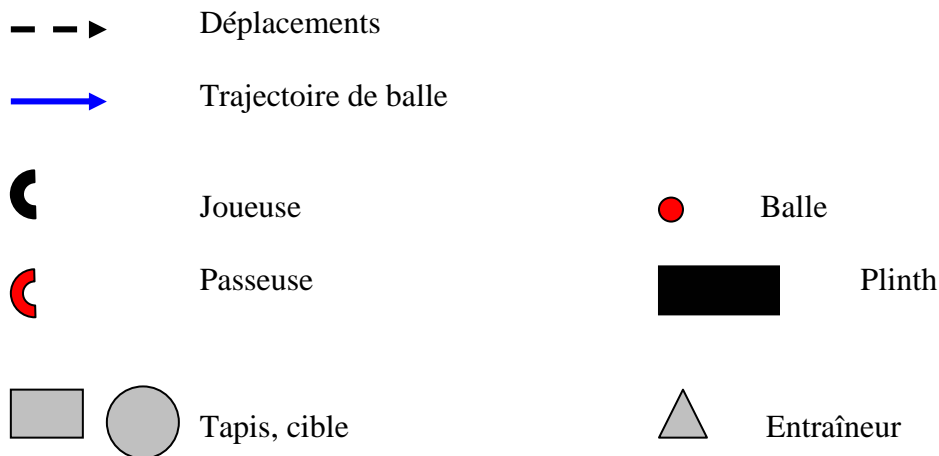


DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE
FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS FEDERAUX
NANTES, le 19 février 2006

THEME : La basket mire
THEME SECONDAIRE : Le fond de jeu.

L'intention est de montrer quelques artifices utilisés dans les exercices.
Ce n'est pas une séance qui est réalisée. Dans une séance réelle, nous aurions alterné les séquences montrées ici avec d'autres plus courtes et plus analytiques.
Les consignes sont volontairement redondantes, pour éviter de noyer la joueuse, s'assurer qu'elle aura travaillé dans un domaine précis.
Il manque l'individualisation de la consigne que l'on donne à la joueuse, chose impossible puisque les joueuses sont vues pour la première fois.



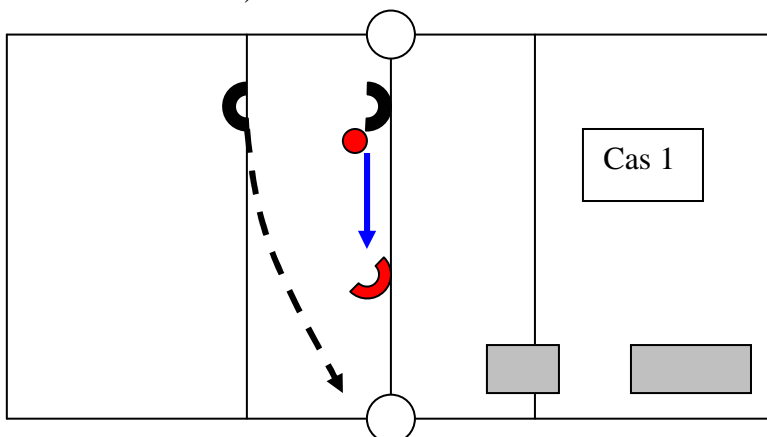
Exercice 1 :

Objectif : Etre déjà en mouvement lorsque l'on engage la basket (dans le sens de la course d'élan)

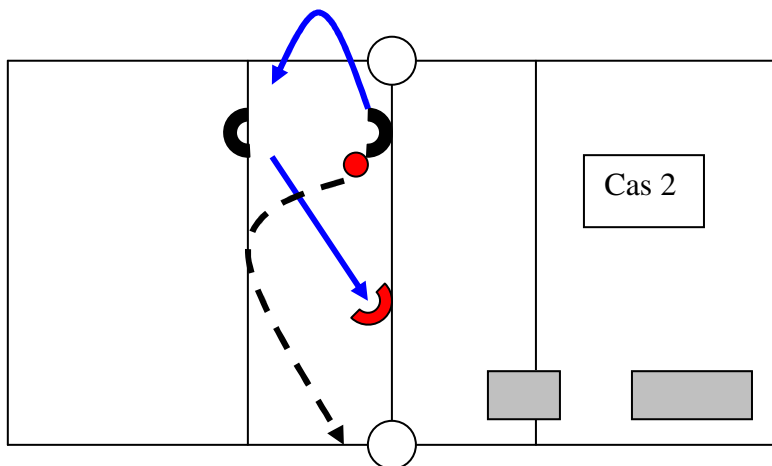
Point clef pour l'attaquante : Appui gauche chargé lorsque le ballon entre dans les mains de la passeuse.

Point clef pour la passeuse : Jeter sa balle plus vite plutôt que de chercher la précision.

Objectif de fond de jeu : Le point haut de la relance à la passeuse se situe à 1,5 m. du filet (au milieu des 3m.)

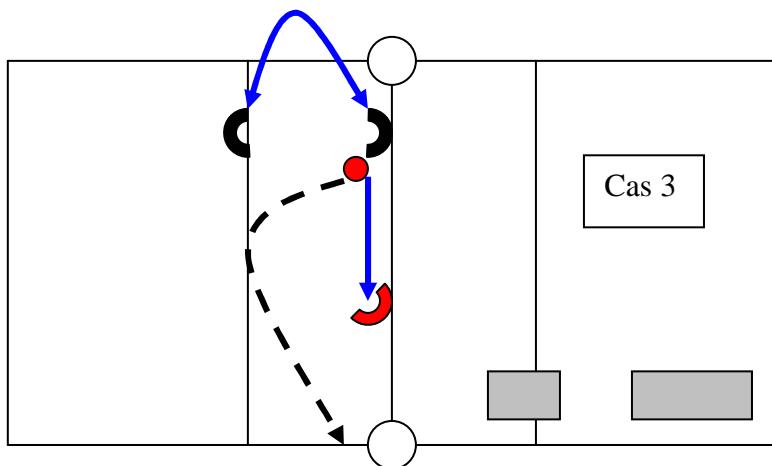


Par deux en 4, l'une face à l'autre.
La joueuse au filet tient le ballon.
3 possibilités :
Cas 1 : La joueuse au filet envoie tout de suite le ballon en passe à la passeuse. L'autre doit partir en basket.
Cas 2 : La joueuse au filet envoie le ballon à sa partenaire qui fait la passe à la passeuse. La joueuse au filet enchaîne en basket.



Cas 3 : La joueuse au filet envoie le ballon à sa partenaire qui le lui renvoie. La joueuse au filet relance à la passeuse et enchaîne l'attaque basket.

Consigne : On feinte sur les tapis



Remarques :

Les joueuses ont trouvé cela dur, car la distance à parcourir était grande.

Les joueuses ont peu joué sur les trois possibilités. Elles sont beaucoup restées sur le cas numéro 2.

Exercice 2 :

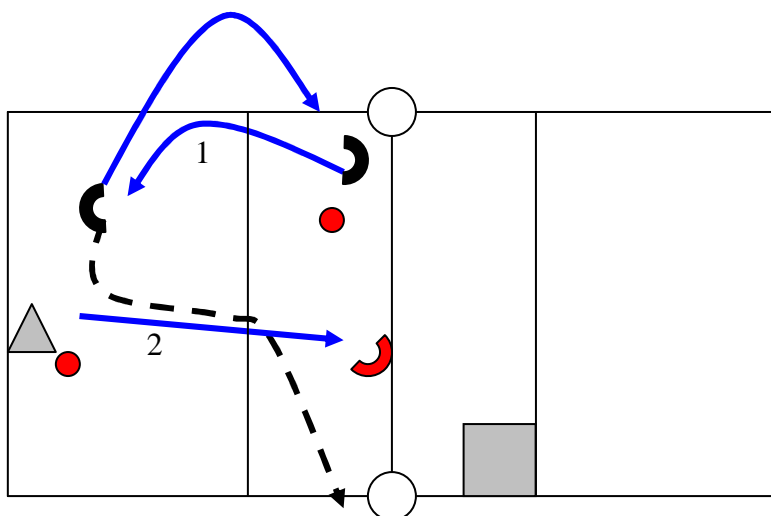
Objectif : Etre déjà en mouvement lorsque l'on engage la basket (ressentir le changement de rythme)

Point clef pour l'attaquante : Appui gauche chargé lorsque le ballon entre dans les mains de la passeuse.

Point clef pour la passeuse : Jeter sa balle plus vite plutôt que de chercher la précision.

Surveiller l'attaquante. Si elle s'arrête, lui donner la 3m.

Objectif de fond de jeu : Passe de loin : S'orienter face au coin des 3m. : Le point haut de la relance à la passeuse se situe à 1,5 m. du filet (au milieu des 3m.)



Passage une par une.

Une joueuse en pivot en 4. Elle lance le premier ballon à la joueuse qui travaille. Celle-ci fait une passe de loin en 4.

Au contact de passe, l'entraîneur envoie une balle à la passeuse.

2 possibilités :

Cas 1 : La passeuse donne une passe aux 3m. La joueuse l'attaque en réalisant une feinte sur le tapis.

Cas 2 : La passeuse fait une passe contrôle et donne la basket. La joueuse effectue une reprise d'appuis et enchaîne aux 3m.

Remarques :

Les joueuses ont collectivement apprécié l'exercice car il permettait de bien ressentir la reprise d'appuis.

La passeuse, même si elle donne prioritairement la basket, doit régulièrement distribuer la 3m. Sans cette alternance, les joueuses ont tendance à ne plus préparer l'attaque 3m. correctement. L'effet recherché de prise de conscience de la reprise d'appui disparaît alors.

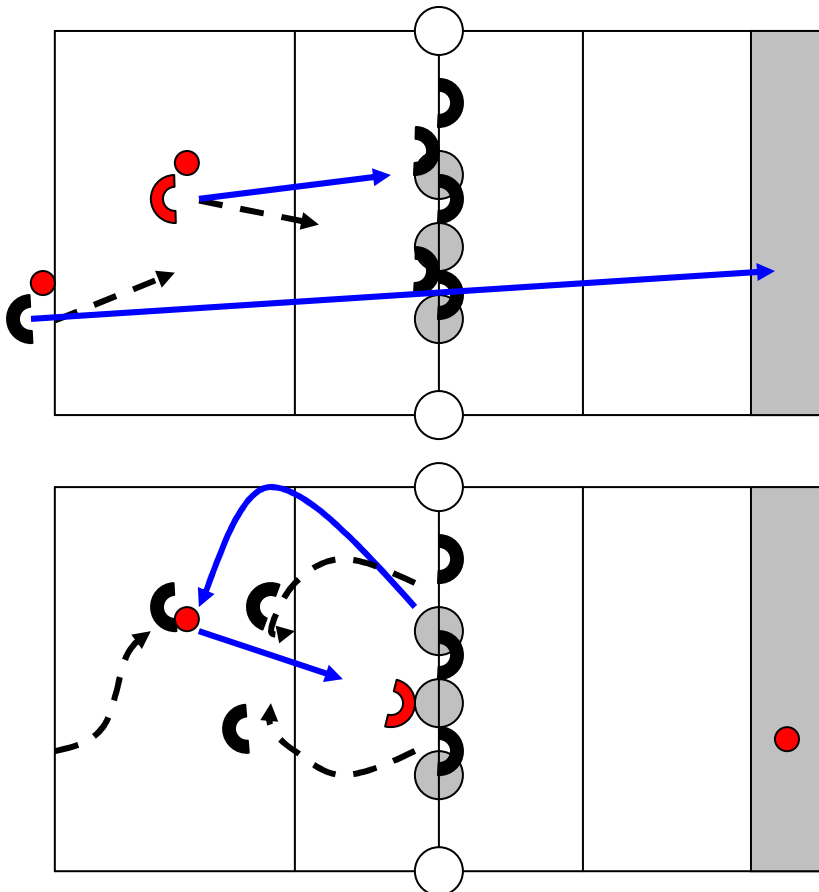
Exercice 3 :

Objectif : Comprendre l'importance de la zone de relance pour effectuer une basket, et les ajustements nécessaires si la zone de relance n'est pas respectée.

Point clef pour l'attaquante : Savoir temporiser ou accélérer en fonction de la zone de relance, sans jamais se bloquer.

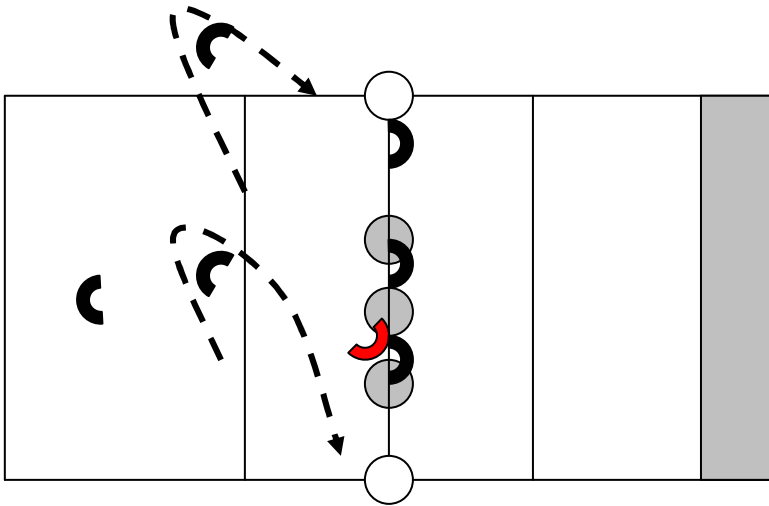
Point clef pour la passeuse : Changer le point haut de sa trajectoire en fonction de la zone de passe, sans changer la vitesse de jeter.

Objectif de fond de jeu : Montrer par sa posture son intention de zone de relance. Finir son geste de manchette. Servir avec une intention de profondeur.



3 joueuses au contre, deux joueuses dos au filet de l'autre côté.
Une joueuse au service, la passeuse avec un ballon à 7m. du filet.
3 zones de relance matérialisées au filet.
En même temps, la passeuse attaque sur une des deux joueuses dos au filet, et la joueuse au service sert en visant les deux derniers mètres.

Après son service la joueuse entre dans le terrain pour relancer la balle défendue par les joueuses dos au filet.
Elle choisit de relancer sur une des trois zones proposées.
A partir de cette relance, on enchaîne basket et croix, ou basket et attaque en 4.



Remarques :

L'exercice méritait une deuxième balle pour faire enchaîner au cas où il n'y ait pas de soutien, ce qui était le cas presque à chaque fois. Cet exercice doit être fait tôt dans la saison pour aider les joueuses à s'adapter.

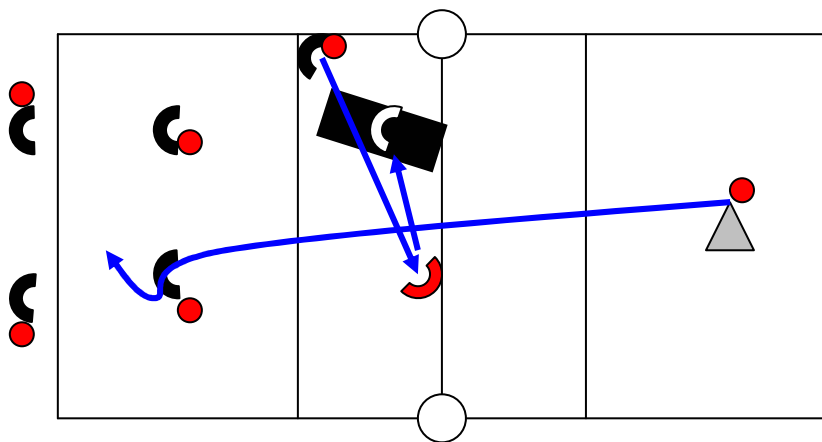
Exercice 4 :

Objectif : Faire sentir à la passeuse quelle prise de balle lui permet à la fois de distribuer la décalée et la basket. Être capable de jouer vite devant et derrière, sans le montrer.

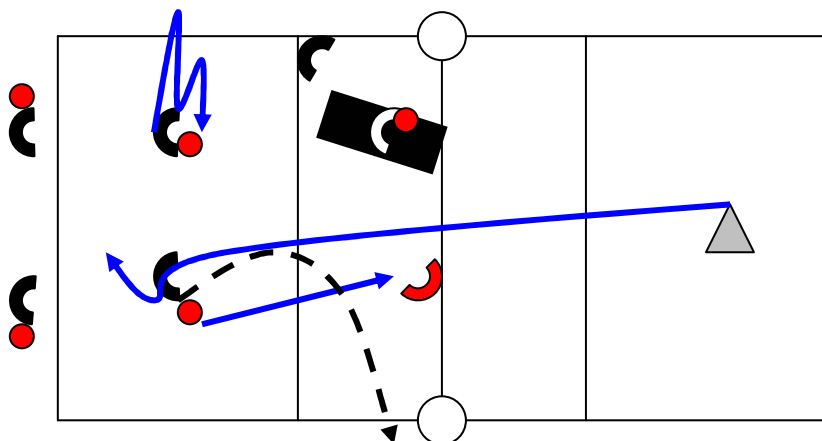
Point clef pour l'attaquante : Enchaîner, respecter la reprise d'appui dans le bon timing.

Point clef pour la passeuse : Toujours fixer la décalée avant de donner la basket. Cela permet de garder une prise de balle neutre..

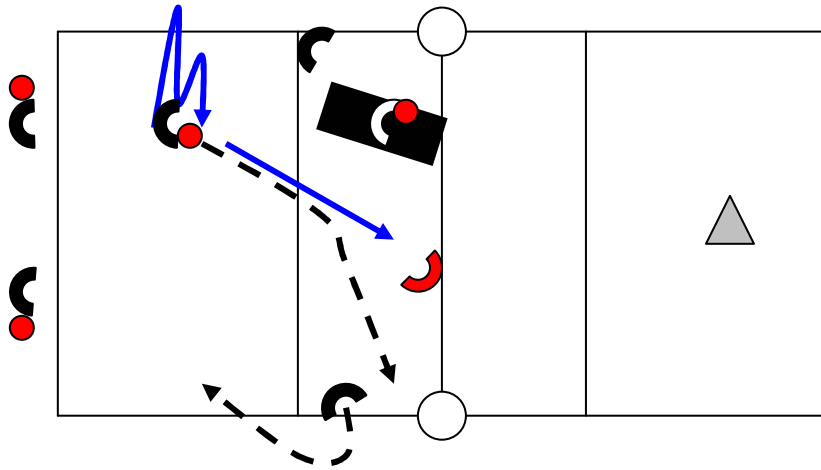
Objectif de fond de jeu : Travail de déplacement des appuis en réception, et de lecture de trajectoire.



2 joueuses en réception, avec un ballon dans les mains.
Une joueuse sur un plinth en décalée.
1 joueuse avec un ballon, derrière le plinth.
L'entraîneur sert. La joueuse qui réceptionne laisse passer le ballon entre les jambes.
Au contact de service de l'entraîneur, la joueuse derrière le plinth donne son ballon à la passeuse qui fait une décalée.



La joueuse qui a réceptionné en laissant passer le ballon entre les jambes, donne le ballon qu'elle tenait entre les mains à la passeuse et enchaîne une basket.
L'autre joueuse lance son ballon pour elle-même, fait deux passes contrôle, et enchaîne elle aussi une basket avec la passeuse.



Remarques :

Cet exercice est fait pour la passeuse. Il peut être intéressant dans le cadre d'un atelier. Les joueuses étaient concentrées sur la basket, le fond de jeu n'existait plus. Avec l'artifice de tenir le ballon dans les mains, le non respect du fond de jeu ne gênait pas à la réussite de l'exercice. L'entraîneur doit donc rester vigilant (déplacement des appuis).

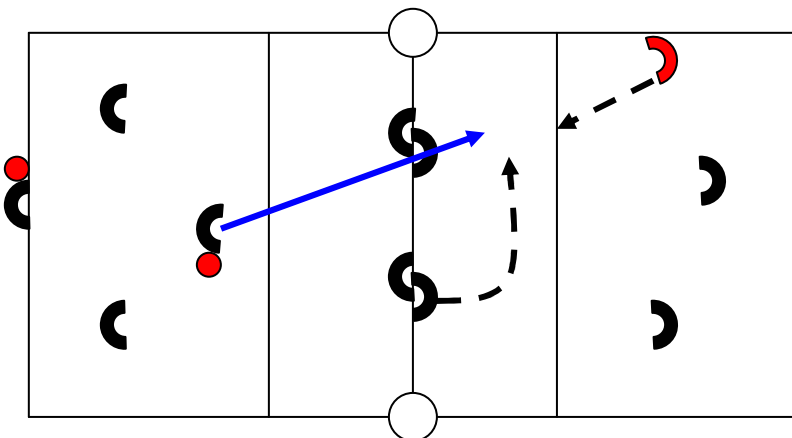
Exercice 5 :

Objectif : Enchaîner après sa propre relance, suite à un déplacement difficile. Les rythmes de déplacement, remplacement, et engagement de l'attaquante.

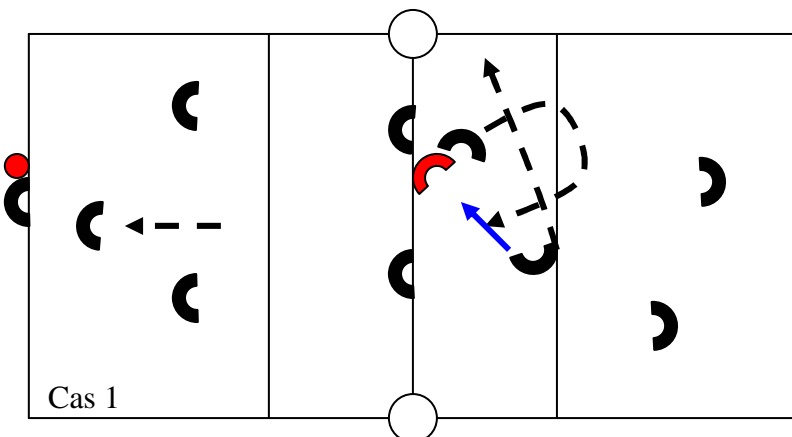
Point clef pour l'attaquante : Lire la relance tôt, enchaîner en respectant le timing de reprise d'appuis.

Point clef pour la passeuse : Pénétrer et tenir compte de la zone de passe pour accélérer ou monter le point haut.

Objectif de fond de jeu : Lire les épaules de celle qui lance le ballon, pour vite venir couvrir. Garder le point haut de la relance sur les 1,5m. (milieu des 3m.).



2 joueuses au contre de chaque côté. D'un côté, la joueuse en 6 tient un ballon dans les mains. Cette joueuse se lance le ballon et effectue une passe en face au dessus d'une des contreuses adverses. La contreuse concernée saute pour essayer de jouer le ballon au contre. L'autre sort du filet pour venir relancer la balle en couverture.



La joueuse qui effectue la relance en couverture enchaîne en basket. Celle qui a sauté au contre appelle une croix si elle est en 2, une balle en 4 si elle est en 4. A partir de là, jeu à 5x5. Si la balle est défendue, on redonne en 2 contacts (défense +passe) dans les 3 mètres adverses. Celle qui relance engage la basket.

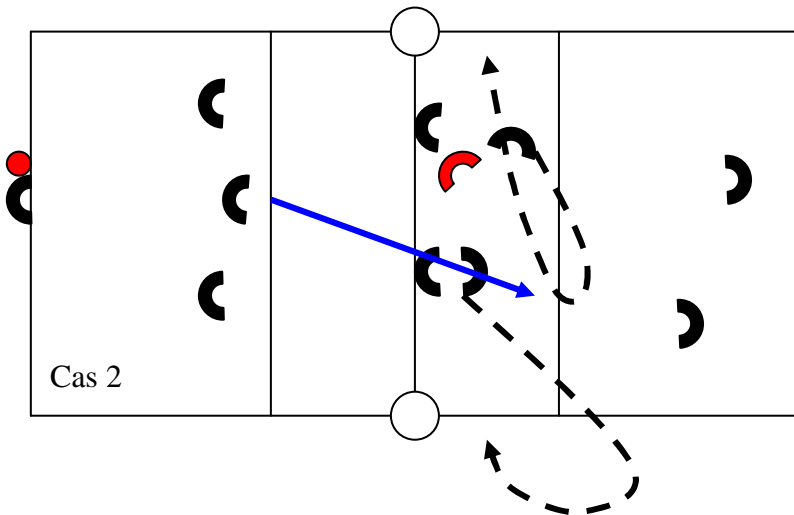
Si la balle est encore une fois défendue :
RECHERCHE DE RUPTURE

Remarque :

L'exercice a mis beaucoup de temps à se mettre en route. Mais ensuite, les joueuses l'ont trouvé original, donc mobilisateur.

Il faut le faire durer pour en retirer l'intérêt.

Les zones de responsabilités n'étaient pas assez claires, en relance surtout entre avants et arrières. Il aurait fallu préciser : les avants prennent ce qui est dans les 3m., les arrières le reste.



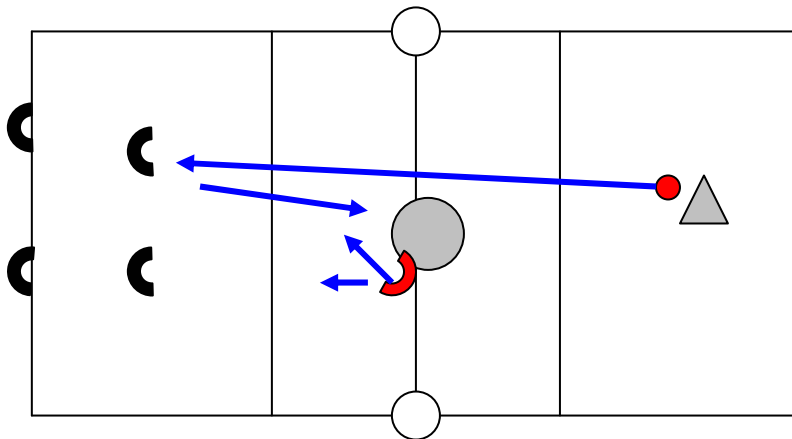
Exercice 6 :

Objectif : Provoquer les feintes de course pour aider la joueuse à sentir quel type de changement de rythme lui convient, quel type la gêne. Apprendre aux joueuses à se connaître, permettre à l'entraîneur de connaître ses joueuses.

Point clef pour l'attaquante : Oser faire les feintes de course en cachant réellement son intention, quitte à être en retard dans un premier temps. Retenir le type de feinte réalisé plus naturellement.

Point clef pour la passeuse : S'adapter à la position de départ de la joueuse après sa feinte de course. Délivrer une passe plus plate ou avec plus d'angle selon ce point de départ.

Objectif de fond de jeu : Centrer la relance pour autoriser tous les types de feintes.



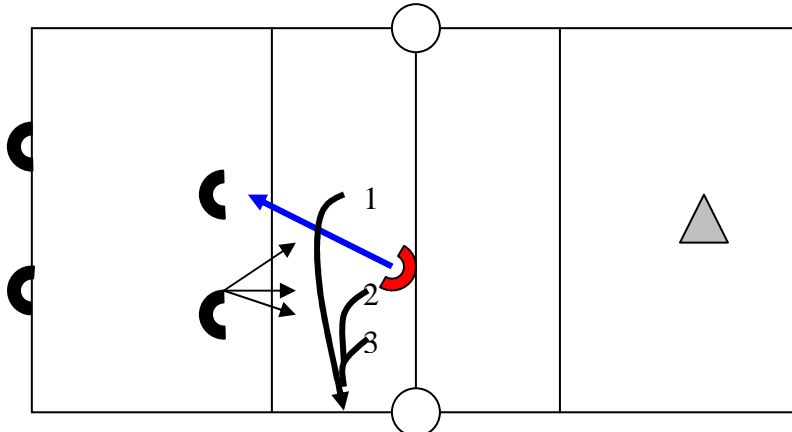
2 joueuses en réception.

L'entraîneur sert.

Après leur réception, les joueuses montent en soutien de la passeuse qui leur donne la balle.

Soutien des deux joueuses.

Celle qui n'a pas eu le ballon de soutien enchaîne une attaque basket avec feinte de course.



3 choix de feinte de course.

Cas 1 : Devant la passeuse (courte)

Cas 2 : Juste derrière la passeuse (courte arrière)

Cas 3 : 1m. derrière la passeuse (basket à 1m.)

Remarque :

Certaines joueuses ont ressenti des choses d'autre non.

Pour comprendre ses joueuses, cet exercice mérite d'arriver tôt dans la saison.

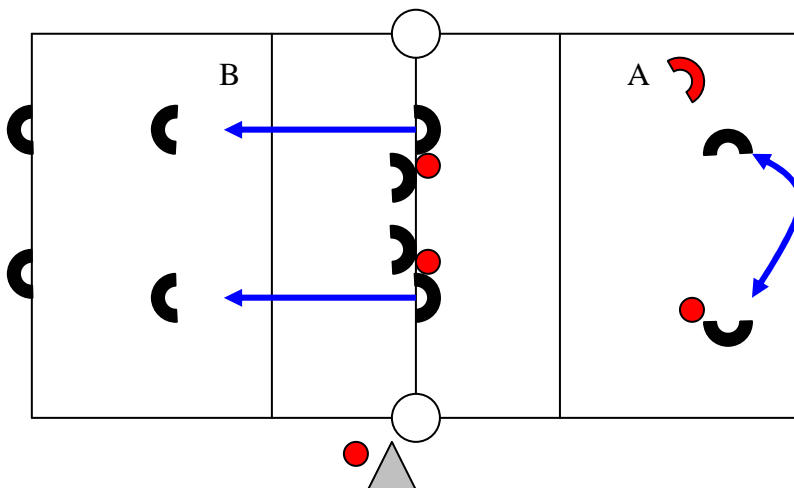
Exercice 7 :

Objectif : Concerner tout le monde sur un objectif grâce au multiballon. Provoquer la crise de temps dans l'enchaînement de deux attaques. Sensibiliser à la recherche de la rupture.

Point clef pour l'attaquante : Etre capable d'enchaîner deux attaques de suite, avec crise de temps, tout en recherchant la rupture. Comment se reposer pour enchaîner vite.

Point clef pour la passeuse : Vite couper entre la première passe et la deuxième passe qui arrive vite. Ne pas suivre la trajectoire de sa première passe, mais faire confiance à ses sensations, et se préparer tôt à enchaîner.

Objectif de fond de jeu : Garder la balle en défense. Relance à 1,5m. du filet pour la joueuse en self-attaque qui reçoit le ballon de l'entraîneur. Garder le contrôle du ballon pour les joueuses qui font l'attaque-défense terrain A.



Terrain A

2 joueuses en self-attaque.

2 joueuses en attaque-défense au fond du terrain

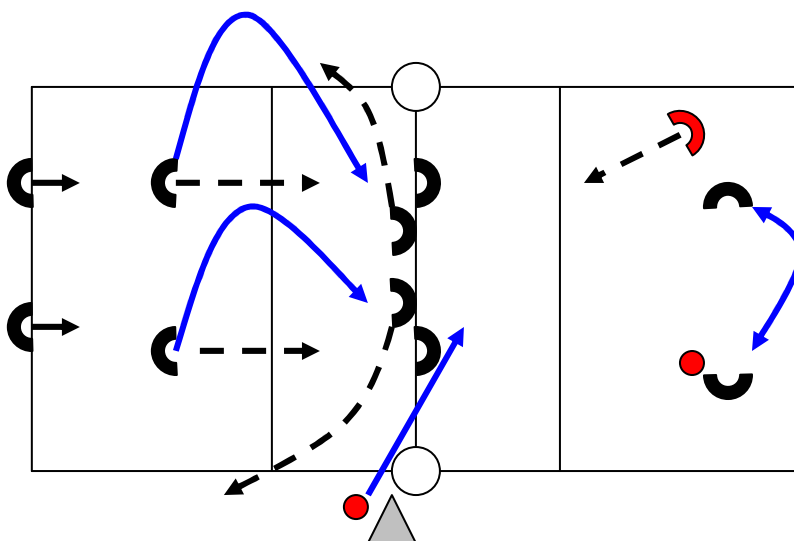
Terrain B

2 joueuses en défense

2 joueuses en attente qui vont rentrer en défense

2 joueuses au filet .

Dans le même temps, self-attaque et attaque défense des joueuses sur le terrain A



Terrain B

Défense des 2 joueuses. Les joueuses au filet doivent rattraper ces 2 défenses avant qu'elles ne touchent le sol. Puis elles sortent du terrain.

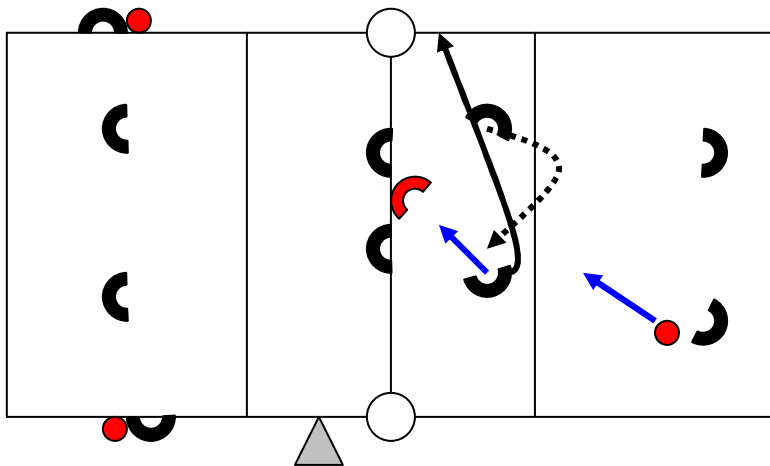
Les 2 joueuses en défense vont au contre.

Entrée des 2 joueuses en attente en défense.

Terrain A

L'entraîneur donne un ballon à l'une des 2 joueuses qui vient de faire une self-attaque

La passeuse pénètre.



Terrain A

Celle qui a relancé la balle de l'entraîneur attaque en basket.

L'autre part en croix ou en 4 selon sa position.

Au moment du saut de l'attaquante, la joueuse arrière relance le deuxième ballon avec lequel elle faisait attaque-défense.

Jeu avec recherche de rupture à 4x5

Remarques :

La recherche de rupture n'est pas naturelle. L'entraîneur doit l'annoncer à chaque fois pour être sûr qu'elle sera voulue. Une grande différence est notée lorsqu'elle est annoncée et lorsqu'elle ne l'est pas.

Les joueuses ont collectivement apprécié l'exercice, car il est motivant et responsabilisant pour chacune.

A la place de faire attaque-défense sur le terrain A, une réception de service avec self contrôle est tout à fait envisageable.

L'exercice peut facilement évoluer (exemple : Les deux joueuses du terrain B qui bloquent les 2 défenses, peuvent jouer ces ballons dès que les attaques sont effectuées)

Conclusion :

Tous les exercices peuvent évoluer facilement.

Les consignes de l'entraîneur peuvent changer, selon ce sur quoi il se centre. Mais attention à ne jamais noyer une joueuse.

L'exercice est créé pour aider la joueuse, son feed-back est donc essentiel, pour mieux la connaître, intervenir plus judicieusement à l'avenir.

Ne pas hésiter à refaire des exercices qui n'ont pas fonctionné. Ils peuvent très bien marcher la seconde fois. Ne pas avoir peur que l'exercice ne fonctionne pas, il a peut-être quand même ouvert des portes non négligeables.

Oser les artifices.