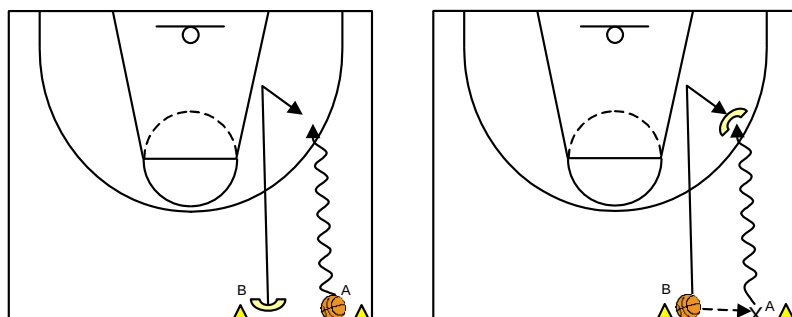
B passe à A, contourne le plot situé à sa droite et revient en défense ; A dans le même temps, dribble autour du plot à sa droite et attaque en 1 contre 1 face à B.

Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

♦ L'attaquant A et le défenseur B partent ensemble de la ligne médiane au signal de l'entraîneur. L'attaquant, placé à l'extérieur, doit marquer le plus vite possible. Le défenseur sprinte vers le panier, reprend l'attaquant et lui interdit l'accès à la zone réservée (orientation).



Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement

Variantes :

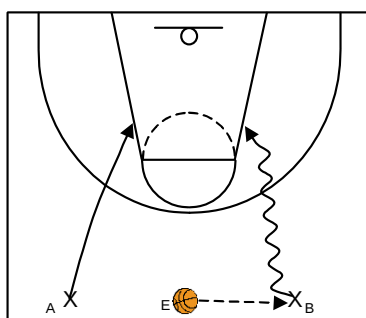
- ♦ A et B sont face à face et ont tous les deux un pied sur la ligne médiane.
- ♦ B, initialement en possession du ballon, passe à A et court se positionner en défense alors que A, en dribbles, essaie d'aller marquer le panier.



Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 dans le dribble

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ♦ L'entraîneur passe le ballon à l'un des joueurs (ici B). Le réceptionneur cherche à aller marquer le panier alors que l'autre joueur A se place en défense pour l'en empêcher ; le défenseur cherchera aussi à se placer suffisamment tôt sur la trajectoire de l'attaquant pour provoquer un passage en force.



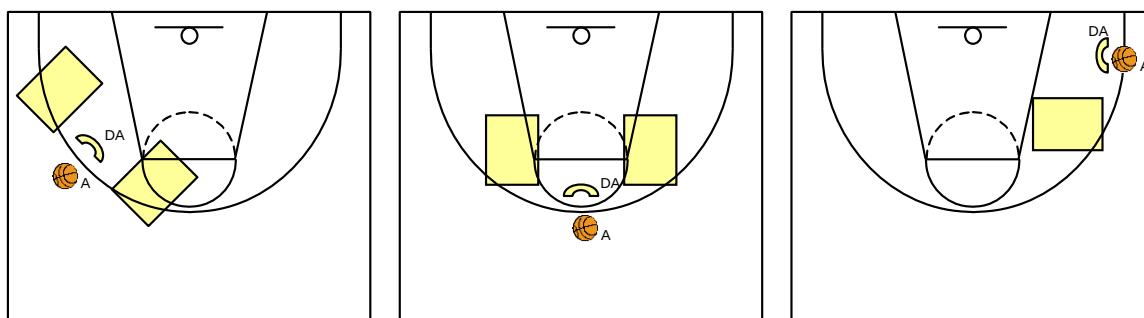
Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement.

Variantes : L'entraîneur peut lancer le ballon devant lui ; dans ce cas, A et B doivent se disputer le ballon avant de jouer le 1 contre 1.

Objectif : 2 joueurs, 1 ballon, 2 tapis de sol.

Consignes : 3 joueurs par quart de terrain.

- ♦ A, balle en main, joue le 1 contre 1 face à DA avec limitation de l'espace d'évolution (entre les 2 tapis) et du nombre de dribbles.
- ♦ On peut aussi remplacer les tapis par des plots pour limiter l'espace d'évolution à un couloir dont on fera fluctuer la largeur.

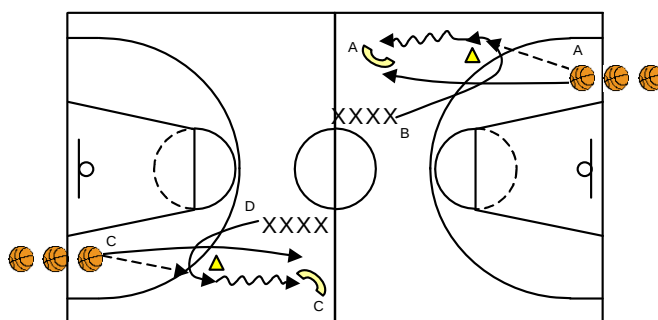


Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 1 plot ; exercice pouvant se faire symétriquement sur les 2 demi-largeurs du terrain.

- ♦ Le joueur B part du rond central, contourne le plot et reçoit une passe de A situé derrière la ligne de fond ;
- ♦ Le joueur B dribble le plus vite possible pour aller marquer sur le panier d'en face, pendant que A sprinte pour tenter de se replacer devant son vis-à-vis (courir-reprendre).
- ♦ Si le défenseur n'y arrive pas, il fera cinq pompes ; si l'attaquant rate le tir sans opposition, il fera aussi cinq pompes.



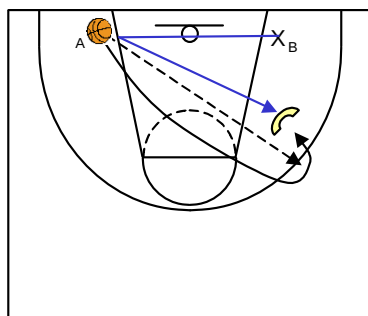
Rotations : 5 répétitions par joueur.

Variantes : Il sera intéressant de rapprocher ou de reculer le plot par rapport au joueur A suivant la situation que l'on souhaite particulièrement travailler : en effet, en fonction de la position du plot, au moment du tir, le défenseur pourra être placé derrière, à côté ou devant l'attaquant. Il faudra également bien évidemment prendre en compte le niveau des joueurs (vélocité).

Objectif : Vitesse d'analyse et de réaction dans le 1 contre 1

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Initialement, A et B sont positionnés dos à la ligne de fond, aux abords de la ligne réservée ;
- ♦ A fait rouler le ballon, le rattrape et se positionne face au panier en attitude de triple menace pour jouer le 1 contre 1 ;
- ♦ B doit toucher le bord opposé de la zone réservée avant de pouvoir défendre face à A ;
- ♦ A joue le 1 contre 1 face à B.



Variantes :

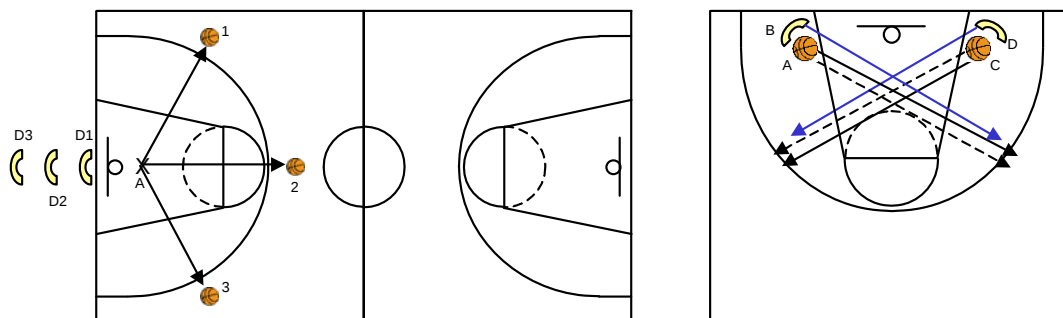
- ♦ En fonction de l'objectif recherché, A peut déclencher immédiatement son 1 contre 1 dès qu'il rentre en possession du ballon, ou attendre l'arrivée de B, ou encore attendre que B sorte de la zone réservée pour jouer le 1 contre 1.



Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 après pivoter

Consignes : 4 joueurs, 3 ballons.

- A va s'emparer successivement des ballons 1, 2 et 3 et va enchaîner 3 actions de 1 contre 1, respectivement face à D1, D2, puis D3. On s'attachera à la qualité du ramasser de ballon, et du pivoter face au panier (engager, effacer ou enrouler suivant la proximité et la position du défenseur). On peut aussi faire varier l'emplacement des ballons (plus ou moins proches du panier, etc.).



Rotations : A ⇒ D3 ⇒ D2 ⇒ D1 ⇒ A.

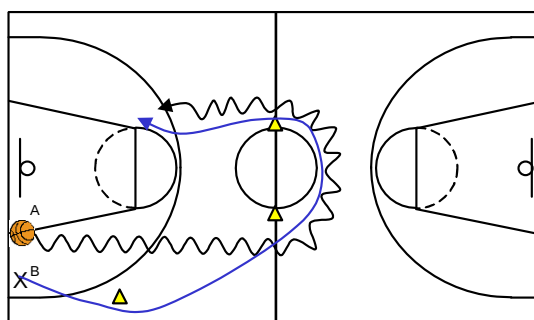
Variantes : 4 joueurs, 2 ballons.

- A, initialement positionné dos au panier, lance le ballon devant lui, court le récupérer, le joueur B le suivant dans sa course. Dès que A récupère le ballon, A pivote face au panier et joue le 1 contre 1 face à B. C et D font ensuite de même puis rotation.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots.

- L'attaquant A avec ballon et le défenseur B sont placés initialement l'un à côté de l'autre derrière la ligne de fond. Au signal de l'entraîneur, A et B contournent le rond central (B doit passer entre le plot et la ligne de touche) et A joue le 1 contre 1 face à B.



Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement.

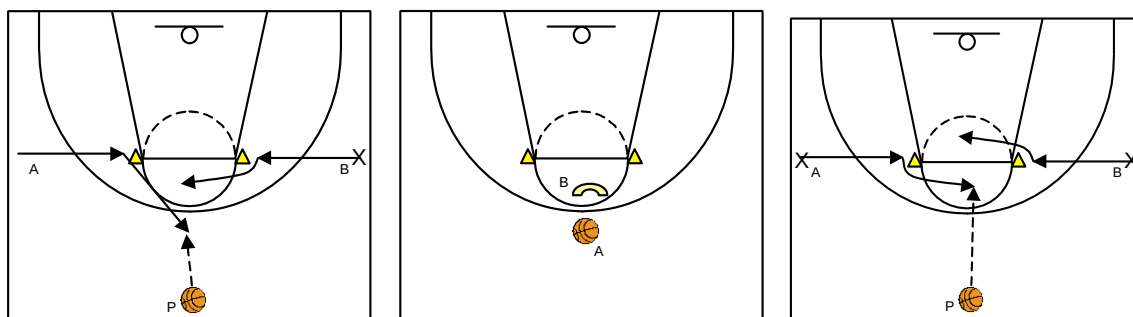
Variantes :

- En bougeant la position du plot situé près de la ligne de touche, on peut « régler » la position du défenseur par rapport à l'attaquant au moment du tir (derrière, devant, à côté).

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'arrière

Consignes : 2 joueurs, 1 passeur avec ballon, 2 plots.

- Les joueurs A et B sprintent jusqu'au plot situé devant eux ; le premier des 2 joueurs qui touche son plot devient attaquant, l'autre joueur devenant défenseur.
- L'attaquant (ici A) se place dans le couloir central et à la réception du ballon, joue le 1 contre 1 face à B.

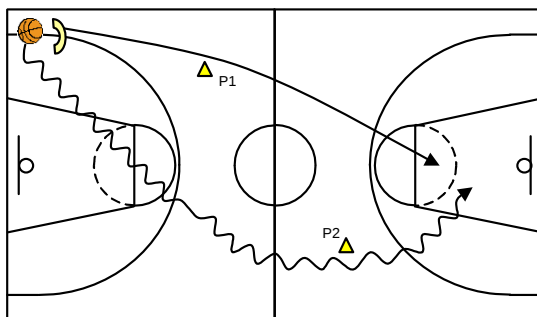


Variante : même exercice, mais le joueur qui devient attaquant reçoit le ballon face au défenseur dans le cercle des lancer-francs. L'attaquant A dribble en protégeant son ballon par rapport au défenseur B et au signal de l'entraîneur, A joue le 1 contre 1 face à B.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur, 2 plots.

- Au signal du coach, l'attaquant sprinte en dribblant vers le panier en passant au delà de P2 ;
- Le défenseur coupe au delà de P1 et se positionne en défense pour empêcher l'attaquant de marquer.



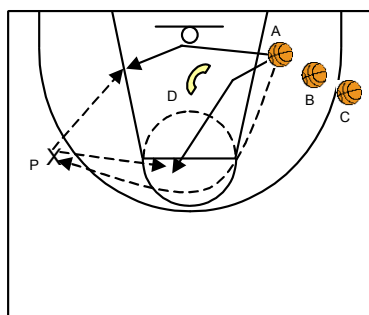
Rotations : l'attaquant et le défenseur permutent après chaque passage.



Objectif : Perfectionnement du I contre I avec passeur

Consignes : une colonne de joueurs avec ballons, I défenseur, I passeur.

- ♦ A passe le ballon à P qui lui rend pendant ou après la traversée de la zone réservée lorsqu'il sera démarqué (dans la raquette, au poste haut ou au poste bas/médian) ;
- ♦ D, qui défend au départ sur A (porteur) conteste le déplacement de A dans la zone réservée ;
- ♦ lorsque P passe à A, A joue le I contre I face à D.

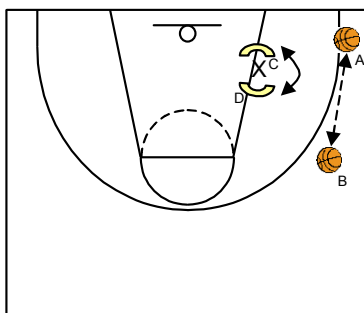
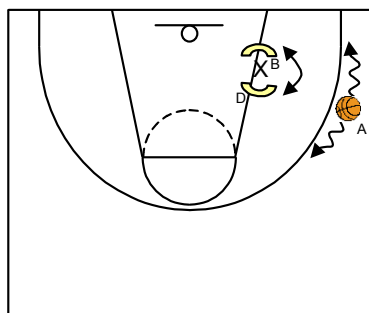


Rotations : A ⇒ D ⇒ P ⇒ A.

Objectif : Perfectionnement de la position préférentielle

Consignes : I passeur, I attaquant, I défenseur.

- ♦ A passeur sans défenseur qui peut se déplacer en dribbles pour chercher à améliorer les angles de passes ;
- ♦ D, défenseur qui peut, en fonction des déplacements de A, se repositionner par rapport à B (défense 3/4, devant, etc.) ;
- ♦ B, occupe la position préférentielle et recherche la passe de A ;
- ♦ si B réceptionne la ballon, B joue le I contre I face à D.



Rotations : A ⇒ B ⇒ D ⇒ A.

Variantes :

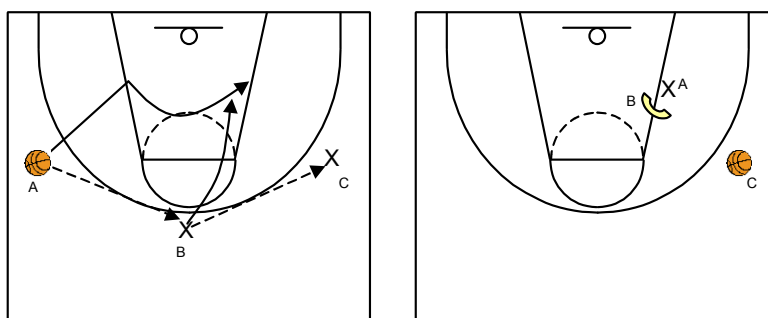
- ♦ On peut rajouter un passeur ; le défenseur devra alors modifier sa position défensive en fonction des passes entre A et B, en restant entre le défenseur et le porteur de balle (passe lobée pour backdoor interdite).



Objectif : Perfectionnement du I contre I avec passeur

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

- ♦ A passe à B qui passe à C ;
- ♦ Après la passe à B, A coupe la zone réservée et joue la position préférentielle face à B qui, après avoir immédiatement donné à C, s'est placé en défense ;
- ♦ C tente de donner à A qui joue alors le I contre I face à B.

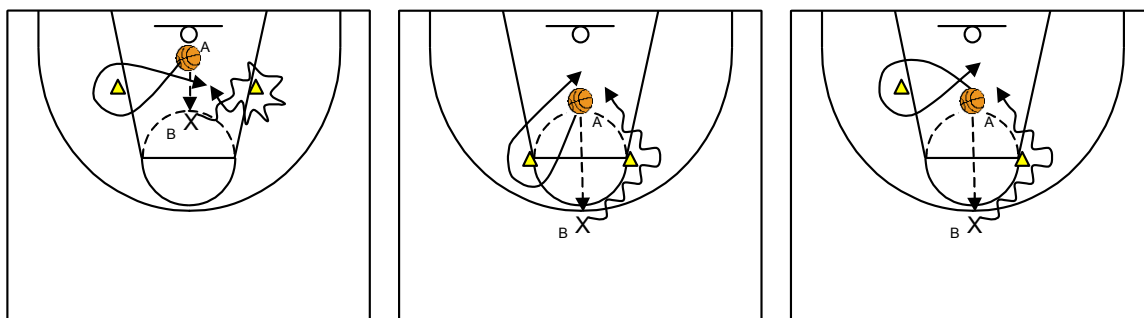


Variantes : A passe à B qui passe à C ; B joue intérieur en attaque alors que A défend sur ce dernier ; C est passeur. Dès que C a passé à B, B joue le I contre I face à A.

Objectif : Jouer le I contre I dans un espace restreint

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 2 plots.

- ♦ A ballon en mains est face à B et dos au panier. Les joueurs sont positionnés à l'intérieur de la zone réservée entre 2 plots positionnés au poste médian.
- ♦ A passe le ballon à B ; ce dernier contourne en dribblant le plot situé à sa droite avant de chercher à marquer le panier. Dans le même temps, A, en course, contourne l'autre plot avant de défendre sur B ; B joue alors le I contre I face à A.



Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ A.

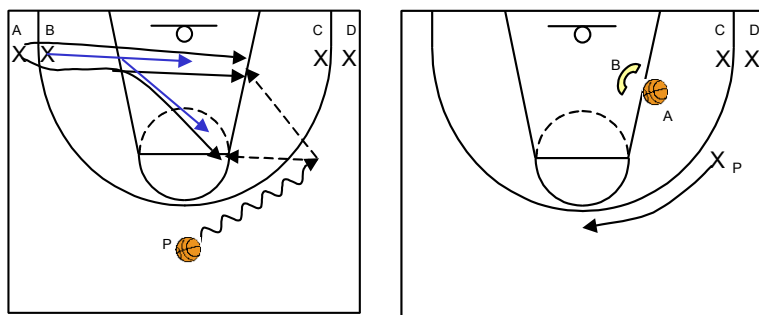
Variantes :

- ♦ On peut modifier la position des plots, exécuter l'exercice des 2 côtés et modifier la trajectoire des déplacements (au dessus ou en dessous du plot).

Objectif : Perfectionnement du I contre I avec passeur

Consignes : 4 joueurs, 1 passeur, 1 ballon.

- Le joueur attaquant (ici A), se place derrière le joueur défenseur (ici B), à environ 1 mètre. Le passeur P se décale en dribbles dans le quart de terrain opposé aux 2 joueurs concernés pour se placer dans l'ailé, à 45°.
- Le joueur A sprinte dans la zone réservée, dans le quart de terrain occupé par P pour demander le ballon en position de poste bas, moyen ou haut selon son choix et recevoir le ballon de ce dernier. Lorsque le joueur attaquant A entre dans le champ visuel de B, celui-ci entre à son tour en action comme défenseur pour empêcher A de recevoir le ballon, puis, si ce n'est pas possible, défendre sur lui en situation de I contre I.
- Après le tir, un des joueurs renvoie le ballon à P, qui s'est replacé sur l'axe panier-panier. Dès réception du ballon, P se décale en dribbles sur le quart de terrain opposé à C et D et on recommence.

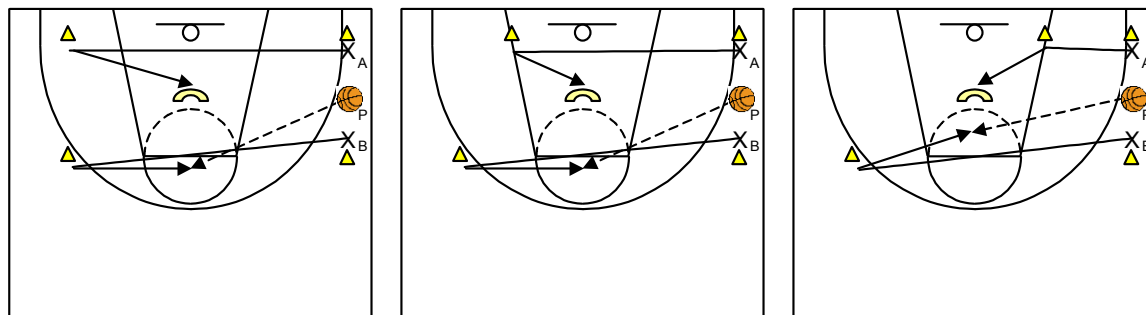


Rotations : A ⇒ B ⇒ A.

Objectif : Perfectionnement du I contre I avec passeur

Consignes : 2 joueurs, 1 passeur, 1 ballon, 4 plots.

- Le passeur se place entre A et B, eux même placés à côté des deux plots situés le long de la ligne de touche. Au signal du passeur, A et B sprintent pour toucher les plots situés en face d'eux.
- B demande le ballon alors que A défend sur B, si possible au départ en contestation de passe, sinon dès réception du ballon par A.
- B joue le I contre I face à A.



Rotations : Après le tir, les joueurs se replacent entre les plots de départ en inversant leurs rôles.

Variantes :

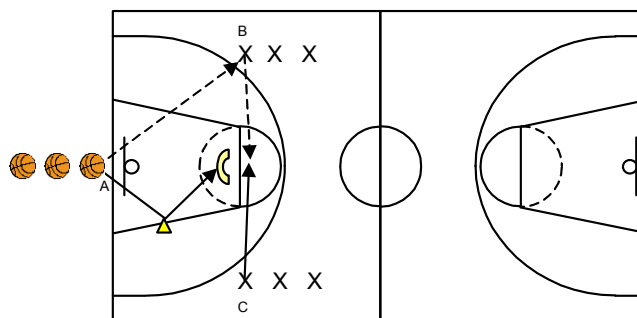
- Modifier la position des plots afin de varier le rapport de forces attaquant-défenseur.



Objectif : Perfectionnement du I contre I du poste haut

Consignes : 3 colonnes, dont une avec ballons.

- ♦ La colonne de joueurs avec ballons se positionne sous le panier, derrière la ligne de fond ; les 2 autres colonnes se placent dans les ailes à 45°.
- ♦ A passe le ballon à B, dans l'une des deux autres colonnes. Le joueur C de la colonne opposée sprinte pour recevoir une passe de B en position de poste haut. A va toucher le bord de la zone réservée à l'opposé de sa passe avant de défendre sur C.
- ♦ C joue le I contre I face à A.



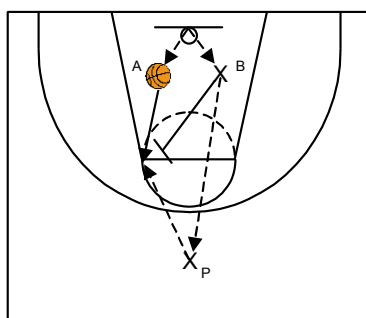
Rotations : A ⇒ B ⇒ C ⇒ A.

Variantes : il est possible de jouer sur le retard du défenseur en variant l'emplacement du point à toucher du pied avant de défendre par l'utilisation d'un plot plus ou moins éloigné.

Objectif : Perfectionnement du I contre I du poste haut

Consignes : 2 joueurs face à la planche dont un avec ballon ; I passeur.

- ♦ Les joueurs réalisent des claquettes l'un pour l'autre. Au signal du passeur P, le joueur qui a la possession de la balle devient rebondeur et exécute la sortie de balle sur P. Le non rebondeur devient attaquant et doit toucher le coin supérieur de la raquette pour avoir le droit de recevoir le ballon. Le rebondeur monte en défense sur lui une fois la sortie de balle effectuée. Les deux joueurs jouent alors le I contre I depuis le poste haut.



Rotations : le joueur qui a attaqué remplace le passeur.

Variantes :

- ♦ il peut être intéressant de rajouter un passeur à 45° et jouer le I contre I avec passeur afin d'enrichir l'éventail de choix offensifs.

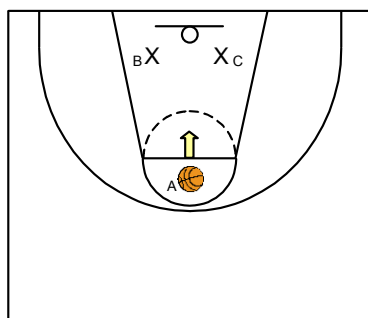
Aspects techniques spécifiques

- ♦ Participer au rebond offensif favorise la gêne de la première passe de contre attaque (sortie de balle) afin de ralentir le jeu adverse.
- ♦ L'utilisation des bras, pour maintenir le défenseur dans son dos, des appuis larges pour disposer de la plus grande place possible, des jambes fléchies pour résister aux adversaires qui cherchent à récupérer la meilleure place et qui ont tendance à pousser sont des attitudes que l'on trouvera fréquemment lorsque les joueurs participent au rebond offensif.
- ♦ Sur un tir, ne pas suivre la balle des yeux, mais prendre la position préférentielle au défenseur. La recherche du ballon ne s'effectue que dans un second temps. Il n'est pas nécessaire de se précipiter sous le cercle, mais il vaut mieux arriver en mouvement au ballon afin de mettre encore plus d'agressivité dans le capter de balle.
- ♦ Les notions de lecture de la trajectoire du ballon, d'opportunisme, d'anticipation et de timing autant que la détente et la puissance sont importantes pour prendre un rebond offensif.
- ♦ Feinter un démarquage (juste avant le tir) afin de provoquer une attitude de contestation défensive et donc un mauvais placement du défenseur par rapport au panier : chercher le dos du défenseur.

Objectif : Développer l'agressivité dans le rebond offensif

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- ♦ A, en possession du ballon, tire un lancer-franc. Celui qui récupère le ballon au rebond shoote contre les 2 autres joueurs ;
- ♦ si A réussit le lancer-franc, on lui redonne le ballon : il joue alors le 1 contre 2 (A contre B et C) ;
- ♦ celui qui réussit à marquer garde le ballon pour le lancer-franc ;
- ♦ lorsqu'un joueur tire, tous les 3 jouent le rebond ; si le panier est raté, celui qui récupère le ballon joue à 1 contre 2 et ainsi de suite jusqu'à ce que le panier soit marqué.



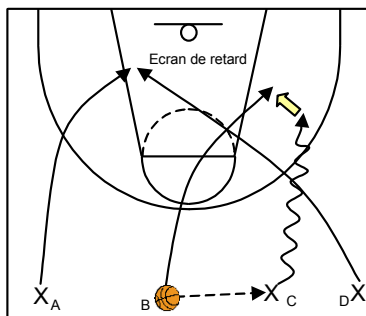
Variantes : on peut autoriser ou non l'utilisation du dribble (dans tous les cas, un dribble au maximum).



Objectif : Perfectionnement du rebond offensif

Consignes : 4 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane.

- ♦ B, ballon en main, le transmet à C par une passe qui déclenche le démarrage de l'exercice ;
- ♦ C dribble dans l'aile alors que B défend sur lui. C tire à mi-distance, sans que B cherche à le contrer ; C suit son tir (rebond offensif);
- ♦ pendant que C se déplace dans l'aile pour rechercher une position de tir, A va se positionner au rebond offensif et D, traversant la zone réservée, va assurer le rebond défensif.

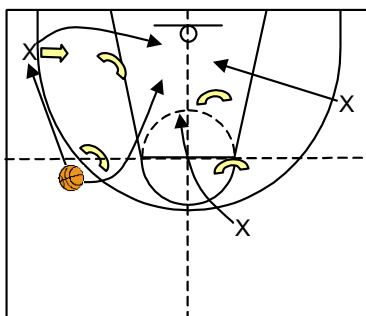


Rotations : Après le tir et la prise du rebond, les 4 joueurs effectuent une rotation de type A->B->C->D en se positionnant 0 nouveau sur la ligne médiane.

Objectif : Développer l'agressivité dans le rebond offensif

Consignes : 4 contre 4 sur demi terrain ; chaque attaquant occupe un 1/4 de terrain avec son défenseur.

- ♦ Jouer en 4 contre 4 en cherchant un tir à l'extérieur de la zone restrictive (obligatoire). Les joueurs du côté faible anticipent (par lecture de jeu) le moment du tir pour avoir une position préférentielle au rebond (chercher le dos du défenseur).
- ♦ 3 possessions par équipe puis inverser les rôles



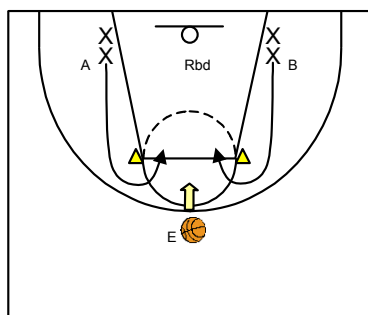
Variantes : Les joueurs ont le droit de se déplacer, de permuter, mais doivent occuper les quatre quarts de terrain en permanence.

- ♦ Si le rebond est défensif, 5 pompes pour les attaquants ;
- ♦ Si le rebond est offensif, 10 pompes pour les défenseurs.

Objectif : Développer l'agressivité dans le rebond offensif

Consignes : 2 colonnes de joueurs ; l'entraîneur avec un ballon.

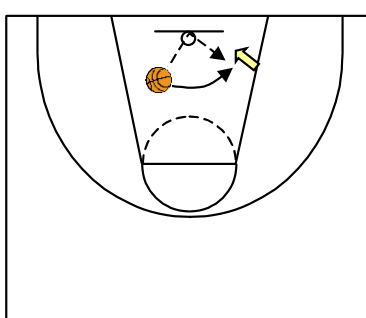
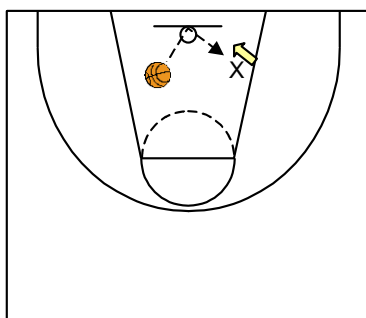
- ♦ Au signal de l'entraîneur (E), A et B sprintent, font le tour des plots et se battent pour obtenir la position préférentielle ;
- ♦ E tire et A et B jouent le rebond offensif. Dans tous les cas, renouveler le tir jusqu'à marquer un panier.



Objectif : Perfectionnement de la claquette

Consignes : 1 ballon pour 2 joueurs.

- ♦ Le joueur avec ballon le lance contre la planche par dessus le cercle. Le partenaire se déplace en course, saute pour récupérer le rebond et enchaîne avec 3 claquettes pour marquer à la quatrième.
- ♦ 2 séries de 6 répétitions par joueur.
- ♦ il est possible de varier le nombre de claquettes contre la planche avant le déclenchement du tir (entre 0 et 3).



Remarque : 1 ballon par joueur.

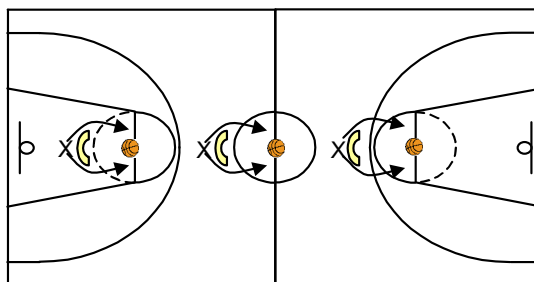
- ♦ Se mettre face à la planche et envoyer le ballon contre celle-ci par dessus le cercle. Récupérer le rebond et pousser le ballon, en l'air, vers le panier.



Objectif : Améliorer l'agressivité dans la conquête du ballon

Consignes : 1 ballon pour 2 joueurs (1 attaquant, 1 défenseur).

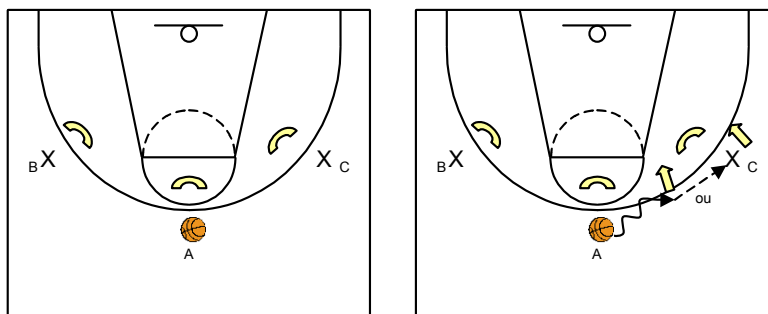
- ♦ Placer un ballon dans chaque cercle du terrain. Le défenseur et l'attaquant sont tous les deux face au ballon, le défenseur se plaçant entre le ballon et l'attaquant.
- ♦ L'attaquant doit essayer d'entrer dans le cercle et de récupérer le ballon ;
- ♦ Le défenseur, sans rentrer dans le cercle doit l'en empêcher.
- ♦ Cet exercice peut se faire avec l'attaquant démarrant avec ou sans prise d'élan.



Objectif : Perfectionner le rebond offensif côté faible

Consignes : Jouer en 3 contre 3 par vague.

- ♦ A peut jouer des deux côtés, B et C doivent rester sur leur quart de terrain ;
- ♦ S'il y a tir de C, B va au rebond offensif tandis que A et B assurent le repli défensif ;
- ♦ S'il y a tir de A, seul l'ailier placé à l'opposé va au rebond offensif.



Rotations : En cas de panier marqué, les attaquants conservent le ballon et attaquent sur le panier d'en face. En cas de rebond défensif, les défenseurs attaquent sur le panier d'en face. En cas de rebond offensif, les attaquants conservent le ballon et continuent à attaquer.



Objectif : Aspects techniques spécifiques

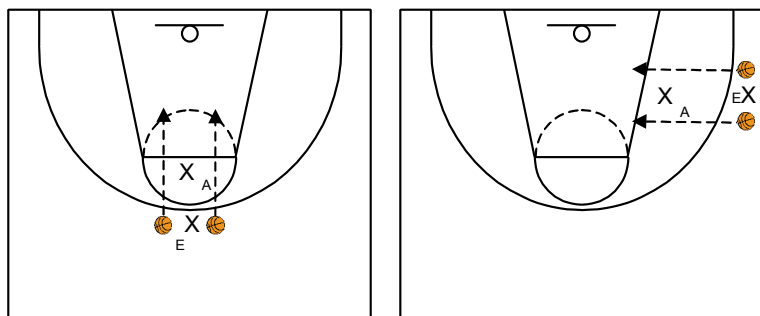
Dans toutes les situations de jeu, apparaissent un certain nombre d'éléments qui révèlent une attitude, un comportement agressif :

- ♦ Collectivement :
 - la recherche d'une conquête de l'espace afin de se rapprocher le plus vite et le plus près possible du panier.
 - la mobilité coordonnée des joueurs avec des mouvements côté ballon, côté aide et des croisements d'attaquants pouvant créer des surnombres ou des situations préférentielles.
- ♦ Individuellement :
 - des attitudes et des comportements qui traduisent la volonté de s'imposer à l'adversaire pour gagner la place préférentielle, remporter les duels (1 contre 1), ou continuer l'action en vue d'amener un partenaire à poursuivre par une action tout aussi agressive.
- ♦ Facteurs favorisant l'agressivité offensive (attitudes et comportements)
 - la perception et l'anticipation
 - la vitesse de réaction et d'exécution
 - la détermination du joueur et l'état mental de nature « hostile » de ce dernier à l'égard de son environnement (le ballon, l'espace proche et lointain, le joueur, le panier).

Objectif : Perception visuelle et vitesse de réaction

Consignes : 1 joueur, 2 ballons.

- ♦ Le joueur se place sur la ligne des lancer-francs face au panier ; l'entraîneur est placé derrière lui avec 2 ballons.
- ♦ E lâche simultanément les 2 ballons, un de chaque côté de l'attaquant.
- ♦ L'attaquant se saisit rapidement du premier ballon qui rentre dans son champ de vision, s'oriente et tire, puis il prend le second ballon, s'oriente et tire à nouveau.
- ♦ Si le panier n'est pas réussi, recommencer jusqu'à en marquer un.



Rotations : 5 répétitions à intensité d'exécution maximale puis on change de joueur.

Variantes :

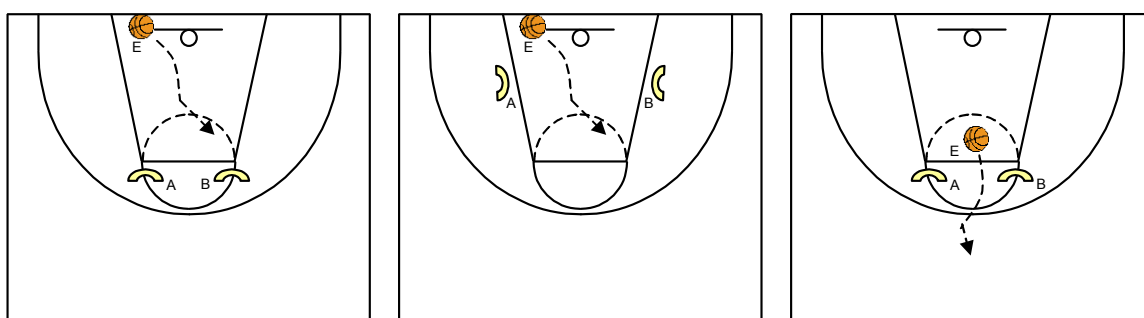
- ♦ on peut changer d'emplacements pour réaliser l'exercice (poste médian, dans l'aile à 45°).



Objectif : Perception auditive et vitesse de réaction

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Les 2 joueurs sont placés le long du couloir des lancer-francs et sont orientés vers les lignes de touche.
- ♦ L'entraîneur fait rebondir une fois le ballon ; dès que les joueurs entendent le rebond, ils tentent de saisir le ballon avant le partenaire et jouent le 1 contre 1.



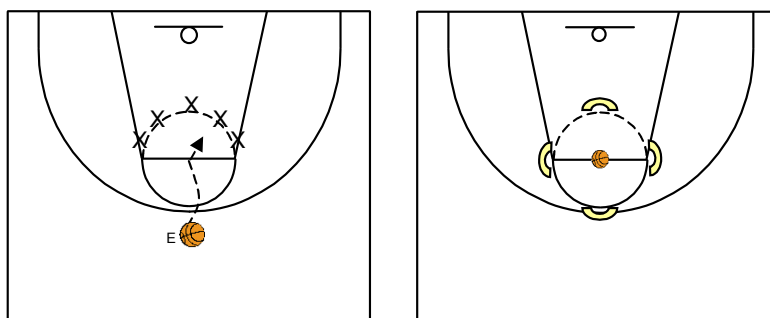
Rotations : 5 répétitions à intensité d'exécution maximale puis on change de joueurs.

Variantes : on peut changer d'emplacements pour réaliser l'exercice (postes médian, dans les ailes à 45°) ou exécuter l'exercice sur tout le terrain.

Objectif : Capacité à lutter pour la possession du ballon

Consignes : 3 à 4 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Exercice 1 : Les joueurs prennent position autour du demi-cercle de la zone réservée. Les joueurs tentent de se saisir du ballon dès que l'entraîneur le lance ou le fait rouler à l'intérieur du cercle.
- ♦ Exercice 2 : Les joueurs prennent position autour du cercle de la zone réservée. Le ballon est posé au centre du cercle. Au signal de l'entraîneur, les joueurs doivent se saisir du ballon.



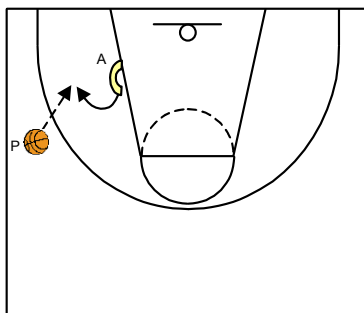
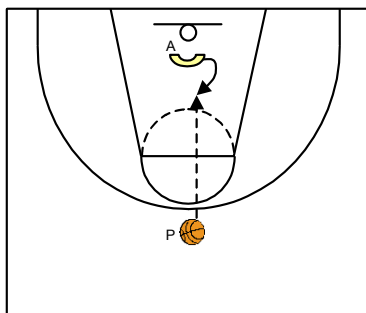
Variantes :

- ♦ Pour le 2^{ème} exercice, les joueurs se déplacent préalablement en pas glissés autour du cercle. Suivant la nature du signal de l'entraîneur, les joueurs peuvent soit changer de direction (« gauche » ou « droite »), soit se saisir du ballon (« top »). L'entraîneur peut également tenter de provoquer de faux départs en donnant de mauvaises consignes verbales (« go » au lieu de « top » par exemple), ce qui obligera les joueurs à augmenter leur concentration.

Objectif : Agressivité dans la prise de position préférentielle

Consignes : 1 joueur, 1 passeur avec ballon.

- Le joueur se positionne face au panier, le passeur se plaçant dans son dos avec le ballon.
- Au signal du passeur, faire face au ballon, l'attraper et enchaîner avec un tir (insister sur la qualité des appuis et la disponibilité des mains).



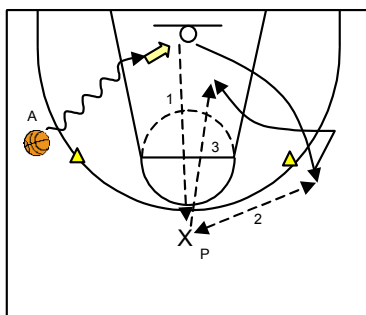
Rotations : A ⇒ D ⇒ P ⇒ A.

Variantes : il est possible de rajouter un défenseur ; dans ce cas, l'attaquant doit rechercher le contact, réduire la distance afin d'utiliser le défenseur comme point d'appui

Objectif : Enchaînement d'actions offensives agressives

Consignes : 1 joueur avec ballon, 1 passeur fixe, 2 plots.

- Le joueur avec ballon effectue un tir en course et récupère son rebond. Il passe à P et se démarque vers le 2^{ème} plot en faisant un appel de balle. Il reçoit le ballon, prend la position de triple menace, puis enchaîne un passe et va avec P.
- Le but est de réaliser le plus grand nombre d'actions dans une durée de 30 secondes.



Rotations : 5 séries de 30 secondes, puis le passeur et l'attaquant échangent leurs rôles.

Variantes :

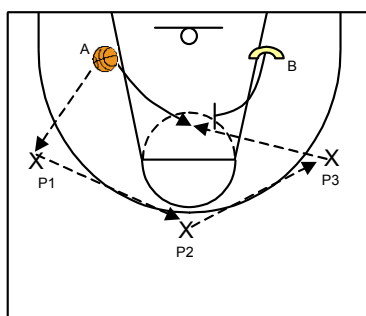
- il est possible de remplacer le passe et va par une autre action offensive (passe en backdoor, tir, départ en dribble + tir, etc.).



Objectif : Agressivité dans la prise de position préférentielle

Consignes : 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur, 3 passeurs.

- ♦ A passe à P1, qui passe à P2, qui passe à P3.
- ♦ A tente de prendre la position préférentielle et B l'en empêche en accentuant la contestation des déplacements de A.
- ♦ Si A réceptionne le ballon, A joue le 1 contre 1 face à B.



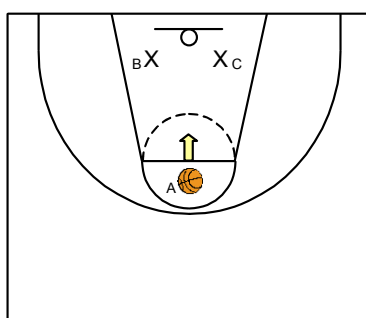
Rotations : A ⇒ D ⇒ P1 ⇒ P2 ⇒ P3 ⇒ A.

Variantes : Les passeurs peuvent s'échanger des passes dans le but d'améliorer les lignes de passes.

Objectif : Développer l'agressivité dans le rebond offensif

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- ♦ A, en possession du ballon, tire un lancer-franc. Celui qui récupère le ballon au rebond shoote contre les 2 autres joueurs ;
- ♦ si A réussit le lancer-franc, on lui redonne le ballon : il joue alors à 1 contre 2 (A contre B et C) ;
- ♦ celui qui réussit à marquer garde le ballon pour le lancer-franc ;
- ♦ lorsqu'un joueur tire, tous les 3 jouent le rebond ; si le panier est raté, celui qui récupère le ballon joue à 1 contre 2 et ainsi de suite jusqu'à ce que le panier soit marqué.



Variantes :

- ♦ on peut autoriser ou non l'utilisation du dribble (dans tous les cas, un dribble au maximum).



Aspects techniques spécifiques

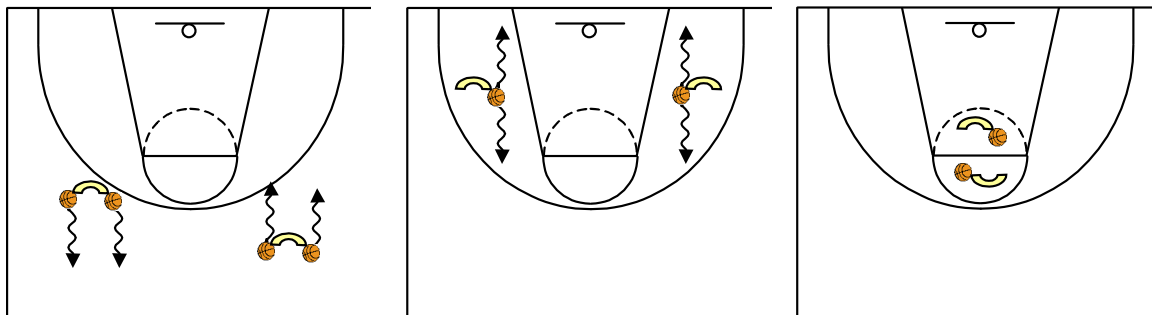
Le meneur de jeu doit :

- ♦ réguler le rythme de jeu ;
- ♦ être capable de monter la balle sous pression ;
- ♦ annoncer l'organisation collective ;
- ♦ assurer la première passe (dominer son adversaire direct) ;
- ♦ représenter un danger de tir sur le deuxième ballon reçu ;
- ♦ créer sa propre solution pour conclure l'attaque.

Objectif : Perfectionnement du dribble du meneur de jeu

Consignes : 2 joueurs avec chacun un ballon.

- ♦ Les deux joueurs se placent dans l'un des cercles du terrain, et dribblent tout en essayant d'intercepter le ballon de l'autre joueur. Cet exercice permet de perfectionner le dribble de protection.



Evolution :

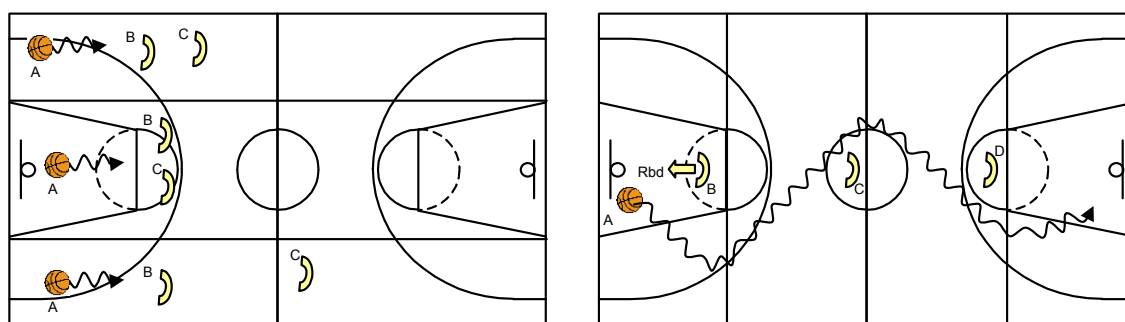
- ♦ Exercice 1 : 2 ballons par joueur : chaque joueur dribble simultanément sur place, alternativement sur place, puis effectue la même chose en mouvement (en avançant ou en reculant) à vitesse variable.
- ♦ Exercice 2 : 1 ballon par joueur : dribbles sur place en position fondamentale ; dribbler en V (main droite comme main gauche) avant-arrière-avant ou gauche-droite-gauche



Objectif : Perfectionnement du dribble du meneur de jeu

Consignes :

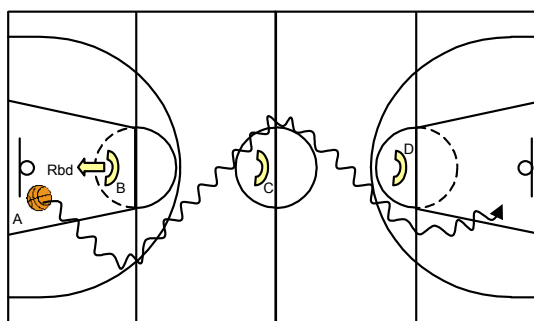
- ♦ **Exercice 1** : 1 contre 2 tout terrain en variant la position et le champ d'action des défenseurs : défenseurs alignés, défenseurs l'un derrière l'autre devant se replacer à chaque fois qu'ils sont passés, 1 défenseur par demi-terrain avec comme objectif une prise à deux au niveau de la ligne médiane.
- ♦ **Exercice 2** : perfectionnement de la conduite de balle en pleine vitesse et avec opposition (3 défenseurs successifs, ne pouvant intervenir que sur une zone définie).



Objectif : Perfectionnement de la relation meneur - ailier

Consignes : 6 joueurs minimum ; 4 ballons minimum.

- ♦ A et B partent en dribble dans le couloir central ; C et D courent dans les couloirs latéraux ;
- ♦ Au niveau de la ligne à trois points, les deux ailiers C et D coupent vers le panier et reçoivent les ballons de A et B ;
- ♦ A et B, après leur passe, contournent les plots et partent dans les couloirs latéraux tandis que E et F partent en dribble dans le couloir central.
- ♦ C et D prennent leur rebond après leur tir et remplacent E et F.



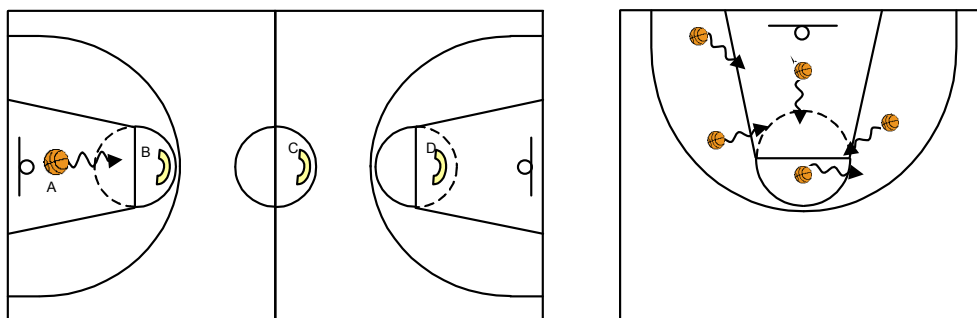
Variantes : Il est possible de varier la nature des passes (directes, à terre) et les types de tirs (en course, en suspension). On pourra également jouer sur la vitesse d'exécution (dribbles de progression ou dribbles de contre-attaque).

Objectif : Perfectionnement du dribble de protection

Consignes :

- ♦ **Exercice 1** : 1 joueur avec ballon, 1 défenseur dans chaque cercle .
Le meneur passe de rond en rond et reste 5 à 10 secondes dans chacun d'eux. Le défenseur met une pression importante sur le meneur. Le défenseur suivant montre un chiffre avec ses doigts, que le meneur doit annoncer. Au niveau du dernier cercle, au bout de 5 secondes, le meneur joue le 1 contre 1 face à son vis-à-vis.

Rotations : B → C → D → A → B.

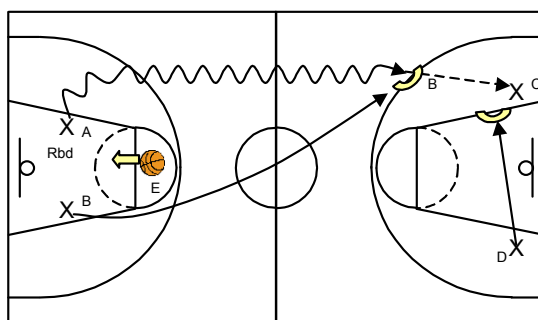


- ♦ **Exercice 2** : 1 ballon par joueur. Dribbler dans le demi-terrain ou dans la zone à 3 points; les joueurs essaient de se piquer le ballon. Réduire progressivement l'espace en fonction du nombre de joueurs restant, finir dans le demi-cercle restrictif.

Objectif : Organiser le jeu et assurer la première passe

Consignes : 5 joueurs (1 meneur, 1 défenseur, 2 intérieurs).

- ♦ L'entraîneur tire; A et B se battent pour le rebond ; celui qui prend le ballon devient attaquant et l'autre défenseur. Le meneur doit déborder son défenseur et se stopper au niveau de la ligne à 3 points.
- ♦ Le meneur appelle alors l'un des intérieurs par son prénom, ce dernier se plaçant alors en attaque et l'autre intérieur se plaçant en défense.
- ♦ Le meneur passe à l'intérieur, puis jeu en 2 contre 2.



Remarque : Après sa passe, le meneur doit continuer à jouer (il coupe, se démarque pour recevoir le ballon, etc.).

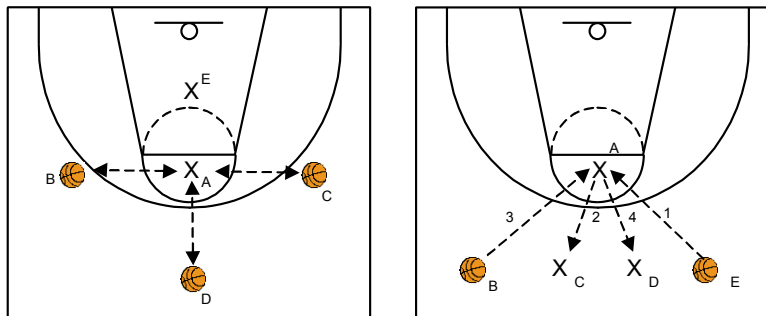


Objectif : Améliorer la vision périphérique dans les passes

Consignes :

- ♦ **Exercice 1** : 1 attaquant sans ballon entouré de trois passeurs avec ballons. Suivant la consigne de l'entraîneur (placé dans le dos de A), B, C ou D vont faire une passe à A qui leur rendra immédiatement le ballon. A doit utiliser sa vision périphérique pour savoir de quel côté viendra la passe.

Rotations : A → B → C → D → A.



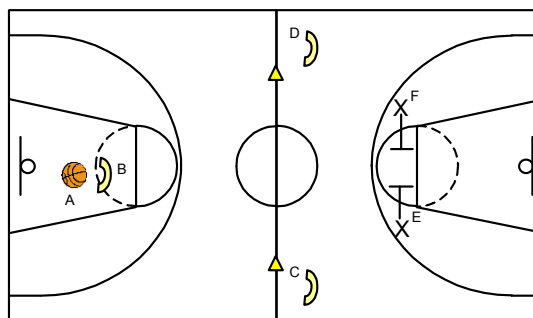
- ♦ **Exercice 2** : 1 réceptionneur face à 4 passeurs (2 ballons pour 4). Le but de l'exercice est d'enchaîner des passes très rapidement (les 2 ballons doivent presque se croiser, réceptions et passes quasi-simultanées) entre les 4 passeurs (B, C, D, E) et le réceptionneur (A). Le réceptionneur ne peut pas rendre le ballon au passeur qui lui a envoyé.

Rotations : A → B → C → D → E → A.

Objectif : Perfectionner la montée de balle sous pression

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon, 2 plots.

- ♦ 1 contre 1 tout terrain. B doit orienter A vers les couloirs latéraux et faire passer A entre un plot et la ligne de touche afin de bénéficier de l'aide des défenseurs C ou D ; si A passe entre les deux plots, B reste seul défenseur.
- ♦ Si A passe dans le couloir central, A peut utiliser E ou F (surnombre offensif à 3 contre 1) comme joueurs-écrans pour jouer le 1 contre 1 face à B.



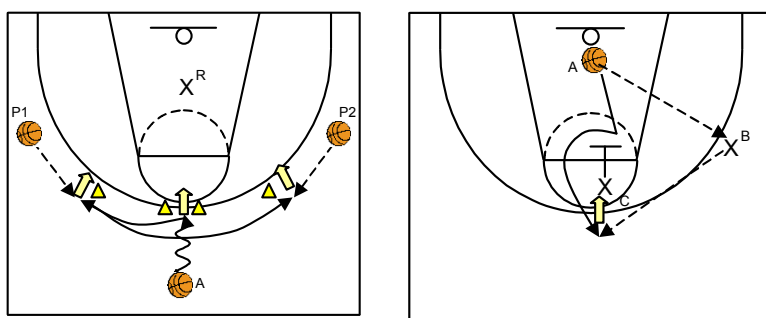
Rotations : A → C → E et B → D → F.

Objectif : Perfectionnement du tir du meneur de jeu

Consignes :

♦ **Exercice 1** : 1 attaquant avec ballon, 2 passeurs avec ballon, 1 rebondeur, 4 plots. A part en dribble de la ligne médiane et va tirer en suspension devant les plots. A va ensuite vers P1, reçoit la balle au niveau du plot et tire. Pour terminer, A se dirige vers le dernier plot, reçoit le ballon de P2 et tire. R joue les rebonds.

Rotations : A → P1 → P2 → R → A.



♦ **Exercice 2** : 1 attaquant avec ballon, 1 passeur, 1 joueur - écran (ou un obstacle). A, se place initialement sous le cercle avec un ballon, passe à B puis monte vers la ligne des lancer-francs en utilisant l'écran de C. B passe à A qui tire.

Rotations : A → B → C.

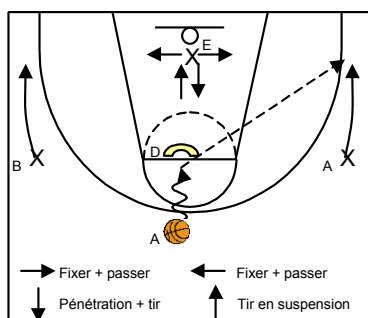
Variantes : On peut rajouter un défenseur sur A dès le départ.

Objectif : Amélioration de la vision de jeu (prise d'infos)

Consignes : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 ailiers), 1 défenseur.

♦ A joue le 1 contre 1 (démarrage en dribble au dessus de la ligne à 3 points) face à D, mais doit suivre en temps réel les consignes (signaux visuels) de l'entraîneur :

- bras levé : tir en suspension ;
- bras baissé : pénétration pour tir en course ou tir proche du panier ;
- bras dirigé vers la droite ou la gauche : passe à l'ailier qui tire.



Variantes : Il est possible d'enchaîner 2 signaux afin d'améliorer la vision de jeu du porteur de balle :

- bras vers le haut puis vers la droite : tir en suspension qui se transforme en passe dans l'aile droite ;
- bras vers le bas puis vers la gauche : pénétration (fixation) puis passe dans l'aile gauche.

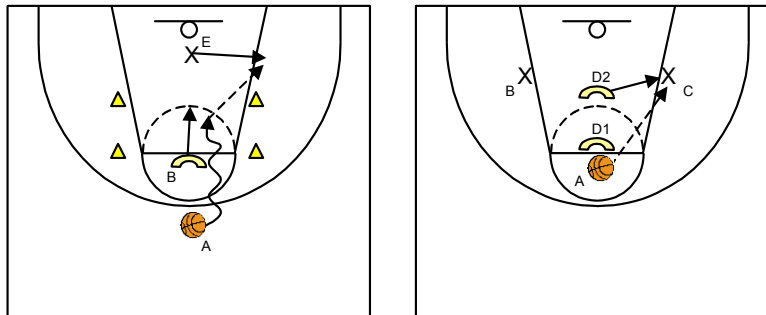


Objectif : Perfectionner la passe sous pression défensive

Consignes :

- **Exercice 1 :** 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur. A déborde le défenseur et essaye de se placer juste devant ce dernier (tenter de couper sa trajectoire) pour effectuer un tir en course ou à mi-distance. Si l'entraîneur appelle le ballon, l'attaquant doit lui passer le plus rapidement possible le ballon puis enchaîner une action après sa passe (il coupe vers le panier ou se démarque).

Rotations : A → D



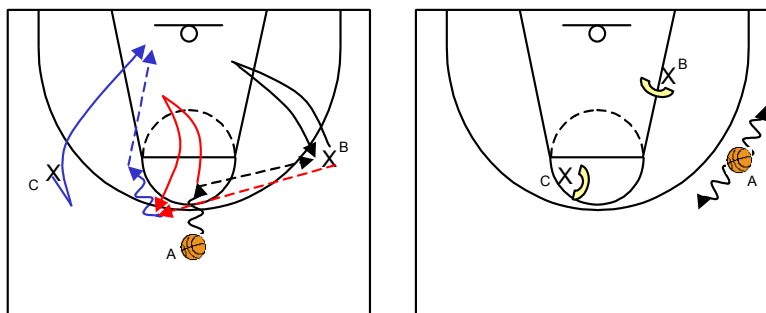
- **Exercice 2 :** 1 attaquant, 2 récepteurs statiques, 2 défenseurs. A, sans dribbler, doit effectuer une passe à B ou à C en supportant la pression défensive de D1 et en lisant les intentions défensives de D2 (ce dernier fait le choix de défendre sur B ou C).

Variantes : A peut utiliser un dribble de décalage avant d'effectuer sa passe.

Objectif : Perfectionner le jeu de passes du meneur de jeu

Consignes : 3 attaquants (1 meneur avec ballon, 2 ailiers).

Le meneur part en dribblant du milieu de terrain, fixe en tête de raquette dans le bon timing afin de faire une passe à l'un des ailiers qui se sera préalablement démarqué (démarquage en V). Après sa passe, le meneur se démarque à son tour pour recevoir à nouveau le ballon de l'ailier au dessus de la ligne à 3 points. Ensuite, il fixe à nouveau en tête de raquette pour faire une passe dans le bon timing au second ailier qui se sera démarqué en backdoor.



Variantes : On peut rajouter un défenseur sur A.



Aspects techniques spécifiques

L'arrière :

- ♦ reste disponible pour doubler éventuellement le meneur dans la montée de la balle ;
- ♦ sera un excellent tireur de loin ;
- ♦ exploitera les écrans de ses partenaires.

L'ailier :

- ♦ anticipera la contre-attaque sur tir adverse ;
- ♦ jouera les 1 contre 1 près du panier ;
- ♦ se crée lui même ses occasions de tir .

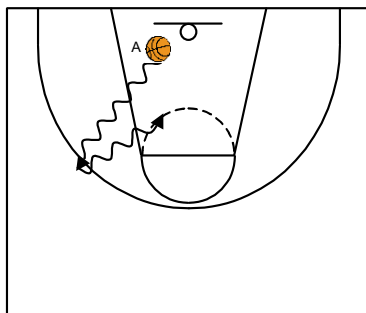
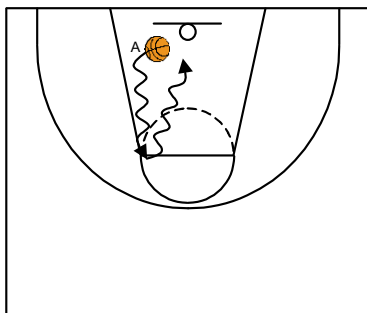
Les ailiers comme les arrières seront capable :

- ♦ de sprinter sous le cercle, de se stopper, et de sprinter à nouveau vers le spot des 6m25 ;
- ♦ de jouer autour des écrans ;
- ♦ d'être des tireurs dissuasifs et avoir cette préoccupation majeure (sélection des tirs) ;
- ♦ de représenter un danger à chaque réception de balle (triple menace) ;
- ♦ de porter des écrans.

Objectif : Perfectionnement du départ en dribble

Consignes : Consignes : un joueur avec ballon par panier.

- ♦ Les joueurs démarrent sous le panier. Au signal, ils dribblent le plus rapidement possible jusqu'à placer un appui à l'extérieur du coin en haut de la zone réservée. A ce stade, les joueurs pivotent sur l'appui intérieur, font leur dernier dribble et enchaînent avec un lay-up. Les joueurs repartent ensuite pour faire la même chose de l'autre côté. Il est aussi possible de finir avec un tir en suspension à l'extérieur ou dans la raquette, avec un tir croisé, etc.



Contrat : premier joueur qui marque 10 paniers.

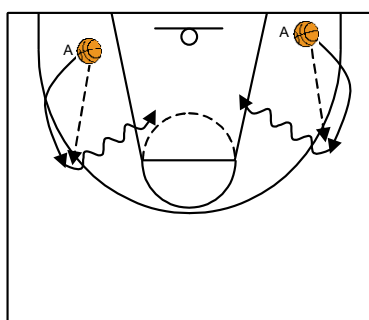
Variantes : Les joueurs démarrent sous le panier. Au signal, ils dribblent le plus rapidement possible jusqu'à placer un appui à l'extérieur de la ligne à trois points. Puis ils s'arrêtent et s'orientent vers le panier en adoptant une attitude de triple menace. Ils enchaînent alors un départ (direct, croisé, feintes de tir ou de départ) pour terminer par un tir (en course, en suspension, etc.).



Objectif : Perfectionnement des appuis sur pivoter et départs

Consignes : un ballon par joueur.

- ♦ Le joueur lance son ballon, généralement dos au panier, le récupère, pivote et adopte une attitude de triple menace. Puis il enchaîne différentes combinaisons :
 - tir en suspension ;
 - départ direct ou croisé ;
 - feinte de tir et départ ;
 - feinte de départ et tir ;
 - feinte de départ, feinte de tir et départ en dribble.

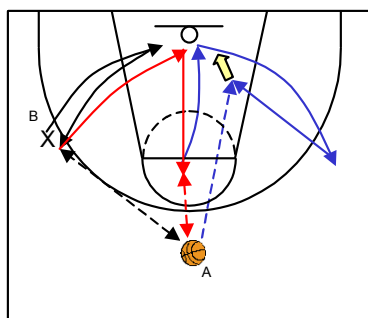


Variantes : Varier les types de tirs : tir en course (lay-up, lay-back), tir en suspension, etc.

Objectif : Perfectionnement des démarquages de l'extérieur

Consignes : un attaquant et un passeur avec ballon.

- ♦ L'attaquant B effectue un démarquage en V (sprint sous le cercle, stop, sprint vers l'extérieur à 45°), reçoit une passe de A en secteur 3 et adopte une attitude de triple menace ;
- ♦ B repasse à A puis effectue un démarquage en L, reçoit à nouveau une passe de A au niveau du poste haut, pivote et adopte une attitude de triple menace ;
- ♦ B repasse à nouveau à A, effectue un démarquage en backdoor, reçoit une 3^{ème} passe de A et tire.

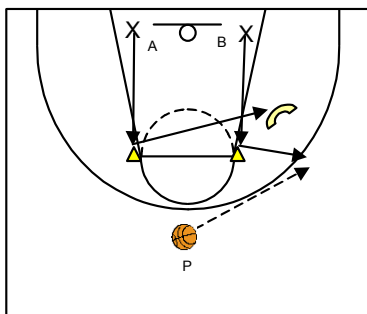


Variantes : Ajouter un défenseur ; le passeur pourra alors donner le ballon à l'attaquant quand il le souhaitera ; dès réception du ballon, l'attaquant joue le 1 contre 1 face au défenseur.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 2 attaquants, 1 passeur, 2 plots.

- ♦ A et B sprintent jusqu'aux plots ; le premier joueur qui touche son plot devient attaquant et l'autre joueur devient défenseur. L'attaquant se place alors dans son aile (secteur 3) et à la réception de la passe de P, joue le 1 contre 1 face à l'autre joueur devenu défenseur.



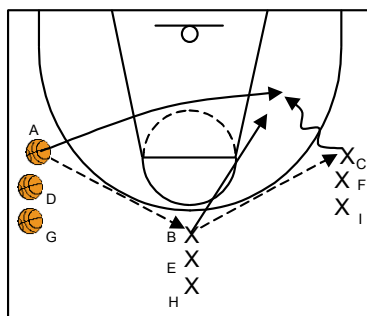
Variantes :

- ♦ il est possible d'adapter cet exercice plus spécifiquement pour les arrières en déplaçant les plots de façon à privilégier la réception du ballon en secteur 2.

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 de l'ailier

Consignes : 1 ballon pour 3 joueurs.

- ♦ A passe à B qui passe à C. C joue le 1 contre 1 face à A qui traverse la zone réservée et devient défenseur face à C. B intervient comme 2^{ème} défenseur dès lors que C entre dans la zone intérieure de la ligne à trois points.
- ♦ Après la réussite du tir ou le rebond défensif de A ou B, les trois joueurs se placent dans la colonne suivante (A → B → C → A).



Variantes :

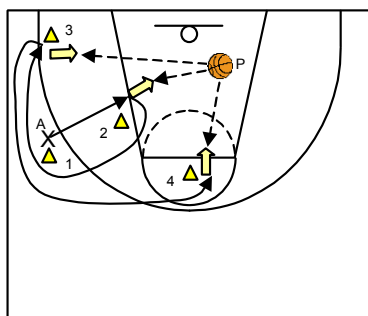
- dès que C reçoit le ballon, il peut aller au panier ;
- lorsqu'il reçoit le ballon, C doit attendre que A ait fini la traversée de la zone réservée pour jouer le 1 contre 1.



Objectif : Perfectionnement du tir de l'ailier / de l'arrière

Consignes : 1 attaquant, 1 rebondeur-passeur, 4 plots.

- ♦ A part du plot 1, va vers le plot 2, reçoit le ballon de P (arrêt simultané) et tire ;
- ♦ A contourne le plot 1 et le plot 3, reçoit la balle de P (arrêt alternatif) et tire ;
- ♦ A contourne le plot 1 et le plot 4, reçoit la balle de P (arrêt simultané) et tire ;
- ♦ P joue les rebonds et passe à chaque fois.

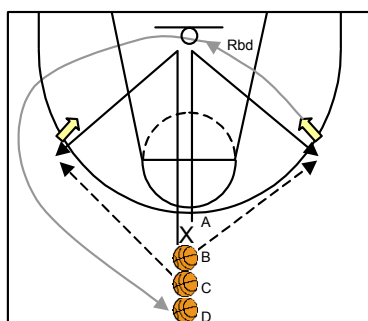


Rotations : A → P → A.

Objectif : Perfectionnement du tir après démarquage

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballon (sauf le 1^{er} de la colonne).

- ♦ A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;
- ♦ B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ;
- ♦ Après sa passe, B va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée à celle choisie par A ;
- ♦ C passe à B qui tire et prend son propre rebond, etc.



Variantes :

- ♦ Le tireur, après réception du ballon dans l'aile, peut enchaîner : feinte de tir, départ direct + tir ; feinte de tir, départ croisé + tir ; feinte de départ + tir.

Aspects techniques spécifiques

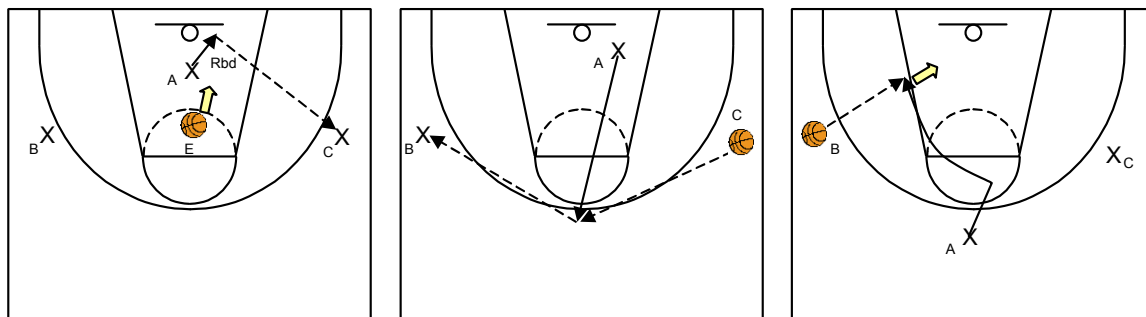
Le joueur intérieur :

- ♦ porte des écrans pour les joueurs extérieurs et établit une relation efficace dans le jeu à 2 (pick and roll, etc.) ;
- ♦ prend des positions préférentielles au bord ou dans la zone réservée dans le but de conclure l'attaque par un tir à proximité du panier ou fixer un ou deux défenseurs.
- ♦ joue le 1 contre 1 dos au panier et face au panier ;
- ♦ joue et gagne le rebond (défensif et offensif) ;
- ♦ doit être un bon réceptionneur de balle ;
- ♦ doit être un bon passeur ;
- ♦ doit savoir courir dans les transitions offensives (trailers).

Objectif : Perfectionner les actions offensives des intérieurs

Consignes : 1 attaquant, 2 passeurs.

- ♦ L'entraîneur tire contre la planche, à droite ou à gauche du cercle ; A prend le rebond, pivote et fait une sortie de balle sur le passeur le plus proche (ici C) ;
- ♦ A monte ensuite au poste haut et reçoit la balle au niveau de la ligne à trois points (cible = main extérieure), puis pivote face au panier ; A enchaîne feinte de tir, feinte de départ puis effectue une passe de renversement (à 2 mains au dessus de la tête) sur B ;
- A fait ensuite un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en bordure de la zone réservée pour recevoir une passe de C et tirer.



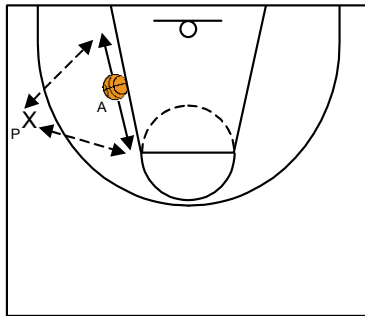
Variantes : On remplace l'entraîneur par un défenseur, qui tire puis défend sur A tout au long de ses déplacements.



Objectif : Perfectionnement du capter de balle dos au panier

Consignes : 1 attaquant, 1 passeur, 1 ballon.

- ♦ A enchaîne des déplacements poste bas-pose haut-poste bas et reçoit à chaque spot une passe de P ; A varie à chaque fois son appel de balle (main droite, main gauche, à deux mains, en haut, en bas, etc.) et contrôle systématiquement son ballon à deux mains avant de repasser son ballon à P et de se déplacer vers l'autre spot.



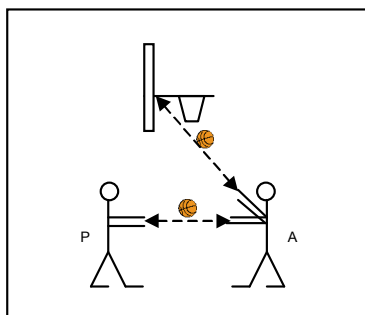
Variantes : P fait ses passes où il le désire en variant à chaque tentative de façon à stimuler les réflexes de A dans les capters de balle (pas d'appel de balle de A).

- ♦ Utiliser 2 ballons de façon à augmenter la vitesse d'exécution.

Objectif : Améliorer la coordination du joueur intérieur

Consignes : 1 attaquant, 1 passeur, 2 ballons.

- ♦ A fait rebondir son ballon contre la planche et doit enchaîner passe-retour de passe avec P avant de récupérer son propre ballon et recommencer la même opération..... l'objectif étant de tenir le plus longtemps possible.

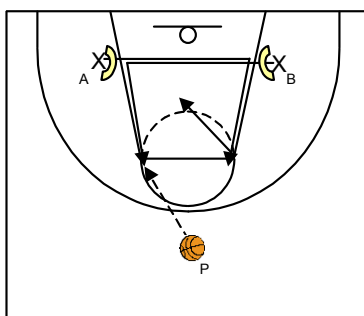
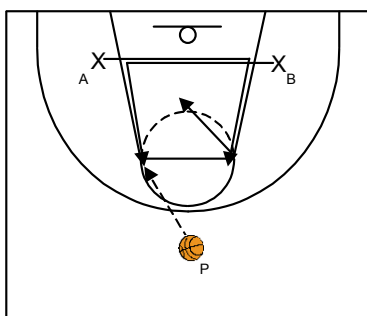


Variantes : On peut changer le type de passes entre A et P : passe directe, passe à terre.

Objectif : Perfectionnement du démarquage de l'intérieur

Consignes : 2 attaquants, 1 passeur.

- ♦ A et B, initialement placés en poste bas, coupent ligne de fond jusqu'en bordure de la zone réservée, puis montent au poste haut.
- ♦ P passe à A ou B (ici A) ; Dès réception du ballon, A pivote, feinte le tir et passe à B qui coupe dans la zone réservée depuis le poste haut.
- ♦ A et B perfectionnent leurs attitudes et leurs appuis dans leurs prises de positions préférentielles.



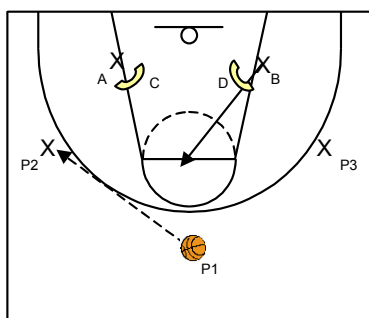
Variantes :

- ♦ on rajoute un défenseur sur A et B. Ces derniers sont alors obligés de prendre des positions préférentielles pour se démarquer et recevoir le ballon.

Objectif : Perfectionner les démarquages et le jeu intérieur

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 3 passeurs.

- ♦ P1, P2 et P3 vont chercher à faire travailler A, B, C et D en s'échangeant régulièrement le ballon. A et B peuvent se déplacer dans la zone réservée en occupant toujours les positions de poste bas et de poste haut. Ils peuvent jouer entre eux à base d'écrans inverses pour se démarquer et recevoir une passe de P1, P2 ou P3 en poste bas, en poste haut ou à l'intérieur de la zone réservée.
- ♦ C et D défendent en contestation de passe ou de déplacement.



Variantes :

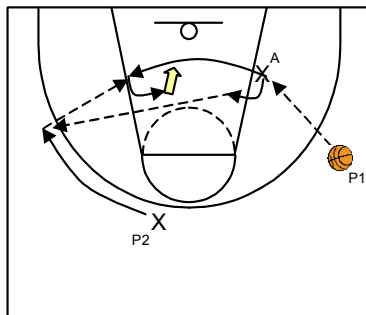
C et D peuvent défendre en utilisant différentes options : défense devant et face à la balle sur poste bas côté ballon ; changement défensif sur écrans inverses entre 2 postes bas symétriques ; aide sur poste bas lorsque que le défenseur côté ballon passe devant son joueur.



Objectif : Perfectionnement relation extérieur - intérieur

Consignes : 1 attaquant, 2 passeurs.

- ♦ P1 passe à A en position de poste bas ; A pivote ou enroule en dribblant puis effectue une passe de renversement sur P2 qui se déplace le long de la ligne à 3 points (secteur 2 → secteur 3) ;
- ♦ Après sa passe, A coupe au poste bas opposé, prend la position préférentielle et reçoit une passe de P2 ; dès réception du ballon, A pivote et tire.



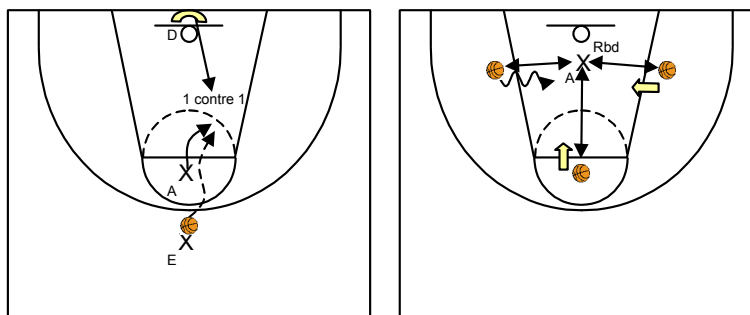
Variantes :

- ♦ On peut rajouter un défenseur sur A et éventuellement sur P1 et P2 ;
- ♦ il est possible de jouer tout à fait symétriquement avec P1 ou P2 (passe de renversement aussi bien sur P1 que P2).

Objectif : Améliorer la vitesse de réaction et la perception

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ L'entraîneur se trouve dos au poste bas ; A placé derrière la ligne des lancer-francs face au panier ; D est sous le cercle face à A ;
- ♦ L'entraîneur fait rouler le ballon à gauche ou à droite de l'attaquant qui peut s'en emparer dès qu'il entre dans son champ visuel ;
- ♦ D n'a pas le droit de défendre avant que A n'ait touché le ballon ;
- ♦ A pour jouer le 1 contre 1 n'a le droit qu'à deux dribbles maximum.



Variantes :

- ♦ Si A éprouve trop de difficultés (prise d'information), il peut faire l'exercice suivant : prendre des ballons à terre (poste haut, poste bas), pivoter, tirer (en suspension, en course), puis prendre le rebond et remettre le ballon à sa place avant de changer de spot.



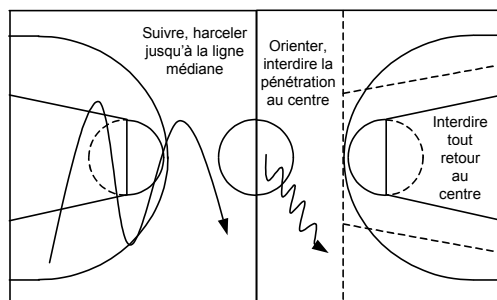
Perfectionnement de la défense sur porteur de balle

Par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

Aspects techniques spécifiques

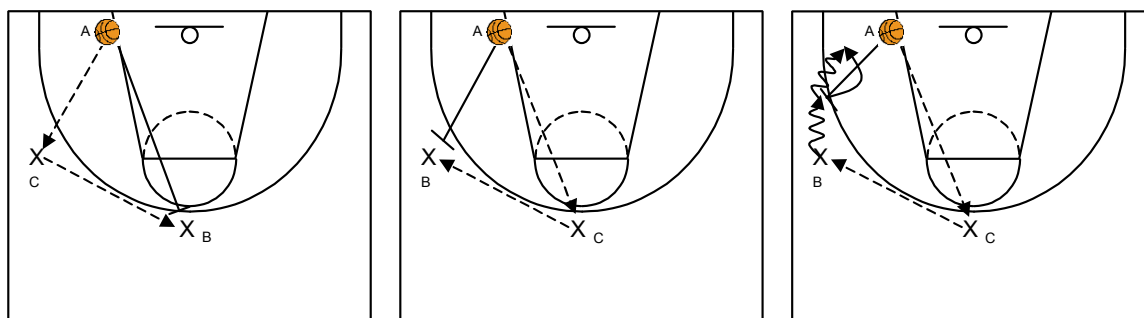
- ♦ Pour forcer le porteur de balle qui dribble à changer de direction, il suffit de se placer non plus entre lui et le panier, mais entre le ballon et le panier (face à la main qui dribble en cherchant à regarder par dessus l'épaule de l'attaquant).
- ♦ On cherche à gouverner le terrain (choix d'une stratégie) en exerçant un contrôle sur les mouvements du porteur de balle.
 - ♦ Sur demi-terrain, on distinguera trois grands cas de figure :
 - le porteur de balle n'a pas dribblé : incitation, cadrage défensif, orientation ;
 - le porteur de balle dribble : pression, contestation, orientation ;
 - le porteur de balle a arrêté son dribble : pression, lever les bras, gêner les passes comme le tir.
- ♦ Lorsque l'on est dépassé par le porteur de balle, on sprinte vers le panier pour reprendre son vis-à-vis en se replaçant dès que possible entre lui et le panier.



Objectif : Défense sur porteur dans le couloir de jeu direct

Consignes : 1 passeur, 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ Le défenseur A placé derrière la ligne de fond fait une passe à C. Pendant que A monte défendre sur B, le joueur C fait la passe à B ;
- ♦ 1 contre 1 de B face à A ;
- ♦ 2 séries de 5 répétitions par joueur.



Variante :

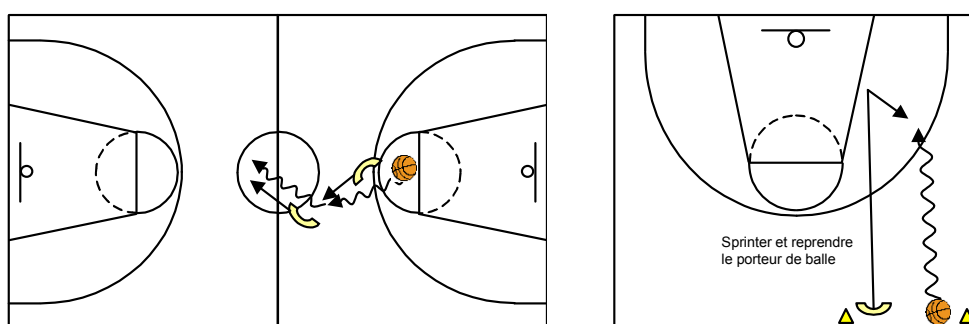
- ♦ même principe que l'exercice précédent, si ce n'est que l'attaquant part en dribble immédiatement dès la réception du ballon. Le défenseur doit être capable de freiner la pénétration de l'attaquant qui cherchera à passer entre le poste haut et la ligne de fond.



Objectif : Pression défensive sur porteur de balle

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ Jouer un 1 contre 1 tout terrain avec un tir à mi-distance obligatoire en fin d'exercice. Réduire la distance et se placer entre la balle et le panier (pas entre l'attaquant et le panier) afin de provoquer des changements de direction fréquents (en reverse). Intercepter tout changement de direction simple.
- ♦ Si l'attaquant déborde le défenseur, celui-ci doit sprinter et se replacer devant. Au moment du tir, le défenseur ne tente pas le contre, mais réduit la distance les bras levés.
- ♦ 5 répétitions par joueur et par poste.

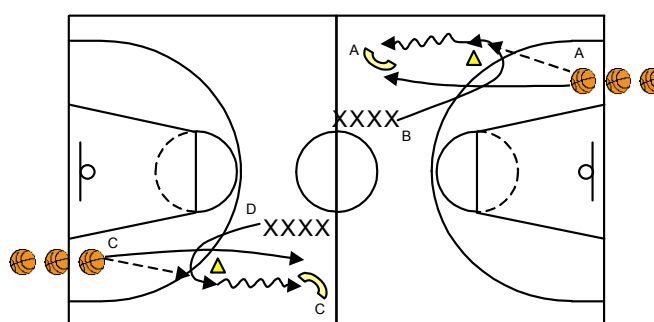


Variantes : L'attaquant et le défenseur partent ensemble de la ligne médiane au signal de l'entraîneur. L'attaquant, placé à l'extérieur, doit marquer le plus vite possible. Le défenseur sprinte vers le panier, reprend l'attaquant et lui interdit l'accès à la zone réservée (orientation).

Objectif : Sprinter et reprendre un porteur de balle

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 1 plot ; exercice pouvant se faire symétriquement sur les 2 demi-largeurs du terrain.

- ♦ Le joueur B part du rond central, contourne le plot et reçoit une passe de A situé derrière la ligne de fond ;
- ♦ Le joueur B dribble le plus vite possible pour aller marquer sur le panier d'en face, pendant que A sprinte pour tenter de se replacer devant son vis-à-vis (courir-reprendre).
- ♦ Si le défenseur n'y arrive pas, il fera cinq pompes ; si l'attaquant rate le tir sans opposition, il fera aussi cinq pompes.



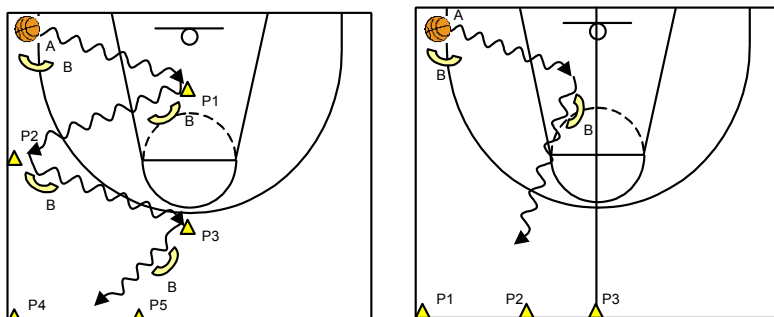
Evolutions :

- ♦ Il sera intéressant de rapprocher ou de reculer le plot par rapport au joueur A suivant la situation que l'on souhaite particulièrement travailler : en effet, en fonction de la position du plot, au moment du tir, le défenseur pourra être placé derrière, à côté ou devant l'attaquant. Il faudra également bien évidemment prendre en compte le niveau des joueurs (vélocité).

Objectif : Pression et orientation du porteur de balle

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 ballon.

- ♦ A attaque face à B qui oriente A vers le plot P1 ; lorsque A arrive à P1, B modifie son orientation défensive de façon à orienter A sur P2, etc.
- ♦ Le but de B est de faire rentrer A dans le 2^{ème} demi-terrain par la porte constituée par P4 et P5 ; passé le plot P3, A ne peut stopper sa progression ou revenir en arrière, ce qui facilite le travail de B dans son action d'orientation et de pression défensive.
- ♦ Une fois la porte P4-P5 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.



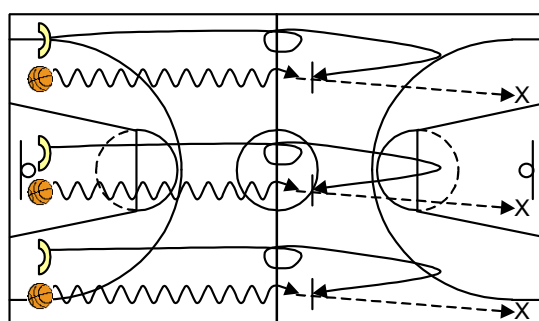
Variantes :

- ♦ même principe, mais cette fois B essaye d'orienter A de façon à le faire passer entre P1 et P2 ; A, quant à lui, essaye de passer entre P2 et P3. A ne peut revenir en arrière, il peut changer de direction, mais doit toujours progresser vers l'avant. Une fois la porte P1-P2 ou P2-P3 franchie, A joue le 1 contre 1 face à B.

Objectif : Ralentir ou stopper un porteur de balle qui dribble

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs et 3 joueurs relais.

- ♦ Au signal, les défenseurs se retournent et sprintent jusqu'à la ligne médiane où ils se retournent pour courir de dos jusqu'à la zone. Arrivés à la zone, ils font du tipping jusqu'à ce que l'attaquant franchisse la ligne médiane (jusque là, l'attaquant se déplace à un rythme modéré et travaille le dribble et les changements de main). Dès qu'il franchit la ligne médiane, il augmente sa vitesse ; le défenseur monte sur lui et le stoppe à l'aide de pas d'approche correctement exécutés. Le défenseur gêne la passe au joueur relais.



Aspects techniques :

Le défenseur doit réduire l'amplitude et augmenter la fréquence de sa foulée lorsqu'il approche du porteur de balle. Le défenseur doit s'équilibrer et éviter les contre-pieds.



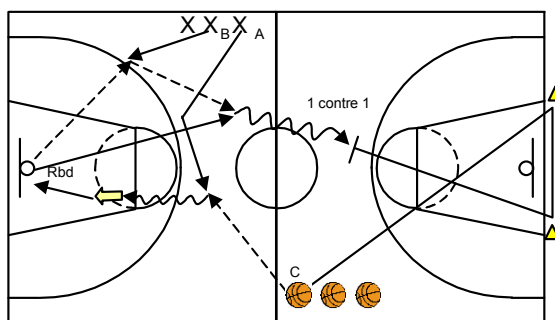
Objectif : Ralentir ou stopper un porteur de balle qui dribble

Consignes : 1 colonne de porteur de balle derrière la ligne médiane et 1 colonne de joueurs sans ballon de l'autre côté de la ligne médiane et à l'opposé ; 2 plots.

- A fait un démarquage et reçoit la passe de C ; il va faire un tir court puis récupère son rebond. Simultanément, C est allé toucher le plot le plus éloigné et s'est déplacé en pas glissés jusqu'à l'autre plot. Le rebondeur fait ensuite une sortie de balle sur A qui lui repasse le ballon dans le couloir central alors que le premier passeur remonte vers lui pour le stopper. Jouer le 1 contre 1.

Aspects techniques :

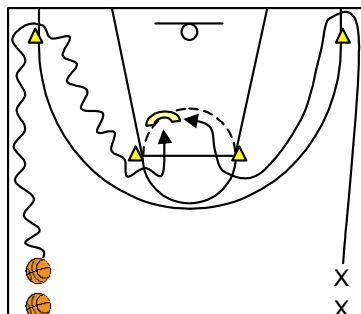
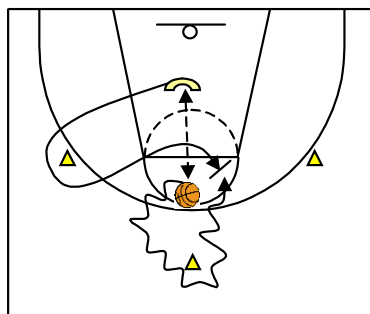
Le défenseur doit réduire l'amplitude et augmenter la fréquence de sa foulée lorsqu'il approche du porteur de balle. Le défenseur doit s'équilibrer et éviter les contre-pieds.



Objectif : Anticiper sur la trajectoire d'un porteur de balle

Exercice 1 : 1 attaquant avec ballon face au panier et 1 défenseur dos au panier autour du cercle, 2 plots.

- L'attaquant et le défenseur se font des passes tout en faisant du tipping.
- Au signal de l'entraîneur, chaque joueur contourne le plot le plus proche de sa position et on enchaîne par un 1 contre 1.



Exercice 2 : 1 colonne d'attaquants avec ballons et de défenseurs au niveau de la ligne médiane, le long des lignes de touche ; 4 plots.

- Au signal de l'entraîneur, l'attaquant et le défenseur contournent les 2 plots situés de leur côté avant de jouer le 1 contre 1

Aspects techniques :

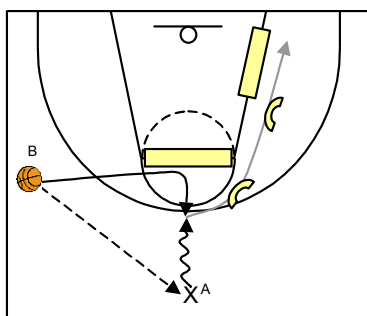
Le défenseur s'informe de la trajectoire de l'attaquant pendant son déplacement ; il réduit la longueur de ses foulées et augmente la fréquence de ses appuis à mesure qu'il approche l'attaquant.



Objectif : Interdire toute pénétration dans la zone réservée

Consignes : 1 défenseur avec ballon, 1 attaquant.

- ♦ L'attaquant A est mis en jeu par la passe du défenseur B ;
- ♦ Le défenseur doit interdire l'accès à la zone réservée par le poste haut, puis par le poste bas, seuls accès recherchés pour la pénétration ;
- ♦ Le défenseur accepte le tir, il reste au sol avec les pieds écartés et les bras levés ;
- ♦ Après le tir, A et B jouent le rebond.



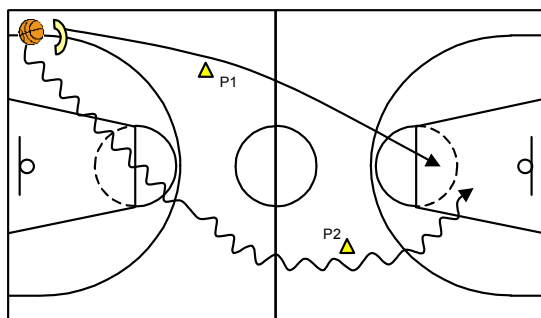
Rotations : l'attaquant et le défenseur permutent après chaque passage.

Objectif : Sprinter et reprendre un porteur de balle

Consignes : 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur, 2 plots.

- ♦ Au signal du coach, l'attaquant sprinte en dribblant vers le panier en passant au delà de P2 ;
- ♦ Le défenseur coupe au delà de P1 et se positionne en défense pour empêcher l'attaquant de marquer.

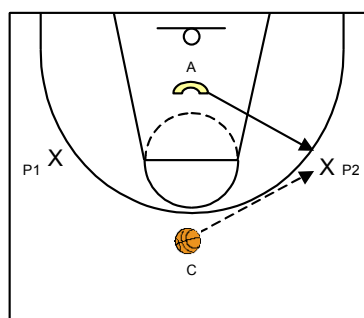
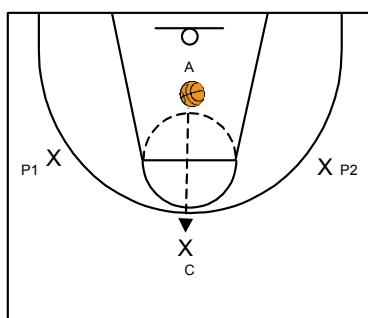
Rotations : l'attaquant et le défenseur permutent après chaque passage.



Objectif : Pression et orientation du porteur de balle

Consignes : 1 défenseur avec ballon, 2 attaquants.

- ♦ Le défenseur A passe à l'entraîneur C ;
- ♦ L'entraîneur C passe la balle à l'un des 2 attaquants possibles P1 ou P2 (faire varier la position de P1 et P2) ;
- ♦ Le joueur A va défendre sur le porteur de balle (ici P2) ;
- ♦ A et P2 jouent le 1 contre 1.



Rotations : Après le 1 contre 1, l'attaquant et le défenseur échangent leur place.

Variantes : L'attaquant peut déclencher son 1 contre 1 dès réception du ballon ou attendre le placement du défenseur.

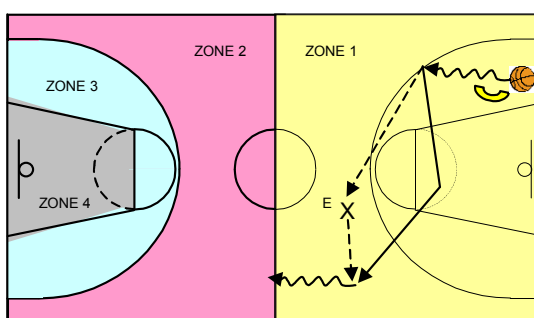
Objectif : Options défensives sur porteur de balle

Consignes : Consignes : 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur.

- ♦ Réaliser un 1 contre 1 tout terrain en utilisant différentes options défensives sur le porteur de balle par rapport à quatre zones différentes sur le terrain.
- ♦ Zone 1 : mettre beaucoup de pression, tenter de prendre le ballon (prise de risque) ;
- ♦ Zone 2 : réguler la distance, cadrer les appuis du porteur de balle, ne jamais être dépassé ;
- ♦ Zone 3 : réduire la distance avec l'adversaire, orienter le porteur de balle (centre ou ligne de touche) ;
- ♦ Zone 4 : gêner tous les tirs, lever les bras, être collé à l'adversaire.

Variantes : Passer obligatoirement une fois le ballon au coach (back-door interdit). On peut également travailler sur demi-terrain.

Aspects techniques : lorsque l'attaquant dépasse le défenseur, ce dernier sprinte vers le panier pour revenir au niveau du ballon et reprendre au plus tôt son adversaire (courir, reprendre).



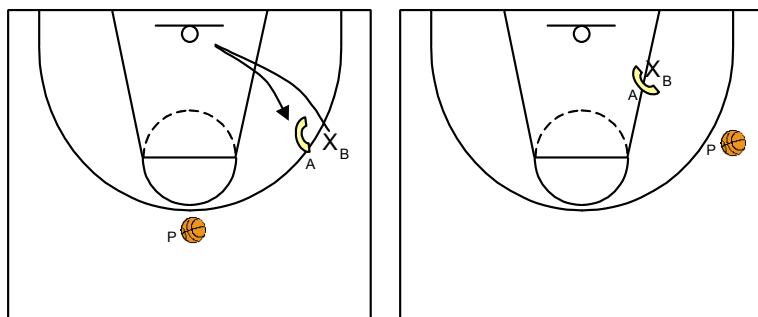
Aspects techniques spécifiques

- ♦ Un bon défenseur se déplace durant la phase aérienne des passes et non pas après leur exécution.
- ♦ Le défenseur qui aide doit réduire l'amplitude et augmenter la fréquence de sa foulée lorsqu'il approche du porteur de balle.
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé à 1 passe : position de semi-interception (1 pied - 1 main sur la ligne de passe).
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé à 2 passes : placement en aide (triangle ballon-moi-adversaire) avec un pied dans la zone réservée.
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé à 3 passes : placement en aide (triangle ballon-moi-adversaire) avec un pied sur l'axe panier-panier.
- ♦ Passage côté ballon au côté aide
- Défense sur un joueur qui vient au ballon : contester le déplacement, repousser en backdoor, faire remonter l'adversaire vers la partie haute de la zone réservée ou le faire sortir ligne de fond.
- Défense sur un joueur qui s'éloigne du ballon : repousser en backdoor, rester sur la ligne d'aide (au niveau de l'axe panier-panier), se placer en permanence en fonction du joueur adverse et du ballon (triangle d'aide).

Objectif : Défense sur non porteur côté ballon

Consignes : 1 passeur avec ballon, 1 attaquant, 1 défenseur.

- ♦ B a 5 secondes pour se démarquer et obtenir le ballon de P pendant que A défend sur lui.
- ♦ Si B obtient le ballon dans le temps imparti, B joue le 1 contre 1 contre A.
- ♦ Si B n'obtient pas le ballon dans le temps imparti, A gagne.
- ♦ 3 passages par joueur, puis rotation.



Rotations : Rotations : B → A → P → B

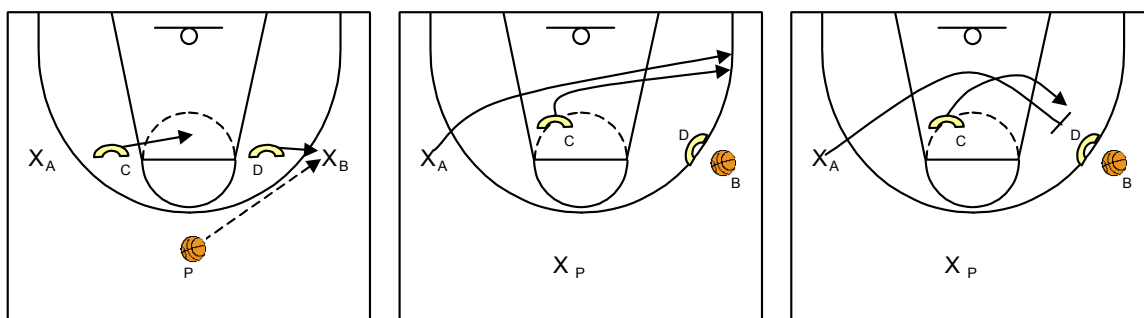
Variantes : Varier les types de démarquages en fonction du poste de jeu (extérieur, intérieur). Dans un premier temps, on interdira tous les démarquages de type backdoor. Il est également possible de faire évoluer l'exercice en 2 contre 2.



Objectif : Défense sur non porteur côté aide à côté ballon

Consignes : 5 joueurs, 1 ballon.

- ♦ P passe à A ou à B marqués respectivement par C et D ;
- ♦ Dès que A ou B reçoit le ballon, C et D ajustent leur placement défensif (côté balle, côté aide) ;
- ♦ Si B a reçu le ballon, B joue le 1 contre 1, D oriente vers le centre ou vers la ligne de fond et C aide.



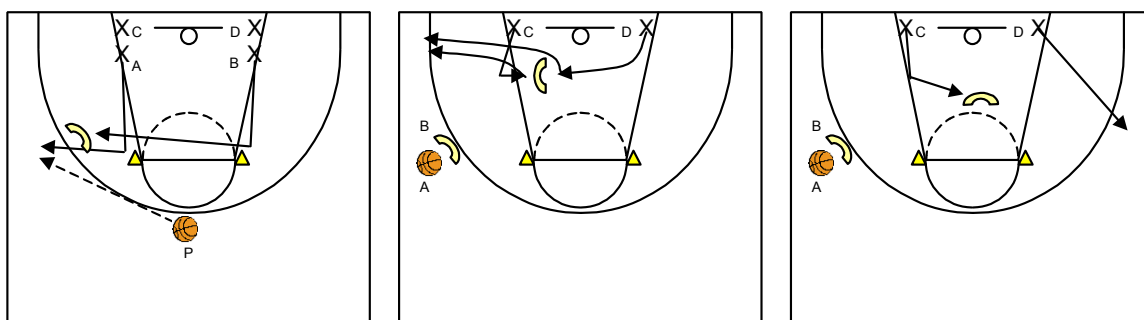
Variantes :

- ♦ Si B reçoit le ballon, A essaye de venir dans le couloir de jeu direct ;
- ♦ Si B reçoit le ballon, A vient poser un écran aveugle sur D qui défend sur B.

Objectif : Défense sur non porteur côté ballon - côté aide

Consignes : 2 colonnes de joueurs sous le panier, 1 passeur avec ballon.

- ♦ A et B partent en sprint toucher les plots ; Le premier arrivé devient attaquant, l'autre défenseur.
 - ♦ Les deux joueurs suivants C et D complètent l'effectif par rapport au rôle de leur coéquipier (D vient se positionner en aile profonde et C défend sur D) ;
 - ♦ A et D jouent le 2 contre 2 avec passe obligatoire de A à D.
- D ne peut pas redonner le ballon à A, une fois la passe effectuée (sauf pour le perfectionnement du aider-reprendre).

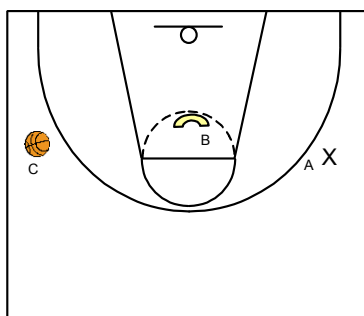
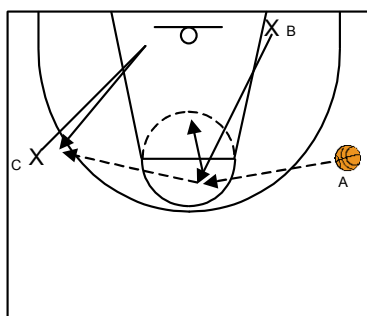


Variantes : D vient se positionner dans l'aile côté opposé et C défend sur D (C se positionne en aide dans la zone réservée).

Objectif : Perfectionnement de la vision périphérique

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ♦ B se présente au poste haut et reçoit la balle de A pour renverser l'attaque vers C.
- ♦ B défend sur A qui est désormais attaquant à l'opposé du ballon ;
- ♦ B se déplace en position d'aide en fonction des déplacements de A pendant 5 secondes ;
- ♦ C qui a la balle cherche à effectuer une passe vers A qui tente de se démarquer ;
- ♦ Une fois la passe effectuée, A joue le 1 contre 1 face à B.



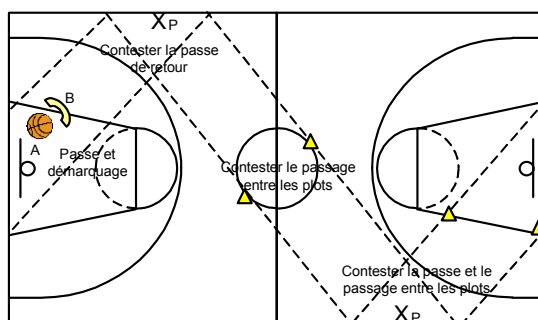
Rotations : A → B → C → A.

Variantes : Il est possible de jouer en 4 contre 4 et en 3 contre 3 (difficultés croissantes).

Objectif : Défense sur non porteur -> défense sur porteur

Consignes : Travail sur tout terrain. 2 passeurs placés à l'extérieur du terrain et suivant la prolongation des lancer-francs. Groupes de 2 joueurs (1 attaquant avec ballon et 1 défenseur).

- ♦ L'attaquant fait la passe au premier passeur puis tente de se démarquer pour la recevoir. Le défenseur conteste la passe ;
- ♦ Dès que l'attaquant reçoit la passe, il tente de passer la ligne médiane entre les 2 plots. Le défenseur l'en empêche. L'attaquant ne peut s'arrêter ni reculer. Si la défense est correcte, l'attaquant passera à l'extérieur des plots ;



Variantes :

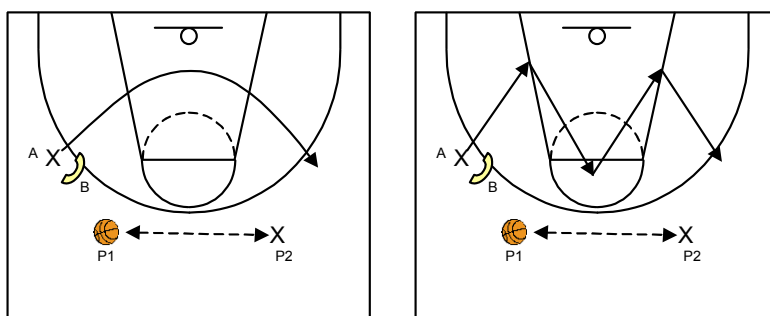
- ♦ Les passeurs peuvent avoir le droit ou non de loper les défenseurs.



Objectif : Défense sur non porteur de balle : côté aide <-> côté ballon

Consignes : 2 passeurs, 1 défenseur, 1 attaquant, 1 ballon.

- ♦ P1 essaie de donner le ballon à A qui tente de se démarquer ; s'il ne peut pas lui passer le ballon, il le transmet à P2 ;
- ♦ A coupe alors dans la zone réservée et tente de recevoir le ballon de P2 ;
- ♦ B tente de contester la réception du ballon en anticipant le déplacement de A et en le suivant dans l'ailé opposée ;
- ♦ Si A reçoit le ballon de P1 ou P2, il joue le 1 contre 1 face à B.



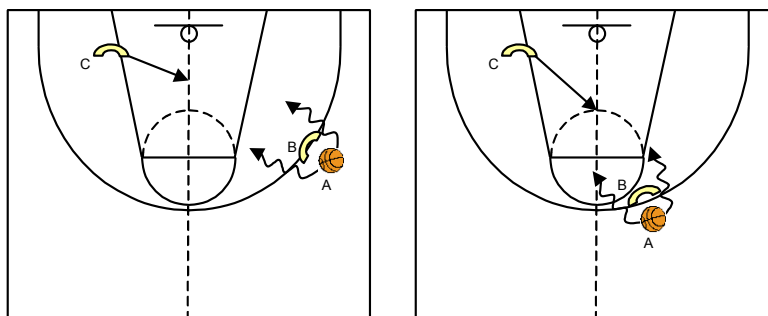
Variantes :

- ♦ A va occuper successivement les positions d'ailier, de poste bas, de poste haut, de poste bas et à nouveau d'ailier. Tant dans ces diverses positions que durant ses déplacements, A sollicitera le ballon dès qu'il en sentira l'opportunité. P1 et P2 s'échangent le ballon en fonction du déplacement de A et de la position de B.
- ♦ P1 peut attendre que A ait coupé à l'opposé avant de faire la passe à P2. Dans ce cas, B se positionne en aide (flottement défensif) jusqu'à que la passe soit effectuée.

Objectif : Perfectionnement de la vision périphérique

Consignes : 2 défenseurs, 1 attaquant, 1 ballon.

- ♦ A est porteur du ballon et attaque face à B en se plaçant initialement en position d'ailier ou en position d'arrière ;
- ♦ C est un défenseur placé en position d'aide ; C se place initialement à l'opposé de la zone réservée en position de poste bas, un pied (ici le pied gauche) sur la ligne ;
- ♦ A attaque face à B. C ne pourra intervenir qu'après le premier dribble de A. C ne pourra pas aller au delà de l'axe panier-panier.



Variantes : On peut autoriser C à intervenir soit plus tôt, soit plus tard (2^{ème} dribble), soit sur toute la surface de la zone réservée.

Rotations : C récupère le ballon et devient attaquant, B prend la place de C et A prend la place de B.



Perfectionnement de la défense sur porteur de balle qui devient non porteur

Par BasketCoach

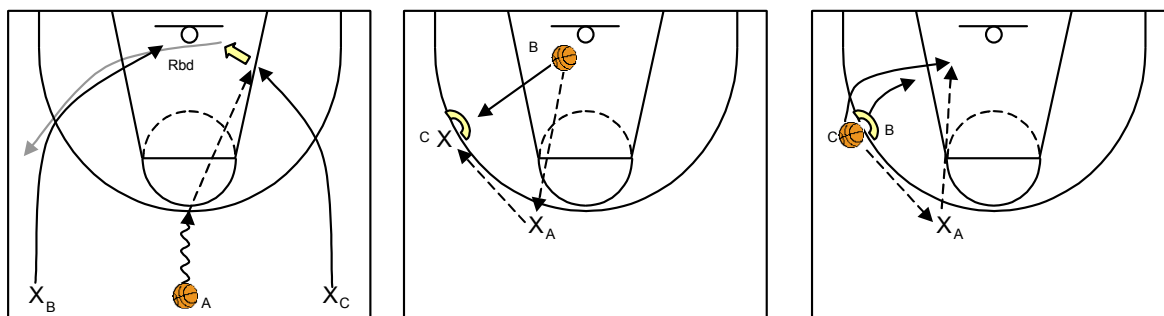
<http://www.basketcoach.com>

Objectif : Perfectionnement de la défense sur passe et va

Consignes : 3 joueurs (1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur), 1 ballon.

- A fait la passe à C qui coupe vers le panier et tire ; B récupère le rebond ;
- B redonne à A qui donne à C ; B, après sa passe, va défendre sur C ;
- C redonne à A et joue le passe et va : B saute à la balle, repousse C en backdoor et se place en aide si C coupe l'axe panier-panier.

Rotations : 4 séries de 3 répétitions par joueur.

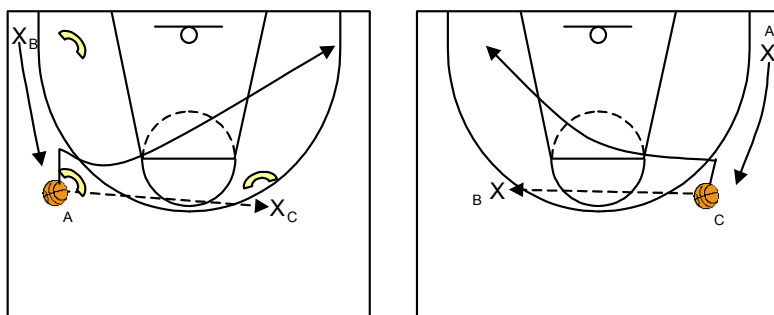


Variantes : Après le rebond, B passe à C qui donne à A et B va défendre sur A.

Objectif : Perfectionnement du saut vers le ballon

Consignes : 6 joueurs (3 attaquants, 3 défenseurs), 1 ballon.

- Il s'agit d'un exercice de passe et va en continuité. Après 3 renversements, jouer le 3 contre 3 avec comme consigne de passer et de couper.



Rotations : 3 séries de 5 attaques par équipe.

Variantes : Pour éviter la mécanisation des comportements, l'entraîneur peut interrompre la répétition par un signal qui déclenche le 3 contre 3 libre en passe et va.





Perfectionnement de la défense sur porteur de balle qui devient non porteur

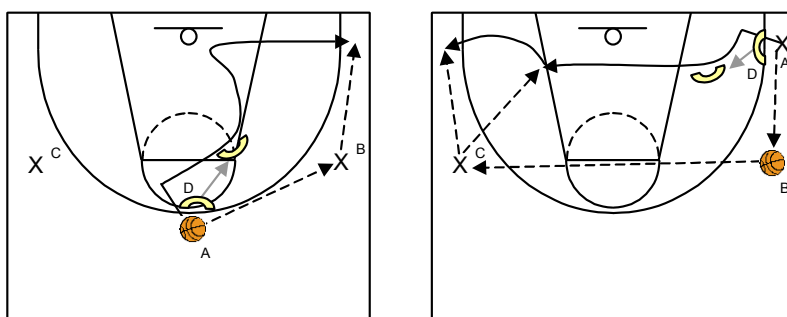
Par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

Objectif : Perfectionnement de la défense sur passe et va

Consignes : 4 joueurs (3 attaquants, 1 défenseur), 1 ballon.

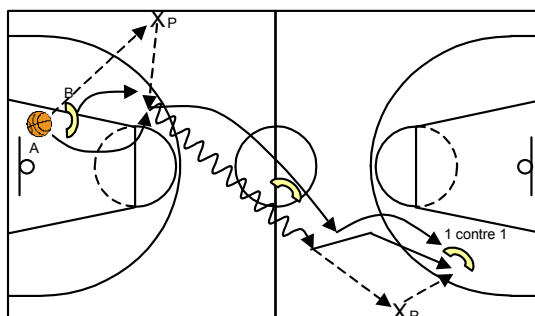
- ♦ Le ballon est initialement en possession de A ; D défend sur A ;
- ♦ Lorsque A passe à B, D saute vers le ballon et conteste le retour de passe de B à A lorsque ce dernier joue le passe et va ;
- ♦ A ressort dans l'aile pour recevoir le ballon et D se repositionne en défenseur sur porteur de balle ;
- ♦ A redonne à B qui passe à C ;
- ♦ A coupe vers C en position basse pour recevoir le ballon. Il pourra choisir de prendre une position préférentielle basse ou sortir dans l'aile profonde. D cherchera, lors du déplacement de A, à contester la relation entre C et A ;
- ♦ Lorsque C passe à A, A joue le 1 contre 1 face à D.



Objectif : Enchaînement saut vers la balle -> contestation

Consignes : Travail sur tout terrain. 2 passeurs placés à l'extérieur du terrain et suivant la prolongation des lancer-francs. Groupes de 2 joueurs (1 attaquant avec ballon et 1 défenseur).

- ♦ L'attaquant doit faire deux passes d'appui avant de jouer le 1 contre 1. Après la réception de la première passe, l'attaquant se déplace en dribbles.
 - ♦ 2 séries de 6 répétitions par groupe de deux joueurs.
- Interdire les passes lobbées.
- ♦ le passeur compte jusqu'à 5 pour faire la passe ; si l'attaquant ne s'est pas démarqué, il change de rôle avec le défenseur.





Perfectionnement de la défense sur joueur intérieur

Par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

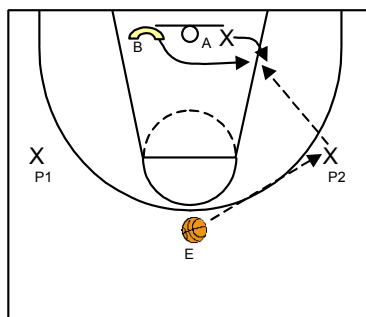
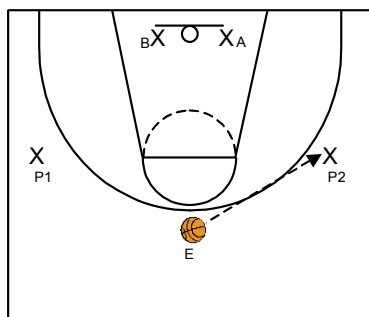
Aspects techniques spécifiques

- ♦ Le défenseur du poste bas / moyen doit défendre en 3/4 dos à la balle.
- ♦ Les appuis du défenseur doivent encadrer l'appui le plus haut de l'attaquant.
- ♦ Lors de la passe, le défenseur évalue rapidement ses chances d'interception et intercepte ou se replace derrière l'attaquant.
- ♦ Baisser ou remonter l'avant-bras de l'attaquant (crawl) de façon à réduire les distances avec la main d'appel.
- ♦ Si le joueur intérieur se trouve au poste haut, deux options semblent s'imposer :
 - défense en contestation 3/4 si le ballon se trouve à droite ou à gauche de l'attaquant ;
 - défense par derrière si le ballon se trouve dans l'axe : en effet, les côtés forts et côté faibles n'étant pas définis, il est peu probable de recevoir de l'aide (même principe sur passe arrière-arrière).
- ♦ Le défenseur du pivot placé à deux passes (balle au meneur) ne « colle » pas son joueur, mais il est sur la ligne de passe.
aux écrans sur porteurs de balle).

Objectif : Contester la passe au poste bas / moyen

Consignes : 2 passeurs situés au niveau de chaque prolongation des lancer-francs et derrière la ligne à 3 points. E avec ballon à l'emplacement du meneur et 2 joueurs sous la planche.

- ♦ Les deux joueurs sous la planche sautent et touchent la planche ou le cercle. Au signal (couleurs, numéros pairs ou impairs, droite ou gauche, etc.) donné par E, l'un devient attaquant et l'autre défenseur du côté où E a fait la passe à terre.



Le défenseur conteste la passe (passes lobées non autorisées). Après la réception : A joue le 1 contre 1 face à B.

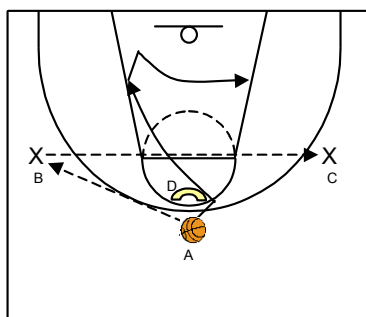
Rotations : Après trois répétitions, passeurs et intérieurs inversent les rôles.



Objectif : Perfectionner la défense sur un écran horizontal

Consignes : 2 passeurs, 1 attaquant avec ballon, 1 défenseur.

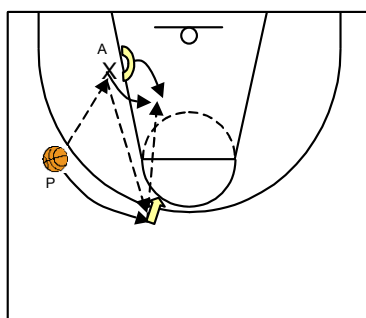
- ♦ A, placé initialement au dessus du poste haut fait une passe à B ou à C, puis enchaîne un passe et va pour se positionner au poste bas ;
- ♦ Si le receptriceur (ici B) ne peut pas lui passer le ballon, il le transmet au 2^{ème} passeur situé dans l'aile opposée. Alors A coupe en bas de la zone réservée vers la position de poste bas opposé.
- ♦ Lorsqu'il reçoit le ballon, A joue le 1 contre 1 face à D.
- ♦ Pendant tout l'exercice, D conteste les relations de passes, les déplacements de A et les prises de position préférentielles.



Objectif : Perfectionnement du saut vers le ballon

Consignes : 1 passeur avec ballon, 1 attaquant, 1 défenseur.

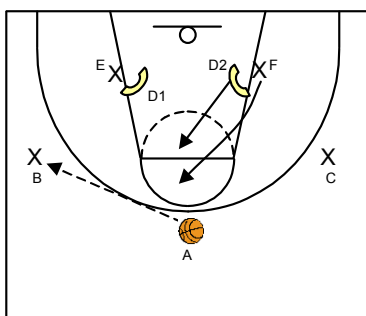
- ♦ P sert le poste bas avec un défenseur. Le joueur intérieur A, après avoir reçu le ballon a le choix entre jouer le 1 contre 1 ou ressortir le ballon sur P qui s'est décalé après sa passe et joue le passe et va avec l'intérieur.
- ♦ 2 séries de 5 répétitions par joueur.



Objectif : Perfectionner la contestation des passes

Consignes : A, B, C passeurs fixes ; E et F attaquants, D1 et D2 défenseurs.

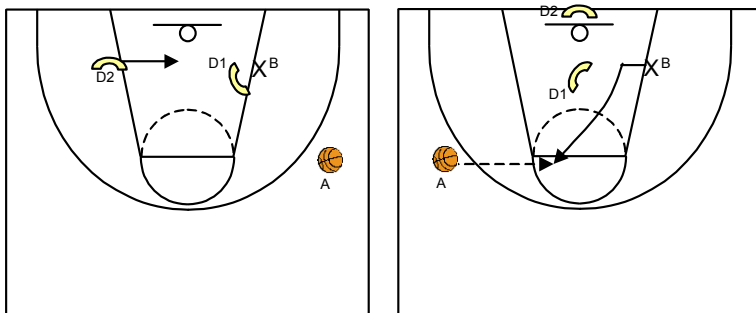
- A, B et C vont chercher à faire travailler D1 et D2 qui défendent sur E et F.
- E et F se déplacent sur le triangle poste bas - poste haut - poste bas mais peuvent également demander le ballon à l'intérieur de la zone réservée. Si l'un des intérieurs obtient le ballon il peut jouer avec l'autre.
- E et F peuvent pratiquer des actions défensives comme aider-reprendre ou aider changer.



Objectif : Perfectionnement de l'aide défensive sur intérieur

Consignes : 1 passeur avec ballon, 1 attaquant, 2 défenseurs.

- B cherche à se démarquer par une prise de position préférentielle face à D1 ;
- D2 est positionné en aide défensive (un pied sur le bord de la zone réservée) ;
- Lorsque B entre en possession du ballon, il jouera le 1 contre 1 face à D1.
- D2 interviendra après le premier dribble et ne peut aider au delà de l'axe panier panier (au minimum un pied sur l'axe).



Variantes :

- D2 est positionné derrière la ligne de fond. B sollicite le ballon au poste haut et dès réception de ce dernier, joue le 1 contre 1 face à D1. D2 interviendra après le premier dribble de B.

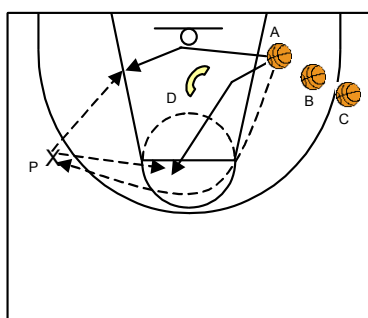


Objectif : Défense sur intérieur : côté aide - côté ballon

Consignes : une colonne de joueurs avec ballons, 1 défenseur, 1 passeur.

- ♦ A passe le ballon à P qui lui rend pendant ou après la traversée de la zone réservée lorsqu'il sera démarqué ;
- ♦ D, qui défend au départ sur A (porteur) conteste le déplacement de A dans la zone réservée ;
- ♦ lorsque P passe à A, A joue le 1 contre 1 face à D.

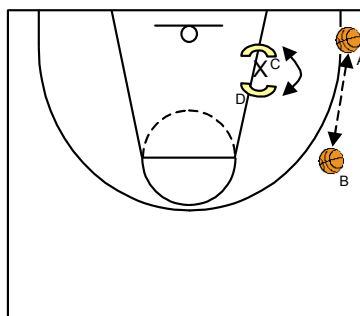
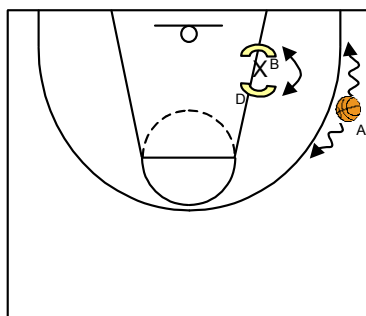
Rotations : A → D → P → A.



Objectif : Perfectionner aider et trapper sur pick and roll

Consignes : 1 passeur, 1 attaquant, 1 défenseur.

- ♦ A passeur sans défenseur qui peut se déplacer en dribbles pour chercher à améliorer les angles de passes ;
- ♦ D, défenseur qui peut, en fonction des déplacements de A, se repositionner par rapport à B (défense 3/4, devant, etc.) ;
- ♦ B, occupe la position préférentielle et recherche la passe de A ;
- ♦ si B réceptionne la ballon, B joue le 1 contre 1 face à D.



Variantes : On peut rajouter un passeur ; le défenseur devra alors modifier sa position défensive en fonction des passes entre A et B, en restant entre le défenseur et le porteur de balle (passe lobée pour backdoor interdite).

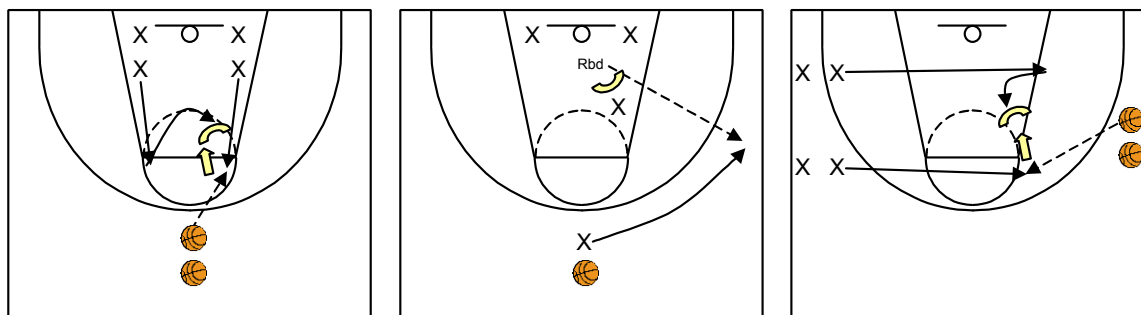
Aspects techniques spécifiques

- ♦ **Rebond défensif : écran de retard sur le tireur :**
 - le défenseur gêne le tir bras levés sans chercher à contrer (il maîtrise son élan) ;
 - le défenseur serre l'attaquant le plus près possible sans pénétrer dans son cylindre ;
 - tant que le tireur n'a pas mis ses appuis au sol, le défenseur ne doit pas toucher l'attaquant ;
 - les appuis au sol, le défenseur contrôle l'attaquant puis verrouille le rebond (écran de retard) si l'attaquant tente de le jouer.
- ♦ **Rebond défensif : écran de retard sur non porteur de balle :**
 - les défenseurs contrôlent simultanément le ballon et leur adversaire direct ;
 - une fois le tir détecté, les défenseurs dissocient leur regard du ballon et restent concentrés sur la réaction et le contrôle de leur vis-à-vis ;
 - les défenseurs contrôlent leur attaquant puis verrouillent le rebond si ce dernier tente de le jouer.
- ♦ **Prise du rebond :**
 - le rebondeur va vers la balle que si celle-ci a déjà touché le cercle puis la prend avec force sans la descendre plus bas que le menton.
- ♦ **Sortie de balle :** le rebondeur fait la passe (souvent à terre) sur le joueur le plus proche en assurant si nécessaire la protection par le pied de pivot.

Objectif : Rebond défensif sur le tireur et sortie de balle

Consignes : 2 colonnes de joueurs sans ballon ; 1 colonne de passeurs avec ballon.

- ♦Au signal de P, le premier joueur de chaque colonne sprinte vers la ligne de lancer-francs ;
- ♦Le premier arrivé reçoit le ballon de P, tire et joue le rebond offensif pendant que l'autre défend sur lui : écran de retard + rebond défensif ;
- ♦Après le tir, le passeur se décale du côté du ballon pour recevoir la sortie de balle du rebondeur, gêné par l'autre joueur.



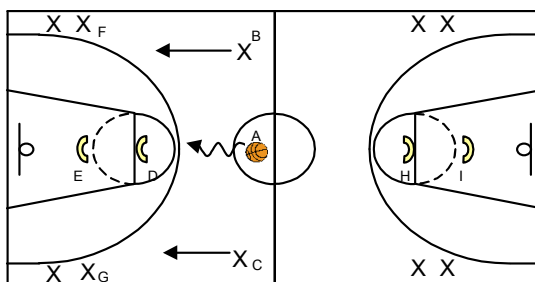
Variantes : même exercice mais les 2 colonnes de joueurs sans ballon sont positionnés sur les côtés. Il est également possible de favoriser l'agressivité au rebond en pénalisant le défenseur (ex : 5 pompes) en cas de rebond offensif.



Objectif : Rebond défensif et sortie de balle dans le 3 contre 2

Consignes : 3 joueurs au centre du terrain dont un avec ballon ; 4 colonnes de joueurs sans ballon sur les côtés.

- ♦ Il s'agit d'un exercice de 3 contre 2 en continuité avec l'obligation de terminer par un tir en suspension à l'extérieur de la zone réservée.
- ♦ Le tireur ne peut pas participer au rebond ;
- ♦ Le rebondeur repart avec les 2 joueurs placés sur les côtés ; le tireur et le second défenseur se placent sur les côtés et les attaquants deviennent défenseurs.



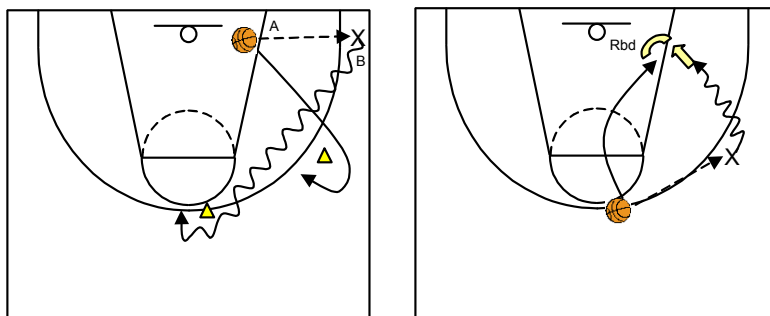
Rotations :

- ♦ Les joueurs A, B et C attaquent contre D et E ;
- ♦ Si B tire et D prend le rebond, D effectue une sortie de balle avant de repartir avec F et G pour attaquer contre H et I ;
- ♦ Le tireur B et le second défenseur E vont se placer dans les colonnes sur les côtés ;
- ♦ Les 2 autres attaquants A et C deviennent défenseurs.

Objectif : Rebond défensif dans une solution de repli défensif

Consignes : 2 colonnes de joueurs : l'une au pied de la zone réservée avec ballons et l'autre sans ballon au coin du terrain ; 2 plots.

- ♦ A fait la passe à B ; A contourne le plot latéral et B celui du milieu ;
- ♦ Les plots contournés, B fait la passe à A qui dribble pour aller tirer le plus rapidement possible à 4 ou 5 mètres du panier ;
- ♦ B revient en défense et verrouille le rebond (il doit maîtriser l'élan de sa course pour ne pas faire faute).
- ♦ Inverser les rôles à chaque passage.

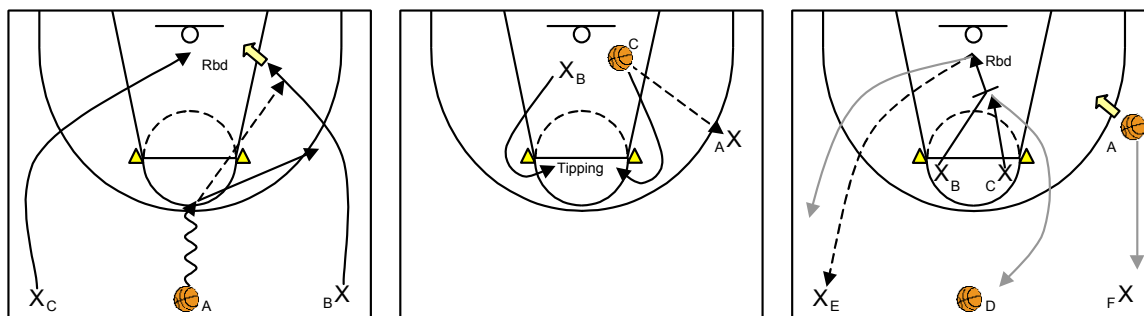


Variantes : Modifier l'emplacement des plots, la zone de tir, etc... afin de travailler par poste de jeu.

Objectif : Agressivité au rebond défensif

Consignes : 3 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane, le joueur du milieu avec un ballon ; 2 plots à la ligne des lancer-francs.

- Le porteur de balle (A) dribble et fait la passe à l'un des 2 ailiers. Le meneur se décale du côté où il a fait la passe.
- L'ailier qui a reçu la passe (B) tire et remonte à l'opposé vers le plot ; L'ailier qui n'a pas tiré (C) prend le rebond et effectue la sortie de balle vers A avant de monter vers l'autre plot ;
- Les 2 joueurs B et C font du tipping jusqu'à ce que A tire ; à ce moment là, les deux joueurs luttent pour conquérir le rebond. Le rebondeur effectue la sortie de balle sur les joueurs en attente.



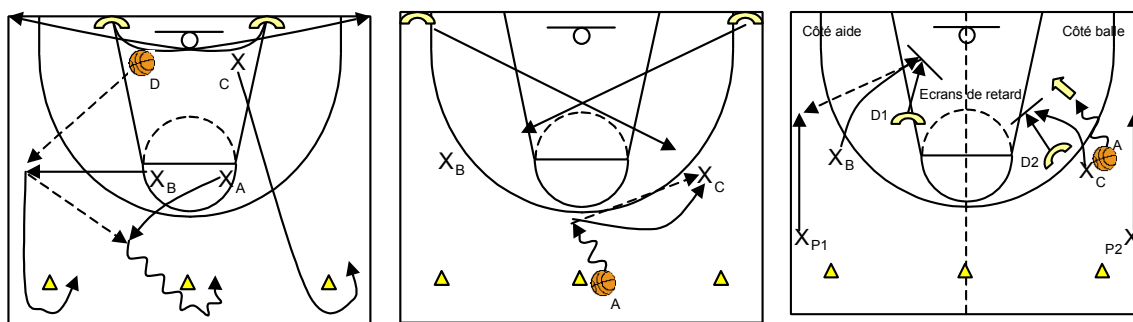
Rotations :

- Le rebondeur va dans la colonne du joueur à qui il a fait la passe (sortie de balle) ;
- Le 2ème joueur ayant participé au rebond va dans la colonne des joueurs avec ballons .
- Le tireur va se placer dans la dernière colonne.

Objectif : Enchaînement écran de retard, rebond et sortie de balle

Consignes : 2 défenseurs derrière la ligne de fond ; 4 attaquants qui forment un carré dans la zone ; 2 réceptionneurs P.

- D fait une claquette, prend le rebond et fait la sortie de balle sur B qui s'est écarté ; les 2 défenseurs se croisent pour aller toucher les coins avant d'aller défendre sur B et C ; B passe à A qui se présente dans le couloir central ; A, B et C contournent les plots ;
- A fait la passe à B (ou C), suit pour reprendre le ballon main à main, puis dribble vers la ligne de fond et tire (pas de rbd offensif) ;
- Les défenseurs (placés côté balle ou côté aide) font un écran de retard, prennent le rebond et effectuent une sortie de balle sur P.



Variantes : Continuité situation précédente : les 2 joueurs P1 et P2 et les 2 rebondeurs D1 et D2 jouent ensuite la contre attaque contre B, C et A, qui n'a pas participé au rebond (repli).

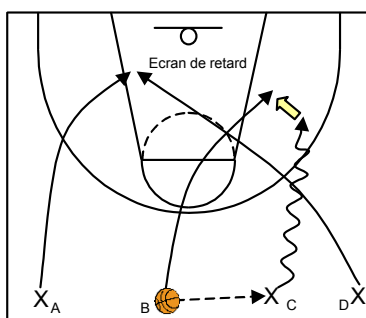
Rotations : D1, D2, P1, P2 deviennent attaquants ; A, B, C et D deviennent défenseurs.



Objectif : Rebond défensif sur porteur et non porteur

Consignes : 4 colonnes de joueurs au niveau de la ligne médiane.

- ♦ B, ballon en main, le transmet à C par une passe qui déclenche le démarrage de l'exercice ;
- ♦ C dribble dans l'aile alors que B défend sur lui. C tire à mi-distance, sans que B cherche à le contrer ; B assure le rebond défensif ;
- ♦ pendant que C se déplace dans l'aile pour rechercher une position de tir, A va se positionner au rebond offensif et D, traversant la zone réservée, va assurer le rebond défensif (écran de retard sur A).

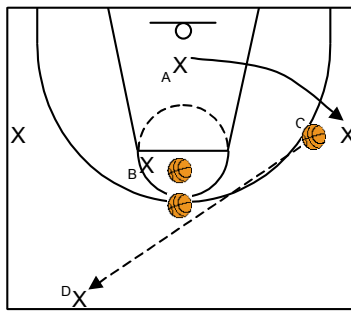
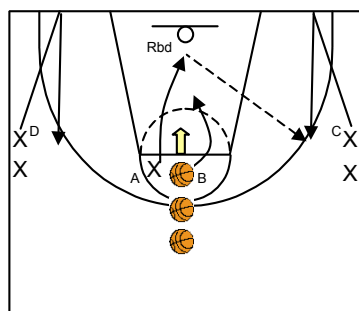


Rotations : Après le tir et la prise du rebond, les 4 joueurs effectuent une rotation de type A->B->C->D en se positionnant à nouveau sur la ligne médiane.

Objectif : Rebond défensif sur le tireur et sortie de balle

Consignes : 3 colonnes de joueurs au niveau des lancer-francs, une dans l'axe avec ballons (sauf le 1^{er} joueur), deux sur les côtés ;

- ♦ B tire et joue le rebond offensif ; A fait un écran de retard sur B, prend le rebond et fait une sortie de balle sur C ou D qui auront préalablement touché la ligne de fond ;
- ♦ C et D enchaînent une contre attaque à deux vers l'autre panier ; le receveur (ici C) fait une passe de type baseball à D.
- ♦ A prend la place dans la colonne où il a fait la sortie de balle.

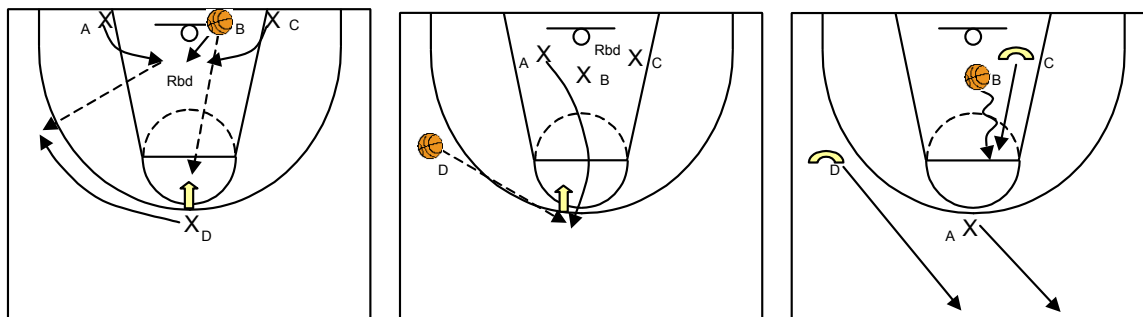


Variantes : Sur l'autre panier, on peut varier les finitions : 2 contre 0, 2 contre 1 ou 2 contre 2.

Objectif : Agressivité au rebond défensif

Consignes : 1 ballon pour 4 joueurs ; les joueurs A, B et C sont sur la ligne de fond.

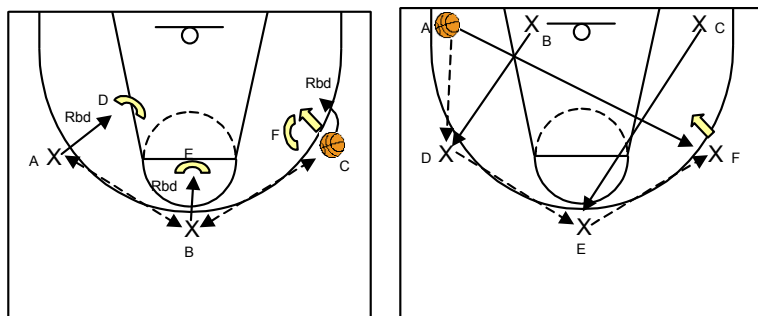
- ♦ B passe à D qui tire ; les joueurs A, B et C jouent le rebond ;
- ♦ si A gagne le rebond, il fait une passe à D en soutient ; ensuite D redonne à A qui tire ; B et C luttent pour la prise du rebond ;
- ♦ les deux rebondeurs (ici A et par exemple B), jouent en 2 contre 2 vers l'autre panier contre C et D.
- ♦ agressivité au rebond, même sur panier marqué ; dans ce cas, il faut faire rapidement la remise en jeu.



Objectif : Rebond défensif sur porteur et non porteur

Consignes : 2 équipes de 3 joueurs .

- ♦ Les attaquants A, B et C font circuler le ballon en passes sans réelle opposition défensive de la part de D, E et F : ces derniers ajustent en permanence leur placement (côté balle / côté aide) ;
- ♦ Au signal, l'attaquant possédant le ballon tire et les 3 attaquants jouent le rebond offensif ; les trois défenseurs cherchent alors à réaliser un écran de retard sur leur vis-à-vis respectif.
- ♦ C'est un exercice d'apprentissage ; il permet d'enseigner le rebond défensif sur tireur et sur non porteur situé côté balle ou côté aide.



Variante : 2 équipes de 3 joueurs ; A, B et C sont sur la ligne de fond, ballon dans les mains de A .

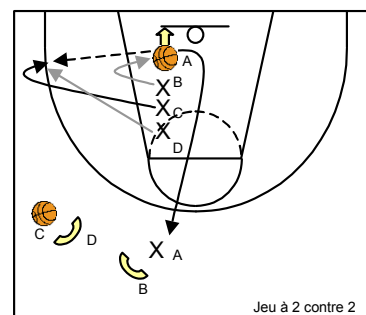
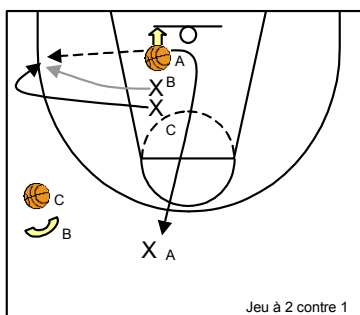
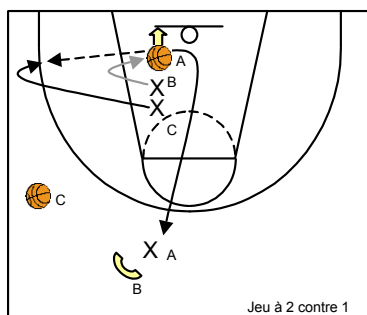
- ♦ A passe à D ; c'est le signal pour une montée décalée des défenseurs A, B et C respectivement sur les joueurs F, D et E ;
- ♦ D passe à E qui passe à F qui tire ; A, B, C font des écrans de retard sur F, D et E ;
- ♦ Continuité : A, B, C après la prise du rebond défensif vont jouer le 3 contre 2 + 1 ; en effet, le joueur F prend du retard en allant toucher la ligne de fond après son tir avant de pouvoir défendre.



Objectif : Rebond défensif et sortie de balle puis 2 contre 1

Consignes : une colonne de 3 joueurs avec 1 ballon (A, B, C).

- ♦ Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal :
- Option 1 : A prend le rebond, B défend sur A et empêche la passe ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle.
- Option 2 : A prend le rebond, C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et B défend sur C.
- ♦ Enchaînement en 2 contre 1 sans dribble sur l'autre moitié de terrain (A + C contre B).



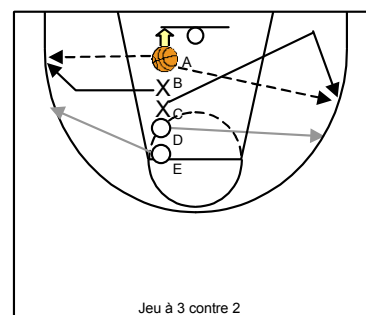
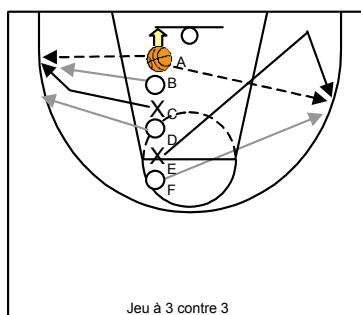
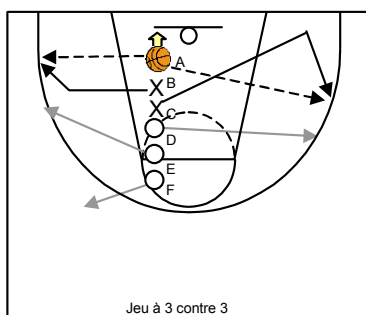
Variantes : une colonne de 4 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D).

- ♦ Claquettes pendant 15 sec ; au signal : A prend le rebond et B défend sur lui ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et D défend sur C ;
- Enchaînement en 2 contre 2 (A + C contre B + D) sans dribble.

Objectif : Rebond défensif et sortie de balle puis 3 contre 3

Consignes : une colonne de 6 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E, F).

- ♦ Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal, 2 possibilités :
- Option 1 : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 3 derniers D, E, F défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ;
- Option 2 : les équipes sont déjà constituées et les joueurs placés en alternance (A, C, E contre B, D, F)
- ♦ Enchaînement en 3 contre 3 sur l'autre moitié de terrain.



Variantes : une colonne de 5 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E).

- ♦ Claquettes pendant 15 sec ; au signal : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 2 derniers D, E défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ;
- ♦ Enchaînement en 3 contre 2.



Aspects techniques spécifiques

La défense ne doit pas se limiter à une stratégie de protection du panier, mais une recherche perpétuelle de la conquête de la balle. L'agressivité défensive cherche à dominer l'attaquant afin de ne pas subir ses assauts. Cet état d'esprit doit se retrouver aux différents stades de l'activité défensive.

♦ Sur porteur de balle

- gêne permanente sur le porteur de balle ;
- contestation permanente des déplacements du porteur de balle ;
- contrarier les dribbles d'attaque et favoriser les dribbles de protection (champ visuel restreint) ;
- réduire les distances avant, pendant et après le dribble lorsque l'attaquant adopte un choix protecteur ;
- gêner le tir avec la main ;
- feinter constamment afin d'augmenter l'incertitude ;
- provoquer le passage en force.

♦ Sur non-porteur de balle

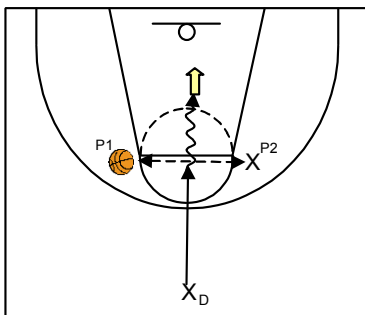
- contester toute réception pénétrante et périphérique ;
- contester tout déplacement vers le panier et vers la balle ;
- donner la priorité au joueur ;
- feinter constamment.

De plus, il importe de travailler certaines qualités physiques comme la vitesse de réaction, la vitesse d'exécution et la faculté d'anticipation.

Objectif : Vitesse de réaction et anticipation (interception)

Consignes : 2 passeurs avec un ballon, 1 défenseur.

- ♦ P1 et P2 échangent des passes ; D tente l'interception et enchaîne avec un tir en course. D ne peut pas modifier le rythme de sa course et doit tenter l'interception avant la 5^{ème} passe.



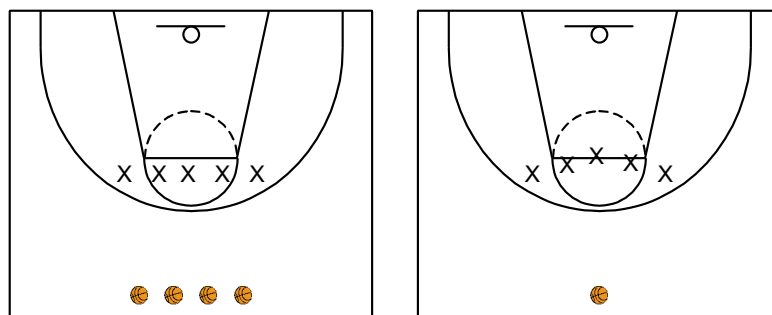
Rotations : 5 répétitions par joueur.



Objectif : Capacité à lutter pour la possession du ballon

Consignes : 1 à 4 ballons, 5 joueurs.

- ♦ Au signal de l'entraîneur, les 5 joueurs doivent se saisir du ou des ballons situés au niveau de la ligne médiane. Le ou les joueurs se retrouvant sans ballon seront sanctionnés (10 pompes ou 10 touchers de planche).



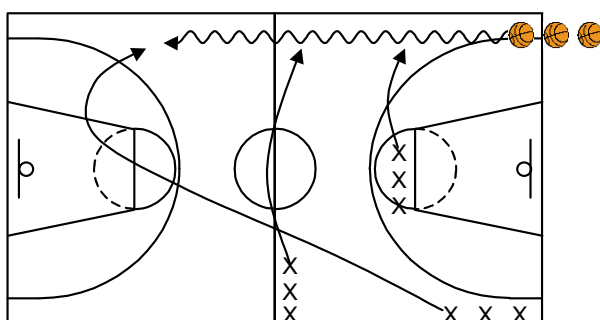
Variantes : il est possible de placer tous les ballons dans le rond central.

Objectif : Recherche d'un passage en force (anticipation)

Consignes : 4 colonnes de joueurs dont une avec ballons.

- ♦ Le joueur avec ballon doit dribbler le long du couloir latéral. Les trois défenseurs démarrent en même temps que l'attaquant et tentent de provoquer un passage en force.

Remarque : le défenseur doit réaliser un arrêt simultané et au moment du contact, il aura transféré le poids de son corps sur ses talons.

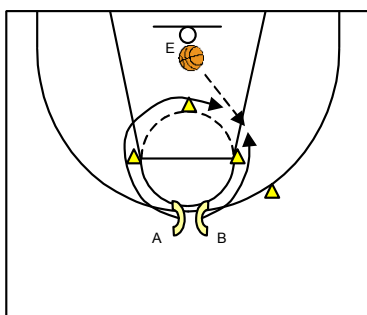


Rotations : 3 répétitions par position puis permutation d'une place vers la droite.

Objectif : Vitesse de réaction et perception visuelle

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots.

- Les 2 joueurs se positionnent dos à dos sur la ligne à 3 points (ils font face aux lignes de touche).
- L'entraîneur lance le ballon d'un côté, ce qui détermine le joueur attaquant.
- Le défenseur doit obligatoirement faire le tour du cercle avant de pouvoir défendre.
- Jeu de 1 contre 1 entre A et B.



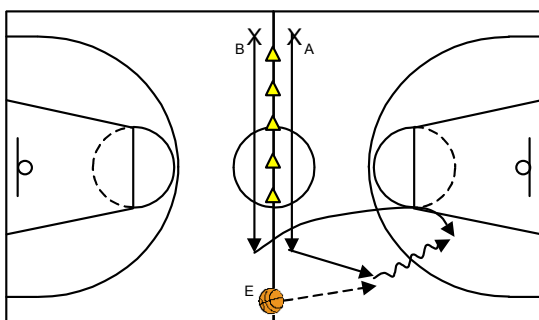
Rotations : Varier la force des lancers de balle afin de permettre au défenseur de reprendre plus ou moins facilement l'attaquant.

Variantes : Donner une consigne spécifique à l'attaquant : tir à 3 points, tir à 2 points, tir en course, tir dans la zone réservée.

Objectif : Vitesse de réaction et perception visuelle

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 5 plots.

- Les 2 joueurs A et B sont placés de part et d'autre de la ligne médiane.
- A et B sprintent au devant de l'entraîneur qui lance le ballon d'un côté, déterminant ainsi le joueur qui attaque.
- A et B jouent alors le 1 contre 1.



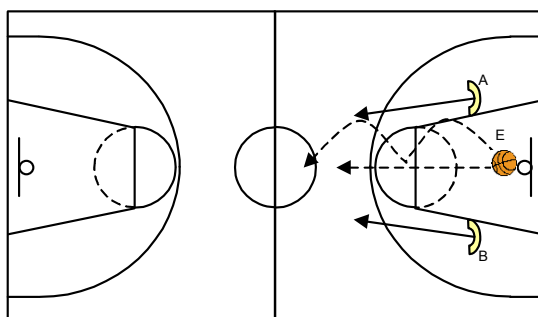
Variantes : on peut introduire un 2^{ème} défenseur dans la zone réservée (situation de 1 contre 2).



Objectif : Vitesse de réaction + perception visuelle / auditive

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Les 2 joueurs A et B sont placés au bord la zone réservée.
- ♦ Les joueurs devront réagir soit à un signal visuel, soit à un signal sonore, lorsque l'entraîneur aura jeté le ballon :
- s'il fait rouler le ballon, les 2 joueurs doivent attendre le franchissement de la ligne des lancer-francs pour jouer le 1 contre 1 sur le panier opposé.
- s'il fait rebondir le ballon, les 2 joueurs doivent attendre le 2^{ème} rebond pour jouer le 1 contre 1 sur le panier opposé .

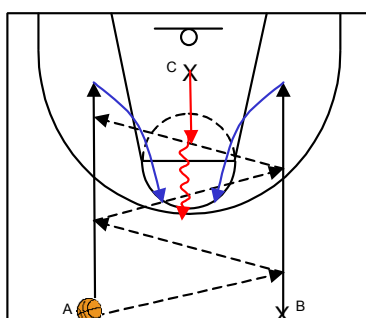


Variantes : En plus du signal visuel (si le ballon roule) ou auditif (si le ballon rebondit), l'entraîneur pourra à tout moment déclencher le départ des 2 joueurs par un signal auditif (exemple ; Go !). L'entraîneur peut également tenter de provoquer de faux départs en donnant de mauvaises consignes verbales (« top » au lieu de « go » par exemple), ce qui obligera les joueurs à augmenter leur concentration.

Objectif : Vitesse de réaction et anticipation (interception)

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Les joueurs A et B courent à allure régulière vers le panier en échangeant des passes à fréquence constante.
- ♦ C tente l'interception au niveau de la ligne des lancer-francs puis joue à 1 contre 2 sur le panier opposé.



Aspects techniques spécifiques

- ♦ Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage de la contre attaque sont les suivants :

Fondamentaux individuels

- ♦ Dribble de contre attaque ;
- ♦ Passes de contre attaque (dans le dribble, baseball, à une main) ;
- ♦ Tirs de contre attaque (layup grande vitesse, etc.) ;
- ♦ 1 contre 1 avec poursuivant : différentes finitions en fonction de la position du défenseur : derrière, à côté, qui coupe la route, devant.

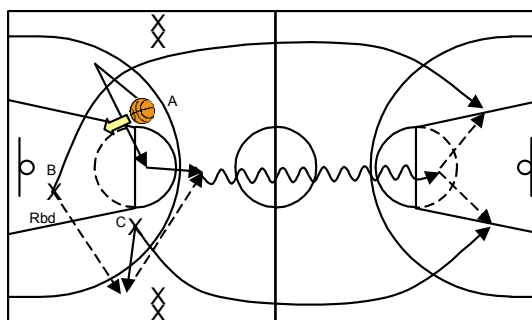
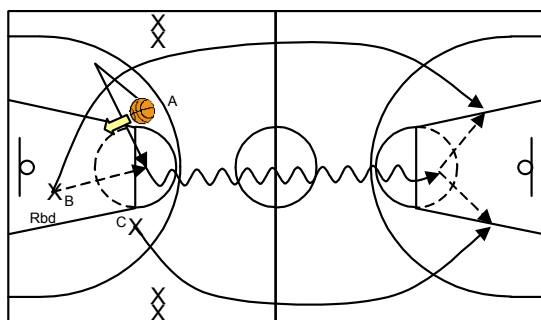
Principes collectifs

- ♦ Rebond défensif et sortie de balle ;
- ♦ Occupation des couloirs ;
- ♦ Gestion des différents surnombres offensifs (2 contre 1, 3 contre 1, 3 contre 2) ;
- ♦ Vitesse de réaction ;
- ♦ Perception du porteur de balle et prise de décision.

Objectif : Contre attaque à 3 contre 0

Consignes : Groupes de 3 joueurs avec un ballon pour 3.

- ♦ A tire, B prend le rebond ; A se démarque pour recevoir le ballon et C se démarque vers la ligne de touche ;
- ♦ B, après la passe, court vers la ligne de touche opposée à celle de C.
- ♦ A dribble dans l'axe panier-panier et peut passer soit à B, soit à C.



Variantes :

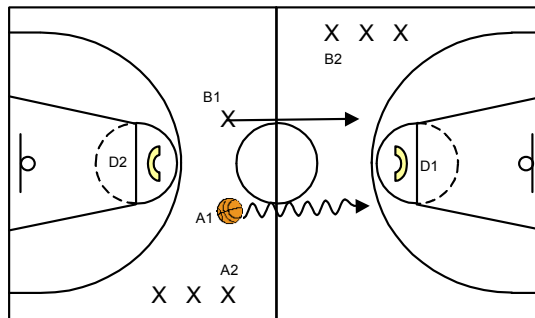
Si A ne peut se démarquer, B passe à C qui donne à A qui dribble dans l'axe panier-panier ; on peut rajouter un ou deux défenseurs qui gênent la sortie de balle et la première passe.



Objectif : Travail du 2 contre 1 en continuité

Consignes : 2 colonnes, 1 ballon, 1 défenseur sous chaque panier.

- ♦ A1 et B1 attaquent contre D1 ; après réussite du panier ou rebond défensif, le tireur (par exemple B1) devient défenseur et le défenseur D1 repart en attaque avec B2 contre D2 ; l'autre joueur A1 se place dans la colonne d'où est issu B2.



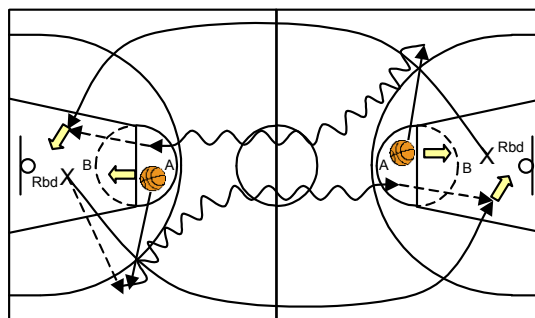
Variantes : le défenseur D2 est obligé de toucher la ligne médiane avec le pied avant de défendre ; il peut le faire dès que D1 rentre en possession du ballon (remise en jeu sur panier marqué ou rebond défensif).

Objectif : Contre attaque à 2 contre 0

Consignes : 2 colonnes avec un ballon pour 2.

- ♦ A jette son ballon contre la planche, B prend le rebond pendant que A se place dans le secteur de sortie de balle ; B passe à A qui dribble vers le centre du terrain ; B sprinte dans le couloir latéral ;
- ♦ A passe à terre à B qui tire en layup et A prend le rebond.

Rotations : A et B font la même chose sur l'autre moitié de terrain en échangeant leurs rôles.



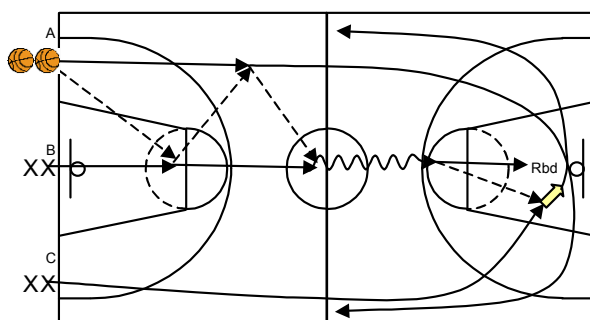
Variantes :

- ♦ Après son tir, B va se placer dans le couloir extérieur opposé au niveau de la ligne des lancer-francs ; après son rebond (remise en jeu si panier marqué), A fait la sortie de balle sur B et les joueurs repartent dans l'autre sens.
- ♦ On peut rajouter des plots pour faire slommer le porteur de balle et le forcer à lever la tête pour faire la passe dans le bon timing (perception du jeu).

Objectif : Contre attaque à 3 contre 0

Consignes : 3 colonnes de joueurs avec un ballon pour 3.

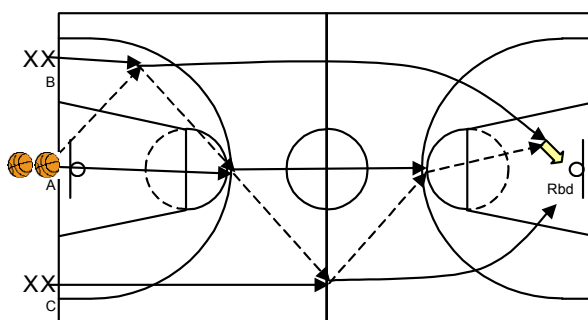
- ♦ Le ballon part de la file extérieure (joueur A) ; A et B font 3 passes ; le joueur B dribble jusqu'au cercle opposé et fait une passe à terre à C qui tire en lay-up ;
- ♦ B prend le rebond tandis que A et C se croisent sous le cercle.
- ♦ B fait la sortie de balle sur C (remise en jeu si panier marqué) qui prend le couloir central en dribble et passe à A qui a lui même couru le long de la ligne de touche et qui enchaîne par un tir en lay-up.



Objectif : Contre attaque à 3 contre 0, retour à 2 contre 1

Consignes : 3 colonnes de joueurs avec un ballon pour 3.

- ♦ Evolution à 3 contre 0 (5 passes), avec une finition en lay-up.
- ♦ Au retour, après rebond ou remise en jeu si le panier est réussi, on joue le 2 contre 1 (c'est le tireur qui défend) avec une longue passe si possible.



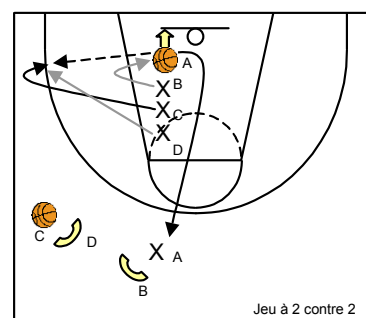
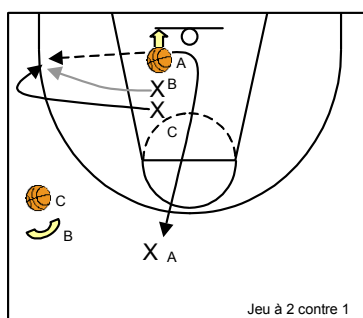
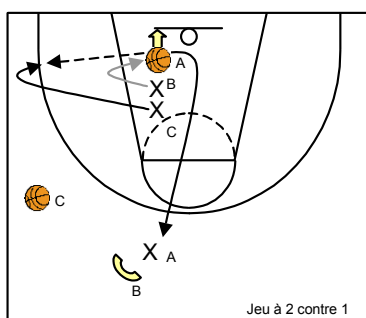
Variantes : Dans la contre attaque à 3 contre 0, la finition peut se faire en tir en suspension.



Objectif : Rebond défensif et sortie de balle, puis 2 contre 1

Consignes : une colonne de 3 joueurs avec 1 ballon (A, B, C).

- ♦ Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal :
- Option 1 : A prend le rebond, B défend sur A et empêche la passe ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle.
- Option 2 : A prend le rebond, C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et B défend sur C.
- ♦ Enchaînement en 2 contre 1 sans dribble sur l'autre moitié de terrain (A + C contre B).



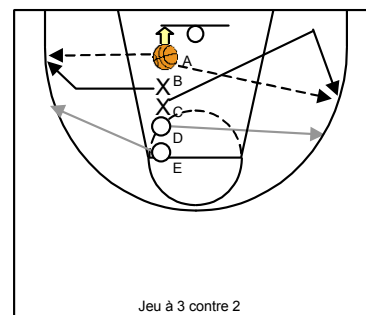
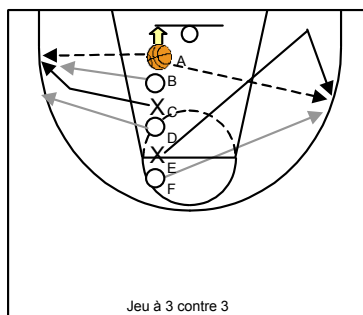
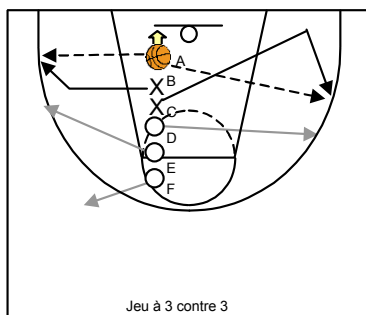
Variantes :

- ♦ une colonne de 4 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D).
- ♦ Claquettes pendant 15 sec ; au signal : A prend le rebond et B défend sur lui ; C sort dans l'aile pour permettre à A d'effectuer la sortie de balle et D défend sur C ; Enchaînement en 2 contre 2 (A + C contre B + D) sans dribble.

Objectif : Rebond défensif et sortie de balle, puis 3 contre 3

Consignes : une colonne de 6 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E, F).

- ♦ Faire des claquettes contre la planche pendant 15 sec ; au signal, 2 possibilités :
- Option 1 : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 3 derniers D, E, F défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ;
- Option 2 : les équipes sont déjà constituées et les joueurs placés en alternance (A, C, E contre B, D, F)
- ♦ Enchaînement en 3 contre 3 sur l'autre moitié de terrain.



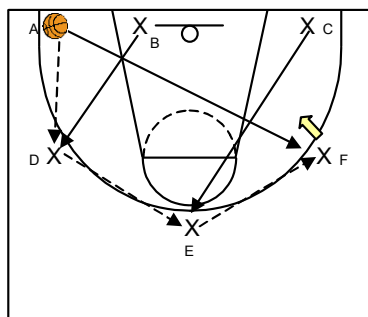
Variantes :

- ♦ une colonne de 5 joueurs avec 1 ballon (A, B, C, D, E).
- ♦ Claquettes pendant 15 sec ; au signal : les 3 premiers A, B, C attaquent et les 2 derniers D, E défendent (A rebond et sortie de balle sur B ou C) ; wEnchaînement en 3 contre 2.

Objectif : Rebond défensif, sortie de balle, puis 3 contre 2 + 1

Consignes : 2 équipes de 3 joueurs ; A, B et C sont sur la ligne de fond, et le ballon est dans les mains de A.

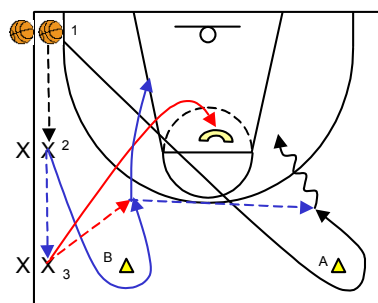
- ♦ A passe à D ; c'est le signal pour une montée décalée des défenseurs A, B et C respectivement sur les joueurs F, D et E ;
- ♦ D passe à E qui passe à F qui tire ; A, B, C font des écrans de retard sur F, D et E ;
- ♦ Continuité : A, B, C après la prise du rebond défensif vont jouer le 3 contre 2 + 1 ; en effet, le joueur F prend du retard en allant toucher la ligne de fond après son tir avant de pouvoir défendre.



Objectif : Surnombre défensif à 2 contre 1

Consignes : 3 colonnes de joueurs, dont une avec ballons, 2 plots.

- ♦ 1 passe à 2 puis court faire le tour du plot A ;
- ♦ 2 passe à 3, court faire le tour du plot B, reçoit la balle de 3 puis passe à 1 ;
- ♦ Après sa passe, 3 court défendre contre 1 et 2 (situation de 2 contre 1).



Variantes : En modifiant la position des plots et/ou de départ des joueurs, on fait évoluer les situations d'opposition :

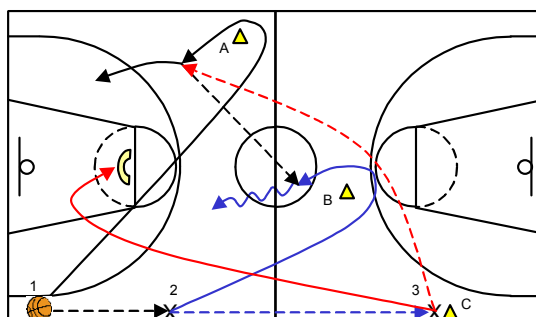
- ♦ si l'on recule la position de 3 par rapport au plot B, la situation évolue vers un 2 contre 0 (retard du défenseur 3) ;
- ♦ si l'on rapproche la position de départ de 3 par rapport à 2, alors la situation bascule vers un 1 contre 1 (de 2 contre 3) avec un retard du 2^{ème} attaquant.



Objectif : Surnombre défensif à 2 contre 1

Consignes : 3 colonnes de joueurs, dont une avec ballons, 2 plots.

- ♦ 1 passe à 2 puis court faire le tour du plot A ;
- ♦ 2 passe à 3, puis court faire le tour du plot B ;
- ♦ 3 passe la balle à 1 puis court défendre contre 1 et 2 ;
- ♦ 1 passe la balle à 2 puis 2 et 1 jouent le 2 contre 1 face à 3.



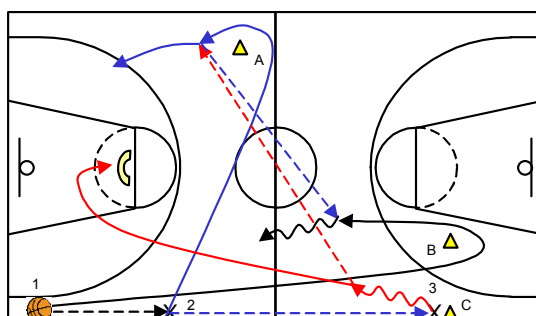
Variantes : En modifiant la position des plots et/ou de départ des joueurs, on fait évoluer les situations d'opposition :

- ♦ si l'on recule la position de 3 par rapport au plot B, la situation évolue vers un 2 contre 0 (retard du défenseur 3) ;
- ♦ si l'on rapproche la position de départ de 3 par rapport à 2, alors la situation bascule vers un 1 contre 1 (de 2 contre 3) avec un retard du 2^{ème} attaquant.

Objectif : Surnombre défensif à 2 contre 1

Consignes : 3 colonnes de joueurs, dont une avec ballons, 2 plots.

- ♦ 1 passe à 2 puis court faire le tour du plot B ;
- ♦ 2 passe à 3, court faire le tour du plot A,
- ♦ 3 passe la balle à 2 puis court défendre contre 1 et 2 ;
- ♦ 2 passe la balle à 1 puis 1 et 2 jouent le 2 contre 1 face à 3.



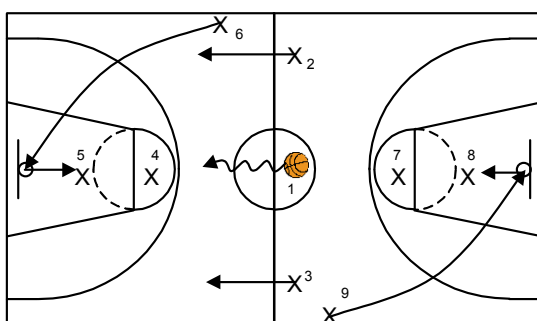
Variantes :

- ♦ En modifiant la position des plots et/ou de départ des joueurs, on fait évoluer les situations d'opposition :
- ♦ si l'on recule la position de 3 par rapport au plot B, la situation évolue vers un 2 contre 0 (retard du défenseur 3) ;
- ♦ si l'on rapproche la position de départ de 3 par rapport à 2, alors la situation bascule vers un 1 contre 1 (de 2 contre 3) avec un retard du 2^{ème} attaquant.

Objectif : Contre attaque à 3 contre 2 + 1 en continuité

Consignes : 9 joueurs au minimum, 1 ballon.

- ♦ 1, 2 et 3 attaquent contre 4 et 5 ;
- ♦ Au moment où les attaquants franchissent la ligne médiane, le défenseur 6 démarre en sprint et doit touche le cercle ou le panneau avant de pouvoir défendre.
- ♦ L'attaque terminée, 4, 5 et 6 deviennent attaquants, traversent le terrain et vont attaquer contre 7, 8 puis 9, etc. Pendant ce temps, 1 et 2 se placent en défense et 3 va se placer en position de défenseur-sprinteur.



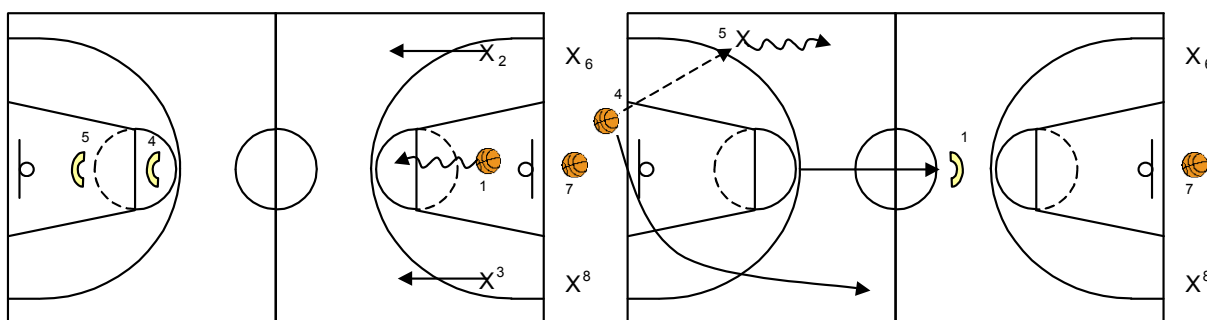
Variantes :

- ♦ on peut faire le même exercice en 3 contre 1 + 2, en positionnant les défenseurs sprinteurs de part et d'autre du terrain et en les autorisant à rentrer lorsque le ballon passe la ligne médiane.

Objectif : 3 contre 2 puis 2 contre 1 en continuité

Consignes : 9 joueurs au minimum, 1 ballon.

- ♦ Les joueurs 1, 2 et 3 attaquent contre 4 et 5 ;
- ♦ Le joueur qui tire (ici 1) devient défenseur tandis que 4 et 5 jouent la contre attaque en passes redoublées ;
- ♦ 2 et 3 deviennent défenseurs, tandis que 6, 7 et 8 se préparent à attaquer ; et ainsi de suite....



Variantes :

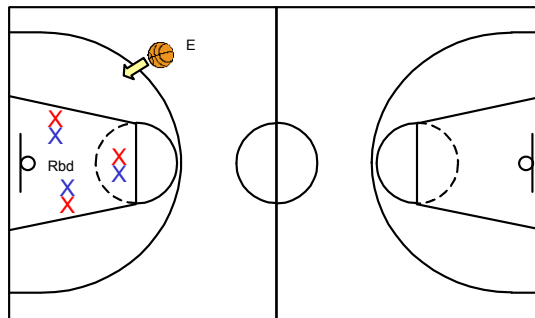
- ♦ limiter le nombre de dribbles par joueur, interdire le dribble sur la première moitié de terrain, etc.



Objectif : jeu rapide en 3 contre 3 suite à la prise du rebond

Consignes : 2 équipes de 3 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Les joueurs se positionnent par 2 dans la zone réservée (couples attaquant-défenseur) en se plaçant face au cercle, fléchis, épaule contre épaule, et en se poussant latéralement tout en se préparant à jouer le rebond.
- ♦ L'entraîneur tire (si possible un tir manqué !) et l'équipe qui prend le rebond joue la contre attaque contre l'autre équipe.

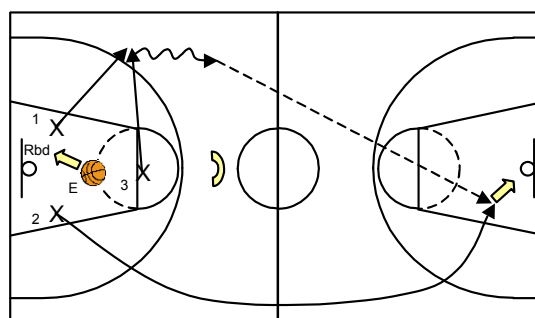


Variantes : Au lieu de se pousser, les joueurs peuvent se déplacer en continu dans la zone réservée, puis essayer de prendre la position préférentielle au rebond dès l'annonce du tir par l'entraîneur (« tir »).

Objectif : 3 contre 0 puis 3 contre 1 ou 3 contre 2

Consignes : 3 joueurs, 1 ballon.

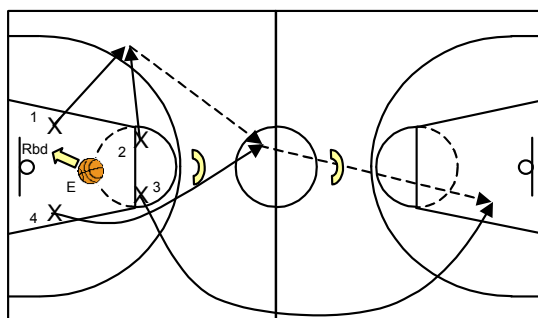
- ♦ 2 joueurs se placent dans la zone de rebond, le 3^{ème} se positionnant sur la ligne des lancer-francs. L'entraîneur se place au centre de la raquette.
- ♦ L'entraîneur lance le ballon contre la planche, à droite ou à gauche. Le joueur qui prend le rebond (ici 1), fait la sortie de balle sur le joueur 3 qui s'est décalé dans l'aile dans le prolongement de la ligne des lancer-francs.
- ♦ Dès qu'il s'est aperçu qu'il n'était pas concerné par le rebond, le joueur 2 sprinte le long de la ligne de touche, et lorsqu'il arrive au niveau de la ligne à 3 points, coupe vers le panier pour recevoir une passe de 3 qui s'est avancé en partant en dribble dès réception du ballon (3 peut dribbler le long de la ligne de touche ou dans le couloir central).
- ♦ Rajouter un ou deux défenseurs (qui gênent au choix, soit la sortie de balle, soit la réception de la première passe, soit la montée du ballon, soit la réception de la 2^{ème} passe).



Objectif : 4 contre 0 puis 4 contre 2 ou 4 contre 3

Consignes : 4 joueurs, 1 ballon.

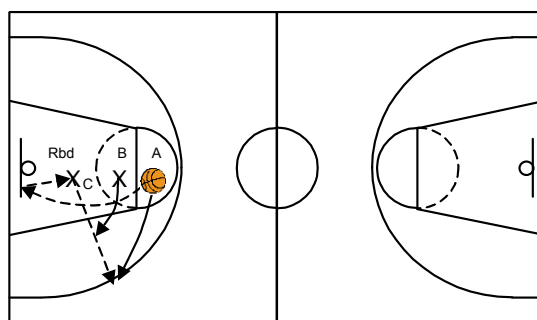
- ♦ 2 joueurs se placent dans la zone de rebond, les 2 autres se positionnant sur la ligne des lancer-francs. L'entraîneur se place au centre de la raquette.
- ♦ L'entraîneur lance le ballon contre la planche, à droite ou à gauche. Le joueur qui prend le rebond (ici 1), fait la sortie de balle sur le joueur 2 (le joueur côté ballon) qui s'est décalé dans l'ailé dans le prolongement de la ligne des lancer-francs.
- ♦ Le joueur 3 non concerné par la sortie de balle sprinte le long de la ligne de touche, et arrivé au niveau de la ligne à 3 points, coupe vers le panier pour recevoir une passe de 4 qui s'est présenté en joueur relais dans le couloir central ;
- ♦ Rajouter 2 ou 3 défenseurs (qui gênent soit la sortie de balle, soit la réception de la 1^{ère} passe, soit la montée du ballon, soit la réception de la 2^{ème} passe). On peut également limiter le champ d'action du défenseur (ligne de fond ÷ ligne lancer-francs, ligne lancer-francs ÷ ligne médiane, ligne médiane ÷ ligne lancer-francs).



Objectif : Rebond défensif, sortie de balle, puis 2 contre 1

Consignes : Groupes de 3 joueurs, 1 ballon pour 3.

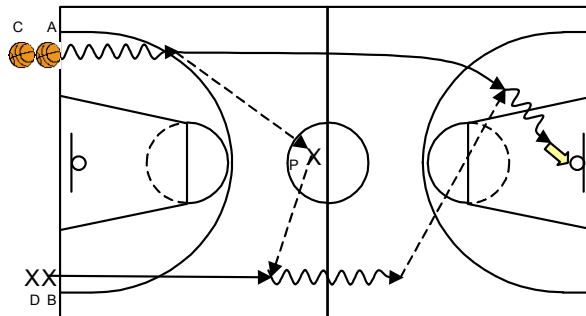
- ♦ A lance le ballon contre la planche ; B s'interpose et gêne la passe de C à A ; si B n'intercepte pas la passe de C à A, l'exercice peut continuer par un 2 contre 1 entre C et A contre B sur le panier adverse.



Objectif : Perfectionnement du dribble et de la passe de CA

Consignes : Groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2 ; 1 passeur.

- ♦ A, ballon en main, fait 2 à 3 dribbles en direction du panier adverse le long de la ligne de touche et passe à P qui renvoie à B. B reçoit le ballon en course, dribble vers l'autre demi-terrain avant de renvoyer le ballon à A qui a suivi l'action et qui, après réception du ballon, tire avec ou sans dribble.



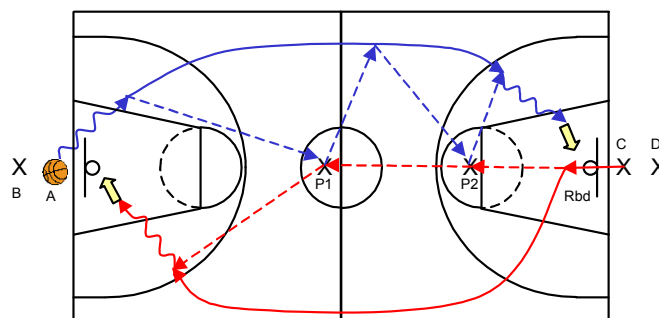
Variantes :

- ♦ ajouter un défenseur pour que A et B se retrouvent en phase finale en situation de 2 contre 1. Dans ce cas, le tireur deviendra défenseur ;
- ♦ Après le tir, les duos se positionnent derrière la ligne de fond ; ils repartent par vague dans la direction opposée lorsque tout le monde est passé.

Objectif : Perfectionner la passe dans la contre attaque

Consignes : minimum 5 joueurs (dont 2 passeurs fixes), 1 ballon.

- ♦ A se décale en dribbles et passe à P1, court vers le panier, reçoit de P1, passe à P2, continue sa course, reçoit de P2, dribble et tire en course ;
- ♦ C prend le rebond, fait une sortie de balle sur P2, court vers le panier le long de la ligne de touche pendant que P1 passe à P2, reçoit la passe de P2, dribble et tire en course.
- ♦ B prend le rebond et enchaîne de la même manière.

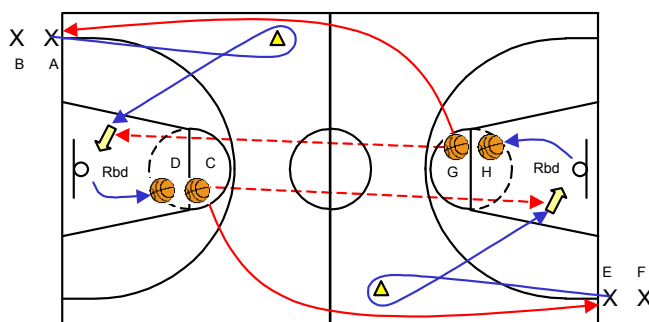


Rotations : après son tir, A va dans la colonne derrière D ; après son tir, C va dans la colonne derrière B ; au bout de 5 passages aller-retour, on change les passeurs P1 et P2.

Objectif : Perfectionnement de la passe « baseball »

Consignes : 1 colonne de joueurs sur chaque ligne de fond ; 1 colonne de joueurs avec ballons sur chaque ligne de lancer-francs ; 2 plots.

- ♦ A contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de G ; A prend le rebond et se place dans la colonne derrière D ; après sa passe, G va se placer dans la colonne derrière B ;
- ♦ Simultanément, E contourne le plot, sprinte vers le panier et reçoit une longue passe de C ; E prend le rebond et se place dans la colonne derrière H ; après sa passe, C va se placer derrière F.



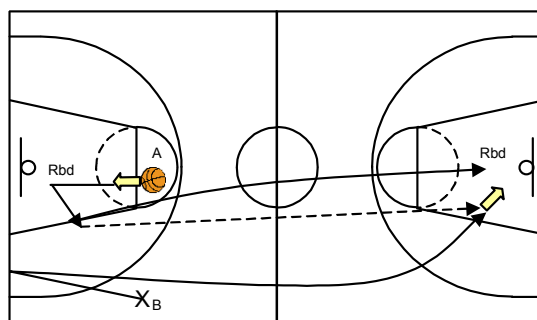
Variantes : les joueurs qui font la passe peuvent utiliser une passe de type baseball ou une passe dans le dribble (passer avant le milieu de terrain).

Remarque : il est préférable de contourner le plot de l'intérieur vers l'extérieur.

Objectif : Perfectionner la passe et le tir de contre attaque

Consignes : Groupes de 2 joueurs, 1 ballon pour 2.

- ♦ A envoie le ballon contre la planche, le récupère au rebond et fait une longue passe à B, qui dès le tir de A, est allé toucher la ligne de fond et a sprinté vers le panier adverse ;
- ♦ si B a du retard par rapport à A, ce dernier peut dribbler sur quelques mètres avant la passe ;
- ♦ le tir de B se fera sans dribble au préalable ou avec dribble, en course ou en suspension selon les consignes du coach.



Variantes :

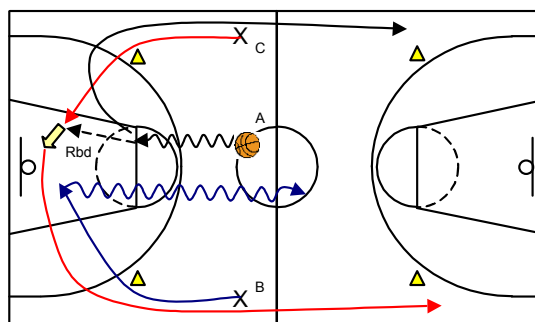
- ♦ Travailler sur le côté gauche comme sur le côté droit.
- ♦ A peut tirer et en cas de panier marqué, faire la passe en situation de remise en jeu.



Objectif : Passes, dribbles et tirs de contre attaque

Consignes : Groupes de 3 joueurs, 1 ballon pour 3, 4 plots.

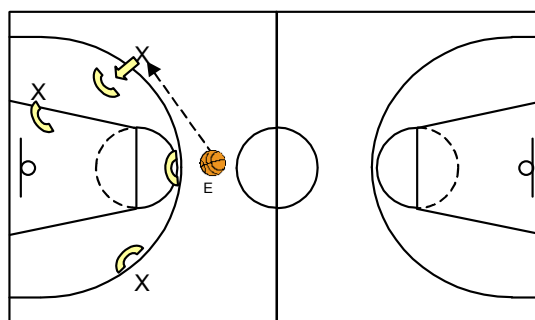
- ♦ A passe à C qui marque (tir en course ou en suspension selon la consigne de l'entraîneur) ;
- ♦ C court à l'extérieur du plot situé sur l'aile droite ; A prend la place de C et court à l'extérieur du plot situé sur l'aile gauche ;
- ♦ B prend le rebond et revient en dribble dans l'axe central ;
- ♦ B, C et A recommencent la même action en face (travail par vagues ou en aller-retour).



Objectif : Contre attaque suite à une attaque placée

Consignes : 2 équipes de 3, de 4 ou de 5 joueurs.

- ♦ Les équipes partent d'une situation d'attaque placée où la défense n'est pas trop agressive (on ne conteste pas les passes).
- ♦ Lors de la prise de tir, les défenseurs jouent le rebond défensif (remise en jeu si panier marqué) et les attaquants enchaînent la contre attaque ;
- ♦ A partir du moment où ils rentrent en possession du ballon, les attaquants disposent de 4 secondes pour passer le milieu de terrain et de 10 secondes pour prendre un tir.



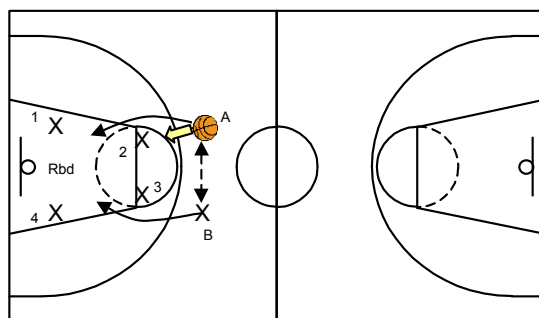
Variantes :

- ♦ les 2 équipes enchaînent un, deux ou trois aller-retour (alternance attaque-défense).
- ♦ l'entraîneur peut autoriser ou non l'utilisation du dribble sur la 1^{ère} moitié de terrain.

Objectif : Contre attaque à 4 contre 2

Consignes : 4 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

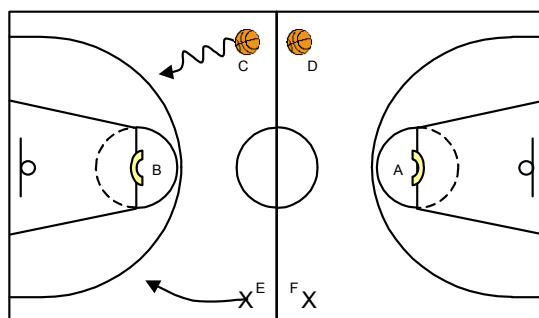
- ♦ 2 joueurs 1 et 4 se placent dans la zone de rebond, les 2 autres (2 et 3) se positionnent sur la ligne des lancer-francs.
- ♦ A et B se font des passes à un rythme soutenu ; au signal de l'entraîneur, le joueur en possession du ballon (ici A) tire et les 2 joueurs A et B jouent le rebond offensif ;
- ♦ Dès qu'ils récupèrent le ballon (rebond défensif ou remise en jeu si panier marqué), les joueurs 1, 2, 3 et 4 jouent la contre attaque contre A et B.



Objectif : Contre attaque en continuité à 6 joueurs

Consignes : 6 joueurs, 1 ballon par joueur dans la colonne de droite.

- ♦ 2 contre 1 en continuité ;
- ♦ C et E attaquent face à B ; lorsque ce dernier s'empare du ballon (interception, rebond défensif ou remise en jeu), il contre attaque avec F face à A ; le tireur E devient alors défenseur et le 2^{ème} joueur C va dans la colonne de F ;
- ♦ B et F jouent la contre attaque face à A ; le tireur prend la place de A ; A, ballon en main, prend place derrière D ; le 3^{ème} joueur prend place dans l'autre colonne où se trouvaient initialement E et F.



Variantes :

- ♦ on n'utilise qu'un seul ballon : C et E contre B, puis B et F contre A, puis A et D contre E, puis E et C contre F, etc.

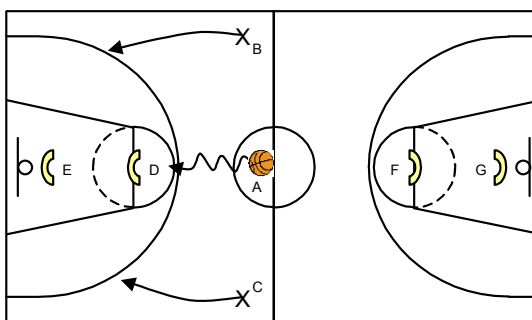


Objectif : Contre attaque en continuité à 7 joueurs

Consignes : 7 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Travail à 3 contre 2 en continuité ;
- ♦ A, B et C attaquent face à D et E ; le tireur (ici C) repart avec D et E contre F et G ; pendant ce temps, A et B se replacent en défense, etc.

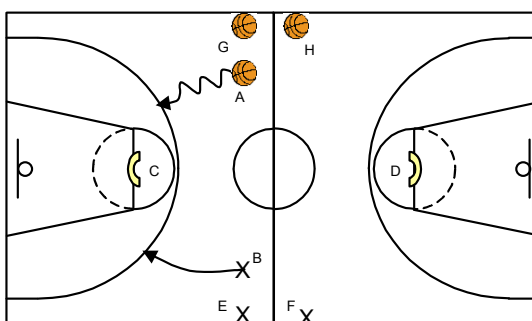
Variantes : les deux défenseurs devront systématiquement se replacer derrière la ligne de fond et toucher la ligne médiane avant de pouvoir défendre (ils partent en sprint dès que les 2 défenseurs de l'autre demi-terrain, rentrent en possession du ballon).



Objectif : Contre attaque en continuité à 8 joueurs

Consignes : 8 joueurs, 1 ballon ;

- ♦ Travail à 2 contre 1 en continuité ;
- ♦ Même principe qu'avec 6 joueurs : A et B attaquent contre C ; le tireur (ici B) prend la place du défenseur, tandis que C par en contre attaque avec G contre D ; A va se placer dans la colonne de E et F.



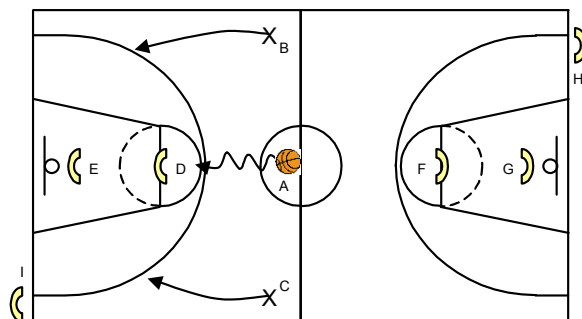
Variantes : le défenseur devra systématiquement se replacer derrière la ligne de fond et toucher la ligne médiane avant de pouvoir défendre (il part en sprint dès que le défenseur de l'autre demi-terrain rentre en possession du ballon).

Objectif : Contre attaque en continuité à 9 joueurs

Consignes : 9 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Travail à 3 contre 2 en continuité ;
- ♦ A, B et C attaquent face à D et E ;
- ♦ Après le tir, D, E et I attaquent face à F et G ; pendant ce temps, un des 3 joueurs qui ont précédemment attaqué (A, B et C) prend la place de I (soit le tireur, soit à tour de rôle, etc.).

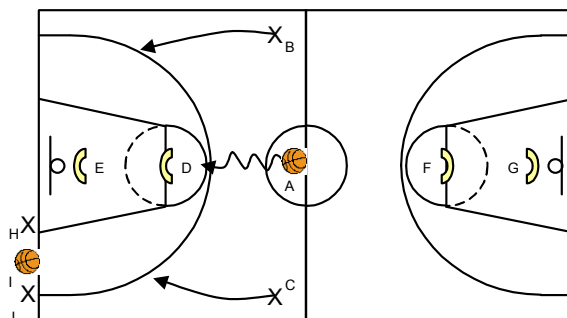
Variante : les deux défenseurs devront systématiquement se replacer derrière la ligne de fond et toucher la ligne médiane avant de pouvoir défendre (ils partent en sprint dès que les 2 défenseurs de l'autre demi-terrain, rentrent en possession du ballon).



Objectif : Contre attaque en continuité à 10 joueurs

Consignes : 10 joueurs, 1 ballon.

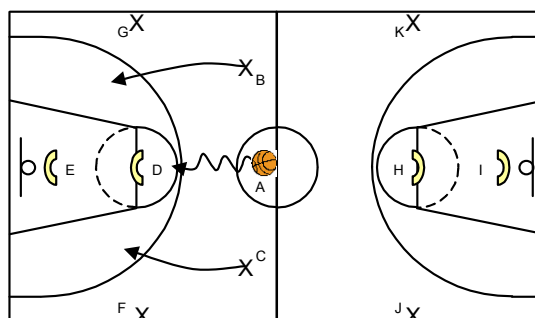
- ♦ A, B et C attaquent face à D et E ; le groupe H, I et J part en criss-cross rapproché sur demi-terrain puis attaque normalement face à F et G. Le tireur repartira avec F et G attaquer les 2 défenseurs sur le demi-terrain adverse. Les deux autres joueurs prendront la place de F et G ;
- ♦ Pendant de temps, le premier tireur (ici A) sort avec les 2 défenseurs (D et E) tandis que B et C se mettent en défense, etc.



Objectif : Contre attaque en continuité à 11 joueurs

Consignes : 11 joueurs, 1 ballon.

- ♦ A, B et C attaquent face à D et E ; le tireur (ici C) repartira en contre attaque avec F et G face à H et I ; les 2 autres attaquants prendront la place de D et E qui prendront eux même la place de F et G ;
- ♦ Ensuite, J et K repartiront en attaque avec le tireur du groupe C, F et G pendant que les 2 autres attaquants prendront la place de H et I qui prendront eux même la place de J et K.

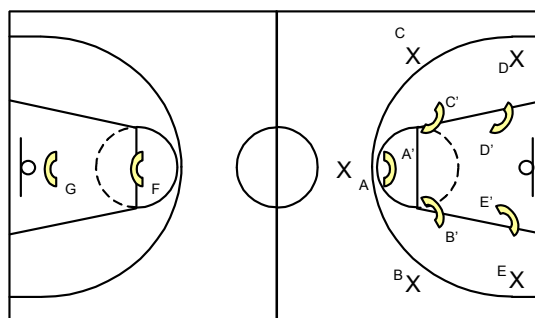


Variantes : On peut faire l'exercice sans dribbles ou avec un nombre limité de dribbles.

Objectif : Contre attaque en continuité à 12 joueurs

Consignes : 12 joueurs, 1 ballon.

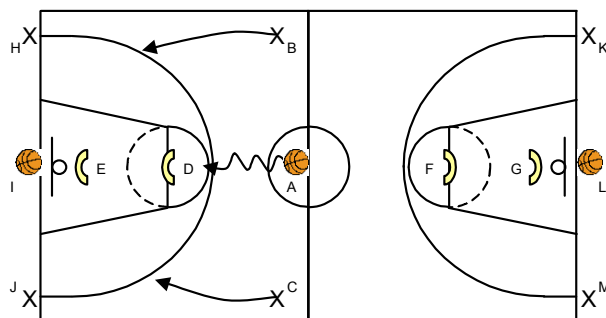
- ♦ A, B, C, D et E attaquent face à A', B', C', D' et E' qui défendent ; sur panier réussi ou sur rebond défensif favorable, B', C' et D' jouent la contre attaque face à F et G ;
- ♦ F et G reviennent ensuite avec le tireur en attaque contre A, B, C et D qui sont devenus défenseurs ; les 3 attaquants ont pour partenaires A' et E'.



Objectif : Contre attaque en continuité à 13 joueurs

Consignes : 13 joueurs, 1 ballon.

- ♦ A, B et C jouent la contre attaque face à D et E ; dès que le 3 contre 2 est achevé, le groupe H, I et J partent attaquer contre F et G ; le premier tireur (ici C) sort avec D et E, les 3 joueurs prennent la place de H, I et J et A et B se placent en défense.



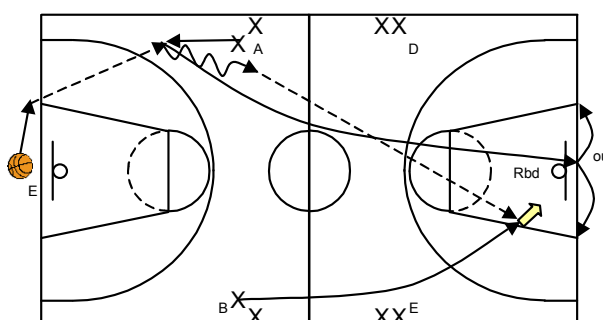
Objectif : Perfectionnement de la passe de contre attaque

Consignes : 4 colonnes de joueurs de part et d'autre de la ligne médiane, 1 ballon.

- ♦ l'entraîneur se positionne initialement derrière la ligne de fond, dans l'axe panier panier, puis se décale brusquement d'un côté du terrain ; à ce moment, le joueur A de la colonne côté ballon descend pour recevoir le ballon (sortie de balle) tandis que le joueur B de la colonne opposée sprinte le long de la ligne de touche vers le panier d'en face (si A ne reçoit pas le ballon avant de pénétrer dans la zone réservée, il coupe sous le cercle et ressort dans l'aile opposée) ; wA utilise un ou 2 dribbles puis fait une longue passe à B qui tire en course ; A sprinte pour prendre le rebond avant que le ballon ne retombe par terre ;

- ♦Après son rebond, A sort derrière la ligne de fond en restant bien dans l'axe panier-panier, puis se décale d'un côté pour passer à D ou à E ; A et B se replacent ensuite chacun dans une colonne.

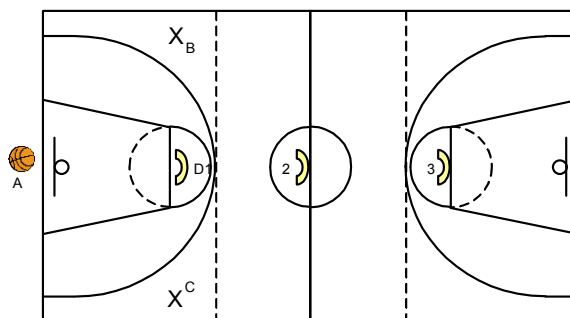
Variantes : modifier la position des colonnes (plus ou moins proches de la ligne médiane), de façon à changer le timing de l'exercice (interdire toute réception de passe dans la zone réservée).



Objectif : Contre attaque à 3 contre 1 + 1 + 1

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ A, B et C attaquent contre 1, 2 et 3, ces derniers ne pouvant défendre que dans une zone définie du terrain (1 sur le premier tiers, 2 sur le deuxième tiers et 3 sur le dernier tiers (voir schéma).
- ♦ En fonction du niveau de ses joueurs, l'entraîneur pourra interdire le dribble ou n'autoriser qu'un certain nombre de dribbles.



Variantes :

- ♦ on autorise les attaquants à défendre sur toute la zone se situant initialement derrière eux (1 sur tout le terrain, 2 sur les deux tiers du terrain, 3 sur le dernier tiers de terrain).
- ♦ on place A, B et C dans la raquette (placement en triangle) ; 1 tire et joue le rebond offensif, puis on enchaîne le même exercice.

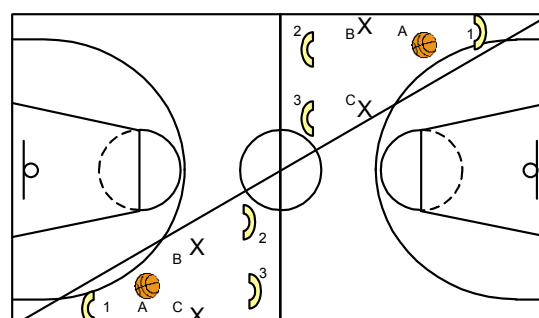
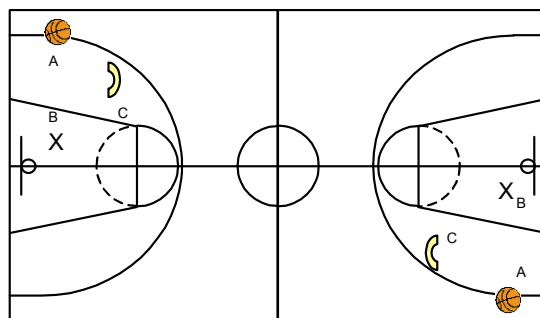
Objectif : Jouer le 2 c 1 ou le 3c2 dans un espace restreint

Consignes : Groupe de 3 joueurs (2 attaquants, 1 défenseur) avec un ballon.

- ♦ Jouer le 2 contre 1 sur une demi-largeur de terrain.

Variantes :

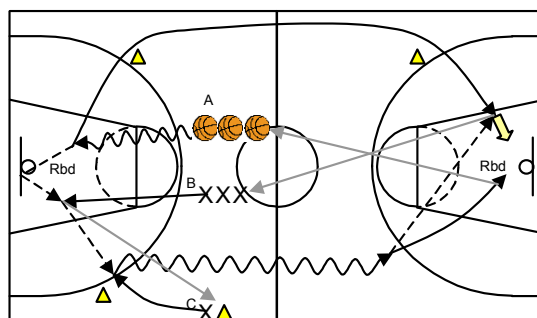
- ♦ Changer le sens de l'attaque ;
- ♦ Même exercice mais à 3 contre 2, sur demi largeur de terrain ou en diagonale (voir schéma).



Objectif : Travail de la contre attaque à 2 contre 0

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons + 1 joueur le long de la ligne de touche.

- ♦ A part en dribbles, rentre dans la zone réservée, et tire contre la planche ; B va au rebond et fait la sortie de balle sur C qui se démarque de façon à recevoir le ballon au niveau du prolongement de la ligne des lancer-francs ; C part ensuite en dribble vers l'autre panier.
- ♦ Après son tir, A contourne le plot, sprinte vers le panier adverse en longeant la ligne de touche, reçoit une passe de C et tire en course.

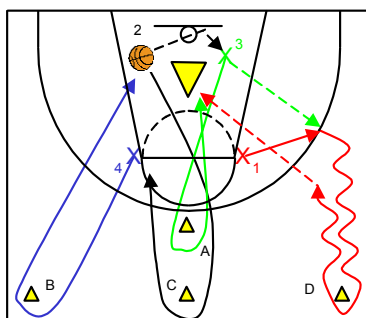
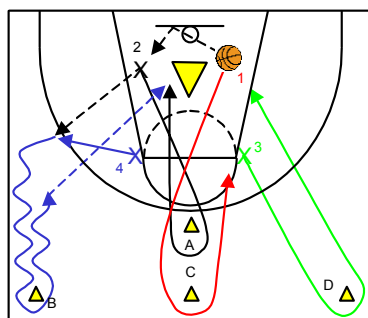


Rotations : Après sa passe, C va au rebond, et se replace dans la colonne de A ; après son tir, A se replace dans la colonne de B ; après sa sortie de balle, B prend la place de C.

Objectif : Travail du rebond + sortie de balle en continuité

Consignes : Groupes de 4 joueurs, initialement disposés en carré dans la zone réservée, 4 plots.

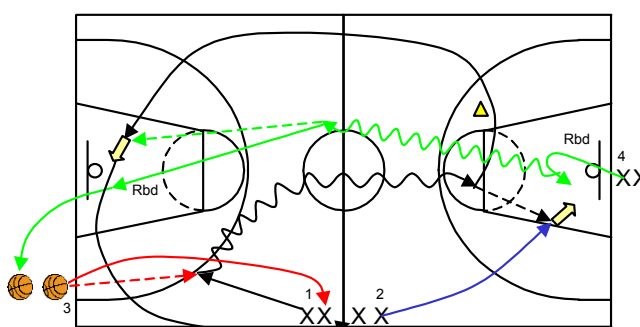
- ♦ 1 tire contre la planche, 2 prend le rebond, fait la sortie de balle sur 4 qui s'est décalé dans l'aile ;
- ♦ 4 contourne le plot B en dribblant, 2 contourne le plot A, 1 contourne le plot C et 3 contourne le plot D.
- ♦ 4 fait la passe à 2 qui a pris une position préférentielle dos au panier au cœur de la zone réservée ; 3 prend la place de 1 et 1 la place de 3.
- ♦ 2 pivote et tire contre la planche, 3 prend le rebond et fait la sortie de balle sur 1 qui s'est décalé dans l'aile, etc.



Objectif : Perfectionnement des fondamentaux de la CA

Consignes : 4 colonnes de joueurs, dont une avec ballons, 1 plot.

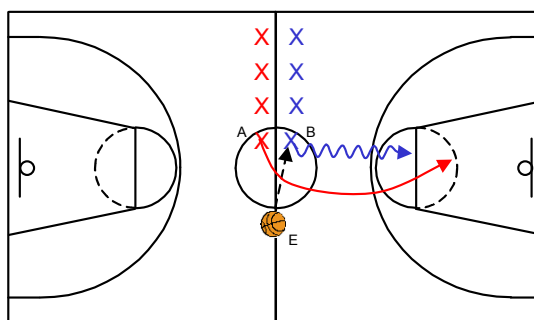
- ♦ 1 se démarque dans l'aile au niveau de la ligne des lancer-francs prolongée et 3 passe à 1 (sortie de balle) qui part en dribblant vers l'autre panier ;
- ♦ Dès que 1 rentre en possession du ballon, 2 part en sprint vers le panier opposé en longeant la ligne de touche ; 1, qui a emprunté le couloir central, passe à 2 qui tire en course (ou en suspension) ;
- ♦ 4, qui s'est positionné dans la raquette, prend le rebond et part en dribble dans le couloir central ;
- ♦ Après sa passe, 1 contourne le plot et sprinte dans le long de la ligne de touche ;
- ♦ 4 passe à 1 qui tire en course ou en suspension.



Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballon, les 2 colonnes étant positionnées de part et d'autre de la ligne médiane.

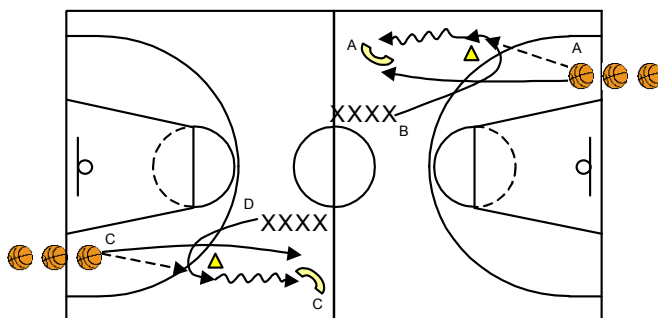
- ♦ Les joueurs fonctionnent par paire.
- ♦ L'entraîneur, qui a le ballon en main, passe à l'un des deux joueurs ; ce dernier part alors immédiatement en dribble vers le panier situé de son côté ;
- ♦ L'autre joueur devient défenseur et tente d'empêcher son adversaire de marquer (courir reprendre).



Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 2 colonnes de joueurs dont une avec ballons, 1 plot ; l'exercice se fait symétriquement sur les 2 demi-largeurs du terrain.

- Le joueur B part du rond central, contourne le plot et reçoit une passe de A situé derrière la ligne de fond ;
- Le joueur B dribble le plus vite possible pour aller marquer sur le panier d'en face, pendant que A sprinte pour tenter de se replacer devant son vis-à-vis (courir-reprendre).
- Si le défenseur n'y arrive pas, il fera cinq pompes ; si l'attaquant rate le tir sans opposition, il fera aussi cinq pompes.



Rotations : 5 répétitions par joueur.

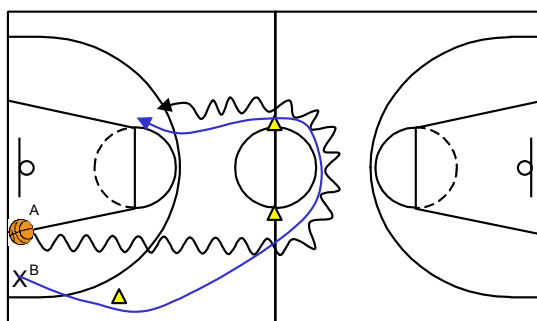
Variantes : Il sera intéressant de rapprocher ou de reculer le plot par rapport au joueur A suivant la situation que l'on souhaite particulièrement travailler : en effet, en fonction de la position du plot, au moment du tir, le défenseur pourra être placé derrière, à côté ou devant l'attaquant. Il faudra également bien évidemment prendre en compte le niveau des joueurs (vélocité).

Objectif : Perfectionnement du 1 contre 1 avec poursuivant

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon, 3 plots.

- L'attaquant A avec ballon et le défenseur B sont placés initialement l'un à côté de l'autre derrière la ligne de fond. Au signal de l'entraîneur, A et B contournent le rond central (B doit passer entre le plot et la ligne de touche) et A joue le 1 contre 1 face à B.

Rotations : l'attaquant devient défenseur et inversement.



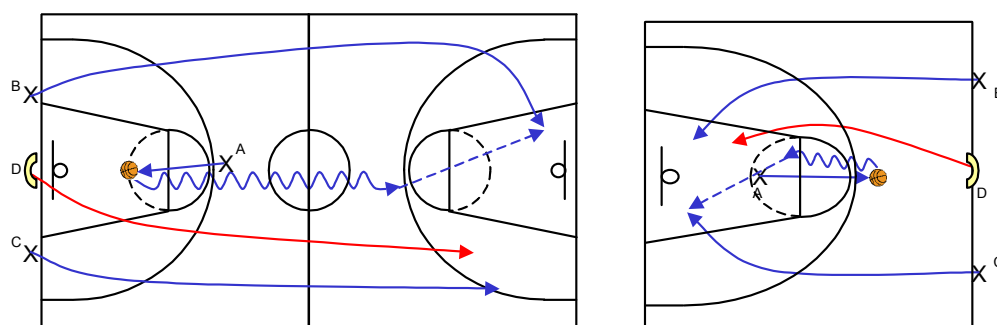
Variantes : En bougeant la position du plot situé près de la ligne de touche, on peut « régler » la position du défenseur par rapport à l'attaquant au moment du tir (derrière, devant, à côté).



Objectif : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes : Le ballon est posé sur la ligne pointillée des lancer-francs. Un attaquant A est face au panier, en tête de raquette ; 2 autres attaquants, B et C, sont sous le panier, en ligne de fond, face au panier adverse ; un défenseur D est placé entre B et C.

- ♦ Lorsque A va prendre le ballon, il va pivoter et courir le plus vite possible en dribblant vers le panier adverse ; ses partenaires B et C partent en sprint dans les couloirs latéraux au moment de la prise du ballon, afin de dépasser A et de recevoir le ballon pour tirer ; A choisit l'attaquant qui n'est pas marqué par le défenseur D.



Variantes :

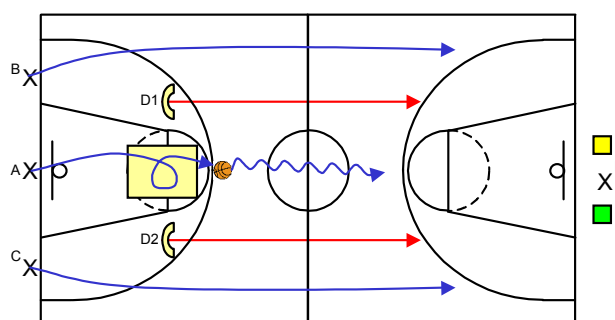
- ♦ On met 2 défenseurs qui choisissent préalablement leur joueur (A, B ou C).
- ♦ On pratique l'exercice sur demi-terrain : A prend le ballon, pivote et regarde s'il peut passer ou partir en dribble le plus vite possible pour tirer.

Objectif : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes : 3 attaquants sont placés en ligne de fond ; 2 défenseurs sont placés le long de la ligne de touche au niveau des lancer-francs ; un tapis est placé sur la ligne des lancer-francs et un ballon est posé derrière le tapis. L'entraîneur est placé sous le panier adverse avec 2 chasubles de couleurs différentes.

- ♦ Les 3 attaquants démarrent au signal du coach ; l'attaquant placé sous le panier fait une roulade sur le tapis, récupère le ballon et annonce la couleur proposée par l'entraîneur ; les 2 défenseurs démarrent lorsque l'attaquant au centre se saisit du ballon.

Les joueurs se retrouvent alors dans une situation de 3 contre 2. Les attaquants doivent systématiquement annoncer la couleur proposée par l'entraîneur à chaque réception du ballon avant de réaliser toute autre action (passe dribble ou tir).



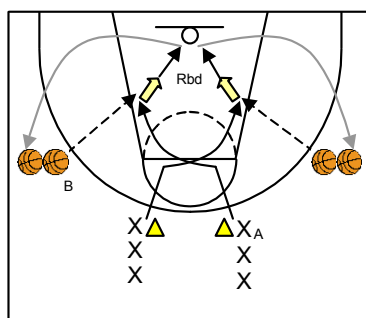
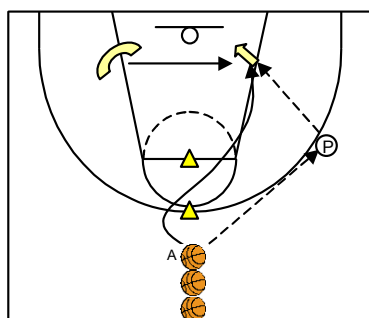
Progression pédagogique

La transition offensive, qui est une phase de jeu intermédiaire entre le jeu rapide (ou de contre attaque) et le jeu placé, a été dans la dernière décennie, très travaillée par les entraîneurs. L'évolution actuelle du jeu, très soucieuse d'exploiter au mieux chaque possession de balle (tirs à haut pourcentages de réussite) et le faible rapport de points apporté par cette phase de jeu, compte tenu du temps passé à l'entraînement, font qu'elle est en ce moment beaucoup moins utilisée qu'auparavant. Néanmoins, son utilité ne doit pas être sous-estimée, car cette phase de jeu demande beaucoup de courses faites d'éléments techniques et exige beaucoup d'attention et de coordination entre les joueurs. A ce titre, elle remplit un rôle très important dans la formation du joueur dans le but de faciliter l'accès à la compréhension des mouvements offensifs et de leur timing.

Mouvements et tirs spécifiques des trailers

Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur ; 1 ballon pour 3.

- ♦ A fait un aiguillage entre les 2 plots, franchit la ligne des lancer-francs, et fait appel de balle;
- ♦ Le défenseur ne pourra se déplacer que lorsque A aura franchi la ligne des lancer-francs;
- ♦ P passe à A qui joue le 1 contre 1 (1 dribble maximum) ;
- ♦ la rotation s'effectue de la manière suivante : A -> D -> P.



Variante : Même exercice réalisé en continuité mais sans défenseur ; 2 colonnes de joueurs avec ballon dans les ailes ; 2 colonnes de joueurs sans ballon derrière chaque plot.

- ♦ A fait un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en diagonale vers le bord de la raquette opposé;
- ♦ B passe à A qui tire (avec ou sans dribble) et prend son rebond;
- ♦ Le passeur va dans la colonne des trailers du même côté ; le trailer va en dribble dans la colonne du passeur qui lui a fait la passe;
- ♦ C et D font la même chose quasi-simultanément.



Objectif : Contre attaque à 5 contre 0 en continuité

Consignes : 5 attaquants aux rôles définis.

♦ Les joueurs sont répartis autour de la raquette ; l'entraîneur est en possession du ballon et tire. Si 5 prend le rebond :

- 1 va dans le secteur de sortie de balle et 3 et 4 sprintent dans les couloirs latéraux ; 4 et 5 jouent les rôles de trailers.

Les joueurs vont enchaîner successivement :

- tir à en course de l'ailier n°2 (le plus avancé) ;

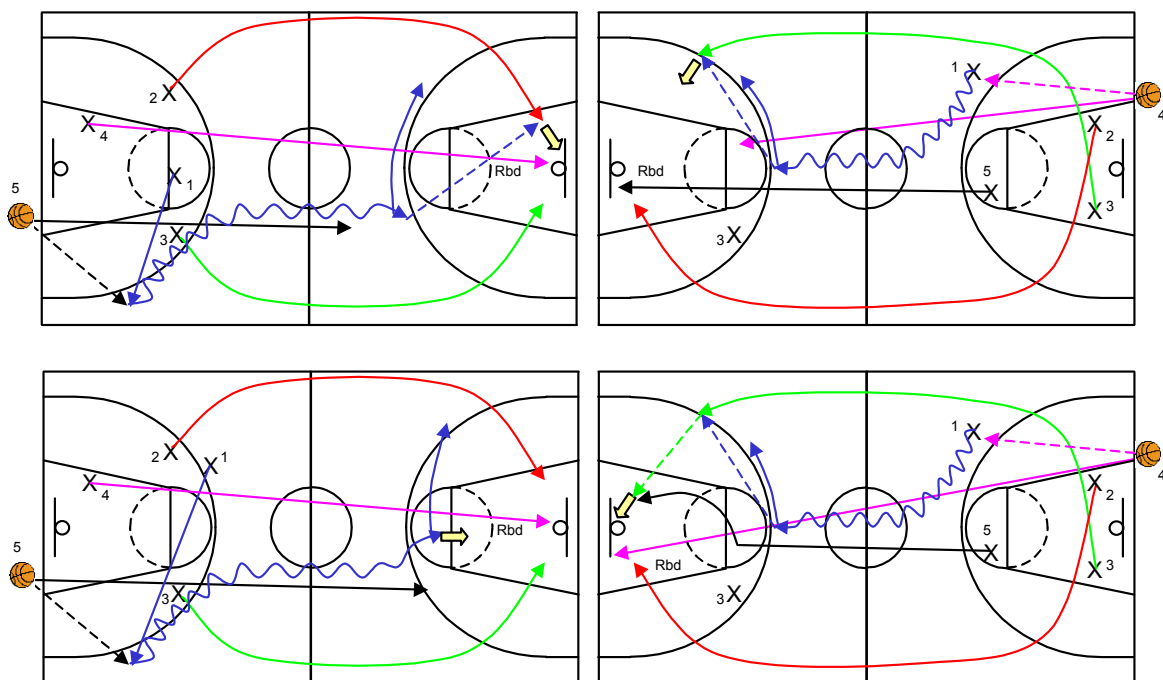
- tir à 3 points de l'ailier n°3 (le moins avancé) ;

- tir en tête de raquette du meneur de jeu n°1 ;

- tir en course (power lay-up) du 1^{er} trailer n°4 qui a aiguillé avant de couper dans la zone réservée ;

- tir en tête de raquette du 2^{ème} trailer n°5 après passage du 1^{er} trailer ;

Les joueurs 4 et 5 prennent alternativement le rebond et font la sortie de balle sur 1 (ou remise en jeu si panier marqué) ; 3 et 4 se croisent systématiquement sous le panier avant de repartir en face.

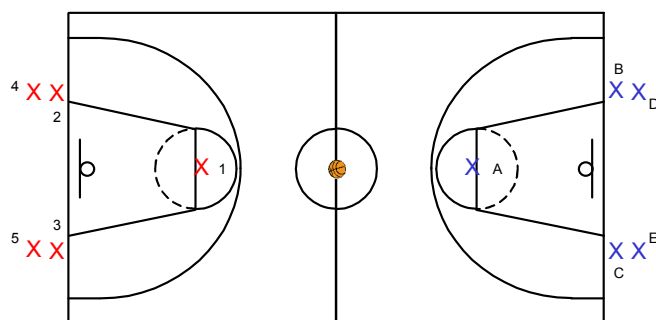


Pour le dernier passage, c'est 4 qui fait la remise en jeu ; 5 jouera le rôle du 1^{er} trailer (5 fait un aiguillage et coupe dans la zone réservée), puis 4 se présente comme 2^{ème} trailer, reçoit le ballon en tête de raquette et tire.

Objectif : Jeu en surnombre : 1c1, 2c1, 3c2, 4c3, 5c4, 5c5

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

- Le ballon est posé dans le rond central ; un joueur de chaque équipe se positionne sur sa ligne des lancer-francs.
- Au signal de l'entraîneur, les 2 joueurs 1 et A sprintent pour tenter de s'emparer du ballon et celui qui y parvient joue le 1 contre 1 face à son vis-à-vis ; si 1 marque, B rentre sur le terrain et A et B jouent à 2 contre 1 face à 1 ; lorsque A ou B marqueront un panier, 2 et 3 rentreront sur le terrain pour jouer à 3 contre 2 face à A et B ; lorsque 1, 2 ou 3 marqueront un panier, C et D rentreront sur le terrain pour jouer à 4 contre 3 face à 1, 2 et 3, et ainsi de suite...

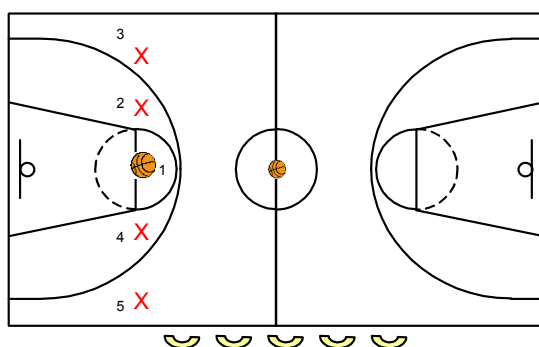


Remarques : si un défenseur intercepte le ballon ou prend le rebond défensif, son équipe attaquera immédiatement face à l'autre (sous-nombre offensif) ; par exemple, si A ou B gagne le ballon, A et B attaquent face à 1, 2 et 3.

Objectif : Jeu en surnombre : 5c0, 5c1, 5c2, 5c3, 5c4, 5c5

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

- Les 5 joueurs sur le terrain jouent la contre attaque à 5 contre 0 ; lorsqu'ils marquent, un joueur entre sur le terrain et joue le rôle de défenseur. Les 5 attaquants jouent la contre attaque à 5 contre 1 ; un second défenseur entre sur le terrain dès le 2^{ème} panier marqué ; et ainsi de suite, on enchaîne 5 contre 2, 5 contre 3, 5 contre 4 puis 5 contre 5, tant que les attaquants marquent ; si les défenseurs s'emparent du ballon (interception ou rebond défensif), on arrête l'exercice à ce niveau. Les attaquants ont une sanction et on échange les rôles attaquants-défenseurs.



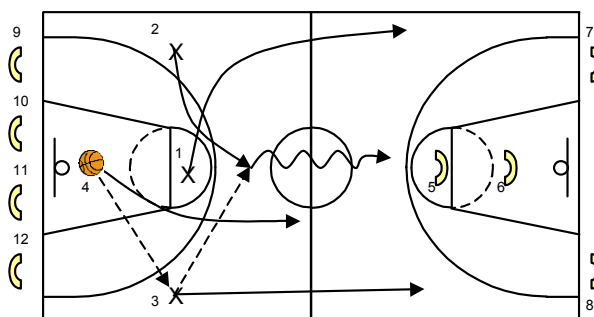
Consignes : On peut également arrêter l'exercice dès qu'un panier est manqué par les attaquants, de façon à forcer ces derniers à rechercher une solution de tir à haut pourcentage de réussite.



Objectif : Contre attaque à 4 contre 2 en continuité

Consignes : 12 joueurs au minimum, 1 ballon.

- ♦ 1, 2, 3 et 4 jouent à 4 contre 2 face à 5 et 6 ; lorsque 5 et 6 récupèrent le ballon (rebond défensif ou remise en jeu), ils attaquent avec 7 et 8 face à 9 et 10 qui se sont placés en défense.
- ♦ 1 et 2 se placent en défense tandis que 3 et 4 se positionnent derrière la ligne de fond et ainsi de suite....



Variantes : On peut imposer une structure précise pour la contre attaque (vois schéma).

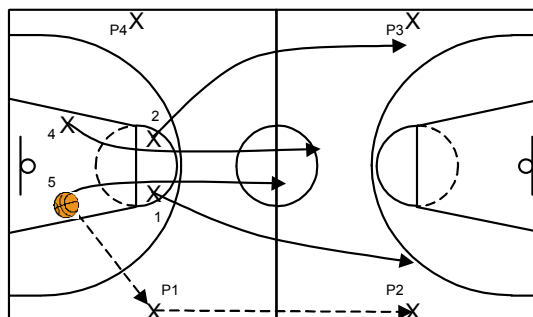
Objectif : Contre attaque à 4 contre 2 en continuité

Consignes : 12 joueurs au minimum, 1 ballon.

- ♦ un groupe de joueurs sur le terrain, un groupe de joueur à l'extérieur, un groupe de joueurs au repos.
- ♦ Après avoir donné le ballon au passeur extérieur (P1), l'équipe qui est sur le terrain traverse le terrain pour dérouler la transition ; pendant ce temps, P1 passe à P2 ;

P2 passe le ballon au joueur de son choix ;

- ♦ Sur le tir, ils récupèrent le ballon et le passent à P3 situé à l'extérieur ; P3 passe à P4 et la même équipe déroule une nouvelle fois la transition sur le panier opposé, P4 étant le nouveau passeur.



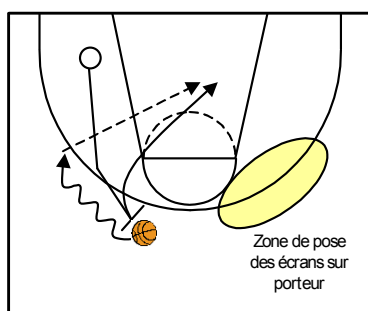
Rotations : L'exercice se fait sur 2 aller-retours ; par la suite, rotation des 3 groupes de travail.

Variantes : On peut introduire 2 ou 3 défenseurs, de façon à contester les relations de passes entre les joueurs attaquants.

Aspects techniques spécifiques

- Le lieu de la pose de l'écran se fait au delà de la ligne des 6,25m, dans le prolongement du pied de la zone réservée (secteur 2) ou au niveau de la ligne de lancer-francs prolongée (secteur 3). En choisissant de porter les écrans dans ces secteurs, on laisse deux options de départ en dribble au porteur, et ceci en fonction du sens de pose de l'écran.

- Les pieds du poseur d'écran sont généralement naturellement orientés vers un des coins du demi-terrain. Le poseur fait plutôt face au défenseur et porte l'écran perpendiculairement aux épaules du défenseur du receveur.



- Au début, avant la pose de l'écran, le porteur cherchera à fixer l'attention de son défenseur en faisant croire à un départ en dribble à l'opposé d'un futur écran.

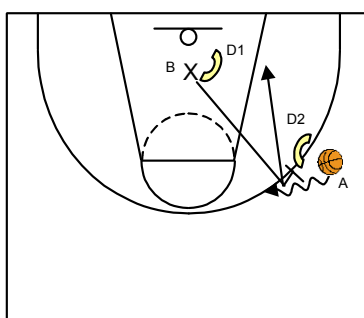
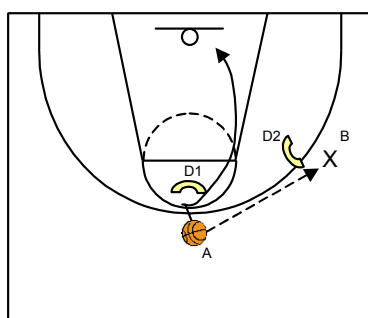
- Le poseur ouvrira après son écran (roll), en pivotant sur le pied le plus proche du panier et en s'effaçant par rapport au dribble du porteur.

Objectif : Perfectionnement du pick and roll en secteur 3

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

- A passe à B et joue le passe et va ; A stoppe sous le cercle, puis va poser un écran sur le porteur de balle B. B enchaîne alors un pick and roll avec A.

Rotations : Séries de 3 attaques puis rotations attaquants - défenseurs.



Variantes :

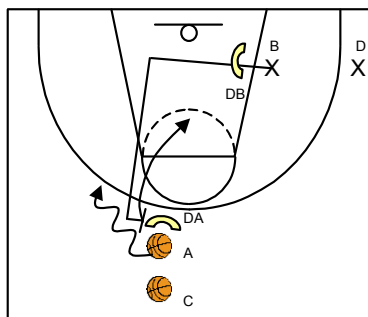
- Varié la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, aider et trapper, passer en dessous.



Objectif : Perfectionnement du pick and roll en secteur 2

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ B, positionné au départ en poste bas, coupe dans la zone réservée, aiguille puis porte un écran au défenseur de A (DA) ;
- ♦ A enchaîne un pick and roll avec B qui ouvre après son écran en coupant dans la zone réservée.

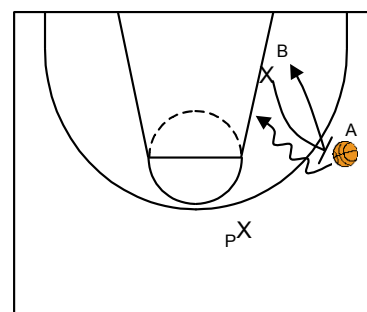
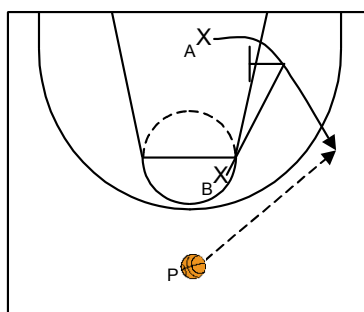
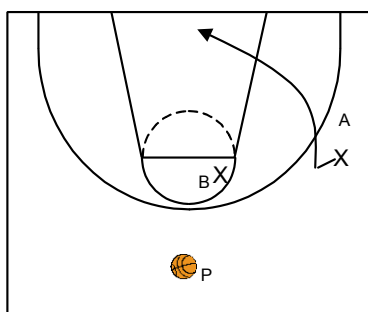


Rotations : A → DA → B → DB → A.

Objectif : Perfectionnement du pick and roll en secteur 3

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 passeur avec ballon.

- ♦ Le passeur joue le rôle de meneur ; A sprinte vers le panier et stoppe sa course sous le cercle ;
- ♦ B va porter un écran pour A en secteur médian ; A ressort dans l'aile (secteur 3) en sprintant et en utilisant l'écran de B ;
- ♦ P passe à A ; A reçoit alors un écran de B et enchaîne un pick and roll avec B.



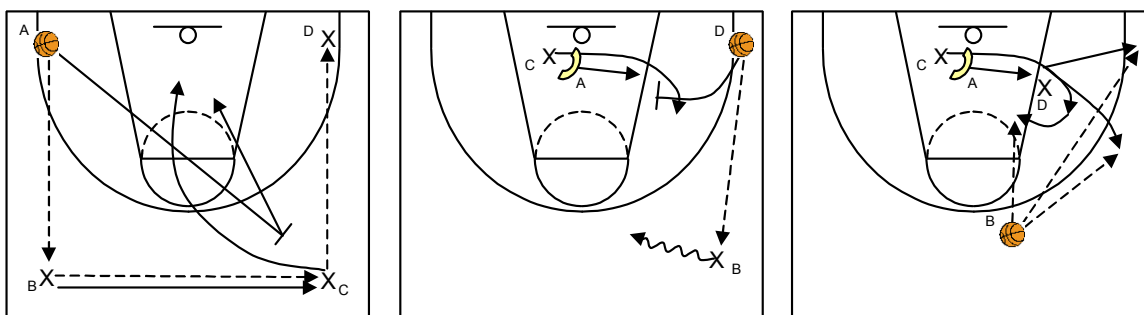
Variantes :

Lorsque les mouvements sont correctement maîtrisés, on rajoute des défenseurs sur A, B et C. On peut également varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, aider et trapper, passer en dessous.

Objectif : Perfectionnement de l'écran indirect côté ballon

Consignes : une colonne de joueurs à chaque coin, une des colonnes du bas avec ballons.

- la balle évolue en passes du joueur A au joueur D ; après la passe, A va défendre sur C, B suit sa passe, C coupe au panier .
- D ressort la balle sur B, va porter un écran sur A, le défenseur de C.
- B se décale en dribble puis fait la passe à C, qui doit lire le choix défensif de son vis-à-vis et utiliser l'écran de D de la meilleure façon (tourner autour, aller vers la ligne de fond, se protéger derrière l'écran).

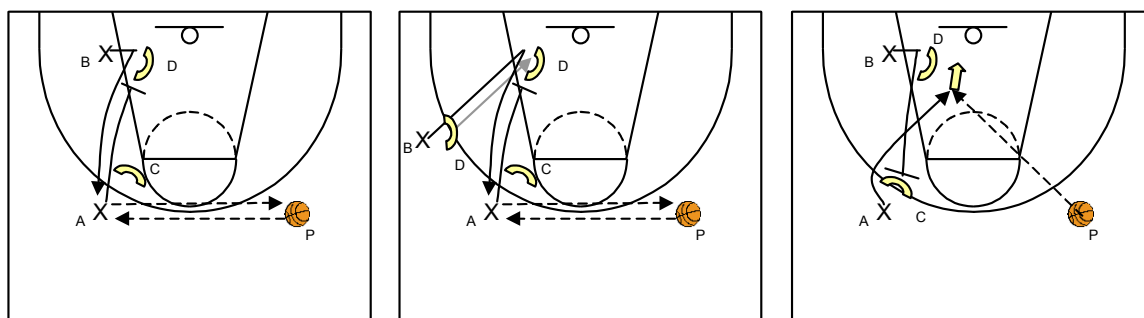


Rotations : A → B → C → D → A. D prend le rebond avant de remplacer A.

Objectif : Perfectionnement de l'écran indirect vertical

Consignes : A et B attaquants ; C et D défenseurs ; 4 joueurs minimum et 1 passeur (travail par vagues de 2 joueurs).

- P passe à A qui fixe son défenseur, renvoie à P, va porter un écran sur D pour démarquer B qui remonte et reçoit le ballon de P, etc.
- A et B jouent sans ballon par une succession d'écrans entre A et B qui reçoivent des passes de P en position de 2^{ème} arrière et renvoient à ce dernier s'il n'est pas possible de jouer (1 contre 1, passe au deuxième joueur poste bas ou 2 contre 2).
- B peut jouer initialement en position d'intérieur ou d'ailier.



Rotations : A → C → B → D → A.

Variantes :

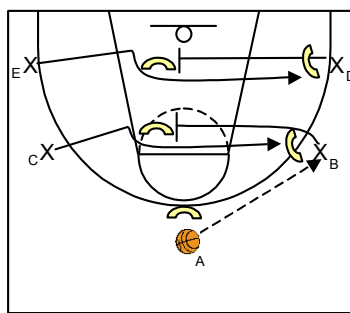
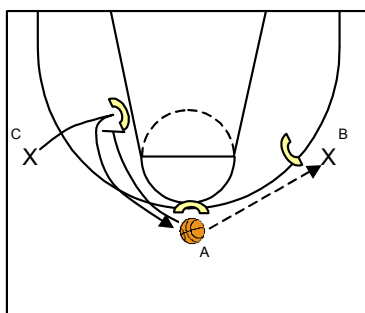
Pose d'un écran aveugle : B peut également poser un écran dans le dos de C ; A se démarque alors en backdoor, reçoit une passe de P et tire.



Objectif : Perfectionnement de l'écran indirect horizontal

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs ou 5 attaquants, 5 défenseurs.

- ♦ Jeu 3 contre 3 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; B passe à C et va poser un écran sur le défenseur de A, etc.
- ♦ Jeu 5 contre 5 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; dans le même temps, D va poser un écran inverse sur le défenseur de E ; B passe ensuite à C ou à E, et va porter un écran au joueur le plus proche, etc.



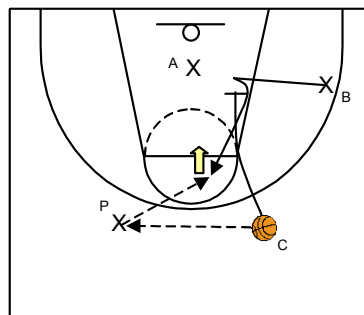
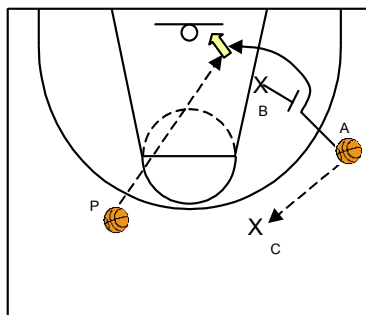
Rotations : 3 phases obligatoires de poses d'écrans avant de pouvoir tirer, puis les attaquants changent de rôle avec les défenseurs.

Objectif : Perfectionner l'écran pour le porteur d'écran

Consignes : 3 attaquants, 1 passeur, 2 ballons.

- ♦ P et A ont un ballon ;
- ♦ A passe à C et coupe vers le panier en profitant d'un écran de B ; P passe à A qui tire ;
- ♦ C passe ensuite à P et va faire un écran pour B en bordure de la zone réservée ; B, après sa sortie d'écran, reçoit une passe de P en tête de raquette et tire.

Rotations : A → B → C → P → A.



Variantes :

Lorsque les mouvements sont correctement maîtrisés, on rajoute des défenseurs sur A, B et C.



Progression pédagogique

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place de l'attaque homme à homme sont :

Fondamentaux individuels (pré-requis)

- ♦ Démarquage du joueur extérieur et du joueur intérieur ;
- ♦ Techniques du dribble : de pénétration, de protection, etc ;
- ♦ Techniques de la passe : 1 main, 2 mains, directes, à terre, etc ;
- ♦ Techniques du tir : tir en course (≠ finitions), tir en suspension ;
- ♦ Départ en dribble : direct, croisé, avec renversement ;
- ♦ 1 contre 1 du joueur intérieur, du joueur extérieur ;
- ♦ Pose et utilisation des écrans (sur porteur, sur non porteur, etc.) ;
- ♦ Enchaînements techniques : départ en dribble + tir, réception + tir, dribble + tir, dribble + passe (fixation), etc.

Pré-collectif : relations offensives à 2 ou 3 joueurs

- ♦ Jeu à 2 : meneur-ailier
- ♦ Jeu à 2 : meneur-poste haut
- ♦ Jeu à 2 : ailier-poste haut
- ♦ Jeu à 2 : ailier-poste bas
- ♦ Jeu à 2 : poste haut-poste bas ou poste bas-poste bas
- ♦ Jeu à 2 à l'opposé du ballon (2 extérieurs ou extérieur-intérieur)
- ♦ Jeu à 3 : meneur-2 ailiers
- ♦ Jeu à 3 : meneur-ailier-poste haut
- ♦ Jeu à 3 : meneur-ailier-poste bas
- ♦ Jeu à 3 : 1 extérieur-2 intérieurs

Collectif

- ♦ Travail en 4 contre 4 puis en 5 contre 5, au départ sans opposition défensive, puis avec des défenseurs de plus en plus « actifs ».

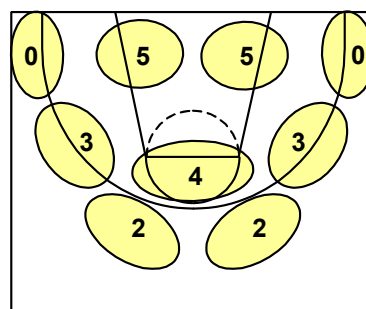
Jeu côté fort, jeu côté faible

- ♦ On détermine le côté fort par le quart de terrain où se situe le porteur de balle. Lorsque l'équilibre de l'attaque est respecté, on trouve des situations de jeu à 2 ou de jeu à 3. Le but des joueurs côté faible est de mobiliser leurs défenseurs respectifs afin de faciliter le jeu côté fort.

Secteurs de jeu

- ♦ Les secteurs de jeu constituent des espaces clés permettant d'équilibrer l'attaque et de faciliter la circulation du ballon (relation ext/int, int/int ou ext/ext). Les mouvements et les actions des attaquants doivent permettre de libérer, d'occuper ou de protéger ces espaces clés.

- ♦ Le secteur 2 est un espace clé généralement utilisé par les meneurs de jeu ou les arrières.
- ♦ Le secteur 3 est un espace clé généralement utilisé par les ailiers.
- ♦ Le secteur 0 est un espace clé généralement utilisé par les ailiers ou parfois par les intérieurs.
- ♦ Le secteur 4 et le secteur 5 sont des espaces clé généralement utilisés par les intérieurs.



Jeu à 2 entre un meneur et un ailier

♦ Passe du meneur de jeu A vers l'ailier B qui se démarque :
B flashe vers le ballon, réalise un démarquage en backdoor, stoppe sous le cercle puis réalise un démarquage en V ; A peut passer à B au cours de ces 3 types de démarquages (figure 1).

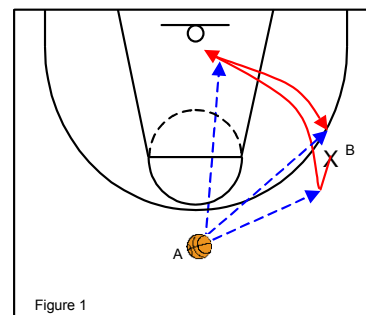


Figure 1

♦ Passe et va de A avec sortie côté fort :
A passe à B et coupe dans la zone réservée ; A peut stopper son déplacement en secteur 5 et prendre une position préférentielle ou ressortir en secteur 0 (figure 2).

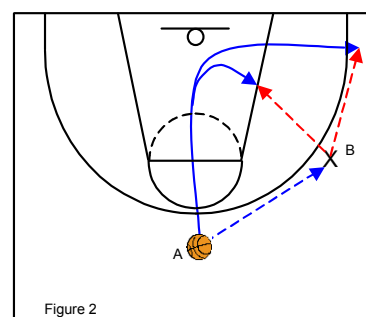


Figure 2

♦ Passe et va de A avec sortie côté faible :
A passe à B, fait un aiguillage et coupe dans la zone réservée ; A ressort à l'opposé en secteur 0, en secteur 3 ou encore stoppe son déplacement en secteur 5 (figure 3).

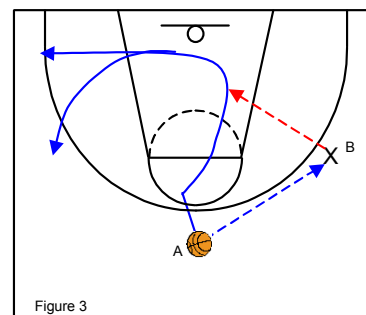


Figure 3

♦ Passe et va en continuité :
A réalise un passe et va avec B et ressort côté ballon en secteur 0 ; B enchaîne un passe et va avec A et ressort en secteur 2 (figure 4); A se replace en dribbles en secteur 3 et enchaîne un passe et va avec B (figure 5).

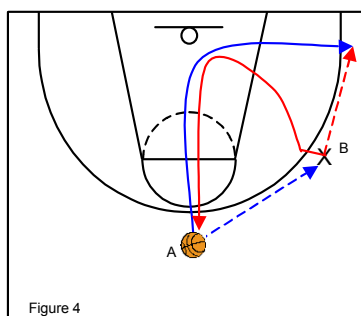


Figure 4

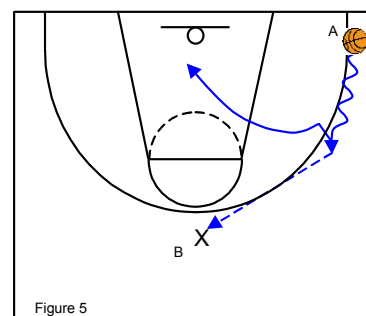


Figure 5

♦ Passe et suit :
A fait une passe à B et suit (figure 6); B passe à A main à main puis coupe vers le panier pour recevoir une passe de A (figure 7).

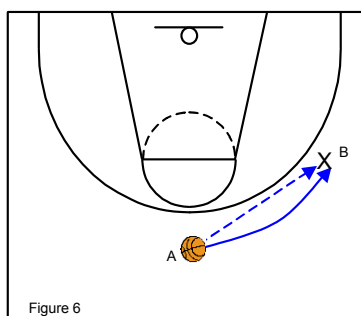


Figure 6

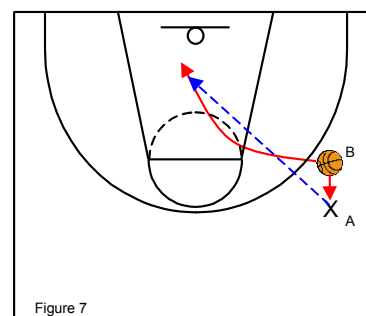


Figure 7

Remarque : A fait croire qu'il veut poser un écran pour ensuite demander le ballon main à main.

Jeu à 2 entre un meneur et un ailier (suite)

♦ Shallow cut avec retour de passe :

A et B échangent leur position (A dribble vers le secteur 3 et B court vers le secteur 2) puis B passe à A (figure 8).

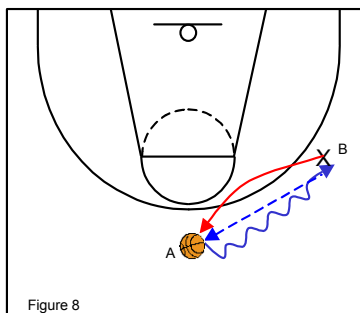


Figure 8

♦ Chassé en dribble :

Si A ne peut pas passer à B (ligne de passe coupée), A chasse B en dribble ; B coupe vers le panier et prend une position préférentielle en secteur 5 (figure 9) ou remonte se placer en secteur 2 (figure 10) ; B peut également chasser A (figure 11).

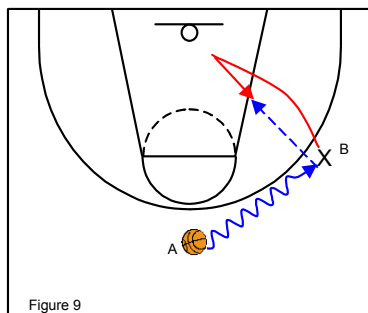


Figure 9

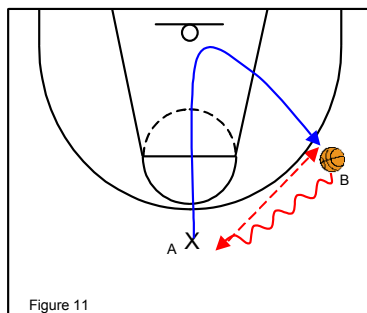


Figure 11

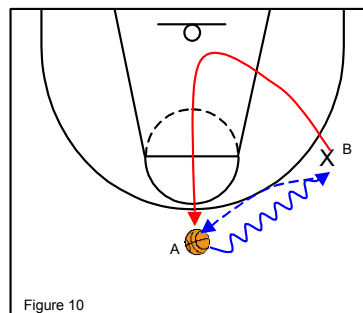


Figure 10

♦ Fixation avec passe :

Le meneur A joue le 1 contre 1, tandis que B se décale vers le secteur 0 (B cherche à rompre l'alignement avec le défenseur) ; si A ne peut pas tirer (fixation), A passe à B qui a ouvert une ligne de passe grâce à son déplacement (figure 12).

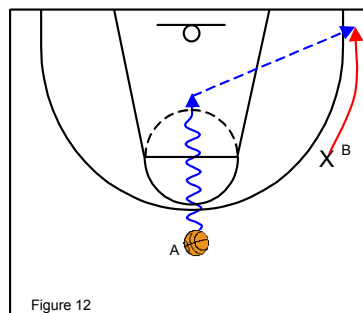


Figure 12

♦ Ecran sur porteur de balle :

Option 1 : A passe à B et va porter un écran pour B dans le prolongement de la ligne des lancer-francs ; A feinte la pénétration en se dirigeant vers l'intérieur de la raquette puis se replace en situation de meneur de jeu en secteur 2 (figure 13).

Option 2 : A passe à B, fait un aiguillage, puis va porter un écran pour B dans le prolongement de la ligne des lancer-francs ; B joue en pénétration tandis que A ouvre après son écran et se dirige vers le secteur 0 (ou vers le secteur 5 si non occupé) (figure 14).

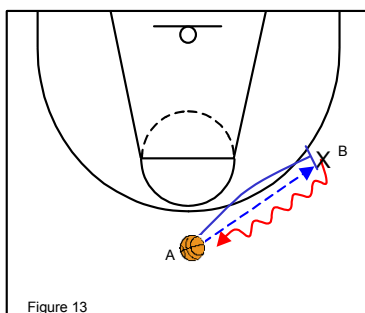


Figure 13

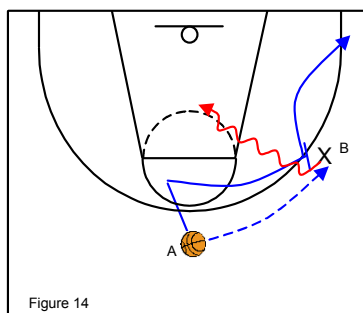


Figure 14



Jeu à 3 entre un ailier et un poste moyen / bas

♦Passe de l'ailier au poste bas :

A passe à B ; B joue le 1 contre 1 ou fixe son défenseur pour redonner à A qui, après sa passe, s'est démarqué en se déplaçant vers le secteur 2 (cas 1) ou le secteur 0 (cas 2) ; A peut également couper dans la zone réservée (cas 3) après sa passe.

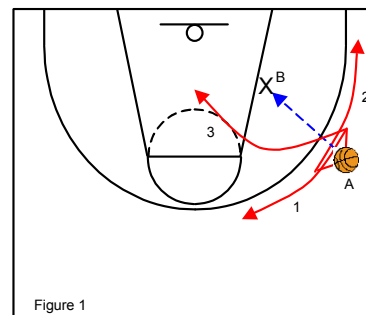


Figure 1

♦Pick and roll :

B va porter un écran direct sur le défenseur de A et ouvre après son écran. L'exploitation du pick and roll par les 2 attaquants (le poseur de l'écran et le bénéficiaire de l'écran) dépendra de la réaction défensive des défenseurs.

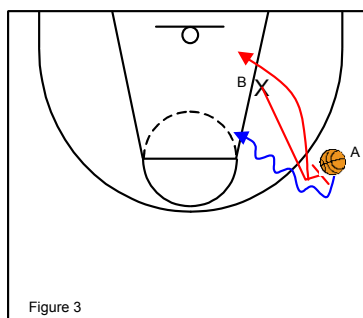


Figure 3

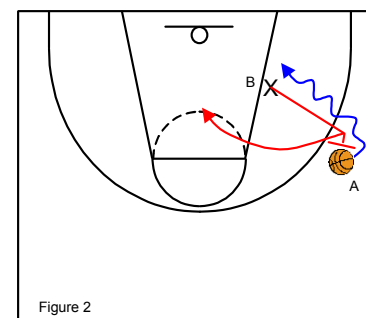


Figure 2

Les principales solutions pouvant être proposées par la défense sont les suivantes :

- le défenseur du porteur de balle est pris dans l'écran ;
- le défenseur du poseur d'écran s'oppose au dribble en sortant très haut ;
- le défenseur du porteur passe par dessous l'écran ;
- le défenseur du porteur passe par dessus l'écran sans aide défensive du 2ème défenseur ;
- le défenseur du porteur passe par dessus l'écran et le défenseur du poseur s'oppose en dribble en sortant très haut.

Remarque : le porteur de balle ne doit pas hésiter à prendre l'opposé de l'écran si son défenseur anticipe la pose de ce dernier.

♦Passe de l'ailier au poste bas qui s'est démarqué au short corner :

Si B est dominé par son défenseur, B se positionne au short corner et reçoit une passe de A qui coupe ensuite au panier (puisque B a libéré l'espace).

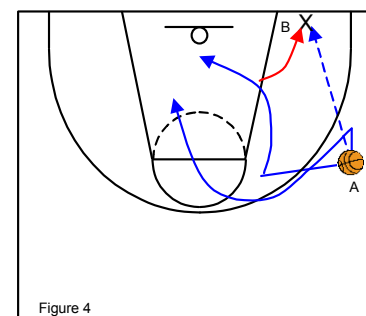


Figure 4

♦Libération de l'espace par le joueur au poste bas ou au poste moyen afin de permettre à l'ailier de jouer le 1 contre 1

Le poste bas libère l'espace en chassant vers le poste bas ou le poste haut afin de laisser le couloir de jeu direct disponible pour l'ailier.

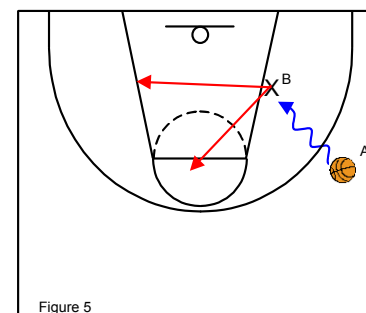


Figure 5

Jeu à 2 entre un meneur et un poste haut

♦Passe du meneur au poste haut :

A passe à B ; B joue le 1 contre 1 ou fixe son défenseur pour redonner à A qui, après sa passe, s'est démarqué en se déplaçant sur sa gauche ou sur sa droite, vers le secteur 2 ou le secteur 3.

♦Passe main à main du poste haut vers le meneur

A passe B, fait un aiguillage et coupe dans la zone réservée en tournant autour de B et en recevant une passe de retour main à main (sorte d'écran direct) de la part de B.

♦Pick and roll :

B va porter un écran direct sur le défenseur de A et ouvre après son écran. L'exploitation du pick and roll par les 2 attaquants (le poseur de l'écran et le bénéficiaire de l'écran) dépendra de la réaction défensive des défenseurs.

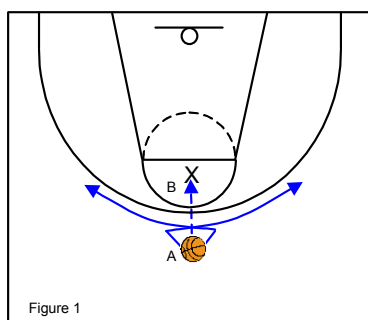


Figure 1

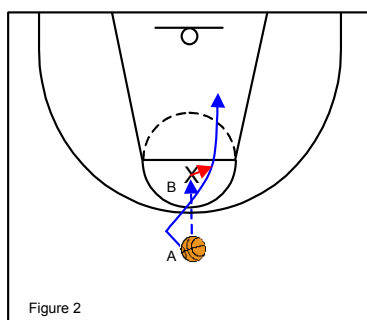


Figure 2

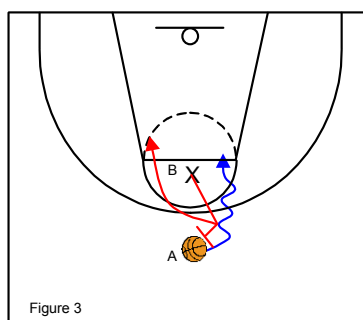


Figure 3

Jeu à 2 entre un ailier et un poste haut

♦Passe de l'ailier au poste haut :

A passe à B ; B joue le 1 contre 1 ou fixe son défenseur pour redonner à A qui, après sa passe, réalise un aiguillage suivi d'un démarquage en back-door.

♦Passe main à main du poste haut vers l'ailier

A passe B, fait un aiguillage et coupe dans la zone réservée en tournant autour de B et en recevant une passe de retour main à main (sorte d'écran direct) de la part de B.

♦Fixation de l'ailier vers la ligne de fond et passe au poste haut qui coupe dans la zone réservée

A joue le 1 contre 1, fixe en ligne de fond puis passe au poste haut qui a réalisé un aiguillage, avant de couper vers le panier (le poste haut doit réaliser son mouvement dans le bon timing).

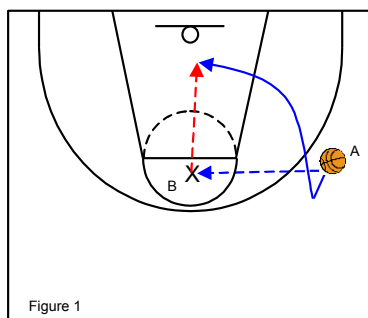


Figure 1

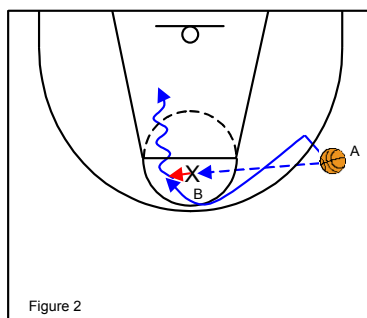


Figure 2

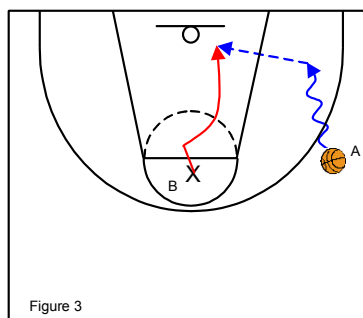


Figure 3



Jeu à 2 entre 2 joueurs intérieurs

♦Passe du poste haut au poste bas qui coupe dans la zone réservée

B fixe en tête de raquette (triple menace) et passe à A qui aiguille et coupe dans la zone réservée (figure 1).

♦Passe du poste bas au poste haut qui coupe dans la zone réservée

A fixe en bordure de la zone réservée raquette (triple menace) et passe à B qui aiguille et coupe dans la zone réservée. A peut aussi fixer jouant le 1 contre 1 et en passant à B qui coupe (figure 2).

♦Passe du poste bas au poste bas opposé qui coupe dans la zone réservée

B fixe en bordure de la zone réservée raquette (triple menace) et passe à A qui aiguille et coupe dans la zone réservée ; B peut aussi fixer en jouant le 1 contre 1 (B enroule son défenseur) (figure 3).

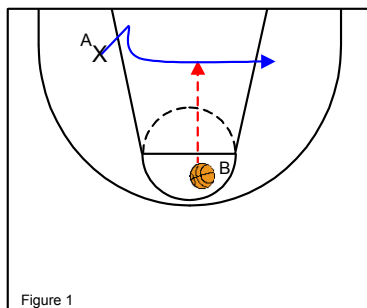


Figure 1

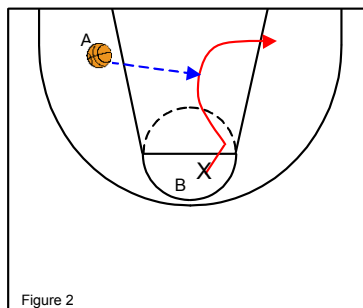


Figure 2

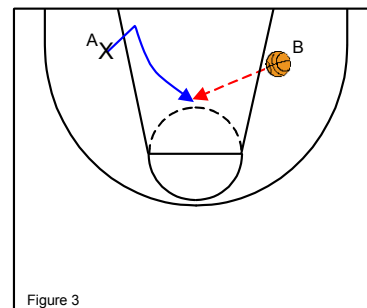


Figure 3

Jeu à 2 à l'opposé du ballon (côté faible)

Le jeu à 2 côté faible s'organise la plupart du temps autour de l'utilisation d'écrans entre joueurs extérieurs ou entre un joueur intérieur et un joueur extérieur. L'objectif est de favoriser l'entrée dans le jeu direct d'un joueur situé côté faible (le bénéficiaire de l'écran) tout en mobilisant l'attention d'un autre défenseur (celui du poseur d'écran). On retiendra : l'écran horizontal d'un poste haut pour un ailier (figure 1), l'écran vertical d'un ailier pour un poste bas (figure 2), l'écran entre 2 joueurs extérieurs (figure 3), l'écran diagonal d'un poste bas pour un ailier (figure 4).

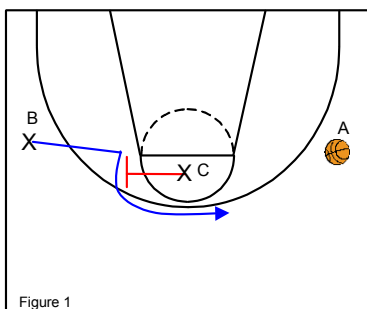


Figure 1

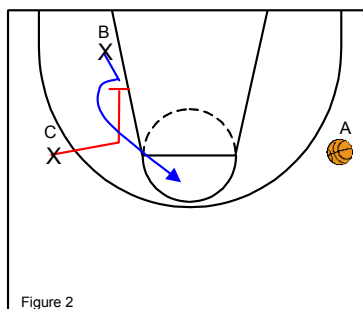


Figure 2

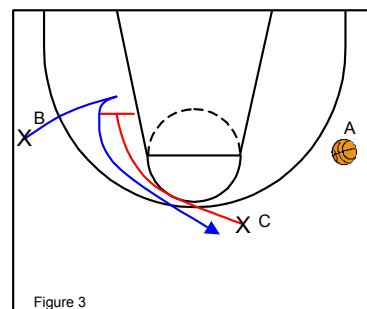


Figure 3

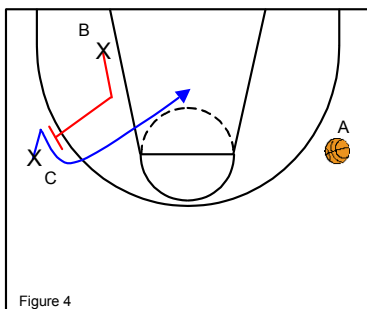
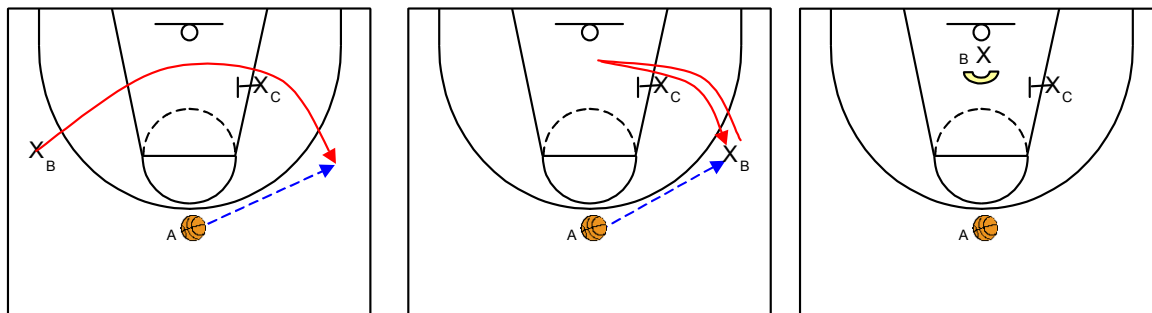


Figure 4

Démarquage de l'ailier à l'aide du poste médian

♦ Situation initiale

ce type de démarquage se produit lorsque l'ailier rentre dans la zone réservée pour en ressortir à l'aide d'un écran du poste moyen ; nous partirons d'une situation où l'ailier est dans la zone (sous le cercle) et s'apprête à de démarquer.

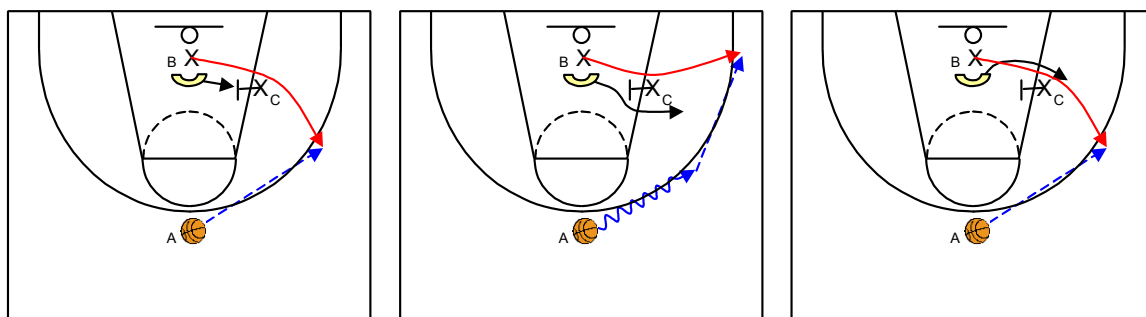


♦ Si le défenseur reste coincé dans l'écran : l'ailier ressort dans l'aile (secteur 3) tout en restant dans le dos de l'écran pour se protéger du défenseur.

♦ Si le défenseur évite l'écran en passant par dessus : l'ailier repousse sa trajectoire vers la ligne de fond (secteur 0) et le poste moyen change son orientation d'écran afin de conserver sa position d'obstacle

♦ Si le défenseur évite l'écran en suivant le défenseur dans ses appuis : 1ère solution

→ l'ailier ressort dans l'aile (secteur 3) tout en restant dans le dos de l'écran pour se protéger du défenseur.

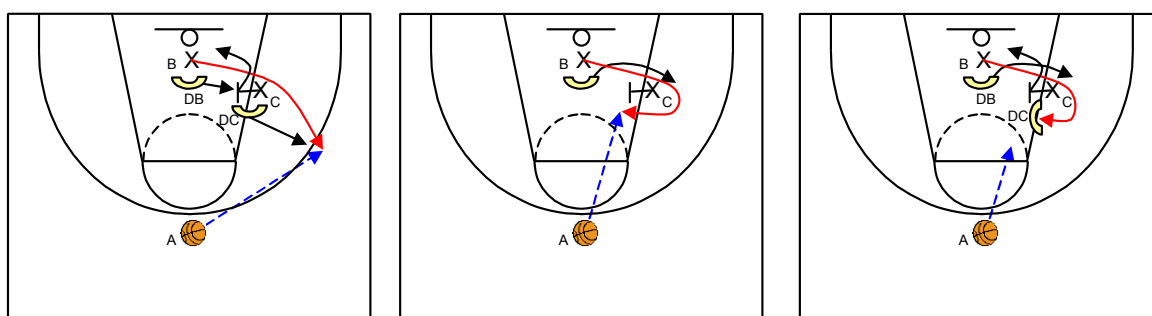


→ si le défenseur du poste moyen sort pour empêcher le tir de l'ailier : ce dernier passe au poste moyen qui a ouvert après son écran et qui est maintenant défendu par un ailier ; le poste moyen pourra alors jouer un 1 contre 1 avantageux du à la différence de taille (miss-match).

♦ Si le défenseur évite l'écran en suivant le défenseur dans ses appuis : 2ème solution

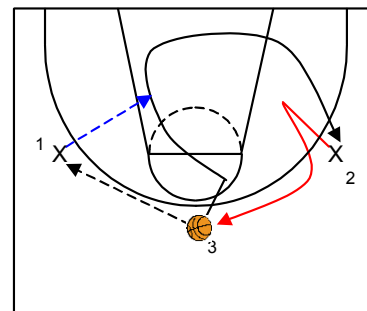
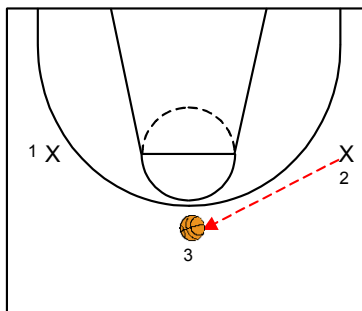
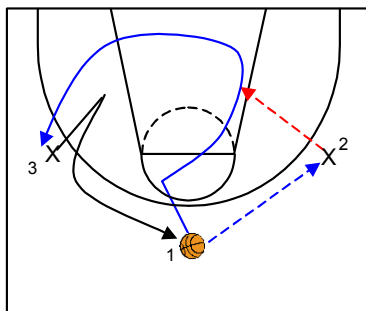
→ l'ailier tourne autour de l'écran pour « repiquer » au cercle et le poste moyen peut pivoter afin de retarder encore plus le défenseur.

→ si le défenseur du poste moyen conteste le déplacement de l'ailier qui tourne autour : le poste moyen s'ouvre et flashe au cercle pour recevoir une passe de l'ailier (ce dernier a transformé la contestation de déplacement en « contre-écran » qui coince le défenseur du poste moyen).

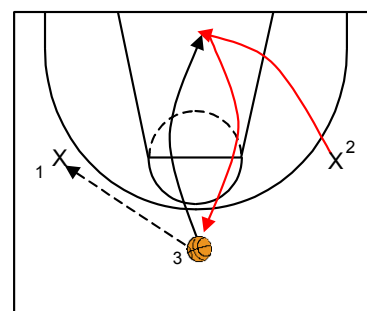
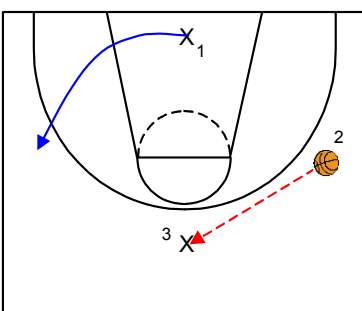
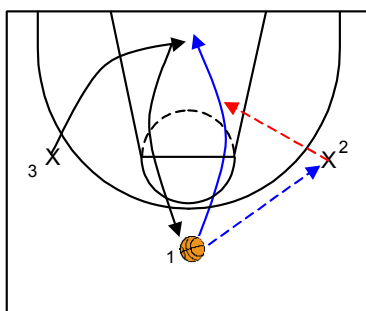


Jeu à 3 entre un meneur et 2 ailiers

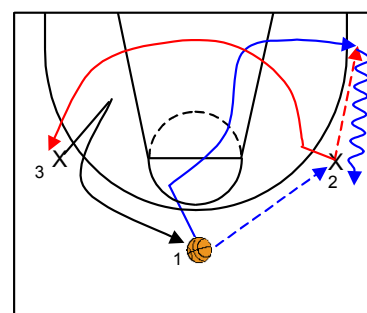
♦ Passe et va en continuité : 1 joue le passe et va avec 2 ; 3 aiguille son défenseur, puis va occuper l'espace libéré par 1 ; si 2 n'a pas joué le 1 contre 1, 2 passe à 3 qui tire ou enchaîne un passe et va avec 1 qui est remonté dans l'aile; 2 prend ensuite la place de 3.



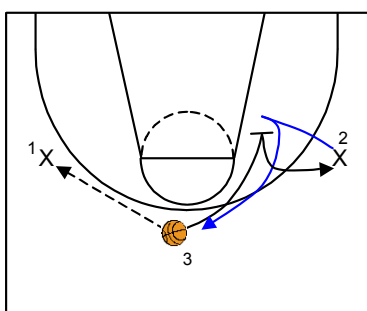
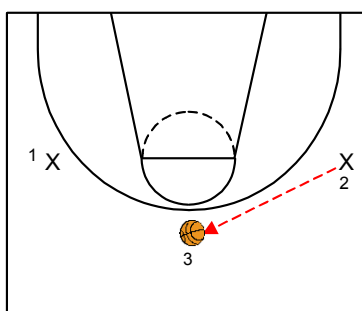
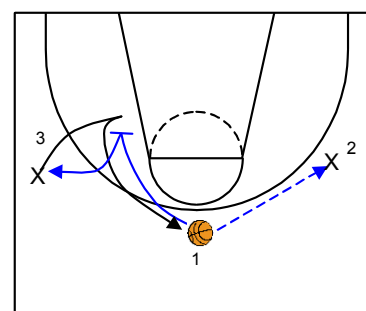
♦ Passe et va en continuité (variante 1) : 1 joue le passe et va avec 2 et s'il n'obtient pas le ballon, stoppe sous le cercle ; 3 enchaîne « sprint-stop sous le cercle-sprint », pour recevoir une passe de 2 à la place initiale de 1. 3 joue le passe et va avec 1 qui a sprinté pour se replacer à la place initiale de 3 ; etc.....



♦ Passe et va en continuité (variante 2) : 1 joue le passe et va avec 2 ; 3 aiguille son défenseur, puis va occuper l'espace libéré par 1 ; si 1 n'a pas reçu le ballon, 1 ressort côté fort (secteur 0), reçoit une passe de 2 qui joue à son tour le passe et va ; 1 se replace dans l'aile en dribble et 2 remonte dans l'aile opposée.

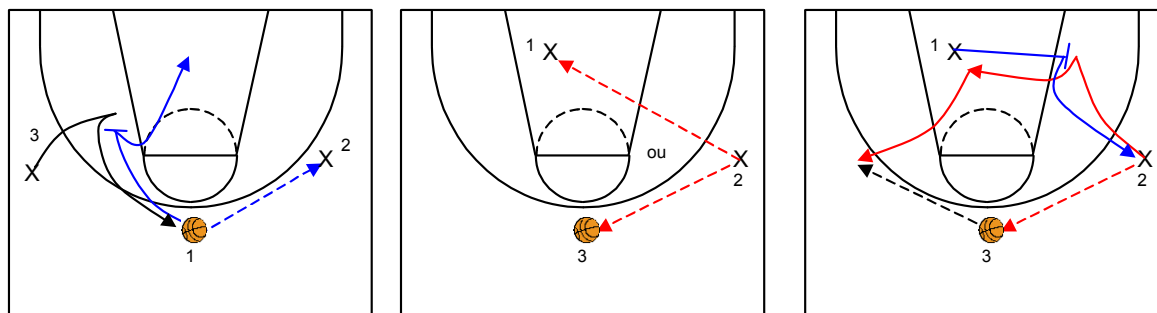


♦ Ecran inverse en continuité : 1 passe à 2 puis va porter un écran inverse pour 3 qui prend la place de 1 (1 ouvre vers l'extérieur après son écran) ; si 2 n'a pas joué le 1 contre 1, 2 passe à 3 qui tire ou transfère à 1 puis enchaîne un écran inverse pour 2 qui prend la place de 3.



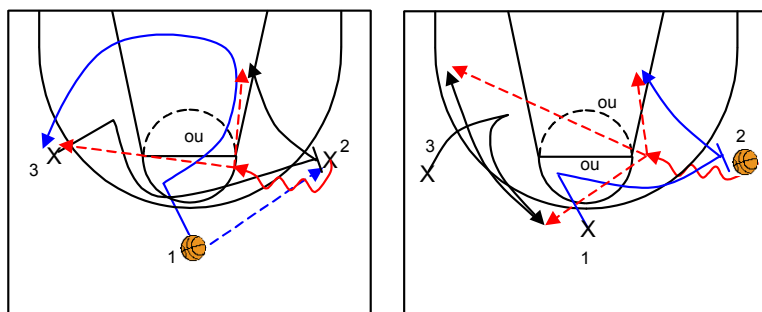
Jeu à 3 entre un meneur et 2 ailiers (suite)

♦ Écran inverse en continuité (variante) : 1 passe à 2 puis va porter un écran inverse pour 3 qui prend la place de 1; si 2 n'a pas joué le 1 contre 1, 2 passe à 3 et coupe dans la zone réservée en profitant d'un écran de 1 qui a coupé à l'opposé après son écran (ouverture vers l'intérieur de la zone réservée après son écran).

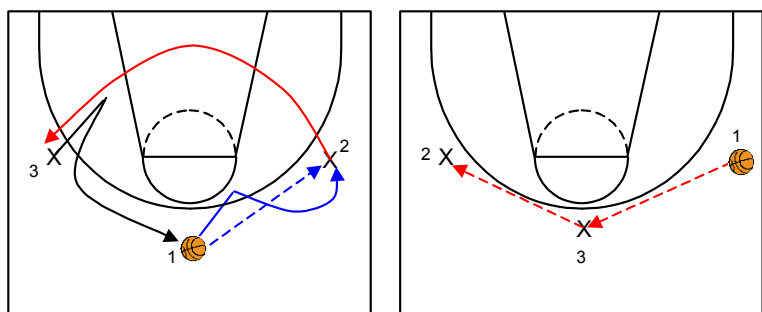


♦ passé et va et écran sur porteur : 1 joue le passé et va avec 2 ; 3 aiguille son défenseur, puis va porter un écran direct sur le défenseur de 2 ; 2 et 3 jouent le pick and roll : 2 attaque le cercle, et peut passer à 3 qui s'est ouvert à la balle ou à 1 qui s'est déplacé dans l'aile opposée.

♦ passé et écran sur porteur : 1 passe à 2, aiguille son défenseur puis va porter un écran direct sur le défenseur de 2 ; 3 aiguille son défenseur, puis va occuper l'espace libéré par 1 ; 1 et 2 jouent le pick and roll : 2 attaque le cercle, et peut passer à 1 qui s'est ouvert à la balle après son écran ou à 3 qui se démarque de façon à ouvrir une ligne de passe.



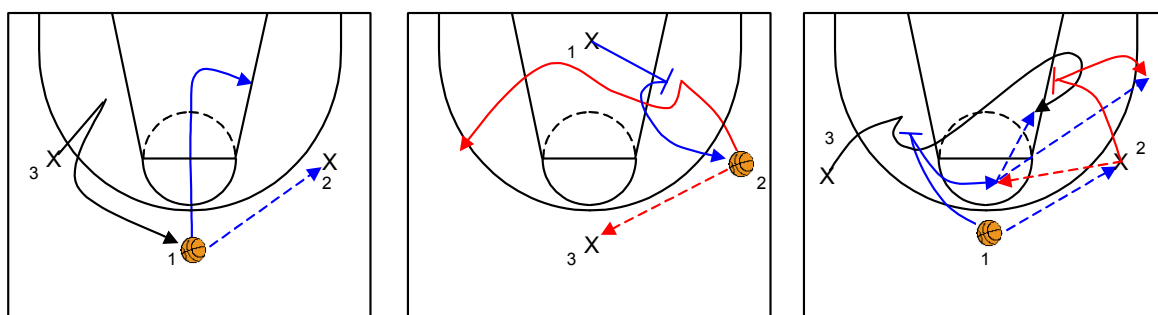
♦ Passé main à main en continuité : 1 passe à 2, feinte la pose d'un écran direct, puis va se positionner au dessus de 2 ; 2 passe alors le ballon à 1 main à main, puis coupe dans la zone réservée et ressort en position d'ailier à l'opposé ; pendant ce temps, 3 aiguille son défenseur, puis va occuper l'espace libéré par 1 ; 1 passe à 3 qui passe à 2 ; ensuite, 3 feinte la pose d'un écran direct, puis va se positionner au dessus de 2 ; 2 passe alors le ballon à 1 main à main, puis coupe dans la zone réservée et ressort en position d'ailier à l'opposé , etc.



Jeu à 3 entre un meneur et 2 ailiers (suite)

♦ Passe et va + écran sur non porteur : 1 joue le passe et va avec 2 et prend une position intérieure côté ballon ; 3 aiguille son défenseur, puis va occuper l'espace libéré par 1 ; 2 passe à 3 et coupe dans la zone réservée en bénéficiant d'un écran de 1 ; si 3 ne passe pas à 2, 3 ressort dans l'aile opposée ; après son écran, 1 s'ouvre au ballon et ressort dans l'aile (place initiale de 2).

♦ Cascade d'écrans pour non porteur de balle : 1 passe à 2 puis va porter un écran inverse pour 3 qui coupe dans la zone réservée. Après son écran, 1 s'ouvre au ballon et retourne occuper sa position d'origine ; 2 passe à 1 et va porter un écran pour 3 au niveau du poste bas / moyen ; 1 passe à 3 ou à 2 qui s'ouvre au ballon après son écran.



♦ Remarque sur la pose et l'utilisation des écrans sur non porteurs de balle : nous n'avons abordé ici que les sorties classiques d'écrans ; en fonction de la réaction du défenseur (anticipation, passage au dessus de l'écran, etc.), l'utilisateur de l'écran devra adopter son type de sortie : classique, curl, back-door, fade away.

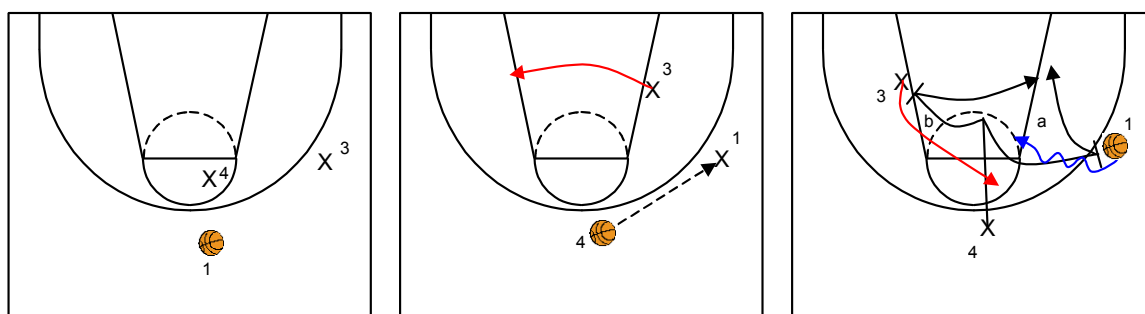
Jeu à 3 entre un meneur, un ailier et un poste haut

❑ Situation de départ : 1 est en situation de meneur de jeu ou d'arrière, 3 est en situation d'ailier et 4 en situation de poste haut.

❑ Solution 1 : 1 passe à 3, fait un aiguillage, tourne autour du joueur au poste haut en utilisant l'écran de celui-ci.

♦ Possibilité 1 : 3 passe à 1 qui a pris une position préférentielle en poste moyen / bas et qui joue dos au panier s'il y a avantage de taille.

♦ Possibilité 2 : 3 passe à 4 qui est sorti au delà de la ligne à 3 points ; 4 fait un pivot intérieur et 1 sort en position d'ailier ; 3 marche au contact de son adversaire et fait un « pivot flash » face à 4 en prenant la position préférentielle ; 4 passe à 3 qui joue le 1 contre 1.



Jeu à 3 entre un meneur, un ailier et un poste haut

♦ **Possibilité 3** : 4 n'a pas pu donner à 3, il donne à 1 tandis que 3, qui a continué son mouvement, se positionne à l'opposé au poste moyen / bas.

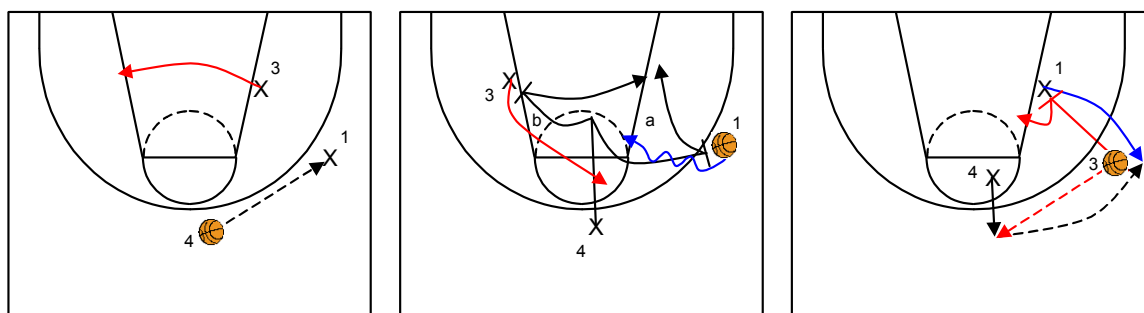
4 peut jouer de 2 façons :

- **Option a** : 4 coupe vers le cercle puis va faire un écran direct sur le défenseur de 1 ; 1

utilise cet écran pour prendre le tir ou jouer avec 4 qui s'ouvre au ballon après son écran.

- **Option b** : 4 va faire écran pour 3 qui monte au poste haut ; 4 s'ouvre au ballon après son écran et flashe au poste bas côté ballon.

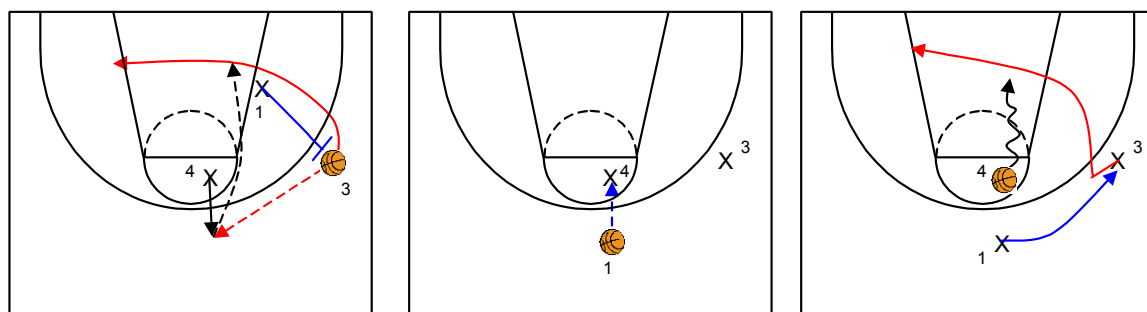
♦ **Possibilité 4** : 3 passe à 4 et va porter un écran pour 1 au bord de la zone réservée ; 1 ressort en position d'ailier, reçoit le ballon de 4 et tire ou passe à 3 qui s'ouvre au ballon après son écran et prend une position préférentielle au poste moyen / bas.



♦ **Possibilité 5** : 3 passe à 4 et 1 va porter un écran aveugle pour 3, qui a aiguillé et coupe vers le panier (back-door) ; si 4 ne lui passe pas le ballon, 3 se positionne au poste moyen / bas opposé (situation identique à la solution 1 / 3^{ème} possibilité).

□ **Solution 2** : 1 passe à 4 qui pivote face au panier (pivot intérieur).

♦ **Possibilité 1** : 3 aiguille, joue le back-door, reçoit une passe de 4 ou ressort au poste moyen / bas opposé ; 1 prend la place de 3 ; si 4 n'a pu passer à 3, il joue le 1 contre 1 par l'extérieur (départ croisé).



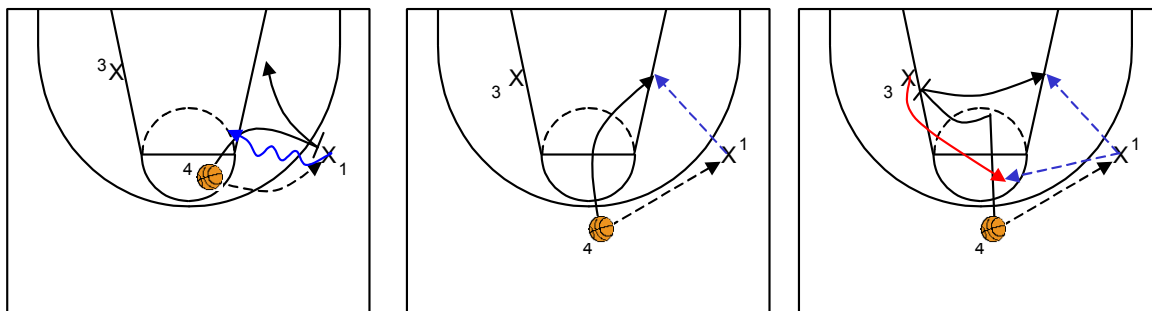
♦ **Possibilité 2** : 4 passe à 1 et joue le pick and roll avec 1 (voir solution 1, possibilité 3a).

♦ **Possibilité 3** : 4 passe à 1 et va prendre la position préférentielle au poste moyen / bas ; 1 passe à 4 qui joue le 1 contre 1 (jeu à 2 possible avec 3).

♦ **Possibilité 4** : 4 passe à 1 et va faire écran pour 3 qui monte au poste haut ; 4 s'ouvre au ballon après son écran et flashe au poste bas côté ballon.



Jeu à 3 entre un meneur, un ailier et un poste haut (suite)

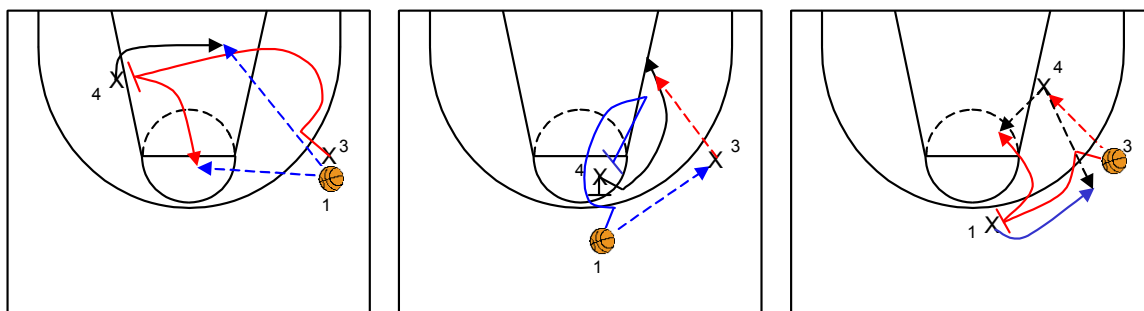


❑ **Solution 3** : 1 passe à 3 et 4 va se placer au poste moyen / bas à l'opposé ; 1 feinte la pose d'un écran direct, puis va se positionner au dessus de 3 ; 3 passe alors le ballon à 1 main à main.

♦ 3 fixe son défenseur (recherche du contact), puis l'enroule pour jouer le back-door ; si 1 ne passe pas à 3, ce dernier continue, va faire un écran à 4 qui coupe par la ligne de fond ; après son écran, 3 s'ouvre au ballon et « flashe » pour remonter au poste haut ; 1 peut passer à 3 ou à 4.

❑ **Solution 4** : 1 passe à 3, tourne autour de 4, se présente au poste moyen, puis remonte faire un écran aveugle pour 4 qui coupe au panier.

♦ Si 4 n'a pas obtenu le ballon, il prend une position préférentielle au poste moyen/bas ; 3 passe alors à 4 puis aiguille, et va faire un écran pour 1 qui se replace en position d'ailier ; 4 peut passer à 1 ou à 3 qui s'ouvre au ballon après son écran.

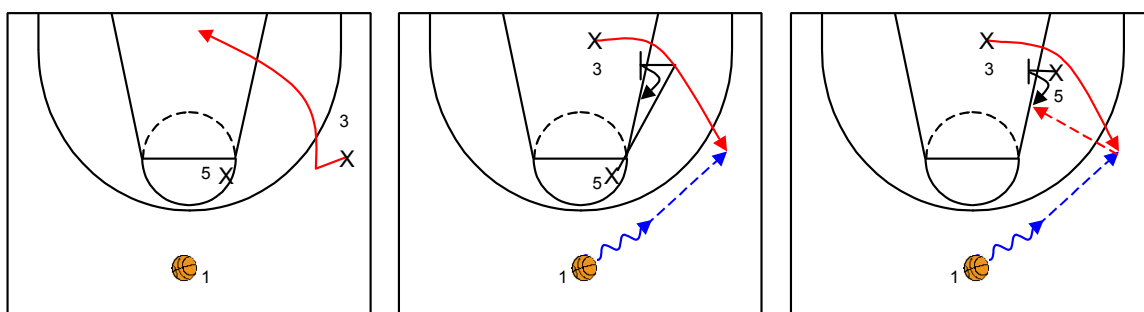


Jeu à 3 entre un meneur, un ailier et un poste bas

♦ **Situation de départ** : 1 est en situation de meneur de jeu ou d'arrière, 3 est en situation d'ailier et 5 en situation de poste haut ; 3 se démarque sous le cercle.

♦ **Démarquage de l'ailier à l'aide du poste moyen / bas** : 5 descend poser un écran pour 3 au niveau du secteur bas / moyen ; 3 utilise l'écran et sprinte pour ressortir dans l'aile (secteur 3) et recevoir une passe de 1.

♦ **Passe ailier-poste bas** : Après son écran, 5 ouvre au ballon et prend une position préférentielle au poste bas / moyen ; 3 passe à 5 qui joue le 1 contre 1 ; après sa passe, 3 se démarque en se déplaçant soit vers le secteur 2, soit le secteur 0 (voir jeu à 2 entre un ailier et un poste bas).

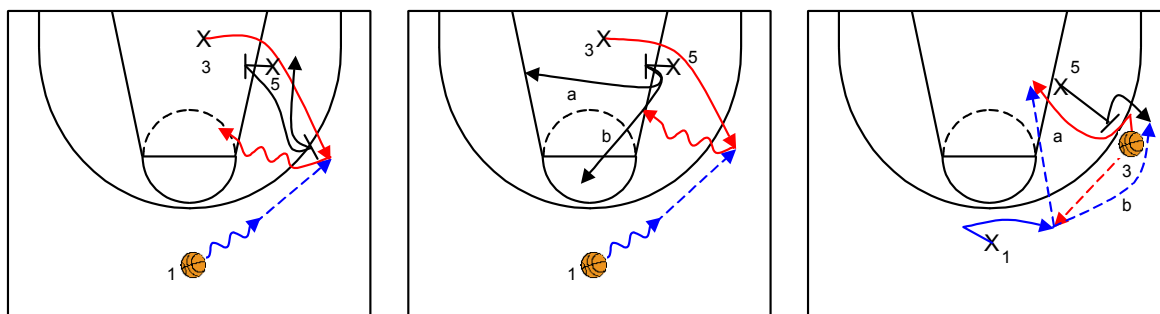


Jeu à 3 entre un meneur, un ailier et un poste bas (suite)

♦ Pick and roll du poste bas pour l'ailier : Après son écran, 5 ouvre au ballon, va porter un écran direct sur le défenseur de 3 puis ouvre au ballon après son écran. L'exploitation du pick and roll par le poseur et l'utilisateur de l'écran dépendra de la réaction des défenseurs.

♦ Chassé du poste bas pour 1 contre 1 de l'ailier : Après son écran, 5 libère l'espace (« chassé ») en se déplaçant vers le poste bas opposé (a) ou le poste haut (b); 3 dispose alors de tout l'espace nécessaire pour jouer le 1 contre 1.

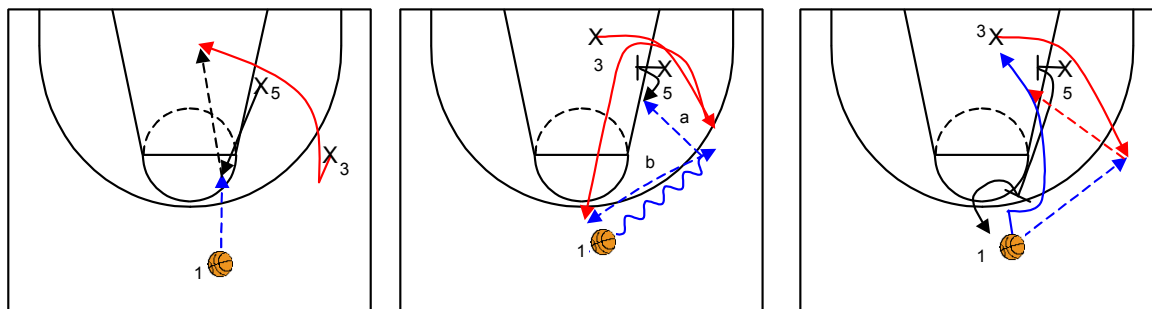
♦ Si l'ailier 3 ne peut pas faire la passe au poste bas 5 : 3 passe à 1 et 5 porte un écran aveugle pour 3 qui joue le back-door ; 1 passe à 3 qui coupe ou encore à 5 qui a ouvert après son écran et s'est replacé dans l'aile (secteur 3).



♦ Si le meneur 1 ne peut donner le ballon à 3 après son démarquage : le poste bas 5 « flashe » au poste haut et 1 passe à 5 ; 5 pivote face au panier (pivot intérieur) pendant que 3 aigille puis se démarque en back-door ; 5 peut passer à 3 ou jouer le 1 contre 1.

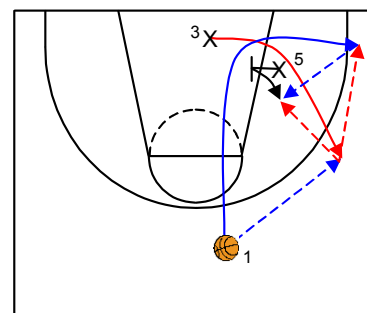
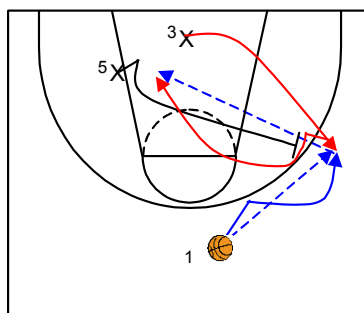
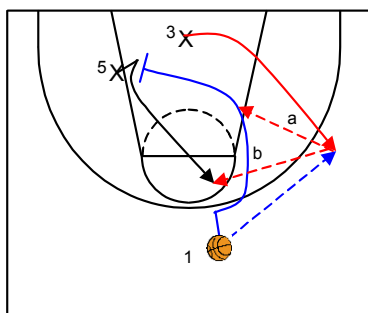
♦ Si le meneur 1 ne peut donner le ballon à 3 après son démarquage (variante) : le meneur 1 « chasse » l'ailier 3 qui joue le back-door puis contourne le poste bas pour remonter se positionner à la place de 1 ; ce dernier peut alors passer à 5 ou faire un retour de passe sur 3.

♦ Si le meneur 1 peut donner le ballon à 3 après son démarquage : 1 passe à 3 et 5 va poser un écran vertical pour 1 qui joue le passe et va ; 3 passe à 1 qui coupe ou à 5 qui a ouvert après son écran et a pris la place de 1.

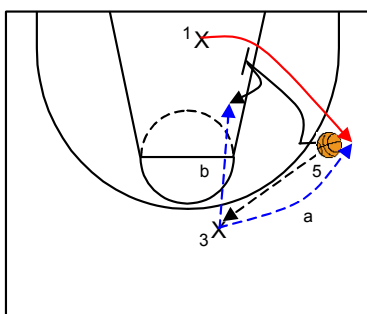
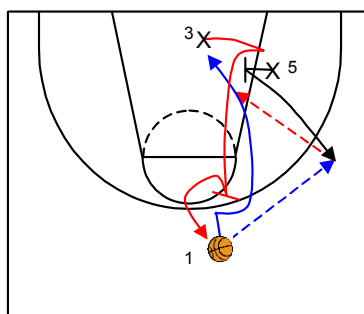
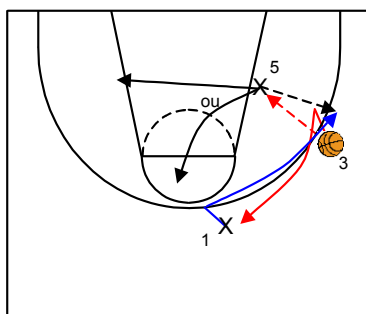


Jeu à 3 entre un meneur, un ailier et un poste bas (suite)

- ♦ Si le meneur 1 peut donner le ballon à 3 après son démarquage (variante) : 1 joue le passe et va avec 3 (a) et s'il ne reçoit pas le ballon, va poser un écran pour 5 initialement positionné au poste bas / moyen opposé ; 5 monte alors au poste haut ; 3 passe à 5 (b) ou joue le 1 contre 1.
- ♦ Si le meneur 1 peut donner le ballon à 3 après son démarquage (variante) : 1 joue le passe et suit avec 3 pendant que 5, positionné au poste bas opposé, va porter un écran aveugle pour 3 ; ce dernier coupe alors au panier en utilisant l'écran et peut recevoir une passe de 1.
- ♦ Si le meneur 1 peut donner le ballon à 3 après son démarquage (variante) : 1 joue le passe et va avec 3 puis profite de l'écran de 5 pour ressortir se positionner dans l'ailé basse (secteur 0) ; 3 passe à 5 qui a ouvert après son écran ou 3 passe à 1 qui passe à 5 (jeu en triangle).



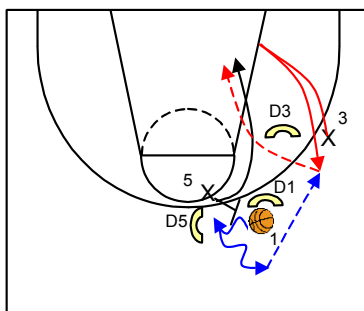
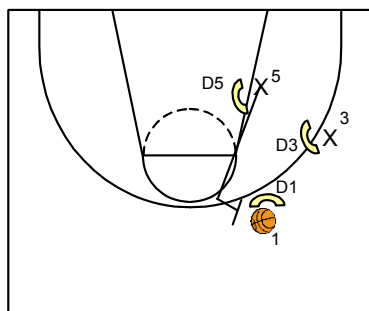
- ♦ Si le meneur 1 peut donner le ballon à 3 après son démarquage (variante) : 3 passe à 5 qui a ouvert après son écran, puis 1 et 5 se croisent après avoir réalisé un aiguillage ; 5 peut alors passer à 1 qui tire ou 5 libère l'espace pour permettre à 1 de jouer le 1 contre 1.
- ♦ L'ailier feint d'utiliser l'écran de 5 et remonte poser un écran vertical pour 1 pendant que 5 se démarque dans l'ailé : 1 joue le passe et va avec 5 ; si 5 n'a pas passé à 1, 5 passe à 3 qui a ouvert après son écran et a pris la place de 1 ; après sa passe, 5 va porter un écran pour 1 au niveau du poste bas / moyen ; 3 passe alors à 1 qui est remonté dans l'ailé ou à 5 qui a ouvert après son écran et a pris une position préférentielle au niveau du poste bas / moyen.





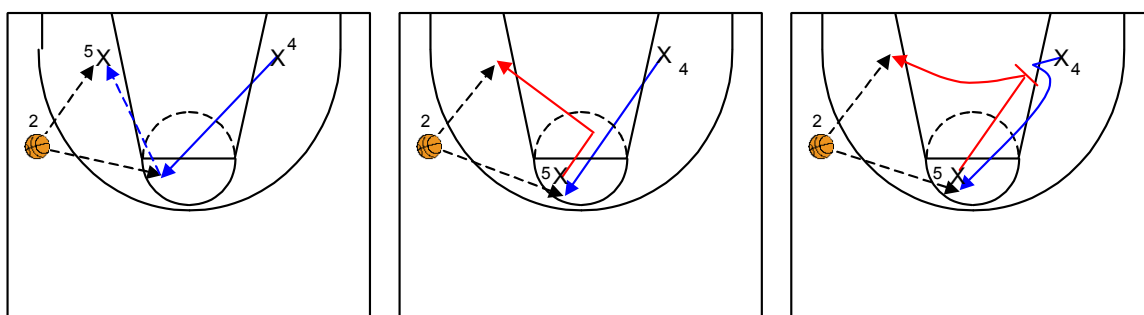
Jeu à 3 entre un meneur, un ailier et un poste bas (suite)

- ♦ **Pick and roll à 3 joueurs (secteur 2)** : 5 va porter un écran direct pour 1 ; ce dernier attaque le cercle et D5 conteste le déplacement très haut pour empêcher la prise de vitesse de 1 ; si D1 et D5 tentent de faire une trappe sur 1, alors 1 dribble vers l'arrière pour se sortir de la prise à 2 ; comme la passe de 1 à 5 est généralement difficile, 1 transite alors par 3 pour faire la passe à 5 qui prendra soin de contrôler le retour de D5 sur lui ; si D3 aide sur le coupé de 5 vers le panier, 3 tire ou attaque le cercle ; si D3 fait une défense de type « aider-reprendre », 3 passe alors à 5.

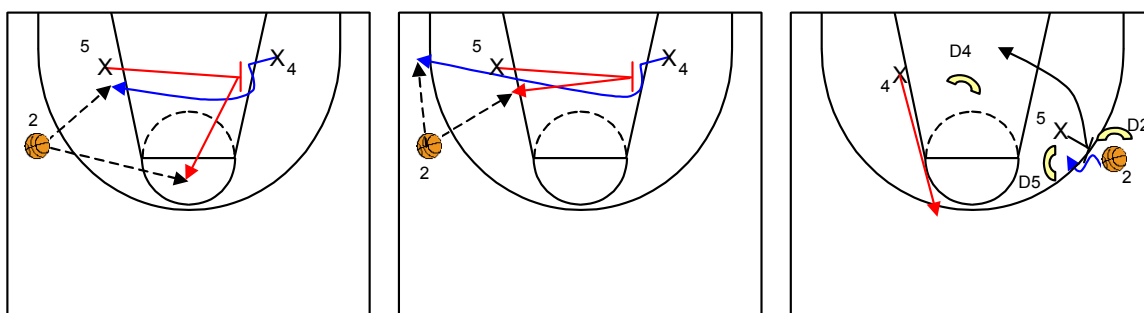


Jeu à 3 entre un extérieur et 2 intérieurs

- ♦ 1 ailier, 1 poste bas côté ballon et 1 poste bas côté opposé : l'ailier 2 peut jouer avec 5 au poste bas ou avec 4 qui monte au poste haut depuis le poste bas opposé.
- ♦ 1 ailier, 1 poste haut côté ballon et 1 poste bas côté opposé : l'ailier 2 peut jouer avec 5, qui fait un aiguillage depuis le poste haut puis coupe au poste bas ou avec 4 qui monte au poste haut depuis le poste bas opposé.
- ♦ 1 ailier, 1 poste haut côté ballon et 1 poste bas côté opposé : l'ailier 2 peut jouer avec 5, qui est allé poser un écran pour 4 avant d'ouvrir au ballon et de se positionner au poste bas côté ballon ; 2 peut aussi jouer avec 4 qui a utilisé l'écran de 2 pour monter au poste haut.



- ♦ 1 ailier, 1 poste bas côté ballon et 1 poste bas côté opposé : le poste bas côté ballon 5 coupe à l'opposé pour poser un écran pour 4.
 - si les défenseurs ne changent pas : 4 utilise l'écran et coupe au poste bas côté ballon ; 2 peut passer à 4 ou encore à 5 qui a ouvert au ballon après son écran et s'est positionné au poste haut.
 - si les défenseurs changent : 4 utilise l'écran et va se placer en secteur 0 (aile basse) ; 2 peut passer à 4 ou encore à 5 qui a ouvert au ballon après son écran et est venu se positionner au poste bas / moyen côté ballon.
- ♦ Pick and roll à 3 joueurs (secteur 3) : 5 va porter un écran direct pour 2 ; ce dernier attaque le cercle et D5 conteste le déplacement très haut pour empêcher la prise de vitesse de 2 ; pour éviter les aides défensives trop faciles (distances courtes), 4 monte au niveau du poste haut derrière la ligne des 3 points afin d'obliger D4 à faire un choix ; ainsi 2 passe à 5 en passant par 4 ou 2 passe à 4 qui attaque le cercle ou tire.



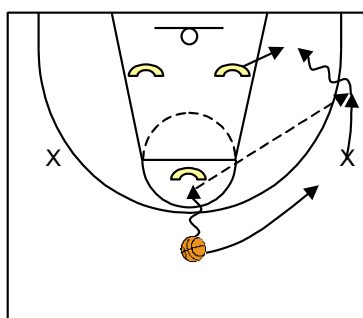
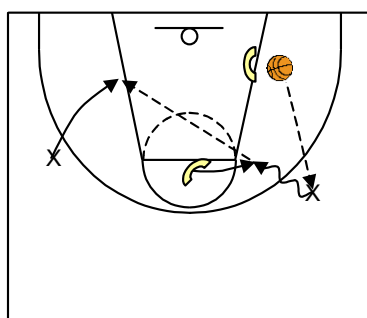
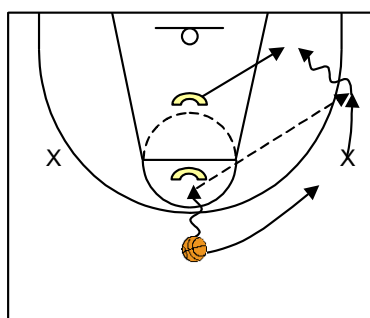
Exercices préparatoires à l'attaque de zone

Rappel : Les éléments clés de l'attaque de zone sont :

- ♦ Fixation d'un intervalle ou d'un joueur (fixer avant de passer)
- ♦ Surnombre (surcharges, jeu en triangle ou en carré)
- ♦ Renversement (utilisation d'écrans côté faible)
- ♦ Alternance jeu intérieur-jeu extérieur (tasser ou écarter la défense)
- ♦ Adresse à grande distance

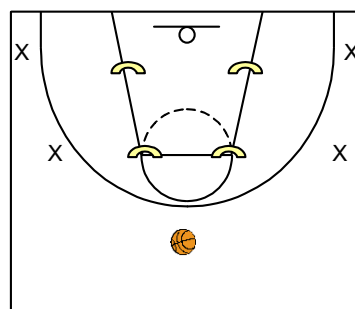
♦ **Exercice 1 :** Travail de fixation des joueurs extérieurs

Jeu en 3 contre 2 puis en 3 contre 3 : le but est de tasser la défense sur un côté (côté fort) par 2 ou 3 fixations successives dans les intervalles, de façon à décaler un attaquant côté faible.



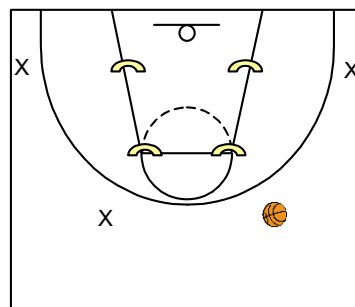
♦ **Exercice 2 :** Travail de fixation des joueurs extérieurs

Jeu à 5 contre 4 : il s'agit de faire circuler le ballon entre les joueurs en feintant, en fixant par le dribble, en passant ou en tirant ; on utilise le dribble lorsqu'un décalage a été créé par le jeu de passes ; il faut recevoir le ballon en mouvement.



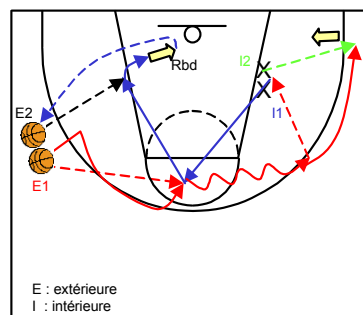
♦ **Exercice 3 :** Travail de fixation des joueurs extérieurs

Jeu à 4 contre 4 : le porteur de balle doit dribbler pour mettre 2 pieds dans la zone réservée et passer la balle ; la 1ère équipe à 4 appuis dans la zone réservée ou obligation de 3 appuis dans la raquette avant de pouvoir tirer.



♦ **Exercice 4 :** Relations intérieur – extérieur

I1 monte au poste haut, reçoit une passe de E1 qui aiguille et joue le main à main avec I1 ; I1 coupe ensuite au poste bas opposé, reçoit une passe de E2, feinte, tire, prend son rebond et redonne à E2 ; après le main à main, E1 se décale en dribblant dans l'aile opposée (secteur 3), passe à I2 au poste bas, puis se décale en secteur 0, reçoit une passe de I2 et tire. On peut ensuite rajouter des défenseurs sur les extérieurs comme les intérieurs.



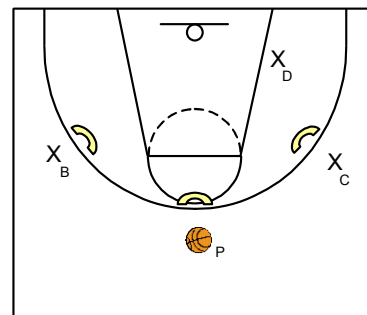
Exercices préparatoires à l'attaque de zone (suite)

♦ Exercice 5 : Améliorer la sélection des tirs

1 équipe de 4 attaquants (3 extérieurs + 1 intérieur) contre équipe de 3 défenseurs

♦ Les 3 attaquants sont 3 joueurs extérieurs qui ne peuvent scorer qu'en dehors de la zone réservée. Ils peuvent effectuer 1 dribble avant de tirer ou passer la balle au joueur intérieur. Ce dernier ne peut jouer que poste bas, ne peut scorer qu'après avoir reçu la balle en dehors de la zone réservée et après avoir réalisé 1 dribble au minimum. Il peut passer la balle à ses partenaires sans aucune réserve. Les défenseurs jouent donc à 3 contre 4 et peuvent neutraliser le joueur intérieur s'ils le touchent, balle en main dans la zone réservée. Dans ce cas, il ne peut plus marquer et doit impérativement passer la balle. Cette situation de surnombre permet beaucoup de tirs dès la réception de la balle (catch and shoot). Les points sont comptabilisés de la façon suivante :

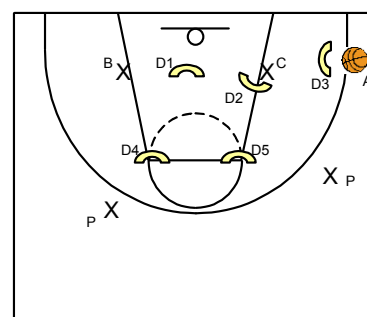
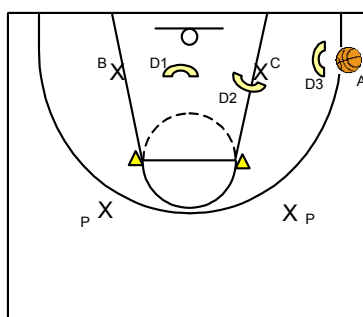
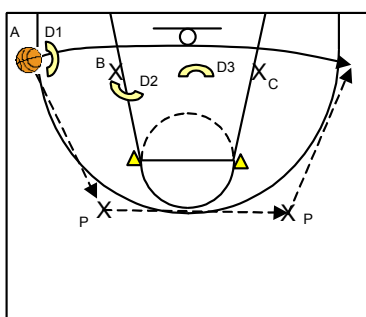
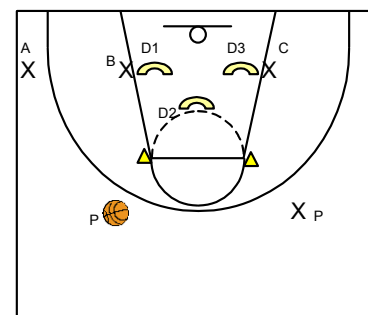
- catch and shoot à 2 ou 3 points ;
 - lay up du joueur intérieur = 2 points ;
 - tir après un dribble du joueur extérieur = 1 point.
- Les matchs peuvent être joués entre 10 et 20 points selon le niveau des joueurs.



♦ Exercice 6 : Relation extérieur intérieur en situation de surnombre

1 ailier en position basse, 2 intérieurs + 2 passeurs ;

P passe à A qui, en fonction de la réaction défensive, peut tirer ou passer au joueur intérieur B ; si pas de solutions, A redonne à P qui transfère le ballon ; A coupe en ligne de fond pour ressortir à l'opposé en bénéficiant d'un écran de C ; A peut tirer ou donner à C qui a pris une position préférentielle dans la zone réservée.

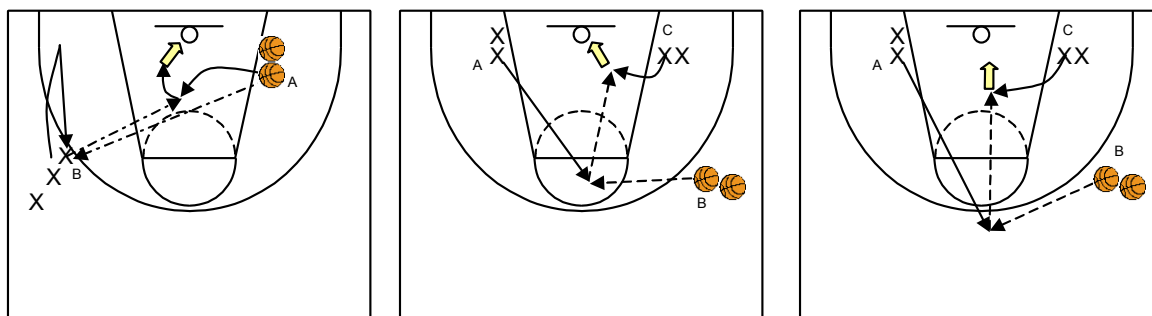


Variante : on peut rajouter un défenseur sur chaque passeur ; le défenseur ne gênera pas le transfert de balle mais interviendra dans les relations de passes en triangle entre A, P et B ou C.

Exercices préparatoires à l'attaque de zone (suite)

- ♦ **Exercice 7** : Relations intérieur - intérieur et tirs du joueur intérieur ; 2 colonnes dont une avec ballons

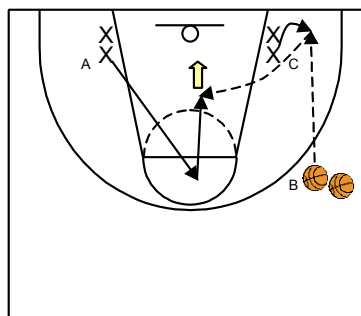
A prend une position préférentielle au poste bas en ayant les coudes ouverts, le regard orienté dans l'axe central et les jambes fléchies. Il passe le ballon au joueur extérieur B situé dans l'aile opposée (démarquage préalable). A coupe alors au cœur de la zone réservée, reçoit le ballon, pivote et tire (variante : B peut aussi tirer dès réception de passe).



Variante 1 : 3 colonnes de joueurs dont une avec ballons. A monte au poste haut, reçoit une passe de B, pivote face au panier et fait une passe à C qui coupe ligne de fond, reçoit le ballon et tire.

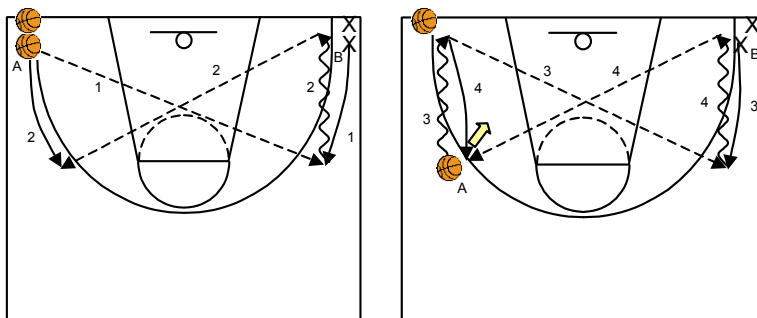
Variante 2 : 3 colonnes de joueurs dont une avec ballons. A monte dans l'axe panier-panier, reçoit une passe de B au delà de la ligne des 3 points, pivote face au panier et fait une passe à C qui a pris une position préférentielle au cœur de la zone réservée, puis pivote et tire.

Variante 3 : 3 colonnes de joueurs dont une avec ballons. B passe le ballon au joueur intérieur C côté ballon qui est en position préférentielle au départ qui va s'écarter légèrement du panier sur réception de balle (petit poste) ; C passe ensuite à A qui sera venu au ballon au poste haut et qui coupera ensuite dans la raquette pour recevoir et tirer.



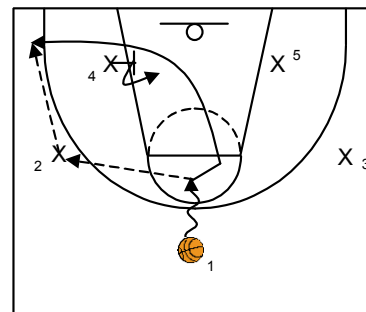
- ♦ **Exercice 8** : Passes de renversement entre ailiers

2 colonnes de joueurs dont une avec ballons ; A passe à B qui s'est déplacé dans l'aile (secteur 3) ; B se replace ensuite en dribblant vers le fond du terrain (secteur 0) ; A se déplace alors dans l'aile (secteur 3) et reçoit une passe de B en mouvement; on réalise 2 fois cette séquence et on finit par un tir de A et un rebond de B ; les passes sont réalisées à 2 mains au dessus de la tête.

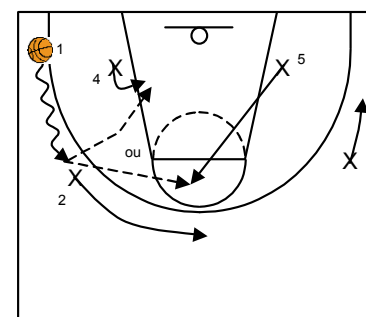


Exercices préparatoires à l'attaque de zone (suite)

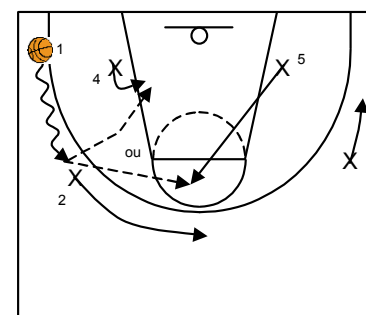
♦ **Figure 1** : Les joueurs sont initialement positionnés en 2-1-2 ; 1 fixe dans l'intervalle et passe à 2 dans l'aile ; après sa passe, 1 coupe au panier puis ressort en ligne de fond du côté du ballon en bénéficiant d'un écran de 4 ; 2 passe à 1 ; on se retrouve dans une situation de surnombre avec une possibilité de jeu en triangle ; après son écran, 4 ouvre au ballon et va prendre une position préférentielle dans la raquette en recherchant le contact avec un défenseur.



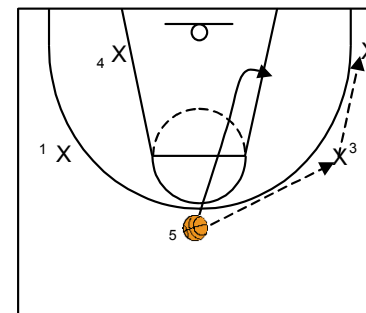
♦ **Figure 2** : Si le jeu avec 4 n'est pas possible, 1 chasse 2 en remontant en dribblant (2 se replace dans l'axe central) et l'extérieur opposé se décale vers la ligne de fond ; par le dribble de décalage, le porteur de balle oblige un changement de responsabilité défensive : à ce moment la défense est affaiblie et laisse un intervalle à utiliser (dribble, tir ou passe).



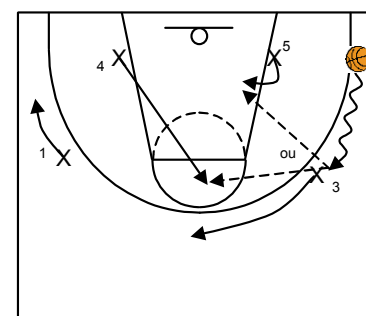
♦ **Figure 3** : 2 coupe alors vers le panier et ressort en ligne de fond du côté opposé au ballon ; 5 sort alors au delà de la ligne des 3 points pour servir de relais dans le transfert de balle sur 3 qui est remonté dans l'aile (secteur 3) pour libérer l'espace dans le corner (secteur 0).



♦ **Figure 4** : après sa passe, 5 descend dans le jeu direct en allant percuter le défenseur intérieur pour la prise de position préférentielle ; 3 passe ensuite à 2 et on se retrouve à nouveau en situation de surnombre (jeu en triangle).



♦ **Figure 5** : on se retrouve alors dans la situation de la figure 2, et on peut recommencer.





Progression pédagogique

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place de défense homme à homme sont :

Fondamentaux individuels (pré-requis)

- ♦ Défense sur porteur de balle ;
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé à 1 passe ;
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé à 2 ou 3 passes ;
- ♦ Défense sur porteur qui devient non porteur (passe et va) ;
- ♦ Passage côté balle à côté aide et vice-versa ;
- ♦ Défense sur joueur intérieur au poste bas ou au poste haut.

Pré-collectif : l'aide défensive

- ♦ Feinte d'aide défensive ;
- ♦ Aider-reprendre ;
- ♦ Aider-changer (rotation défensive à 2 joueurs) ;
- ♦ Aider-trapper ;
- ♦ Rotations défensives à 3 joueurs ou 4 joueurs.
- ♦ Les prises à 2 et leurs rotations défensives.
- ♦ La défense des écrans sur porteur (aider-reprendre, changer, glisser, trapper) ;
- ♦ La défense des écrans sur non porteur (aider-reprendre, changer, glisser).

Les formes de jeu permettant de travailler les différentes situations présentées ci-dessus sont les suivantes :

- ♦ Jeu à 2 : extérieur-intérieur sur quart de terrain ;
- ♦ Jeu à 2 : 2 extérieurs sur quart de terrain ;
- ♦ Jeu à 3 : 3 extérieurs sur demi-terrain ;
- ♦ Jeu à 3 : 2 extérieurs-1 intérieur sur quart de terrain + raquette ;
- ♦ Jeu à 3 : 2 extérieurs-1 intérieur sur demi-terrain ;
- ♦ Jeu à 3 : 1 extérieur-2 intérieurs sur demi-terrain ;
- ♦ Jeu à 4 : 2 extérieurs-2 intérieurs, ou 3 extérieurs-1 intérieur sur demi-terrain.

Collectif : la défense homme à homme à 5 contre 5

- ♦ L'entraîneur explique à ses joueurs ses options et ses choix défensifs en mettant l'accent sur les faiblesses et les risques associés à ces choix ; il propose dans ce cas des solutions pour les contourner.

L'entraîneur isole ensuite chaque situation pour la travailler séparément et donne des consignes précises à l'attaque pour pouvoir aborder tous les cas envisageables et travailler les réponses défensives associées. Il souvent intéressant d'utiliser le 2 contre 2 ou le 3 contre 3 pour travailler ou répéter des mouvements défensifs précis (timing, coordination).

L'entraîneur devra décider si ses joueurs devront être ouverts (priorité au ballon) ou fermés (priorité au joueur) à la balle.

L'entraîneur devra également aborder la problématique de la défense sur les écrans et proposera des choix défensifs pour les écrans sur porteur de balle comme les écrans sur non porteur de balle (écran rentrant, écran sortant).

De plus, si l'entraîneur affectionne les défenses conquérantes, il n'hésitera pas à mettre en place des prises à deux (trappes) sur des situations précises (dribble de l'ailier vers la ligne de fond, passe au joueur intérieur, pick and roll, etc.).





Objectif : Petit guide pour le choix d'options défensives

Voici une liste des situations sur lesquelles un entraîneur se doit de proposer une option défensive :

Porteur de balle

- ♦ dans le couloir central (qui a dribblé ou non) ;
- ♦ dans l'aile à 45° (qui a dribblé ou non) ;
- ♦ dans l'aile à 0° (qui a dribblé ou non) ;

Non Porteur de balle

- ♦ situé à une passe (en dessous de la ligne de ballon) ;
- ♦ situé à une passe (au dessus de la ligne de ballon) ;
- ♦ situé à deux passes ;
- ♦ situé à trois passes ;

Défense sur joueur intérieur

- ♦ au poste bas (qui a ou non le ballon, qui enroule) ;
- ♦ au poste haut (qui a ou non le ballon, qui enroule) ;
- ♦ jeu en triangle avec un poste bas (avec 2 ailiers en secteur 0 et 3) ;

Aide défensive et rotations défensives

- ♦ organisation de l'aide défensive et des rotations défensives associées suivant les secteurs de pénétrations (ligne de fond, à 45°, dans le couloir central) ;

Défense sur les écrans

- ♦ défense sur pick and roll ;
- ♦ défense sur écran pour non porteur (écran rentrant) ;
- ♦ défense sur écran pour non porteur (écran sortant) ;
- ♦ défense sur stack ;
- ♦ défense sur cascade d'écran (2 écrans successifs) ;
- ♦ défense sur double écran.

Mise en place de prises à 2

Voici différentes situations où il peut être intéressant de mettre en place une trappe :

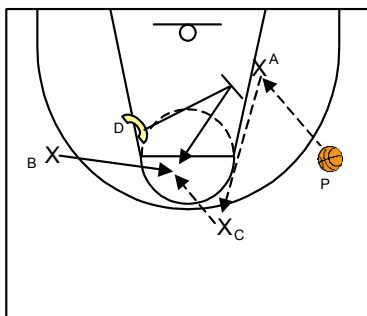
- ♦ Ballon au poste bas ;
- ♦ Pénétration ligne de fond ou passe en back-door ;
- ♦ Ecran sur porteur de balle ;
- ♦ Passe main à main.



Objectif : Perfectionnement de l'aider-reprendre

Consignes : 3 attaquants, 1 défenseur, 1 passeur avec ballon.

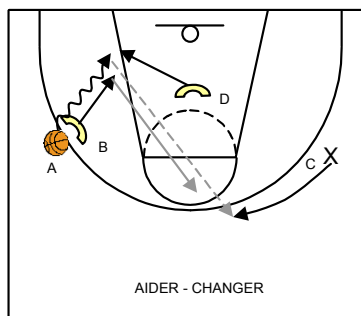
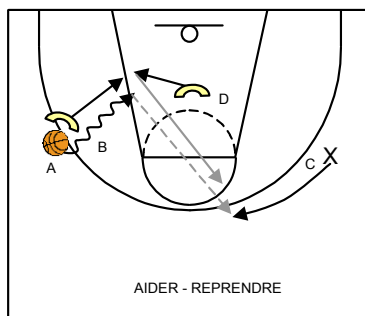
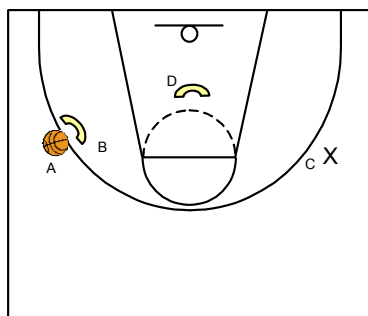
- ♦ P fait la passe à A (dos au panier) qui provoque l'aide du défenseur D de l'attaquant B ;
- ♦ A ressort le ballon sur C, qui transmet à son tour à B (qui a coupé en même temps que A fait la passe à C) ;
- ♦ Dès que B reçoit le ballon, B joue le 1 contre 1 contre D, qui a pratiqué une défense de type aider-reprendre.



Objectif : Perfectionner aider-reprendre ou aider-changer

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ A joue le 1 contre 1 contre B sur quart de terrain ;
- ♦ D flotte sur l'axe panier panier et peut venir aider si B est débordé ;
- ♦ Si A choisit de passer à C lorsqu'il est pris à deux, il existe deux solutions pour la défense : aider et reprendre ou aider et changer.
- ♦ 4 attaques par équipe (on alterne les rôles de porteur et de non porteur à chaque fois).



Variantes :

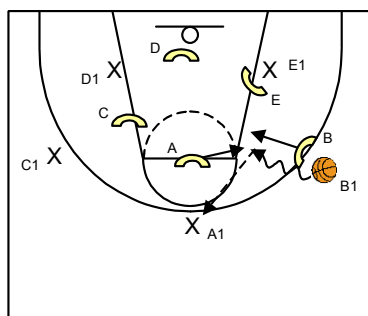
- ♦ C'est l'entraîneur qui donne la consigne de « changer » ou de « reprendre » ;
- ♦ C'est l'entraîneur qui décide de l'orientation du porteur (intérieur zone réservée ou ligne de fond).



Objectif : Perfectionnement du aider-reprendre côté ballon

Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ Jouer en 5 contre 5 sachant que chaque fois qu'un attaquant pénètre en dribble de l'extérieur jusqu'à l'intérieur de la zone réservée, il cumule un point supplémentaire au score. Ainsi, chaque faute personnelle sur un attaquant qui pénètre en dribble de l'extérieur vers l'intérieur donne droit à un point.
- ♦ L'équipe qui marque garde la balle ; la première équipe arrivée à 20 points gagne. L'équipe perdante reprend le ballon pour la série suivante. Prévoir récompenses et sanctions.

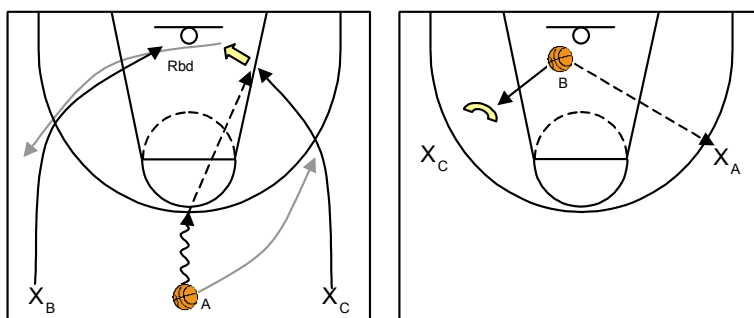


Variantes : Il est possible de jouer en 4 contre 4 et en 3 contre 3 (difficultés croissantes).

Objectif : Perfectionnement de l'aider-reprendre

Consignes : 3 colonnes de joueurs dont une au centre avec ballons.

- ♦ A fait la passe à C qui va au panier, B récupère le rebond.
- ♦ B redonne à A qui s'est décalé dans l'aile après sa passe et monte défendre sur C.
- ♦ B conteste la passe sur C et si A dribble vers le panier, B saute en aide pour l'arrêter (dans ce cas, A ne peut plus passer à C).
- ♦ B adapte son placement défensif de façon à être capable d'intervenir efficacement sur A tout en contestant la passe de A à C.
- ♦ C est obligé de tirer à l'intérieur de la zone réservée.



Variantes : Autoriser la passe de A à C après le départ en dribble de A de façon à améliorer l'enchaînement aider - reprendre.

Aspects techniques spécifiques

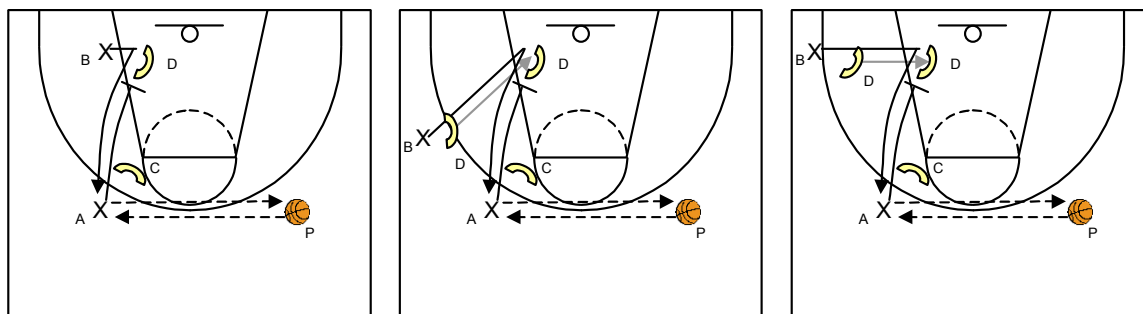
Il existe 6 grands types de solutions défensives sur écrans (qu'il soit question d'écrans porteurs ou sur non porteurs) :

- ♦ Aider et reprendre (37,5 %) : action où le défenseur du poseur d'écran sort en parallèle de la pose d'écran et cherche à ralentir le porteur de balle. Sur cette action de jeu, le défenseur peut passer au dessus ou en dessous de l'écran.
- ♦ Surpasser (25,9 %) : action défensive où le défenseur enjambe la pose d'écran en passant au dessus.
- ♦ Changer (13,4 %) : action défensive réalisée par une rotation simple à deux joueurs. Les défenseurs s'échangent les attaquants. Cette action peut être précédée d'une action d'aide où le défenseur du poseur d'écran sort en parallèle de la pose d'écran et cherche à ralentir le porteur de balle.
- ♦ Glisser (13,2 %) : action défensive où le défenseur du receveur d'écran passe entre le poseur d'écran et son défenseur.
- ♦ Passer en dessous (9,6 %) : action défensive permettant au défenseur du receveur d'écran de passer en dessous de l'écran. Cette action est généralement combinée avec un tassement du défenseur du poseur d'écran sur ce dernier.
- ♦ Aider et trapper (1,4 %) : action défensive où les défenseurs du poseur et du receveur d'écran font prise à deux sur le porteur de balle (s'applique uniquement aux écrans sur porteurs de balle).

Objectif : Perfectionner la défense sur un écran vertical

Consignes : A et B attaquants ; C et D défenseurs ; 4 joueurs minimum et 1 passeur (travail par vagues de 2 joueurs).

- ♦ P passe à A qui fixe son défenseur, renvoie à P, va porter un écran sur D pour démarquer B qui remonte et reçoit le ballon de P, etc.
- ♦ A et B jouent sans ballon par une succession d'écrans entre A et B qui reçoivent des passes de P en position de 2^{ème} arrière et renvoient à ce dernier s'il n'est pas possible de jouer (1 contre 1, passe au deuxième joueur poste bas ou 2 contre 2).



Variantes :

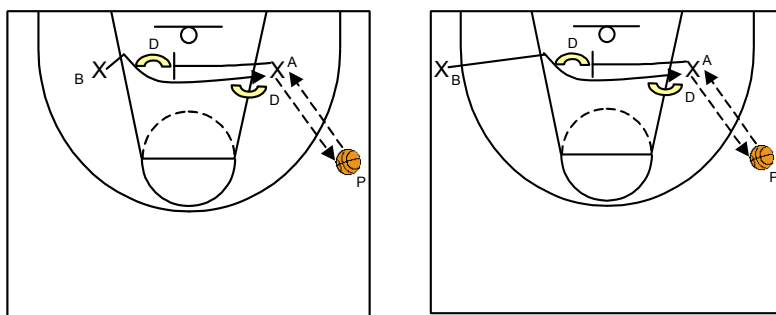
- ♦ Varier la forme de défense sur l'écran vertical : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.
- Il est également possible de modifier la position initiale de B en fonction de son poste de jeu.



Objectif : Perfectionner la défense sur un écran horizontal

Consignes : A et B attaquants ; C et D défenseurs ; 4 joueurs minimum et 1 passeur (travail par vagues de 2 joueurs).

- ♦ P passe à A qui fixe son défenseur, renvoie à P, va porter un écran sur D pour démarquer B qui traverse la zone réservée et reçoit le ballon de P, etc.
- ♦ A et B jouent sans ballon par une succession d'écrans entre A et B qui reçoivent des passes de P en position d'ailier ou d'intérieur et renvoient à ce dernier s'il n'est pas possible de jouer (1 contre 1, passe au deuxième joueur poste bas ou 2 contre 2).

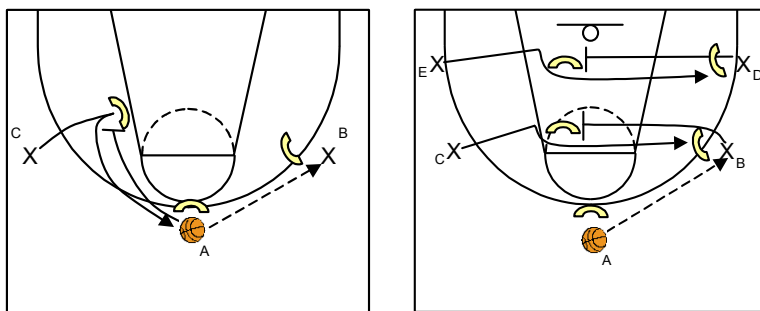


Variantes : Varier la forme de défense sur l'écran horizontal : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.

Objectif : Perfectionner la défense sur écrans inverses

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs ou 5 attaquants, 5 défenseurs.

- ♦ Jeu 3 contre 3 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; B passe à C et va poser un écran sur le défenseur de A, etc.
- ♦ Jeu 5 contre 5 en continuité : A passe à B et va poser un écran inverse sur le défenseur de C ; dans le même temps, D va poser un écran inverse sur le défenseur de E ; B passe ensuite à C ou à E, et va porter un écran au joueur le plus proche, etc.

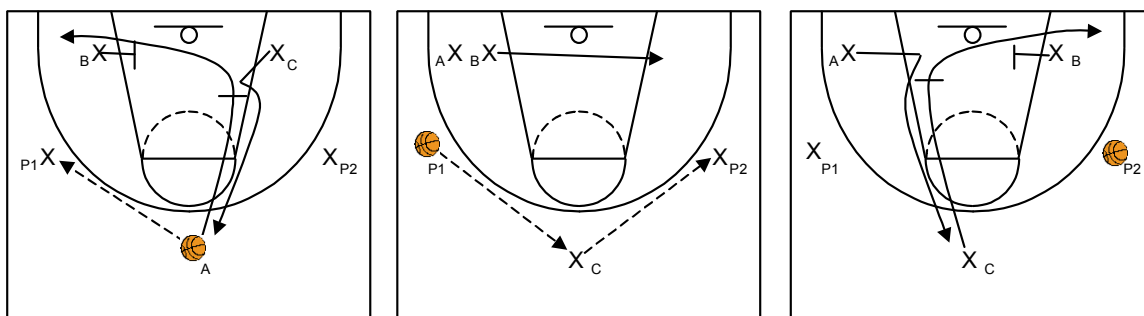


Variantes : Varier la forme de défense sur les écrans : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.

Objectif : Apprendre à transiter sur des écrans simples

Consignes : 1 joueur à chaque poste bas, 1 joueur avec ballon en position de meneur et 2 passeurs aux ailes ; 3 défenseurs.

- ♦ A fait la passe à P1 et va porter un écran à l'opposé pour C, qui remonte ;
- ♦ A, après avoir porté son écran, ressort et bénéficie de l'écran de B ;
- ♦ P1 renverse sur C qui donne à P2 ; B coupe vers la balle ; recommencer le même enchaînement à l'opposé.
- ♦ Après 2 renversements, jeu réel en appliquant les mêmes principes.



Rotations : Le joueur qui marque et son défenseur remplacent P1 et P2.

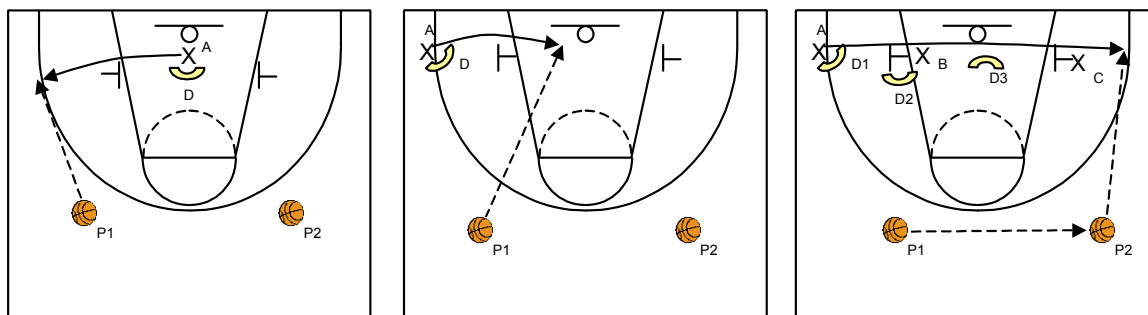
Variantes : Varier la forme de défense sur les écrans : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.

Objectif : Perfectionner la défense sur écrans successifs

Consignes : 1 ballon pour 5, 1 attaquant, 1 défenseur, 2 passeurs, 2 joueurs écrans.

- ♦ A se démarque à l'aide des joueurs écrans pour essayer d'obtenir une passe de P. A utilise le passeur autant de fois qu'il le souhaite et peut bénéficier d'écrans rentrants ou sortants. Le but pour A est de pouvoir tirer dès réception du ballon ou utilisant au maximum 1 ou 2 dribbles.

Rotations : L'attaquant et le défenseur deviennent passeurs et les passeurs deviennent joueurs écrans.



Variantes :

- ♦ Varier la forme de défense sur les écrans : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, passer en dessous.
- ♦ Il est également possible de rajouter des défenseurs sur les joueurs écrans et de jouer en 2 contre 2 ou 3 contre 3.

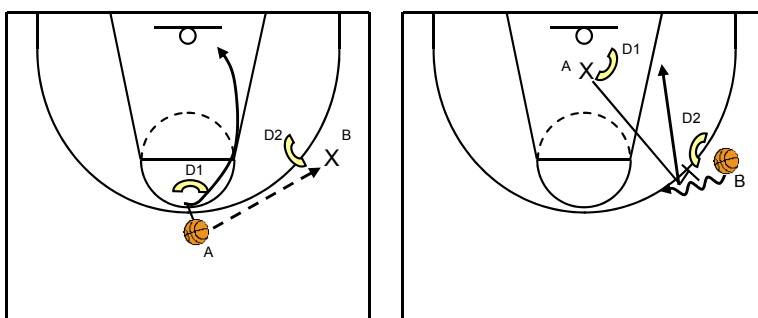


Objectif : Perfectionner la défense sur pick and roll

Consignes : 2 attaquants, 2 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ A passe à B et joue le passe et va ; A stoppe sous le cercle, puis va poser un écran sur le porteur de balle B. B enchaîne alors un pick and roll avec A.

Rotations : Séries de 3 attaques puis rotations attaquants - défenseurs.

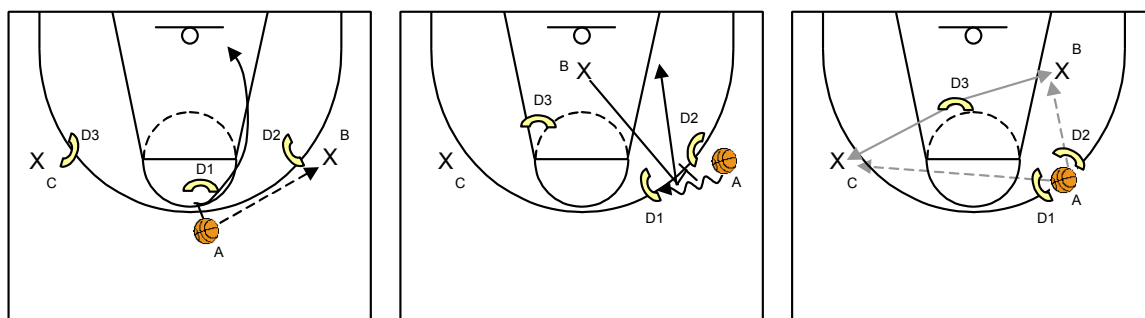


Variantes : Varier la forme de défense sur le pick and roll : glisser, surpasser, aider et changer, aider et reprendre, aider et trapper, passer en dessous.

Objectif : Perfectionner aider et trapper sur pick and roll

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ A passe à B et joue le passe et va ; A stoppe sous le cercle, puis va poser un écran sur le porteur de balle B. B enchaîne alors un pick and roll avec A.
- ♦ Dès la passe de A à B, C se positionne en aide ; au moment du pick and roll, D1 et D2 pratiquent une défense de type « aider et trapper » et font une prise à deux sur A. C doit alors chercher à intercepter toutes les passes pouvant être adressées à C ou B.



Variantes : Possibilité de pratiquer le même exercice en 4 contre 4 avec 2 arrières et 2 ailiers ; de cette façon, on bénéficie de 2 défenseurs côté aide (meilleure couverture du terrain en fonction de la façon dont est utilisé l'écran sur porteur de balle).

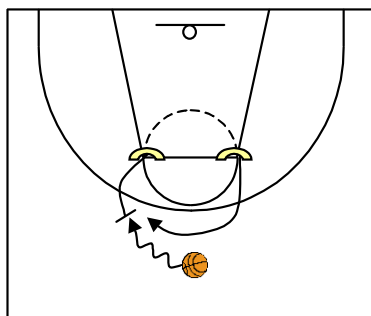
Aspects techniques spécifiques

- ♦ Avant toute tentative de trappe, le défenseur du porteur de balle devra orienter son vis-à-vis de préférence vers une ligne (de touche, de fond) tout en empêchant tout retour dans la direction opposée.
- ♦ Les joueurs réalisant la trappe ont leurs appuis collés et empêchent le porteur de passer entre les deux.
- ♦ Les joueurs réalisant la trappe ne doivent pas chercher forcément à prendre la balle (risque d'entre-deux défavorable) mais plutôt à gêner toutes les passes.
- ♦ Lors de la prise à deux, les autres joueurs se placent sur les fenêtres de passes tout en contrôlant visuellement les déplacements des autres attaquants. Le défenseur directement impliqué dans la rotation doit « lire » les appuis et l'orientation du corps du joueur trappé (si possible observer la direction de son regard) afin d'adapter au mieux son placement et d'augmenter ses chances d'intercepter le ballon.
- ♦ Les défenseurs doivent se déplacer durant la phase aérienne des passes.

Objectif : Amélioration de la coordination dans les trappes

Consignes : 1 attaquant avec ballon dans le demi-cercle central ; 2 défenseurs.

- ♦ L'attaquant tente d'aller marquer le plus rapidement possible. Les 2 défenseurs l'en empêchent et cherchent à l'orienter puis à le trapper.
- ♦ Si l'attaquant marque, il repart dans le demi-cercle et recommence. Les défenseurs sortent et sont remplacés par 2 autres. Si un des défenseurs récupère la balle, il devient attaquant et les deux autres joueurs sortent et sont remplacés par 2 autres.



Variantes :

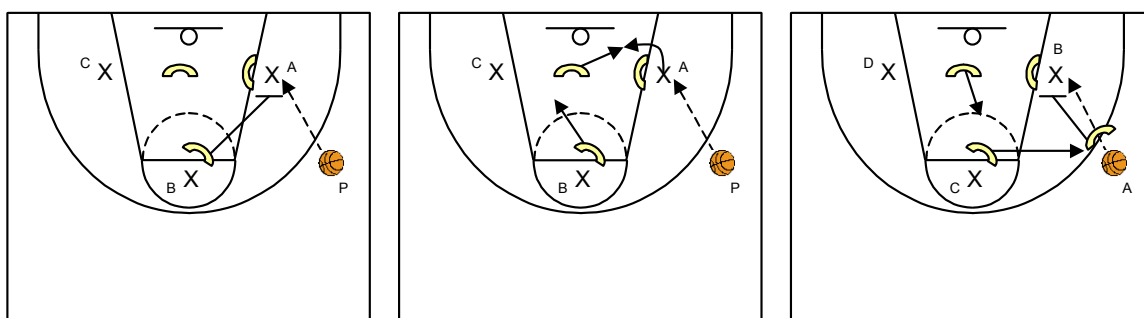
Il est possible de pratiquer cet exercice sur tout le terrain, sur une largeur pouvant varier en fonction des qualités défensives des joueurs (demi largeur, 2/3 largeur, largeur).



Objectif : Perfectionnement des trappes sur les intérieurs

Consignes : 3 attaquants intérieurs et 3 défenseurs ; 1 passeur avec ballon.

- ♦ Les attaquants se démarquent dans leurs espaces-clés. Dès que l'un d'entre eux reçoit la passe au poste bas, la défense déclenche une prise à 2 avec l'aide du défenseur du poste haut (ou du poste bas si l'attaquant passe par la ligne de fond) ;
- ♦ L'autre défenseur se place de façon à pouvoir intercepter la passe la plus probable ;

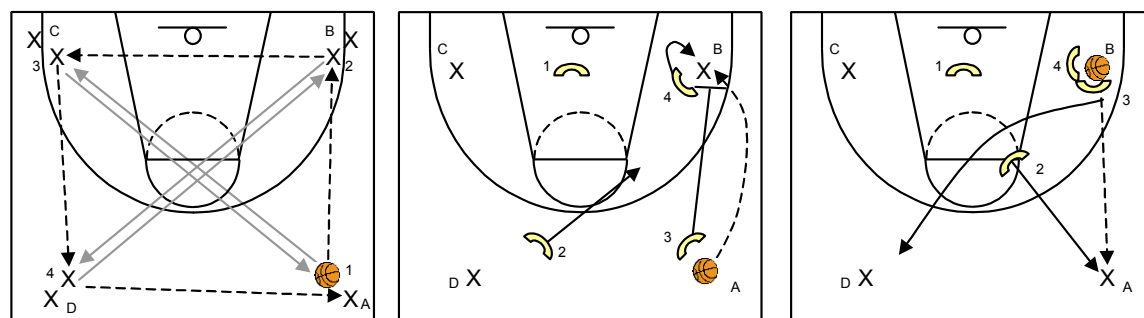


Variantes : Il est possible de faire intervenir le défenseur du passeur extérieur dans la trappe ; dans ce cas, la rotation est différente

Objectif : Améliorer la prise à 2 et sa rotation défensive

Consignes : 4 joueurs à chaque angle intérieur du demi-terrain (1, 2, 3 et 4). 4 autres joueurs à l'extérieur de chaque angle (A, B, C et D).

- ♦ Les joueurs intérieurs font circuler la balle à leur droite ; après chaque passe, le passeur va défendre sur le joueur qui se trouve à l'opposé. Lorsque la balle revient à l'angle de départ, nous avons 4 attaquants et 4 défenseurs qui évoluent dans leur demi-terrain.
- ♦ Chaque fois que la balle franchit la ligne des lancer-francs, les défenseurs (du passeur et du receveur) font une prise à 2 ;
- ♦ Dès que la balle ressort, on met en place une rotation défensive adéquate.

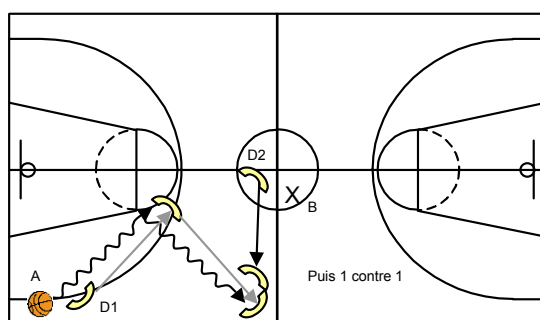


Rotations : Les attaquants remplacent les défenseurs tout en tournant d'un cran.

Objectif : Perfectionnement du timing dans la prise à deux

Consignes : A et B sont attaquants ; B se place dans le demi-cercle arrière du rond central. Il est fixe et peut recevoir le ballon sans sortir de ce demi-cercle. D1 et D2 sont respectivement défenseurs sur A et B.

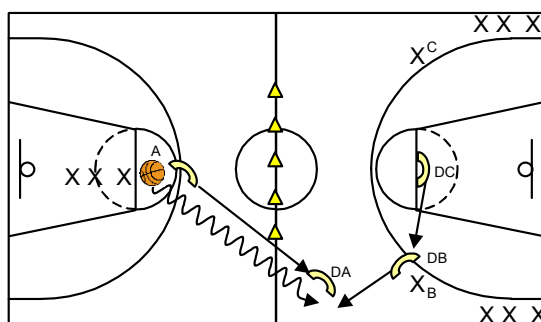
- ♦ D1 cherche à emmener A dans une partie de terrain favorable à une prise à 2. Si D1 maîtrise les déplacements de A en l'orientant vers la ligne de touche, D2 interviendra pour une prise à deux avant (trappe de face) ou après l'axe central du terrain (trappe sur renversement).
- ♦ Une fois la prise à deux effectuée, A pourra passer le ballon à B lorsque le coach en donnera le signal. Lorsque le ballon est parvenu à B, D1, par changement défensif prend B et D2 reste en défense sur A. A joue alors le 1 contre 1 sans ballon face à D2, B étant passeur et D1 défenseur de ce dernier. Lorsque A reçoit le ballon, il joue le 1 contre 1 face à D2.



Objectif : Mise en place d'une trappe et de la 1^{ère} rotation

Consignes : 3 colonnes de joueurs, 4 ou 5 plots interdisant le franchissement de la ligne médiane par l'axe central.

- ♦ Travail d'orientation, de prise à 2 et de rotation défensive.
- ♦ DA oriente A à droite ou à gauche ;
- ♦ DB ou DC viendra faire une prise à 2 sur A, l'autre assurera la rotation, puis 3 contre 3 ;
- ♦ Les joueurs attaquants et défenseurs, après panier ou rebond défensif, se replacent dans les trois colonnes.



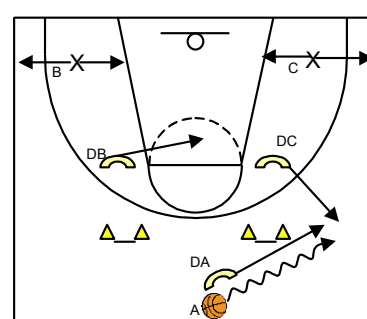
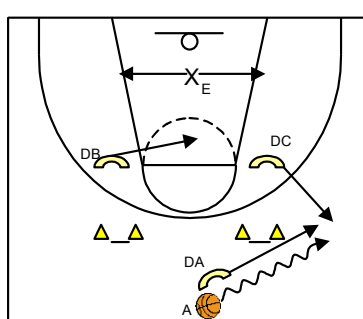
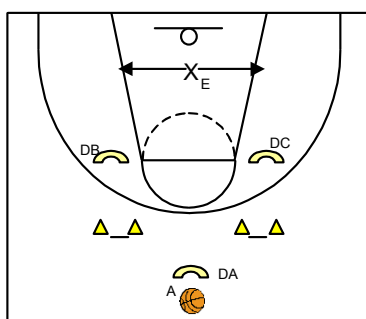
Variantes : On peut dans un premier temps interdire la passe directe de A vers C et obliger A à passer la ligne médiane en dribblant.



Objectif : Mise en place d'une trappe et de la 1^{ère} rotation

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

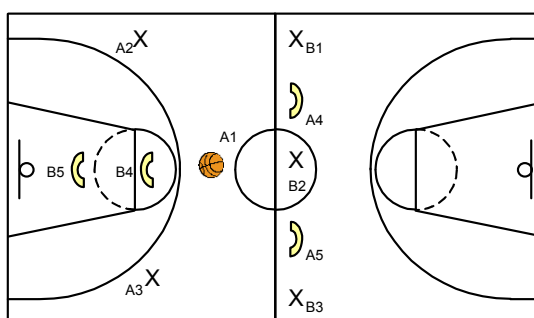
- ♦ A attaquant a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. DA a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à DB ou DC d'effectuer une prise à 2.
- ♦ Options 1 : E est un joueur réceptionneur ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à E.
- ♦ Options 2 : B et C sont des joueurs réceptionneurs ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à B ou C.
- ♦ Le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à E (ou à B ou C).



Objectif : Mise en place de trappes et lecture de jeu

Consignes : 5 attaquants, 5 défenseurs ; A1, A2, A3, B4, B5 sur un demi-terrain et B1, B2, B3, A4, A5 sur l'autre demi-terrain.

- ♦ Les attaquants A1, A2 et A3 attaquent à 3 contre 2 face à B4 et B5 .
- ♦ Lorsque B4 et B5 récupèrent le ballon (rebond défensif, interception ou remise en jeu suite à un panier marqué), ils doivent le transmettre à B1, B2 ou B3 qui se situent sur l'autre demi-terrain, et ceci sans dépasser la ligne médiane.
- ♦ C'est alors B1, B2 et B3 qui attaquent contre A4 et A5, etc.
- ♦ Le surnombre favorable aux défenseurs doivent leur permettre d'effectuer des prises à deux sur le porteur de balle.



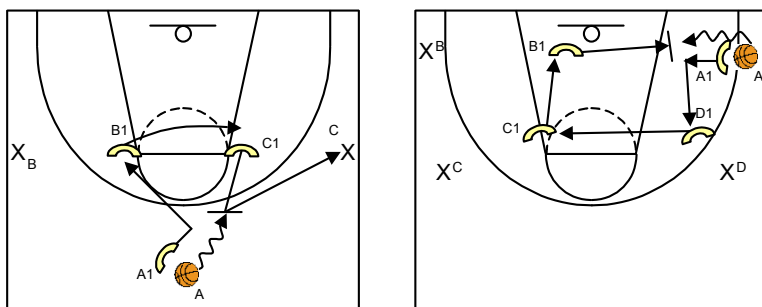
Rotations :

Match en 10 points puis on échange progressivement les rôles entre attaquants et défenseurs.

Objectif : Rotations défensives sur demi-terrain

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs.

- Le joueur A essaie de pénétrer, tandis que son défenseur (qui dans un premier temps se fait déborder), le suit pour lui faire forcer sa pénétration ;
- A peut aller au panier ou, en cas d'interdiction de passage, peut donner à droite ou à gauche ;
- A1, B1 et C1 rééquilibrent leur défense par une rotation dont le sens dépendra du joueur qui interviendra pour stopper A.

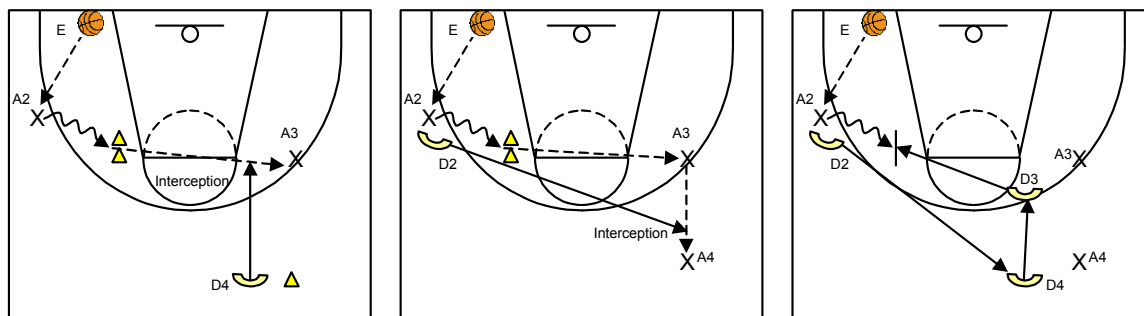


Variantes : 4 attaquants, 4 défenseurs. Jouer en 4 contre 4 sur demi-terrain avec les 4 attaquants répartis de façon homogène sur le terrain ; dans un premier temps, le défenseur du porteur de balle facilite la pénétration de son vis-à-vis dans la zone réservée.

Objectif : Intercepter le ballon dans les rotations défensives

Consignes : 1 passeur avec ballon, 2 à 3 attaquants, 1 défenseur.

- Le passeur E fait la passe à A2 qui dribble en direction des plots ;
- Option 1 : D4 est positionné au niveau du plot près de la ligne médiane ; lorsque A2 arrive aux plots, il passe le ballon à A3 ; D4 tente alors l'interception.
- Option 2 : D2 défend sur A2 ; quand ce dernier arrive aux plots, il fait la passe à A3 qui la fait à A4, et simultanément D2 décroche et sprinte pour intercepter le ballon lors de la passe de A3 à A4.



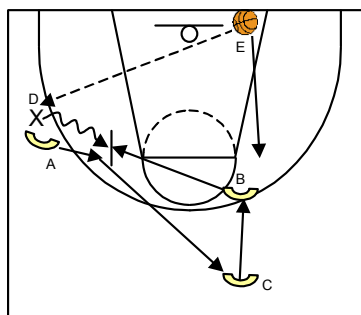
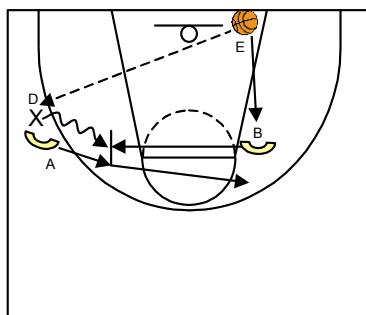
Variantes : une fois les différents aspects des rotations défensives maîtrisés, il est possible de travailler en 3 contre 3 et de mettre en place des rotations défensives à trois joueurs sur les mêmes bases que l'exercice précédent.



Objectif : Perfectionnement des rotations défensives

Consignes 2 attaquants, 3 défenseurs.

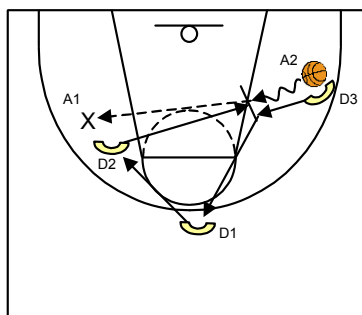
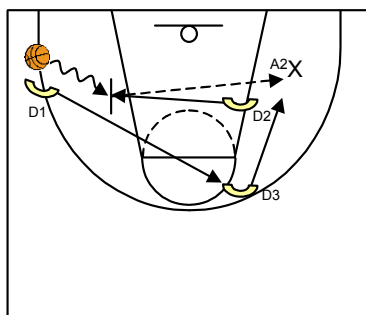
- ♦ **Exercice à 4 joueurs** : A et B partent en évolution 2 contre 0 et l'un des deux tire en lay-up ; D et E les suivent et vont au rebond. A et B se placent en défense ;
- ♦ D et E attaquent, A et B jouent la rotation ; D dribble et A oriente D vers le centre; B joue le run and jump sur D et A prend E en charge.
- ♦ **Exercice à 5 joueurs** : A, B, et C partent en évolution 3 contre 0 et l'un des trois tire en lay-up ; D et E suivent en trailer, puis vont au rebond. E fait la remise en jeu sur D et entre sur le terrain pris par B. A oriente vers le centre, B joue le run and jump, C remplace B, A décroche pour prendre la place de C.



Objectif : Réalisation de rotations défensives en continuité

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs.

- ♦ D1 oriente A1 vers le milieu et D2, D3 et D1 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A1 qui passe à A2) ;
- ♦ D3 oriente A2 vers le milieu et D2, D1 et D3 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A2 qui passe à A1) ;
- ♦ Et ainsi de suite...

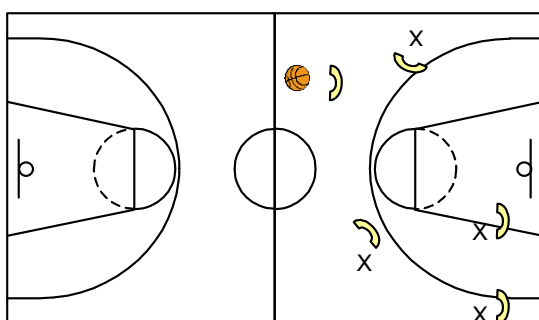


Variantes : au départ, il ne faut pas hésiter à travailler ces situations de rotations défensives au ralenti avec des actions déclenchées sur signal de l'entraîneur.

Objectif : Réactivité dans la transition défensive

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

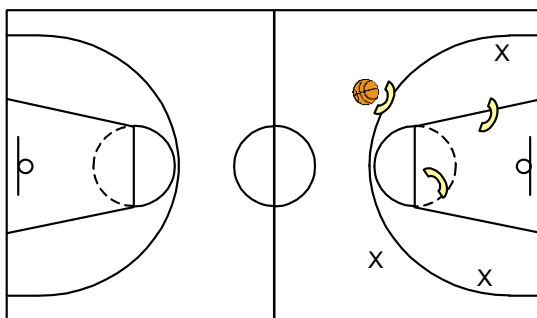
- ♦ Le but de cet exercice est d'améliorer le temps de réaction de l'équipe qui perd la possession du ballon et passe en défense.
- ♦ Les joueurs évoluent en 5 contre 5 en conditions normales de match; lorsque le coach siffle ou crie « change ! », les attaquants posent le ballon au sol (ou font la passe à l'assistant), et effectuent un repli défensif ; l'autre équipe s'empare du ballon et contre-attaque le plus vite possible sur le panier adverse.



Objectif : Transition défensive à 3 contre 2

Consignes : 4 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon.

- ♦ Les 4 attaquants sont positionnés en carré et les 3 défenseurs sont organisés de façon à ce qu'il y ait un toujours un joueur sur le porteur de balle, les autres étant positionnés en aide.
- ♦ Les attaquants peuvent tirer après 3 passes puis le tireur et le dernier passeur reviennent en défense contre les 3 défenseurs ayant pris le rebond.



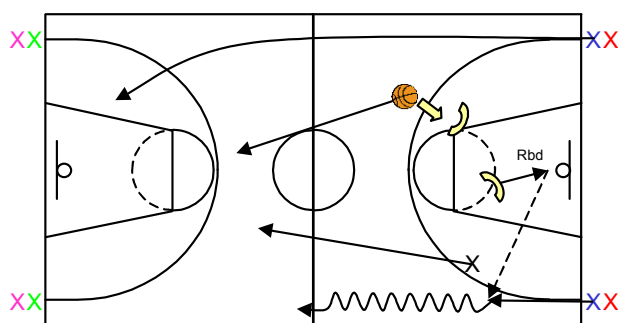
Variantes : si les attaquants prennent le rebond, les défenseurs restent en défense.



Objectif : Transition défensive à 2 contre 2

Consignes : 6 équipes de 2 joueurs.

- ♦ 2 contre 2 sur une moitié de terrain ; les autres équipes se trouvent dans les angles du terrain, avec à chaque fois un joueur de chaque côté du terrain; les 2 défenseurs récupèrent le ballon et font la sortie de balle sur les joueurs dans les angles qui jouent la contre-attaque face aux attaquants devenus défenseurs (situation de transition défensive).

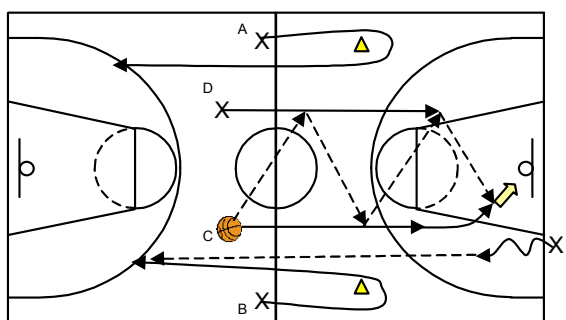


Variantes : Si les attaquants prennent le rebond offensif, ils sortent la balle sur les angles et les défenseurs sprintent pour défendre à nouveau sur le panier opposé.

Objectif : Transition défensive à 2 contre 2

Consignes : 5 joueurs au minimum, 1 ballon, 2 plots.

- ♦ A, B, C et D se positionnent sur la ligne médiane ; C et D se déplacent rapidement en passes, marquent un panier, puis sprintent en défense sur A et B ; A et B contournent les plots et jouent en direction du panier opposé ; E fait la remise en jeu, puis, en utilisant 2 dribbles au maximum, recherche une longue passe sur A ou B afin qu'il marque un panier.





Apprentissage de la défense run and jump / run and trap

Par BasketCoach

<http://www.basketcoach.com>

Progression pédagogique

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place d'une défense run and jump ou run and trap sont :

☐ Fondamentaux individuels (pré-requis)

- ♦ Défense sur porteur de balle (pression, orientation, courir-reprendre) ;
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé côté ballon (semi-interception, overplay) ;
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé côté aide (flottement).

☐ Mise en place de prises à deux

☐ Rotations défensives à 2, 3 ou 4 joueurs

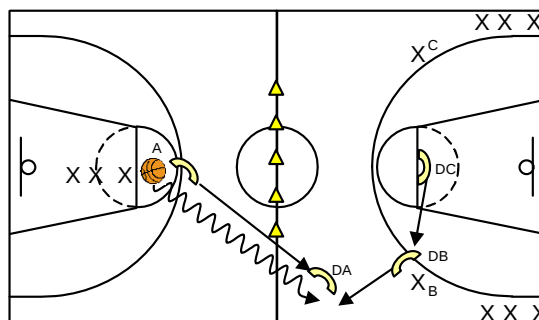
☐ Travail à 4 contre 4 puis à 5 contre 5

- ♦ On travaille d'abord au ralenti pour expliquer les principes et les mouvements défensifs caractéristiques de la défense run and jump ou run and trap.
- ♦ On limite au départ les possibilités de l'attaque de façon à travailler efficacement : dribbler pour passer le milieu de terrain, pas de passes vers l'arrière, etc.
- ♦ On peut également travailler avec un surnombre des défenseurs par rapport aux attaquants (4 contre 3 ou 5 contre 4).

Objectif : Apprentissage de la défense Run and Trap

Consignes : 3 colonnes de joueurs, 4 ou 5 plots interdisant le franchissement de la ligne médiane par l'axe central.

- ♦ Travail d'orientation, de prise à 2 et de rotation défensive.
- ♦ DA oriente A à droite ou à gauche ;
- ♦ DB ou DC viendra faire une prise à 2 sur A, l'autre assurera la rotation, puis 3 contre 3 ;
- ♦ Les joueurs attaquants et défenseurs, après panier ou rebond défensif, se replacent dans les trois colonnes.



Variantes :

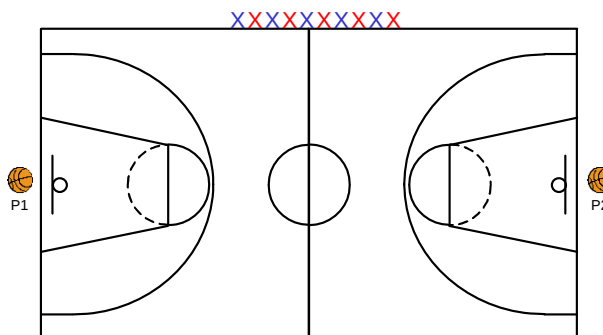
- ♦ On peut dans un premier temps interdire la passe directe de A vers C et obliger A à passer la ligne médiane en dribblant.
- ♦ On peut travailler à 4 contre 4 en plaçant au départ 2 attaquants dans la première partie de terrain ; l'entraîneur fait alors la remise en jeu sur le joueur de son choix.



Objectif : Rapidité dans la mise en place d'un pressing

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 2 passeurs, 2 ballons.

- ♦ Les joueurs des 2 équipes sont initialement placés côte à côte (on alterne les joueurs de chaque équipe), le long de la ligne de touche et dos au terrain.
- ♦ On place un joueur sous chaque panier avec un ballon.

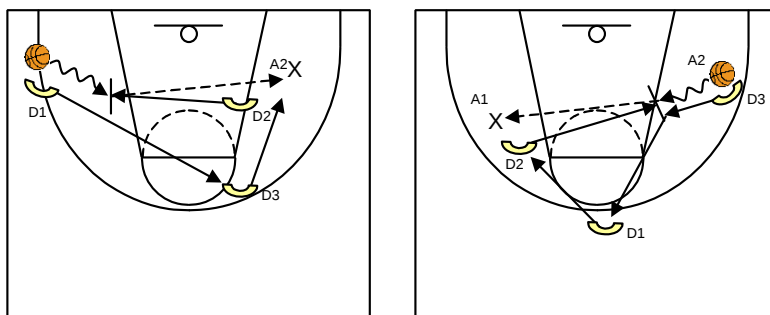


- ♦ Pour lancer l'exercice, l'entraîneur annoncera la couleur de l'équipe et le nom du passeur ; par exemple, « Rouge, Christophe », signifiera que l'équipe rouge fera le plus rapidement possible la remise en jeu du panier où se situe Christophe et attaquera sur le panier opposé. L'équipe bleue, quant à elle, devra être capable de se positionner en défense avant que la remise en jeu ait été effectuée.

Objectif : Apprentissage de la défense Run and Jump

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs.

- ♦ D1 oriente A1 vers le milieu et D2, D3 et D1 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A1 qui passe à A2) ;
- ♦ D3 oriente A2 vers le milieu et D2, D1 et D3 jouent la rotation défensive (D2 intervient sur le porteur de balle A2 qui passe à A1) ;
- ♦ Et ainsi de suite...

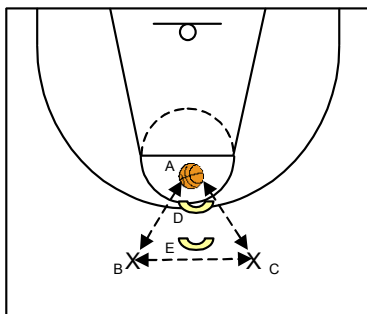


Variantes : au départ, il ne faut pas hésiter à travailler ces situations de rotations défensives au ralenti avec des actions déclenchées sur signal de l'entraîneur ; on peut également imposer aux 2 attaquants de rester chacun sur une demi largeur de terrain.

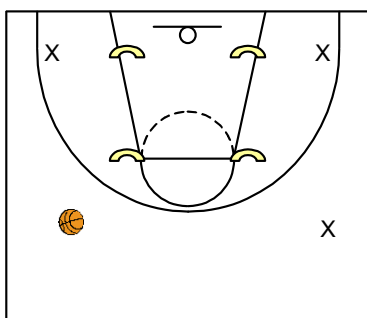
Objectifs : Exercices préparatoire à la défense de zone

Les exercices que nous proposons ci-dessous visent à développer :

- ♦ la maîtrise des déplacements défensifs des joueurs ;
- ♦ la synchronisation des déplacements des défenseurs avec les mouvements du ballon ;
- ♦ l'amélioration de la perception et de la vitesse de réaction ;
- ♦ la vitesse dans les prises de décisions.

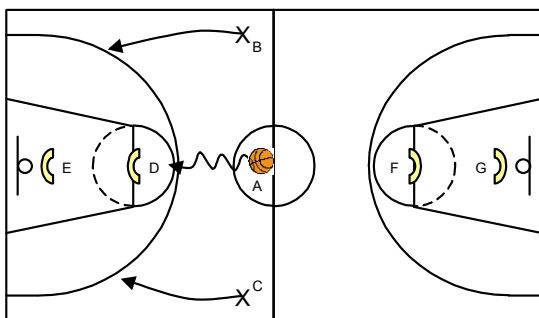
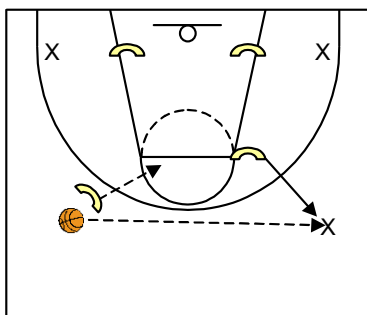


♦ **Exercice 1** : A, B, C attaquants disposés en triangle, D et E défenseurs ; les attaquants font circuler le ballon (pendant 15s à 30s), les défenseurs cherchant à l'intercepter ; il y a toujours un défenseur en pression sur le porteur de balle pendant que l'autre est en position d'aide.



♦ **Exercice 2** : 8 joueurs minimum (4 attaquants et 4 défenseurs), 1 ballon.

L'entraîneur demande aux attaquants de faire circuler le ballon pendant un temps déterminé (15s, 20s ou 30s) sans se le faire intercepter ou sans faire de mauvaises passes ; les défenseurs sont positionnés en zone (carré) et tente de récupérer le ballon par interception, en provoquant une mauvaise passe ou en obligeant le porteur à garder le ballon plus de 5 secondes ; les attaquants doivent avoir les pieds rivés au sol (seul le pied de pivot autorisé).



♦ **Exercice 3** : 7 joueurs au minimum, 1 ballon.

- ♦ Travail à 3 contre 2 en continuité ;
- ♦ A, B et C attaquent face à D et E ; le tireur (ici C) repart avec D et E contre F et G ; pendant ce temps, A et B se replacent en défense, etc.
- ♦ il y aura toujours un défenseur en pression sur le porteur (le défenseur annonce « balle ») pendant que l'autre se positionne en aide de façon à « contrôler » les 2 autres attaquants (le défenseur annonce « aide »).

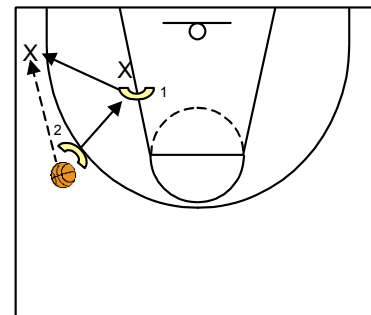
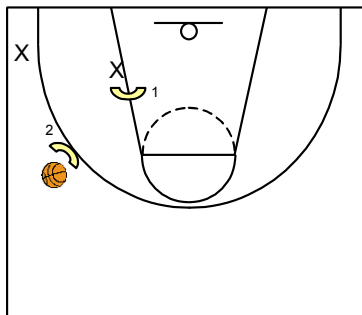
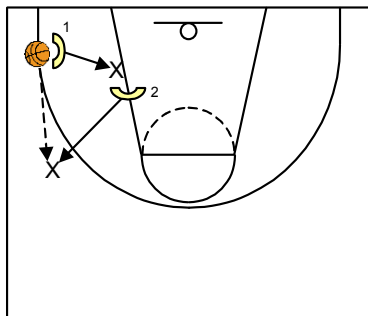
♦ **Remarque** : Lorsqu'une passe est effectuée, c'est le défenseur en « aide » qui prend en charge le nouveau porteur de balle sauf dans le cas d'une passe vers l'arrière ailier-meneur car cela libérerait l'espace proche du cercle pour un back-door de l'ailier à l'opposé (le même défenseur suit la passe et défend sur le nouveau porteur).



Objectifs : Exercices préparatoire à la défense de zone (suite)

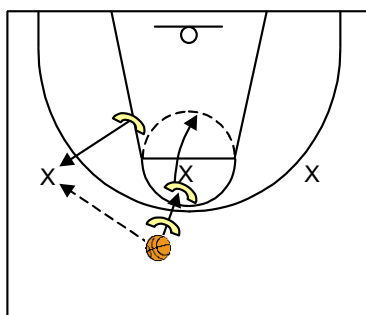
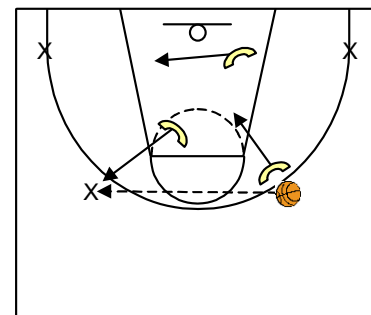
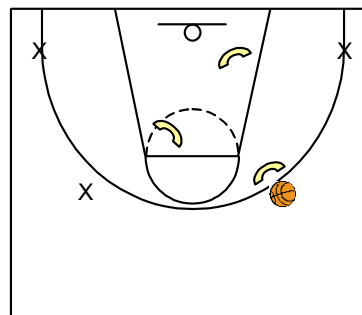
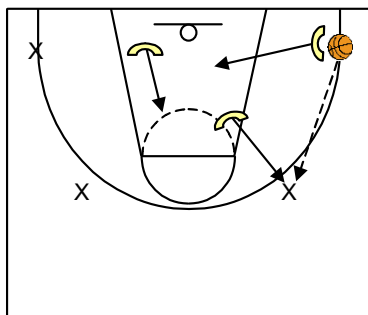
♦ Exercice 4 : jeu en triangle

2 ailiers (secteur 3, secteur 0), 1 intérieur, 2 défenseurs ; dès qu'il y a passe, le défenseur du joueur intérieur court défendre sur l'ailier en secteur 3 pendant que le défenseur de l'ailier en secteur 0 prend en charge le joueur intérieur ; et ainsi de suite...



♦ Exercice 5 : jeu à 4 contre 3

Les attaquants font circuler le ballon pendant un temps déterminé (20s ou 30s) sans se le faire intercepter ou sans faire de mauvaises passes ; il y a toujours un défenseur en pression sur le porteur pendant que les autres sont en position d'aide.



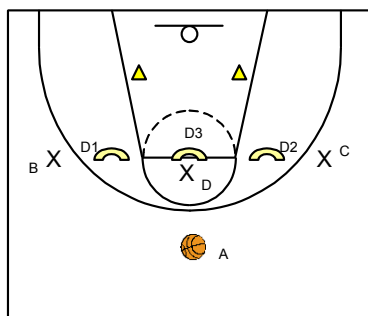
♦ Exercice 6 : jeu à 4 contre 3 avec un intérieur au poste haut

Dès la passe, il faut assurer la pression sur le porteur de balle, la défense sur le joueur intérieur ainsi que le repérage des joueurs situés à l'opposé (aide défensive).

Objectif : Apprentissage d'une défense de zone 1-2-2 ou 3-2

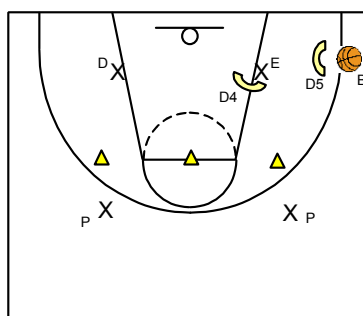
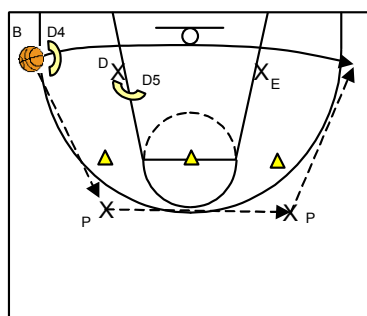
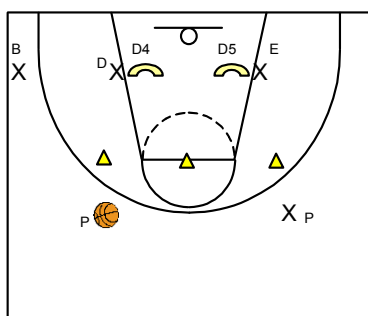
Consignes : 3 à 5 attaquants, 2 à 3 défenseurs, 2 à 3 plots, 1 ballon.

♦ Les attaquants font circuler le ballon dans le but de faire travailler les déplacements des défenseurs. Les plots matérialisent le positionnement initial des autres défenseurs. Le rythme des passes se fera en fonction des déplacements des défenseurs ; l'entraîneur pourra ponctuer ce rythme par un signal vocal ou autre.



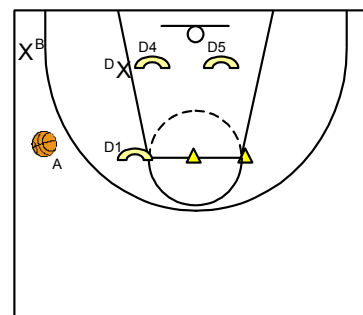
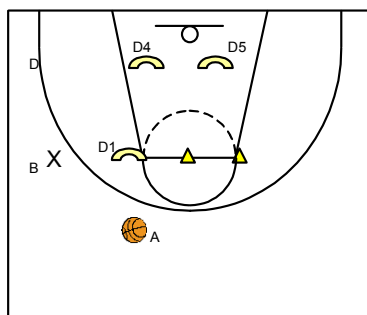
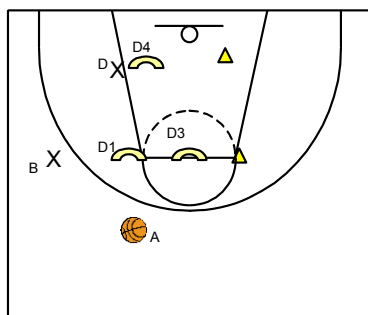
♦ **Cas 1 :** 1 meneur et 2 ailiers

♦ **Cas 1 bis :** 1 meneur, 2 ailiers et 1 poste haut



♦ **Cas 2 :** 1 ailier en position basse, 2 intérieurs + 2 joueurs relais

On abordera la problématique du surnombre, puis du renversement suivi d'un nouveau surnombre.



♦ **Cas 3 :** 1 meneur, 1 ailier, 1 poste bas

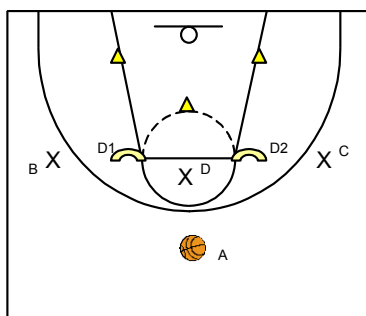
On abordera également le cas où le poste bas sort dans l'aile (secteur 0) ainsi que le cas où le meneur chasse l'ailier vers le fond du terrain.



Objectif : Apprentissage d'une défense de zone 2-1-2 ou 2-3

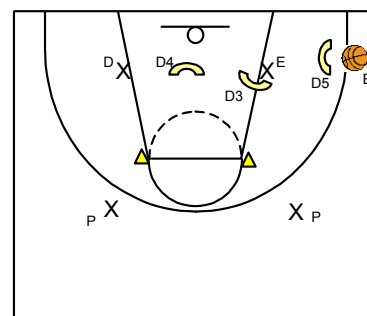
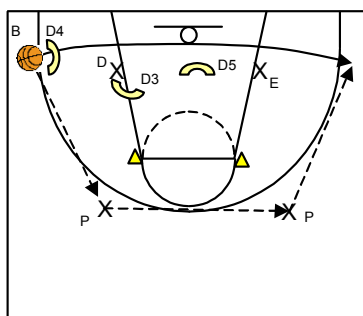
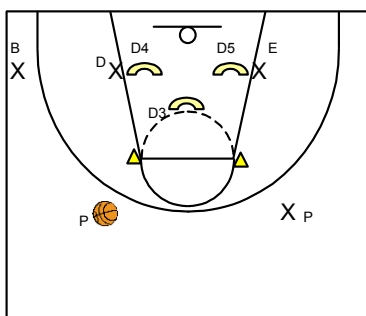
Consignes : 3 à 5 attaquants, 2 à 3 défenseurs, 2 à 3 plots, 1 ballon.

♦ Les attaquants font circuler le ballon dans le but de faire travailler les déplacements des défenseurs. Les plots matérialisent le positionnement initial des autres défenseurs. Le rythme des passes se fera en fonction des déplacements des défenseurs ; l'entraîneur pourra ponctuer ce rythme par un signal vocal ou autre.



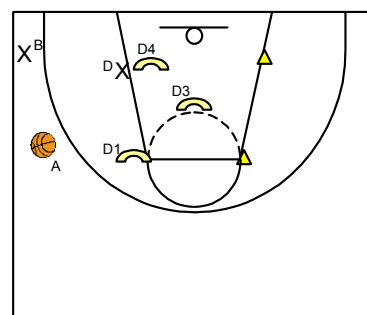
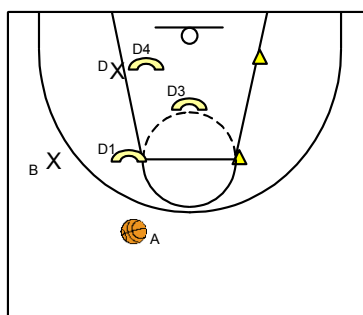
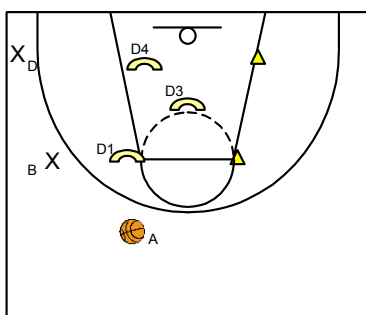
♦ Cas 1 : 1 meneur et 2 ailiers

♦ Cas 1 bis : 1 meneur, 2 ailiers et 1 poste haut



♦ Cas 2 : 1 ailier en position basse, 2 intérieurs + 2 joueurs relais

On abordera la problématique du surnombre, puis du renversement suivi d'un nouveau surnombre.



♦ Cas 3 : 1 meneur, 1 ailier, 1 poste bas

On abordera également le cas où le poste bas sort dans l'aile (secteur 0) ainsi que le cas où le meneur chasse l'ailier vers le fond du terrain.



Progression pédagogique

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place d'une zone press sont :

Fondamentaux individuels (pré-requis)

- ♦ Défense sur porteur de balle (pression, orientation, courir-reprendre) ;
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé côté ballon (semi-interception, overplay) ;
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé côté aide (flottement).

Mise en place de prises à deux

Rotations défensives à 2, 3 ou 4 joueurs

Travail à 4 contre 4 puis à 5 contre 5

Lors de la mise en place de la zone press, il ne faut pas hésiter à montrer dès le départ les principaux mouvements collectifs (situations les plus courantes), de façon à ce que les joueurs comprennent globalement la philosophie de la défense.

On pourra travailler rideau par rideau (1^{er} rideau, 2^{ème} rideau) en utilisant des plots pour interdire certaines zones du terrain aux attaquants de façon à permettre aux défenseurs d'apprendre à coordonner leurs déplacements. Afin de favoriser l'apprentissage de la zone press, on limitera les possibilités offertes à l'attaque : pas de remise en jeu dans la zone réservée, dribbler pour passer le milieu de terrain, pas d'attaquant dans le rond central, pas de retour de passe lors de la remise en jeu, etc... En fonction des progrès réalisés dans l'acquisition des automatismes dans les mouvements et les rotations défensives, on lèvera progressivement ces contraintes de façon à laisser de plus en plus de liberté à l'attaque et se rapprocher des conditions réelles du jeu.

On s'intéressera d'abord à ce qui se déroule à proximité du ballon (orientation, prises à deux, sprinter pour revenir au niveau du ballon), puis progressivement à ce qui se passe à l'opposé (rotations défensives, lecture du jeu pour intercepter les longues passes).

Travail de prises à 2 tout terrain

- ♦ Travail de la prise à 2 systématique à 2 contre 3
- ♦ Le but est de toucher à deux le porteur de ballon ;
- ♦ 2 attaquants contre 3 défenseurs tout terrain ;
- ♦ Les attaquants ne peuvent se faire uniquement des passes vers l'arrière ; lorsque les défenseurs touchent en même temps le porteur de balle, il pose le ballon et on joue à 3 contre 2.

Travail de la prise à 2 systématique à 5 contre 5

- ♦ Le but est de gagner le match tout en touchant à deux le porteur de ballon ;
- ♦ On applique les règles du basket + lorsque les défenseurs touchent en même temps le porteur de ballon, ce dernier pose le ballon au sol et les défenseurs deviennent attaquants.



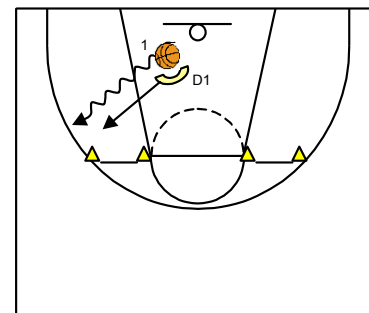
Objectif : Apprentissage de la Zone Press 1-2-2 ou 1-2-1-1

Consignes : 5 joueurs minimum , 4 plots (3 portes : 2 sur les bords du terrain et une au milieu).

Orientation du porteur de balle et prise à deux

♦ L'objectif est d'amener le joueur attaquant avec ballon dans une porte extérieure pour faire une prise à 2.

♦ Même dispositif de départ, avec 2 joueurs de plus dans les portes ; suivant l'orientation, un joueur devient défenseur, l'autre attaquant. Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il est orienté correctement, trappe à 2, l'autre joueur à l'opposé est attaquant et ne peut jouer qu'après avoir fait le tour des plots et on finit en 2 contre 2 tout terrain.

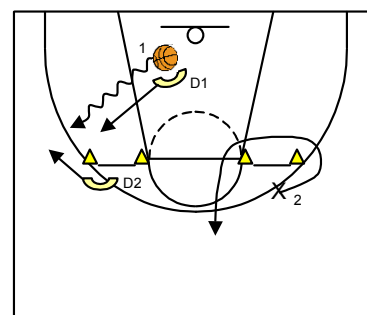


Consignes : 5 joueurs minimum , 4 plots (3 portes : 2 sur les bords du terrain et une au milieu).

Orientation du porteur de balle

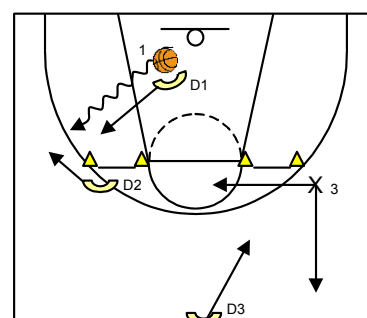
♦ L'objectif est d'amener le joueur attaquant avec ballon dans les portes extérieures.

♦ Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il passe par une porte extérieure, il donne le ballon au défenseur qui lui redonne, puis 1 contre 1 tout terrain; il est interdit pour l'attaquant de passer ailleurs que dans les portes; l'attaquant qui marque ou qui passe par le milieu reste attaquant, sinon les 2 joueurs changent de rôles.



Prise à 2 avec anticipation d'un 3^{ème} joueur sur la ligne de passe

- ♦ Travail avec 3 défenseurs contre 2 attaquants ; le 3^{ème} attaquant ajuste son placement de façon à pouvoir intercepter le ballon ;
- ♦ Même dispositif que précédemment, avec 2 joueurs dans les portes et un 3^{ème} joueur au milieu du terrain ;
- ♦ Si le joueur attaquant passe au milieu, il continue le 1 contre 1 tout terrain ; s'il est orienté correctement, trappe à 2, l'autre joueur à l'opposé est attaquant et le 3^{ème} défenseur tente d'intercepter.



Remarques

On peut travailler sur tout le terrain à 3 contre 4 en ajoutant un attaquant (qui ne pourra évoluer qu'entre la ligne des lancer-francs prolongée et la ligne de fond) et un défenseur (qui évoluera entre la ligne médiane et la ligne des lancer-francs prolongée et qui cherchera à intercepter toute longue passe).



Progression pédagogique

Les différents éléments à aborder dans l'apprentissage et la mise en place d'une zone press sont :

☐ Fondamentaux individuels (pré-requis)

- ♦ Défense sur porteur de balle (pression, orientation, courir-reprendre) ;
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé côté ballon (semi-interception, overplay) ;
- ♦ Défense sur non porteur de balle situé côté aide (flottement).

☐ Mise en place de prises à deux

☐ Rotations défensives à 2, 3 ou 4 joueurs

☐ Travail à 4 contre 4 puis à 5 contre 5

Lors de la mise en place de la zone press, il ne faut pas hésiter à montrer dès le départ les principaux mouvements collectifs (situations les plus courantes), de façon à ce que les joueurs comprennent globalement la philosophie de la défense. On pourra travailler rideau par rideau (1er rideau, 2ème rideau) en utilisant des plots pour interdire certaines zones du terrain aux attaquants de façon à permettre aux défenseurs d'apprendre à coordonner leurs déplacements. Afin de favoriser l'apprentissage de la zone press, on limitera les possibilités offertes à l'attaque (limiter les possibilités de déplacements des attaquants, etc.). En fonction des progrès réalisés dans l'acquisition des automatismes dans les mouvements et les rotations défensives, on lèvera progressivement ces contraintes de façon à laisser de plus en plus de liberté à l'attaque et se rapprocher des conditions réelles du jeu. On s'intéressera d'abord à ce qui se déroule à proximité du ballon (orientation, prises à deux, sprinter pour revenir au niveau du ballon), puis progressivement à ce qui se passe à l'opposé (rotations défensives, lecture du jeu pour intercepter les passes transversales).

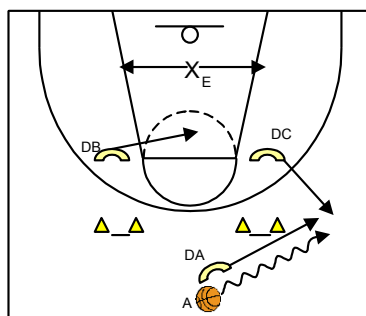
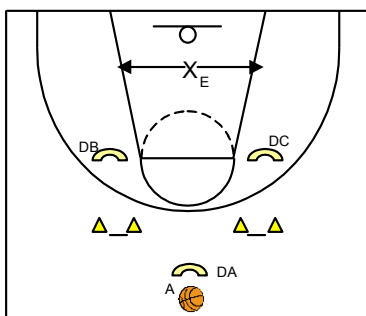
Objectif : Apprentissage de la zone press 1-2-2 demi-terrain

Consignes : 2 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

♦ L'attaquant A a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. DA a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à DB ou DC d'effectuer une prise à 2.

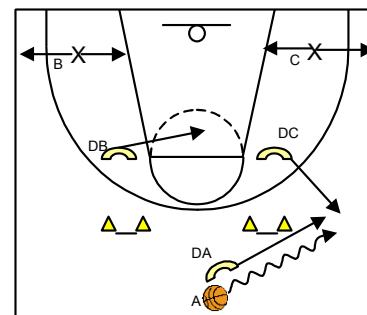
♦ **Option I :** E est un joueur réceptionneur ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à E ; dans un 1er temps, E sera fixe et dans un 2ème temps, E pourra se déplacer le long de la ligne de fond puis le long de la ligne de fond et jusqu'au poste haut ;

Le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à E.



Objectif : Apprentissage de la zone press 1-2-2 demi-terrain (suite)

♦ **Option 2** : B et C sont des joueurs récepteurs ; lorsque A est coincé dans la trappe, il tente de passer le ballon à B ou C qui ne peuvent se déplacer qu'entre la ligne de touche et le bord de la raquette. Le défenseur non impliqué dans la trappe se positionne pour intercepter la passe de A à B ou à C.

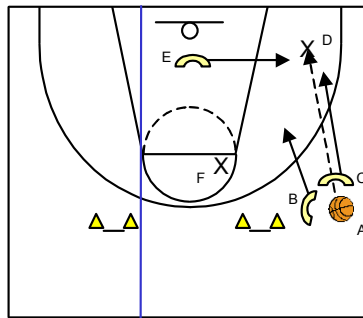
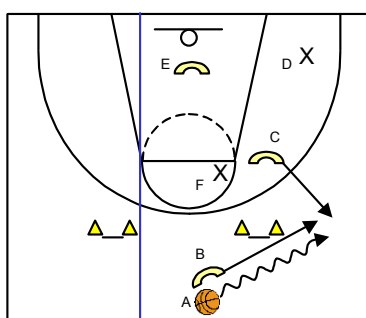


Consignes : 4 attaquants, 3 défenseurs ; 2 séries de 2 plots ; aucun joueur ne passer entre les plots.

♦ L'attaquant A a une double possibilité : passer dans le couloir au centre ou passer le long de la ligne de touche. B a pour objectif d'orienter A vers une ligne de touche de façon à permettre à C d'effectuer une prise à 2.

♦ Si A ne peut pas passer en dribble, il cherche à passer le ballon à D (qui ne peut bouger que sur 1 ou 2 pas) qui essaye de renvoyer à F ou secondairement à A.

♦ B et C vont « trapper » A ; si A passe à D, ce dernier sera trappé par E et C, B couvrant F et A sur retour de passe.

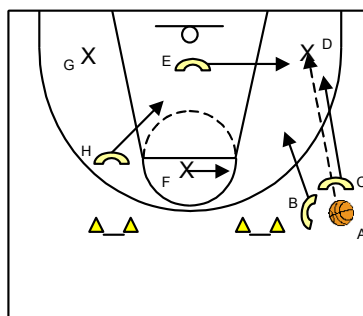
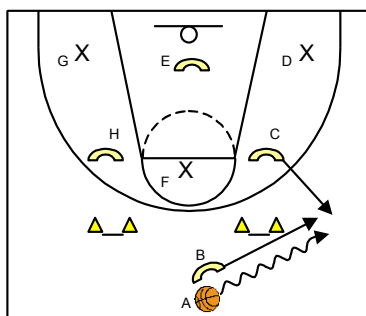


Remarque : Dans le cas où A, trappé par C et B passe le ballon à D, certains entraîneurs demandent à B (plutôt qu'à C) d'aller trapper D avec E alors que C couvre A et F en cas de retour de passe.

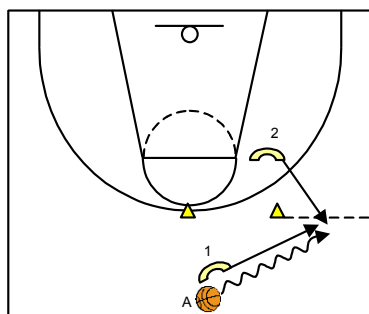
Variantes :

♦ On peut varier la position initiale de E : sous le panier ou à l'opposé ;

♦ On peut faire évoluer le même exercice en donnant une double possibilité de travail à droite comme à gauche ; on ajoute 2 joueurs : G attaquant et H défenseur ; ainsi, lorsque A tentera de passer dans les intervalles entre les plots, il cherchera, en cas de tentative de trappe de B et C, à passer à D ou à G ; F, selon l'orientation offensive de A, se déplacera au poste haut du côté de l'attaquant A.

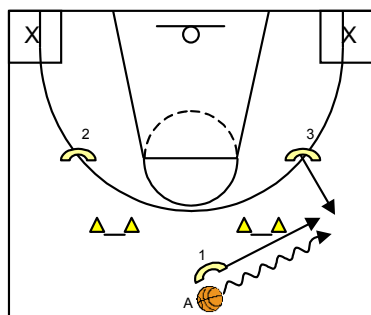


Objectif : Apprentissage de la zone press I-3-I demi-terrain



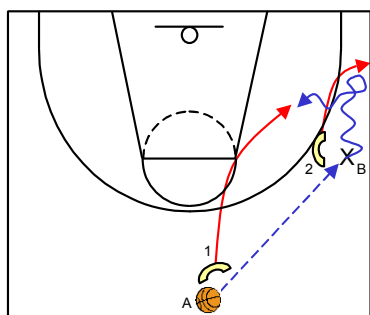
□ Exercice 1 : Mise en place de la 1ère trappe

- ♦ A porteur de balle ; 1 et 2 défenseurs ;
- ♦ A peut passer entre les plots pour marquer le panier (2 pts si réussi) ou passer entre le plot et la ligne de touche (2 points s'il passe) ; 1 doit orienter A vers 2 pour faire une prise à 2.



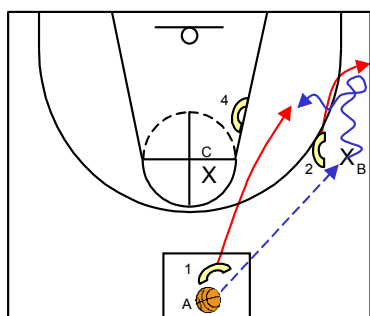
□ Exercice 2 : Prise à 2 sur le meneur et contestation de la passe latérale

- ♦ Idem exercice 1 mais on rajoute : si A est pris dans la trappe, il doit essayer de passer le ballon au joueur du coin opposé (passe réussie = 4 pts ; même barème pour les autres actions).



□ Exercice 3 : Prise à 2 sur l'ailier

- ♦ Situation de 2 contre 2 : A passe à B ; 2 doit orienter B vers la ligne fond, puis B « ferme la porte » obligeant B, soit à arrêter son dribble, soit à faire un reverse ; 1, revenu dans le dos de B fait alors une trappe avec 2 ; si B marque le panier → 2 pts ; si 1 et 2 font une trappe → 2 pts.



□ Exercice 4 : Contestation du jeu intérieur

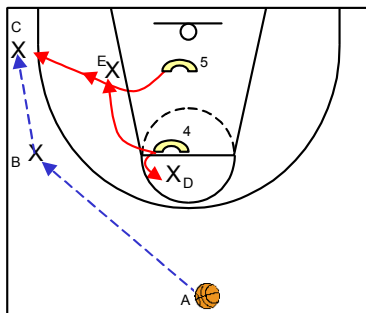
- ♦ Même situation que dans l'exercice précédent mais on rajoute un attaquant et un défenseur au poste haut → situation de 3 contre 3.
- ♦ A passe à B ; 2 oriente B vers la ligne de fond puis provoque le renversement ; si B est pris, 2 solutions : il passe en retrait à A (qui n'a pas le droit de sortir de la zone hachurée) et 4 essaie d'intercepter (anticipation) ou il passe à C (qui n'a pas le droit de sortir du cercle restrictif).

♦ Barème des points :

- si B marque le panier, 2 points pour A, B et C ;
- si 1 et 2 réussissent leur trappe : 2 points pour 1, 2 et 4 ;
- si 4 parvient à intercepter le ballon : 2 points pour 1, 2 et 4 ;
- si B parvient à passer le ballon à A ou à C : 2 points pour A, B et C.

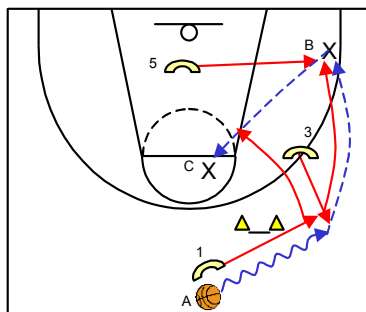


Objectif : Apprentissage de la zone press 1-3-1 demi-terrain (suite)



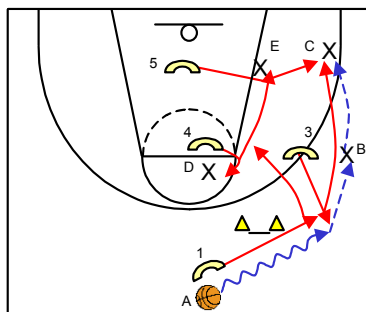
❑ Exercice 6 : Contestation du jeu intérieur

♦ 5 contre 2 : 4 conteste la passe à D ; A passe à B → 4 conteste la passe à D et 5 la passe à E ; B passe à C → 5 monte sur C tandis que 4 conteste la passe sur E ; si E reçoit, il joue le 1 contre 1 avec tentative de trappe avec 5 ; si passe réussie : 2 points.



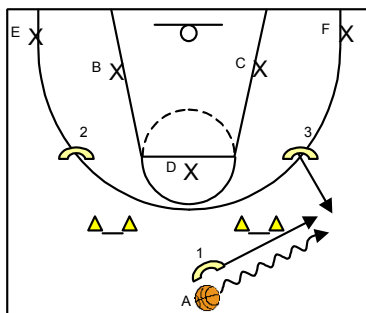
❑ Exercice 7 : Couverture du poste haut

♦ 3 contre 3 : 1 oriente A vers la ligne de touche pour réaliser une trappe avec 3 ; si A est pris, A passe à B et tentative de trappe de 3 et 5 ; B doit alors passer en retrait à A ou à C et 1 doit essayer d'intercepter ; si passe réussie : 2 points.



❑ Exercice 8 : Enchaînement de prises à 2

♦ 5 contre 4 : 1 oriente A pour trappe avec 3 ; A passe à B → 3 oriente B vers la ligne de fond et 5 couvre le poste bas ; B passe à C → trappe de 2 et 5 pendant que 4 couvre le poste bas et 1 le poste haut et la passe de retour



❑ Exercice 9 : Enchaînement de prises à 2

♦ 6 contre 5 : E et F sont placés dans les coins du terrain ; même principe que l'exercice 8, mais A a le droit de partir à droite comme à gauche ; quand A subit un prise à 2, il peut passer à l'opposé ; lorsque E ou F sont pris dans une trappe, ils peuvent passer au joueur de leur choix.

♦ Barème des points :

- 3 pts pour l'attaque si prise à 2 déjouée ;
- 2 points pour l'attaque si passe réussie ;
- 4 pts pour la défense si ballon gagné.

♦ Remarque : si E est pris dans une trappe, F peut se déplacer le long de la ligne à 3 points (entre secteur 0 et secteur 3) pour chercher à ouvrir une ligne de passe.



Amélioration de la perception du porteur de balle

Par BasketCoach

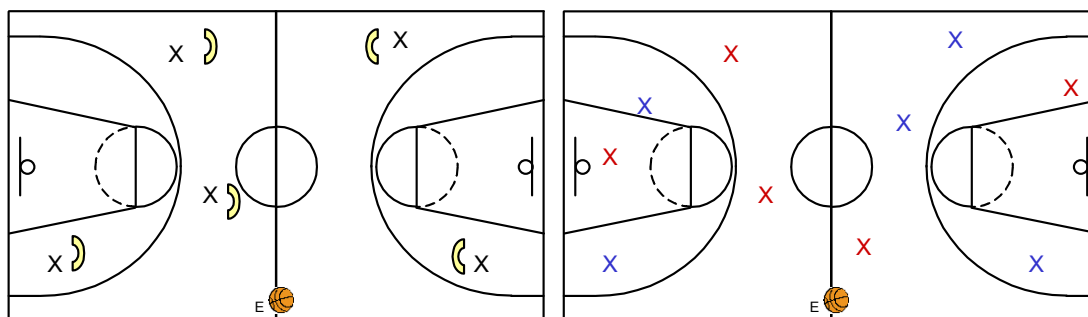
<http://www.basketcoach.com>

Objectif Vitesse de réaction et perception du jeu

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

♦ Les joueurs courent par 2 sur le terrain ; au signal de l'entraîneur, remise en jeu pour l'équipe désignée : l'entraîneur indique le lieu de la remise en jeu, le panneau attaqué, et donne des consignes de jeu (jeu sans dribble, avec nombre limité de dribbles, etc.).

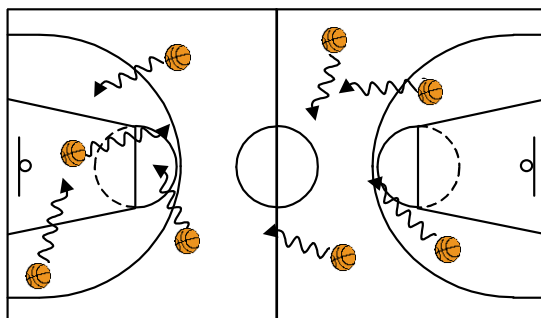
Variantes : les joueurs ne sont pas regroupés en couple attaquant-défenseur au départ et courent librement sur tout le terrain. Au signal de l'entraîneur, en plus des consignes à respecter, les défenseurs doivent rapidement prendre en charge un attaquant.



Objectif : Améliorer la perception du porteur de balle

Consignes : 6 à 8 joueurs , 1 ballon par joueur.

- ♦ Les joueurs dribblent sur l'ensemble du terrain.
- ♦ Au signal de l'entraîneur :
 - les joueurs posent leur ballon et tentent d'en récupérer un autre le plus vite possible ;
 - les joueurs posent leur ballon et vont toucher une ligne de touche avant de récupérer un autre ballon.
 - les joueurs posent leur ballon et font une roulade avant de récupérer un autre ballon.



Variantes : Donner un gage au dernier joueur qui récupère son ballon (5 pompes).



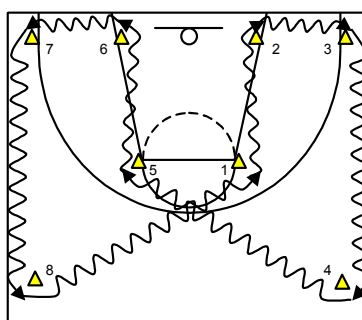
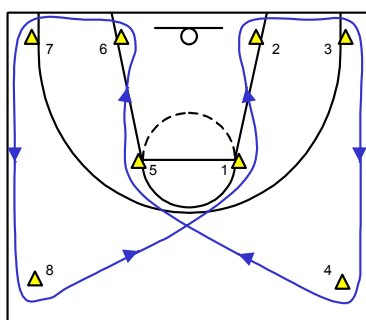
Objectif : Améliorer la perception du porteur de balle

Consignes 8 à 10 joueurs, 8 plots, 1 à 4 ballons.

- ♦ Les joueurs courent les uns derrière les autres en suivant le parcours proposé et en s'éspaçant les uns par rapport aux autres.
- ♦ L'entraîneur rajoute progressivement des ballons (de 1 à 4) et diminue petit à petit le nombre de dribbles autorisés (de 3 à 1).
- ♦ Le joueur qui n'a pas de ballon en sollicite un (un appel de balle) ;
- ♦ Le joueur qui a le ballon respecte le nombre imposé de dribbles et peut s'arrêter et pivoter pour passer.

Variantes :

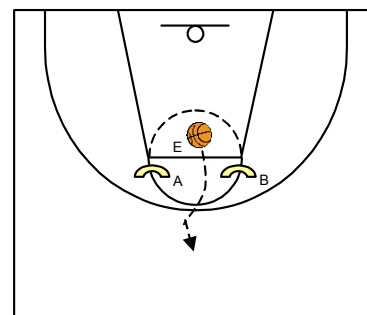
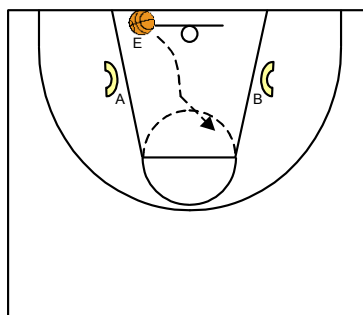
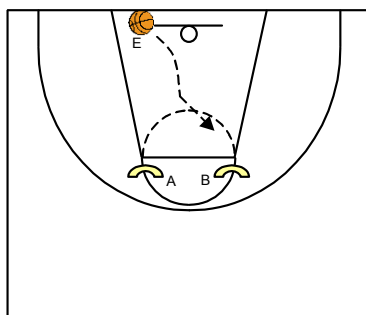
- ♦ possibilité de réaliser un dribble de renversement aux plots 2 et 6 ;
- ♦ possibilité de tir en course entre les plots 1 et 2 ou 5 et 6.
- ♦ possibilité de tir en suspension entre les plots 1 et 5.



Objectif : Amélioration de la perception visuelle et auditive

Consignes : 2 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Les 2 joueurs sont placés le long du couloir des lancer-francs et sont orientés vers les lignes de touche.
- ♦ L'entraîneur fait rebondir une fois le ballon ; dès que les joueurs entendent le rebond, ils tentent de se saisir du ballon avant le partenaire et jouent le 1 contre 1.
- ♦ Les joueurs peuvent changer d'emplacements pour réaliser l'exercice (postes médian, dans les ailes à 45°).

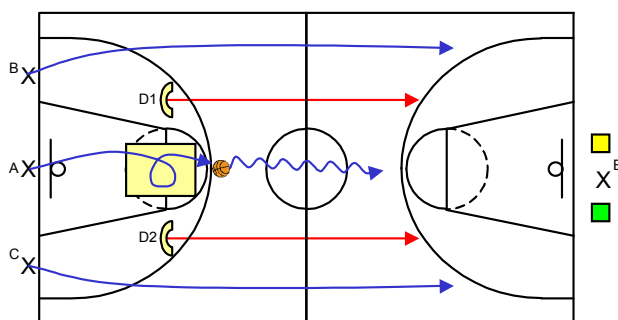


Variantes : On peut exécuter l'exercice sur tout le terrain. L'entraîneur pourra faire rouler le ballon, ou varier plus librement l'amplitude de ses passes avec rebond. Dans ce cas, on sollicite aussi bien la perception visuelle que la perception auditive.

Objectif : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes : 3 attaquants sont placés en ligne de fond ; 2 défenseurs sont placés le long de la ligne de touche au niveau des lancer-francs ; un tapis est placé sur la ligne des lancer-francs et un ballon est posé derrière le tapis. L'entraîneur est placé sous le panier adverse avec 2 chasubles de couleurs différentes.

♦ Les 3 attaquants démarrent au signal du coach ; l'attaquant placé sous le panier fait une roulade sur le tapis, récupère le ballon et annonce la couleur proposée par l'entraîneur ; les 2 défenseurs démarrent lorsque l'attaquant au centre se saisit du ballon.

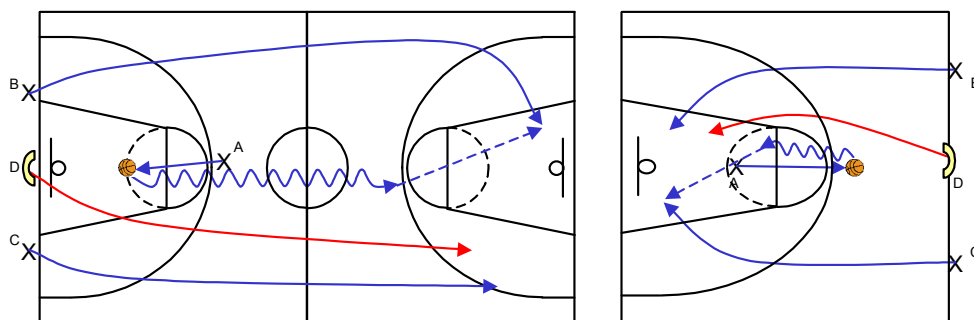


♦ Les joueurs se retrouvent alors dans une situation de 3 contre 2. Les attaquants doivent systématiquement annoncer la couleur proposée par l'entraîneur à chaque réception du ballon avant de réaliser toute autre action (passe, dribble ou tir).

Objectif : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes : Le ballon est posé sur la ligne pointillée des lancer-francs. Un attaquant A est face au panier, en tête de raquette ; 2 autres attaquants, B et C, sont sous le panier, en ligne de fond, face au panier adverse ; un défenseur D est placé entre B et C.

♦ Lorsque A va prendre le ballon, il va pivoter et courir le plus vite possible en dribblant vers le panier adverse ; ses partenaires B et C partent en sprint dans les couloirs latéraux au moment de la prise du ballon, afin de dépasser A et de recevoir le ballon pour tirer ; A choisit l'attaquant qui n'est pas marqué par le défenseur D.



Variantes :

- ♦ On met 2 défenseurs qui choisissent préalablement leur joueur (A, B ou C).
- ♦ On pratique l'exercice sur demi-terrain : A prend le ballon, pivote et regarde s'il peut passer ou partir en dribble le plus vite possible pour tirer.



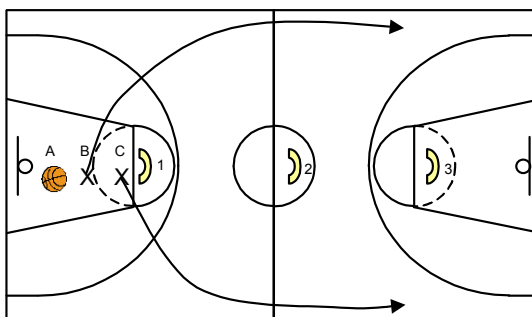
Objectif : Perception du jeu en situation de jeu rapide

Consignes 3 attaquants, 3 défenseurs placés dans les cercles du couloir central, 1 ballon.

♦ Les 3 attaquants font des claquettes contre la planche ; au signal sonore, le joueur qui a la balle joue le 1 contre 1 face au défenseur 1 ; les deux autres joueurs courent dans les couloirs latéraux pour jouer un 3 contre 2 contre 2 et 3.

Variantes : Si la réussite n'est pas suffisante, on peut :

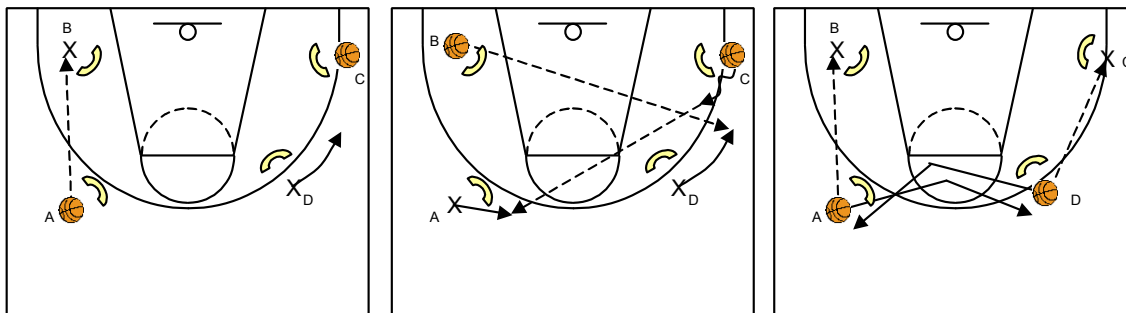
- ♦ enlever un défenseur ;
- ♦ lui donner un handicap (par exemple, limiter son rayon d'action).



Objectif : Améliorer la perception du porteur de balle

Consignes : 2 équipes de 2 joueurs jouent simultanément à 2 contre 2 sur le même panier (jouer sur toute la largeur du demi-terrain).

♦ Dans un 1^{er} temps, l'entraîneur ne donne pas de consignes particulières : les joueurs sont obligés de s'informer (observer) constamment sur l'espace, le ballon et ses partenaires. Ensuite, l'entraîneur peut imposer certaines formes de jeu (passe et va, etc.).



Variantes :

- ♦ Même disposition initiale en rajoutant l'obligation d'échanger le ballon entre les 2 équipes avant de pouvoir tirer au panier.
- ♦ Même disposition initiale avec échange de joueurs dans les équipes sans qu'il y ait échange de ballon.

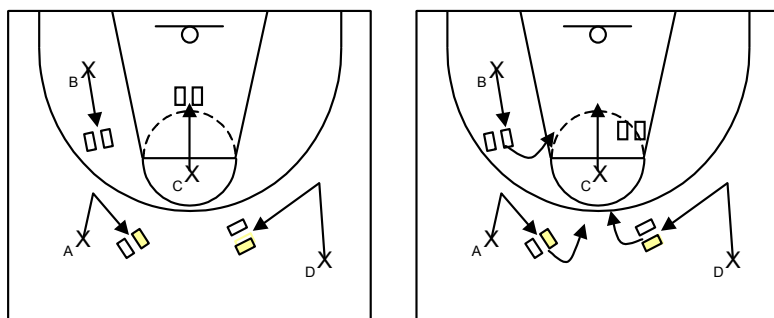
Objectif : Perfectionnement des arrêts et des appuis

Exercice 1 : Les joueurs courent à vitesse réduite autour du terrain, chaque mouvement s'effectue sur deux tours.

- ♦ Course avant, course arrière, course avant jambes tendues vers l'avant, course arrière talons-fesses ;
- ♦ Course avant + arrêt simultané + position fondamentale + course avant ;
- ♦ Course avant + arrêt simultané + 3 sauts latéraux + course ;
- ♦ Course avant + arrêt alternatif droite gauche + course avant + arrêt simultané + course avant + arrêt alternatif gauche droite.

Exercice 2 : Les joueurs se déplacent et au signal de l'entraîneur, il s'arrêtent (en 1 temps ou en 2 temps) et adoptent une attitude fondamentale d'attaque.

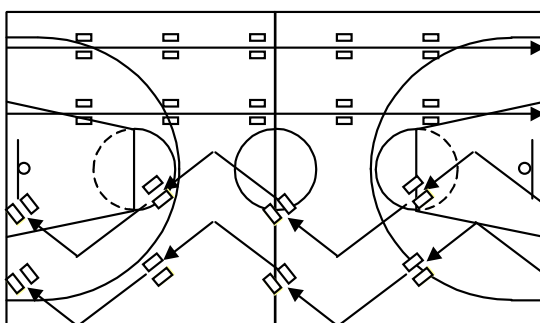
Exercice 3 : Les joueurs se déplacent et au signal de l'entraîneur, il s'arrêtent (en 1 temps ou en 2 temps) puis pivotent face au panier, adoptent une attitude de triple menace et exécutent quelques feintes à vide (de départ, de tir, de passe).



Objectif : Perfectionnement des arrêts et des appuis

Consignes : Les joueurs placés en vagues,

- ♦ courent en ligne droite et réalisent au signal (visuel ou auditif) de l'entraîneur un arrêt simultané ou alternatif ;
- ♦ courent en ligne droite et réalisent au signal (visuel ou auditif) de l'entraîneur un changement de direction suivi d'un arrêt simultané ou alternatif.



Variantes :

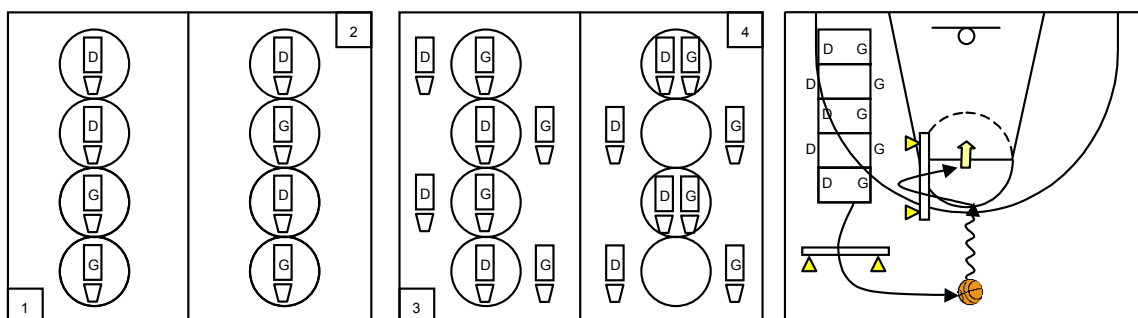
Il est possible de donner un ballon à chaque joueur et de travailler le même exercice en combinant dribble de progression, changement de main et dribble de protection.



Objectif : Vitesse et coordination des appuis

Consignes : Avec des lattes ou des cerceaux, construire un tracé en ligne droite avec des intervalles réguliers.

- ♦ Demander aux joueurs de placer un appui dans chaque intervalle : 2 appuis successifs (1) ou alternance des appuis (2).
- ♦ Demander aux joueurs de traverser les intervalles en alternant un pied intérieur et l'autre extérieur (3) (appuis écartés à largeur d'épaule) ou en alternant les appuis à l'intérieur de l'intervalle puis à l'extérieur (4).



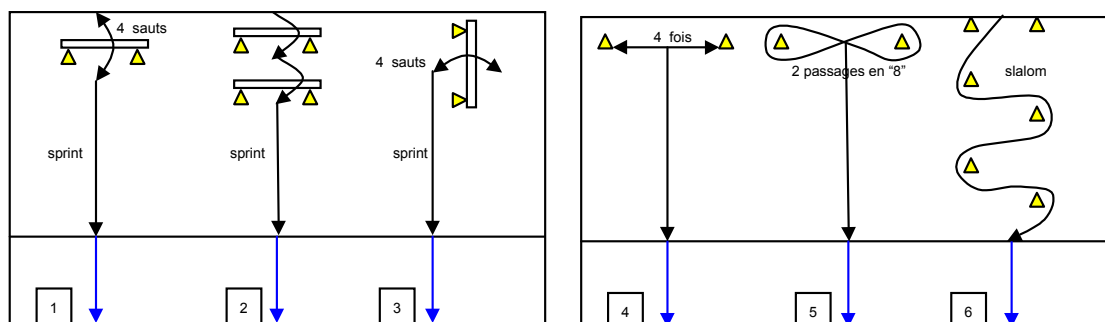
Variantes : Au signal, enchaîner le parcours suivant :

- ♦ intervalles ;
- ♦ franchir le banc ;
- ♦ sprint pour prendre la balle ;
- ♦ dribble jusqu'au banc ;
- ♦ 4 bonds latéraux (gauche + droite) ;
- ♦ tir + rebond et nouvelle tentative de tir si 1^{er} tir manqué.

Objectif : Vitesse et perfectionnement des appuis

Consignes : Travail par atelier.

- ♦ Atelier n°1 : sauts latéraux (4) + sprint.
- ♦ Atelier n°2 : double bonds + sprint.
- ♦ Atelier n°3 : sauts avant-arrière (4) + sprint.
- ♦ Atelier n°4 : déplacements latéraux (4) + sprint.
- ♦ Atelier n°5 : 2 déplacements en « 8 » (buste face à la ligne de touche opposée).
- ♦ Atelier n°6 : slalom + sprint.

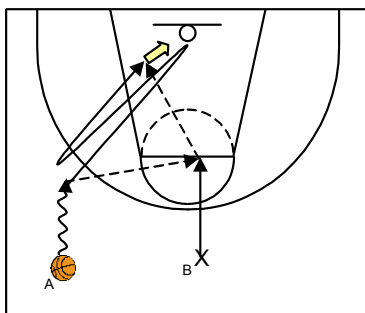
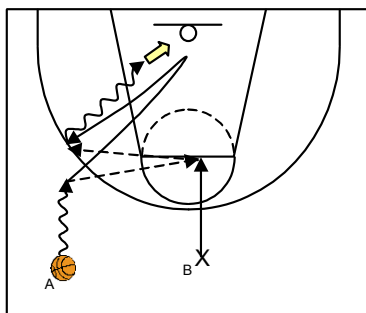


Objectif : Perfectionnement des appuis dans les démarquages

Consignes : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon pour 2.

- ♦ A dribble jusqu'à la ligne des 3 points et s'arrête en position de triple menace ;
- ♦ B sprinte jusqu'au poste haut, s'arrête et reçoit le ballon ;
- ♦ A effectue soit un démarquage en V, soit un démarquage en back-door ;
- ♦ B passe à A qui tire en course.

Rotations : Les joueurs reviennent par l'extérieur du terrain et inversent les rôles.



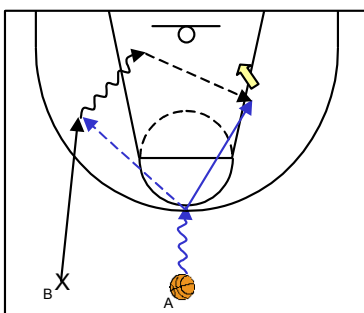
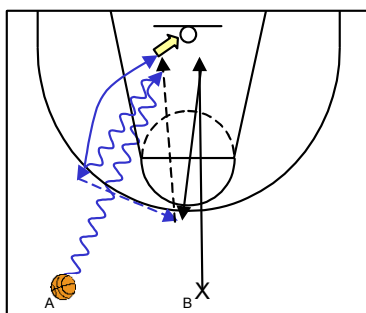
Objectif : Perfectionnement des appuis dans le dribble

Exercice 1 : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon pour 2.

- ♦ A dribble jusqu'à l'entrée de la zone réservée, puis ressort derrière la ligne des 3 points tout en faisant face au cercle ;
- ♦ B sprinte jusque sous le cercle, marque un arrêt, puis ressort à 3 points, dans l'axe panier-panier ;
- ♦ A passe à B puis coupe au panier ; B redonne le ballon à A dans la zone réservée qui tire.

Exercice 2 : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon pour 2.

- ♦ A dribble jusqu'à la ligne des 3 points, s'arrête et passe à B qui a sprinté dans l'ailé ;
- ♦ A coupe dans l'ailé opposée ; B dribble vers le cercle, puis passe à A qui tire en suspension ; A varie ses appuis : soit alternatifs, soit simultanés ;
- ♦ B effectue ensuite le rebond.

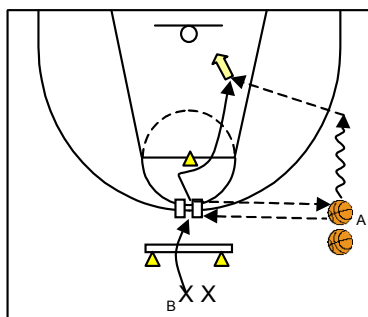


Objectif : Améliorer l'efficacité et l'enchaînement des appuis

Consignes : 1 colonne de joueurs sans ballon dans le cercle central ; 1 colonne de joueurs avec ballon sur le côté ; une haie à 8 mètres du panier et 2 plots au niveau de la ligne des lancer-francs.

♦ Le joueur sans ballon court, franchit la haie, reçoit la passe du porteur pendant le saut et retombe (arrêt simultané). Il redonne ensuite au passeur, aiguille à l'opposé, revient côté ballon, reçoit à nouveau du passeur et tire en course.

Rotations : le tireur récupère le rebond et change de colonne. Le passeur change de colonne après sa dernière passe.

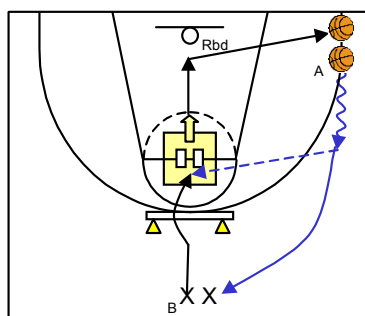
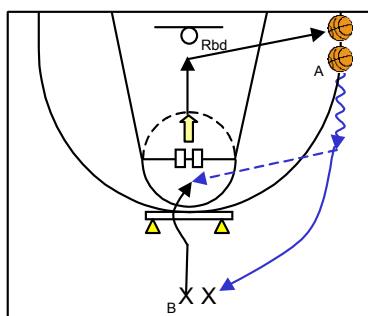


Objectif : Améliorer le pré-appel et l'appel précédant le tir

Consignes : 1 colonne de joueurs sans ballon dans le cercle central ; 1 colonne de joueurs avec ballon sur le côté ; une haie au niveau de la ligne des lancer-francs.

♦ Le porteur démarre en dribbles et longe la ligne des 3 points jusqu'à arriver à la prolongation des lancer-francs. Le non-porteur démarre en même temps, franchit la haie et reçoit la passe du porteur pendant le saut. Il retombe et tire au panier.

Rotations : Le porteur de balle change de colonne après sa passe. Le tireur prend son rebond et change de colonne.



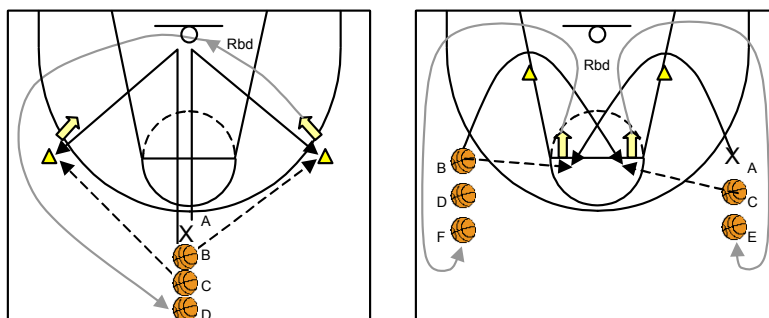
Objectif : L'anticipation dans les tirs extérieurs

Consignes : 1 colonne de joueurs avec ballons (sauf le 1^{er}).

- ♦ A va se placer sous le cercle, dos à la ligne de fond, puis sprinte pour ressortir à l'aile, à 45° (ligne de lancer-francs prolongée) ;
- ♦ B passe à A qui tire et prend son propre rebond avant de se replacer dans la colonne ; après sa passe, B va se placer sous le cercle, puis sprinte pour ressortir dans l'aile opposée, etc.
- ♦ Remarque : le joueur qui se démarque demande le ballon en ouvrant ses mains au passeur et en accrochant son pied intérieur près du plot, ce pied lui servant de pied de pivot (engager).

Variantes :

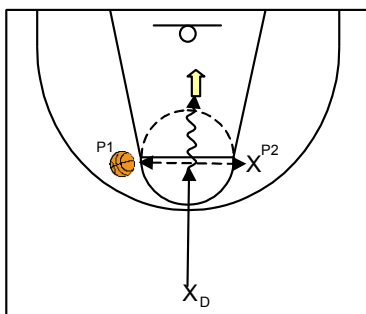
- ♦ Le tireur ne stoppe pas le remplacement de son 2^{ème} pied comme s'il allait tirer, mais continue son pivoter pour enchaîner : feinte de tir - départ croisé - tir en suspension ;
 - ♦ Le futur tireur attrape le ballon pendant un saut rasant tel qu'il se réceptionne ballon en mains avec une pose d'appuis simultanée, pieds placés prêt à enchaîner le tir (orientés face au cercle).
- on peut faire le même exercice avec réception du ballon au poste haut après avoir contourné un plot situé au poste bas.



Objectif : Vitesse de réaction et anticipation (interception)

Consignes : 2 passeurs avec un ballon, 1 défenseur.

- ♦ P1 et P2 échangent des passes ; D tente l'interception et enchaîne avec un tir en course. D ne peut pas modifier le rythme de sa course et doit tenter l'interception avant la 5^{ème} passe.



Rotations : 5 répétitions par joueur.



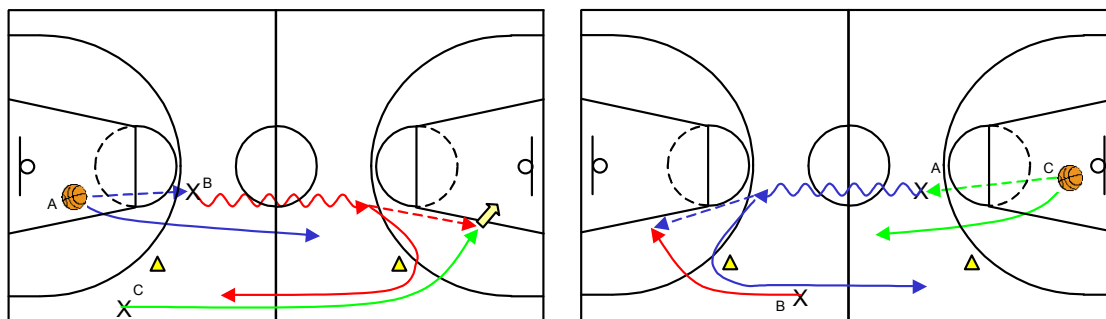
Objectif : Amélioration de l'anticipation (ballon-partenaire)

Consignes Travail sur demi-largeur de terrain ; groupes de 3 joueurs ; 1 ballon pour 3.

♦ A passe à B dans le couloir central ; C court le long de la ligne de touche, reçoit de B, tire (en course ou en suspension), puis prend son rebond ; pendant l'action de C, A prend la place de B (à l'extérieur de la ligne à 3 pts) et B se place dans le couloir latéral après sa passe, et on recommence (3 passages = 1 tir par joueur).

Variantes :

♦ Deux groupes de 3 joueurs fonctionnant simultanément peuvent faire un concours sur X paniers marqués (course poursuite).



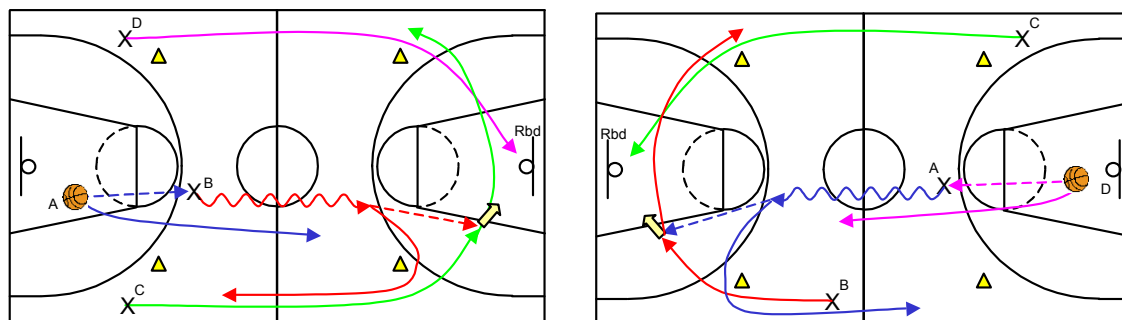
Objectif : Amélioration de l'anticipation (ballon-partenaire)

Consignes : Groupes de 4 joueurs, 1 ballon pour 4.

♦ A passe à B dans le couloir central ; C et D courent le long de la ligne de touche ; C reçoit de B, tire (en course ou en suspension) et D prend le rebond ; pendant l'action de C et D, A prend la place de B (à l'extérieur de la ligne à 3 points) et B se positionne dans le couloir latéral après sa passe ; après son tir, C coupe la raquette et se place dans le couloir latéral opposé, et on recommence.

♦ 4 passages = 1 tir par joueur.

♦ Durée et récupération en fonction des objectifs physiologiques.

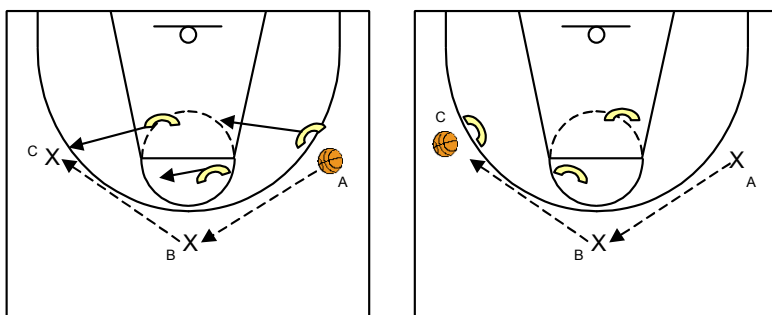


Objectif : Améliorer la vitesse des déplacements défensifs

Consignes : 3 attaquants, 3 défenseurs, 1 ballon.

- Départ comme sur le diagramme. Le défenseur du porteur enchaîne les différents placements par rapport au ballon. Au retour de celui-ci, il doit arriver en même temps que lui et l'intercepter.
- Remarque : les défenseurs ne doivent pas anticiper leur déplacement, mais sprinter durant la phase aérienne du ballon lors des passes.

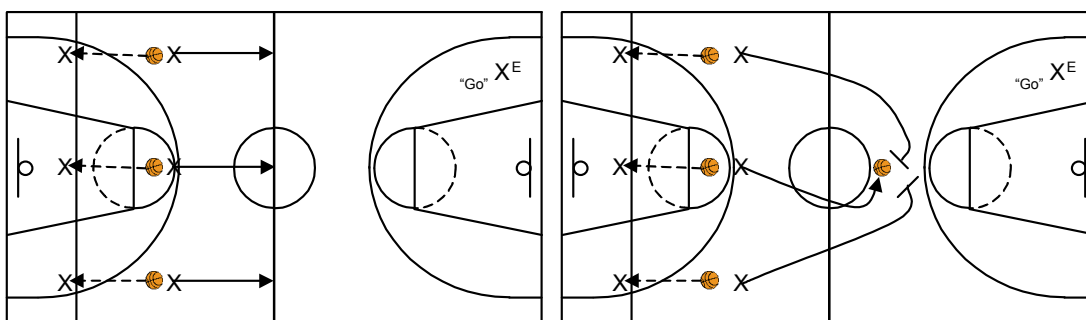
Rotations : 2 séries de 5 répétitions ; récupération : 2 min entre chaque répétition et 6 min entre les séries.



Objectif : Améliorer la vitesse de réaction et de déplacement

Consignes : 3 colonnes de joueurs (fonctionnement par vague) ; 3 ballons.

- Les joueurs avec ballon (le ballon est posé par terre) ont les mains dans le dos et les jambes fléchies. Au signal, ils doivent ramasser le ballon, le passer rapidement au coéquipier placé en face, et enchaîner avec un sprint jusqu'à la ligne médiane (qui sert de ligne d'arrivée).



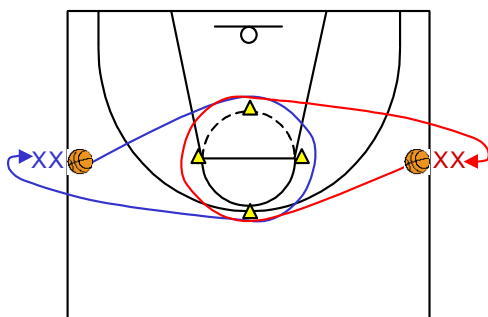
Variantes : cette fois, le but n'est pas de franchir en premier la ligne médiane, mais de prendre la balle placée de l'autre côté pour jouer le 1 contre 2 sur l'autre panier.



Objectif : Vitesse de déplacement et coordination

Consignes 2 colonnes de joueurs, 1 ballon par colonne, 4 plots.

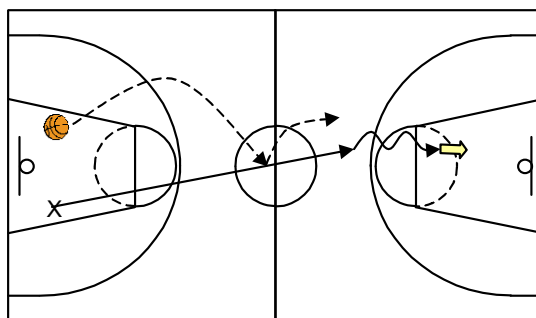
- ♦ Les joueurs vont faire une course relais ; chaque joueur va contourner le cercle matérialisé par des plots, avant de faire rouler le ballon entre les jambes de ses coéquipiers (pas de tricherie).
- ♦ Relais n° 1 : passer un médecine-ball dans son dos et course avant
- ♦ Relais n° 2 : passer un médecine-ball dans son dos et course arrière
- ♦ Relais n° 3 : passer un ballon entre ses jambes et course avant
- ♦ Relais n° 4 : passer un ballon entre ses jambes et course arrière
- ♦ Relais n° 5 : dribble main droite
- ♦ Relais n° 6 : dribble main gauche
- ♦ Relais n° 7 : dribble + toucher 4 fois les plots latéraux (à gauche avec la main gauche et à droite avec la main droite)
- ♦ Relais n° 8 : dribble de protection en V (regarder par dessus son épaule)



Objectif : Améliorer la vitesse de déplacement

Consignes : 2 colonnes de joueurs, 1 ballon pour 2.

- ♦ Récupérer le ballon qui rebondit dans le cercle central avant qu'il ne touche le sol une seconde fois. Après l'attrapé de balle, enchaîner par 2 dribbles (maximum) et un tir.
- Rotations : 2 séries de 5 répétitions (à droite et à gauche) ; récupération : 2 min entre les répétitions et 6 min entre chaque série.

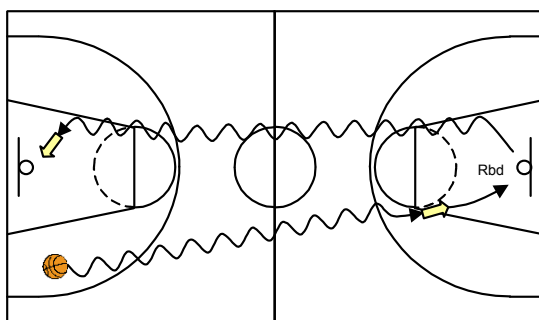


Variantes : Après l'attrapé de balle, jouer le 1 contre 1 avec un défenseur qui attend.

Objectif : Améliorer la vitesse de déplacement avec ballon

Consignes : 1 ballon par joueur

♦ Le joueur avec ballon part en dribble vers l'autre panier. Arrivé au niveau des lancer-francs, il tire en suspension, récupère le rebond et repart vers l'autre panier pour tirer en course.



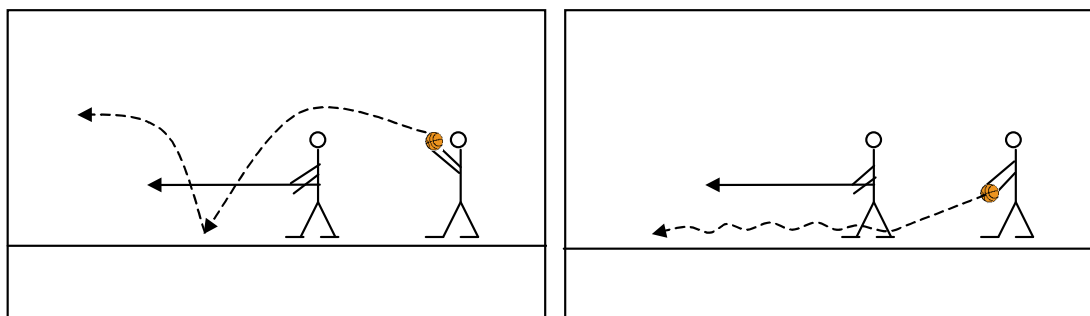
Rotations : 2 séries de 5 répétitions (à droite et à gauche) ; récupération : 1 min entre les répétitions et 6 min entre chaque série.

Objectif : Améliorer la vitesse de réaction et de déplacement

Consignes : 1 ballon pour 2.

♦ Comme sur le schéma, le joueur avec ballon le lance par dessus son coéquipier (dans l'axe ou légèrement à gauche ou à droite) avec l'intention de le faire rebondir devant lui. Le joueur sans ballon doit le récupérer avant qu'il ne rebondisse une 2^{ème} fois.

Variantes : Le joueur avec ballon le fait rouler ; dans ce cas, son partenaire, dès que le ballon rentre dans son champ visuel, doit essayer de l'attraper avant qu'il ne passe la ligne médiane.

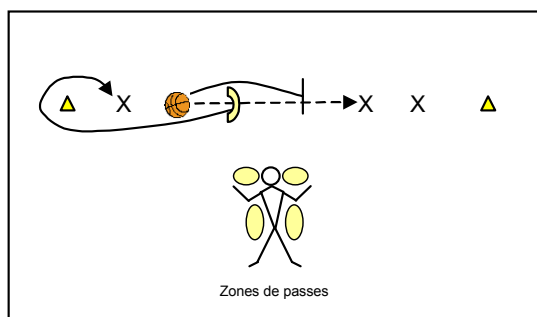


Objectif : Amélioration de la vitesse gestuelle avec ballon

Consignes : Groupes de 5 joueurs avec un ballon et 2 plots.

♦S'organiser comme le montre le diagramme. Le défenseur doit tenter d'intercepter la passe avec les bras tout en essayant de se rapprocher au maximum de l'attaquant porteur de balle. Le passeur devient défenseur et le défenseur prend position dans la colonne d'en face.

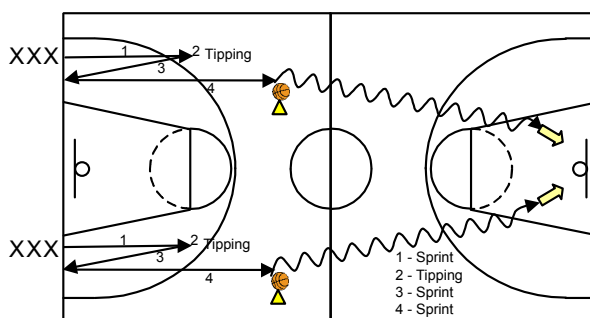
Remarque : l'attaquant utilisera des zones de passes classiques.



Objectif : Améliorer la vitesse de réaction et de déplacement

Consignes : 2 colonnes de joueurs, 2 plots, 2 ballons (posés initialement sur les plots).

♦Au 1^{er} signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque colonne sprinte jusqu'à la ligne des lancer-francs (1), et fait du tipping au minimum pendant 5 secondes (2);
♦Au 2^{ème} signal de l'entraîneur, les 2 joueurs sprintent jusqu'à la ligne de fond (3), puis vers le plot situé un peu avant la ligne médiane (4) ; les joueurs se saisissent alors du ballon et doivent tirer en course sur le panier d'en face en utilisant 3 dribbles au maximum.



Rotations : 2 séries de 5 répétitions (à droite et à gauche) ; récupération : 2 min entre les répétitions et 6 min entre chaque série.

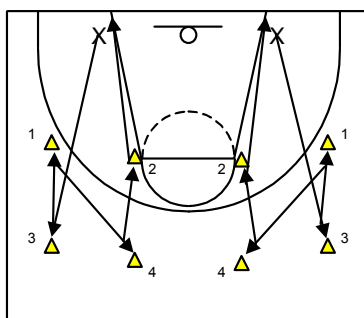
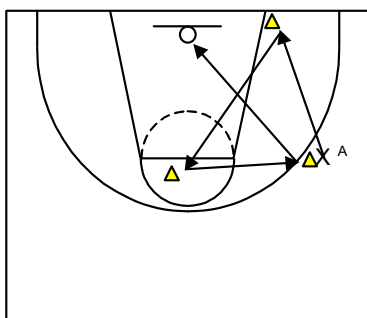
Variantes :

♦Remplacer le tir en course par un tir en suspension.

Objectif : Améliorer la vitesse de réaction et de déplacement

Exercice 1 : 1 colonne de joueurs sans ballon, 3 plots.

- ♦ Reproduire le parcours indiqué sur le diagramme. Finir le parcours par un toucher de cercle ou de planche.
- ♦ On réalise une compétition chronométrée entre les joueurs (le temps doit être compris entre 4 et 7 secondes).
- ♦ Rotations : 2 séries de 5 répétitions (à droite et à gauche) ; récupération : 2 min entre les répétitions et 6 min entre chaque série.



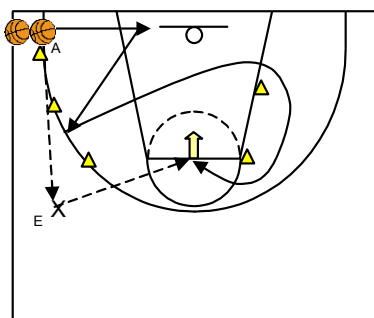
Exercice 2 : 2 colonnes de joueurs sans ballon, 4 plots numérotés de 1 à 4 par quart de terrain.

- ♦ L'entraîneur annonce des numéros dans un ordre aléatoire (par exemple, 3, 1, 4 et 2) ;
- ♦ Au coup de sifflet, les deux joueurs sprintent pour aller toucher les plots dans l'ordre indiqué par l'entraîneur, puis ils reviennent ligne de fond ; le dernier joueur arrivé effectue 5 pompes.
- ♦ Variantes : même exercice avec un ballon.

Objectif : Travail d'appuis et de vitesse d'exécution

Consignes : 1 colonne située dans le coin du terrain, les 2 premiers joueurs possèdent un ballon.

- ♦ Au coup de sifflet, les deux joueurs situés sur chaque demi-terrain partent en même temps. A passe à l'entraîneur, puis se dirige vers la raquette en longeant la ligne de fond ; A ressort dans l'aile en touchant la ligne à 3 points avec les pieds, puis coupe dans la raquette, tourne autour des plots et reçoit la balle au poste haut après un arrêt alternatif droite-gauche pour un tir.
- ♦ A près son tir, A prend le rebond, passe à un joueur sans ballon situé dans la colonne située sur l'autre moitié de terrain.



Variantes :

- ♦ travailler à gauche comme à droite ;
- ♦ varier les types d'arrêt (alternatif, simultané) ;
- ♦ varier les types de démarquages et les positions de tirs ;
- ♦ sanctionner le joueur le moins rapide.



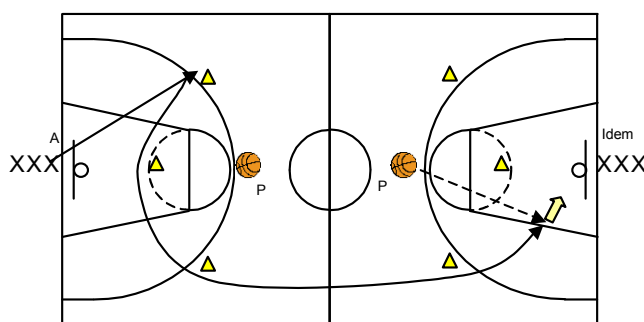
Objectif : Travail de sprint et tir de contre attaque

Consignes Une colonne de joueurs sous chaque panier, un passeur dans chaque demi-terrain au niveau de la ligne à 3 points face au panier.

♦ Le 1^{er} joueur de chaque colonne s'élance au coup de sifflet ; il va toucher le plot situé à sa gauche, puis revient passer derrière les deux autres plots. Après une course dans le couloir latéral, A reçoit le ballon du passeur P pour un tir en course sans dribble. Cet exercice se fait sous forme de concours, et le groupe perdant devra faire des pompes.

Variantes :

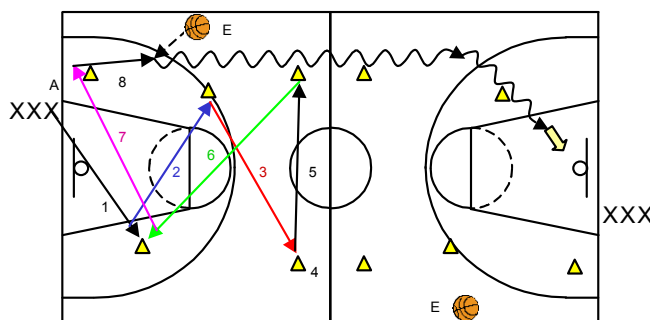
- ♦ travail à réaliser à droite comme à gauche ;
- ♦ varier la finition du tir : lay-back, tir à 45°, etc.



Objectif : Travail de l'intensité défensive et contre attaque

Consignes : Une colonne sous chaque panier ; un entraîneur situé dans l'aile sur chaque demi-terrain avec un ballon.

- ♦ Le joueur A enchaîne les déplacements défensifs suivants :
 - pas glissés (1 et 2) ;
 - course de repli (3) ;
 - tipping (3) ;
 - sprint (5) puis pas croisés (6 et 7).
- ♦ A intercepte ensuite le ballon que l'entraîneur lui lance (8), puis va marquer le plus rapidement possible sur le panier adverse.



Variantes :

- ♦ travail à réaliser à droite comme à gauche ;
- ♦ varier la finition du tir : lay-back, tir à 45°, etc.