

But de la séance

Remettre l'équipe " sur les rails " lorsqu'elle oublie que la possession de la balle est une des clefs du succès.

Il faudrait :

* 60 % des rebonds défensifs : si l'adversaire tire 80 fois par match avec 50 % de réussite, les défenseurs doivent obtenir 24 rebonds défensifs.

* 30 % des rebonds offensifs (possibles) : si votre équipe tire 80 fois par match avec un pourcentage de 50 %, vous devez obtenir 12 rebonds.

A savoir

Plus de 65 % des tirs ont tendance à rebondir du côté opposé à celui d'où ils ont été tentés et que la plus grande majorité des ballons sont récupérés dans la zone réservée (80 % chez les féminines, 91 % chez les masculins).

CONSEILS PEDAGOGIQUES :

Pour le rebond défensif

A. Garder la première place (écarter et fléchir les jambes,

écarter les coudes pour " tenir le coup ").

B. Maintenir son " block " tant que le ballon n'a pas touché le cercle.

C. Sauter vers la balle, la saisir rapidement, rester équilibré, passer rapidement.

D. Sur un tir à l'opposé, ne pas suivre la balle des yeux, s'occuper d'abord de son adversaire.

Pour le rebond offensif

- Anticiper où va aller le rebond (connaître les tirs de ses . partenaires).

- Dès qu'un tir est tenté, se rapprocher de son adversaire et " rouler " autour de lui.

- Quand on prend la balle, on la garde au-dessus de la tête pour tirer.

Exercices

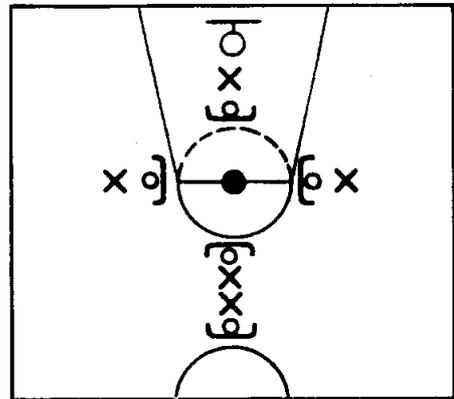
Développer la combativité

1. Un ballon dans un cercle restrictif :

Placer les joueurs (attaquants et défenseurs) autour du cercle. Au signal, les défenseurs (placés face aux attaquants) doivent empêcher ces derniers de s'emparer de la balle.

Conseil :

Les défenseurs tenteront de placer leurs corps sur le chemin des adversaires, **sans se servir des bras**. Les attaquants passent en finesse (refuser les bousculades violentes).



2. Trois options pour E qui tient la balle :

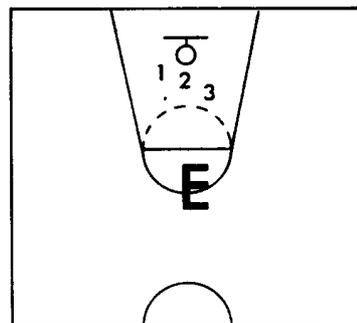
- Passer à un des trois joueurs.
- Shooter.
- Laisser tomber la balle.

Dans tous les cas : celui qui obtient la balle se retrouve seul contre 2. On joue (dans la zone réservée et avec un seul dribble) jusqu'à ce qu'un panier soit réussi.

Conseil :

Harmoniser les poids!

Attention à la violence...



Sauter au bon moment

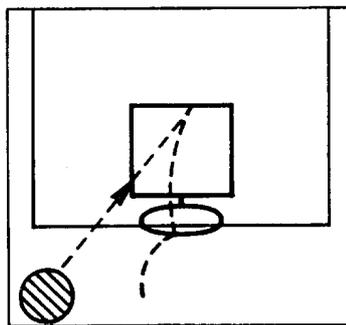
1. Face au panneau à gauche de l'anneau, le joueur frappe la balle 3 fois de la main droite, se saisit de la balle et la met dans le panier.

Conseil :

Rebondir sur le sol comme si on était sur un trampoline. L'exercice peut d'ailleurs se réaliser avec cet engin.

2. Un ballon par joueur

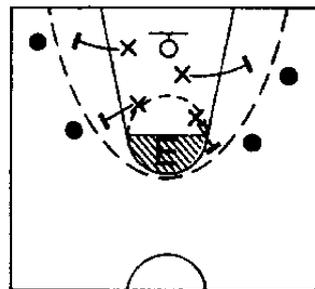
Le joueur saute lorsque la balle touche l'anneau et la remet dans le panier soit avec une claquette ou après avoir rebondi sur le sol (dans ce cas, la balle doit rester au-dessus de la tête).



Bloquer son joueur

1. BUT: garder la première place

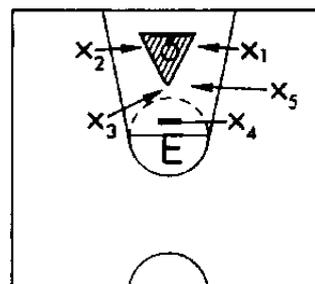
Les attaquants se trouvent derrière la ligne des 6,25 m. Ils doivent être bloqués avant la zone réservée. On ne peut pas passer par le demi-cercle où se trouve l'entraîneur.



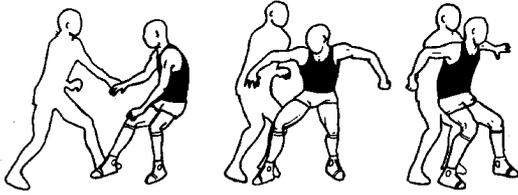
2. BUT : assurer le rebond après lancer franc

X1, X2, X3 forment le triangle de rebond, X4 bloque E.

X5 se lance dès que la balle a touché l'anneau au cas où le rebond serait long.

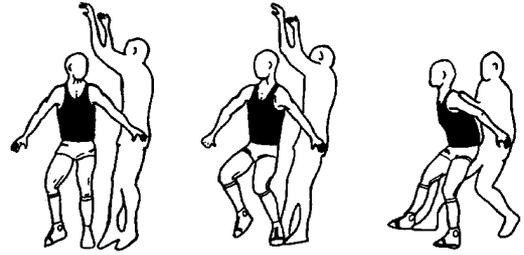


BLOQUER LE JOUEUR OPPOSÉ AU TIR



1. Aller au contact
2. Enrouler l'adversaire (rôle des bras)
3. Bloquer l'adversaire (rôle du dos)

BLOQUER LE TIREUR



1. Garder le contact
2. Pivoter
3. Mettre l'adversaire dans ses coudes



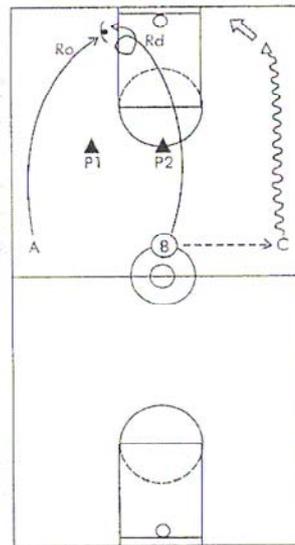
OBJECTIF

REBONDS

Travail des rebonds défensifs et offensifs.

DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 3 joueurs attaquants et défenseurs au départ de l'exercice (sur la même ligne) ;
- 2 plots (P1, P2) ;
- A, B, C sur la ligne médiane ; B balle en mains passe à C qui dribble dans l'aile et shoote ;
- pendant ce temps, A passe au-delà de P1 et va au rebond offensif alors que B, contournant P2, s'oppose à A pour assurer le rebond défensif ;
- après le tir, A, B, C reviennent se positionner sur la ligne médiane en effectuant une rotation : A prend la place de B (ballon en main), B celle de C, C celle de A.



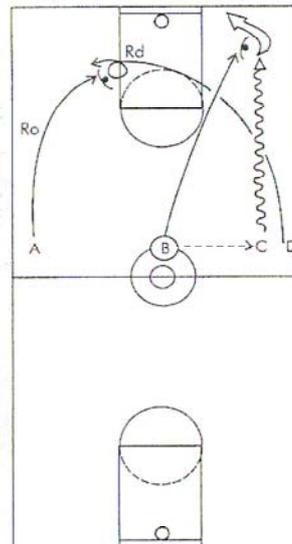
OBJECTIF

REBONDS

Travail des rebonds offensifs et défensifs

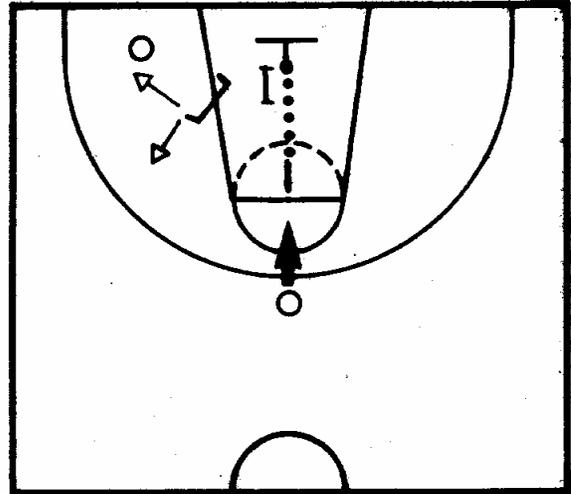
DÉROULEMENT/CONSIGNES

- 4 joueurs au départ de l'exercice (sur la même ligne) ;
- 1 ballon ;
- A, B, C, D sur la ligne médiane ;
- B, ballon en mains, le transmet à C par une passe qui déclenche le mouvement de l'exercice ;
- C dribble dans l'aile alors que B défend sur lui. C va chercher à shooter à mi-distance, B assurant 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 en effectuant un écran retard sur A ;
- après le shoot, les 4 joueurs effectuent une rotation en se positionnant de nouveau sur la ligne médiane. Exemple : A prend la place de B, B celle de C, C celle de D et D celle de A. A aura au départ le ballon en mains.



I. Constat effectué auprès des joueurs des équipes nationales

- Etat d'esprit (mental) manque d'agressivité dans la lutte.
- Vitesse de réaction Insuffisante lors du déclenchement d'un tir pour l'enchaînement des tâches lors des phases rebond.
- Problème de dissociation visuelle par rapport aux trajectoires du ballon.
- Le contrôle du joueur attaquant s'effectue dans "le vide"
- Manque de dynamisme et tonicité dans les prises de balles.
- Problème d'orientation des appuis lors des réceptions au sol.



II. Objectifs technico-pédagogiques pour développer les facteurs d'exécution Individuels du rebond.

II.1 Perception des trajectoires dès le déclenchement du tir.

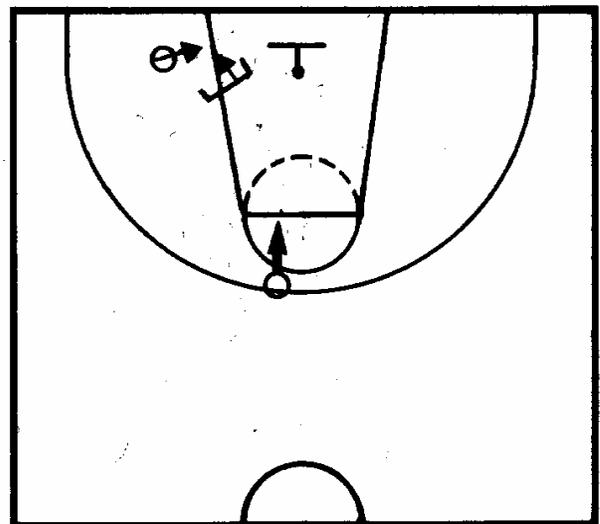
—| Phase observée.

|....| Phase non visible.

1. Rôle de la tête (qui conditionne un contrôle favorable du joueur).

- 2 ballon pour 3
- mise en place et déroulement.,
- 1 shooteur au niveau de la ligne de lancer-franc.
- 1 attaquant près de la ligne de fond.
- 1 défenseur sue le non-porteur.

Travail du défenseur sur le non-porteur : prise d'information au moment du tir et mouvement de la tête pour recherche visuelle de l'attaquant.

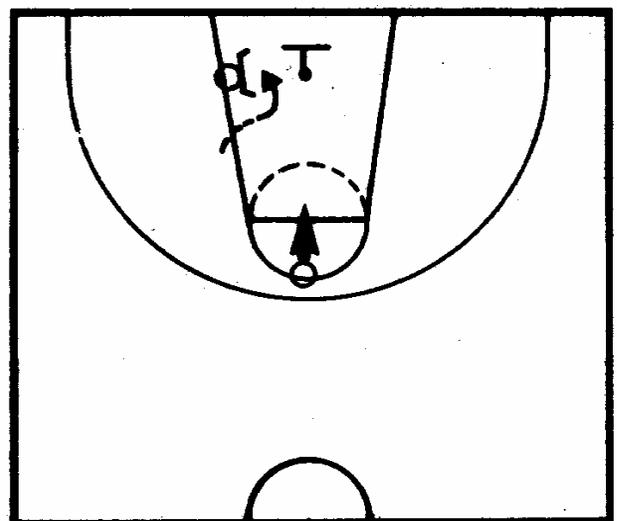


2 - Contrôle du joueur et réduction de distance.

Même exercice que le précédent mais le joueur non-porteur attaquant (timing important) effectue un déplacement préparatoire au rebond offensif.

La position initiale du défenseur démontre une ouverture dans son placement: qui privilégie une direction du déplacement de l'attaquant.

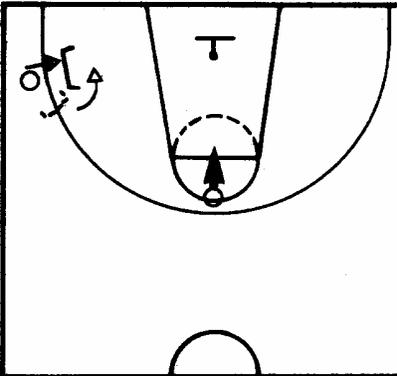
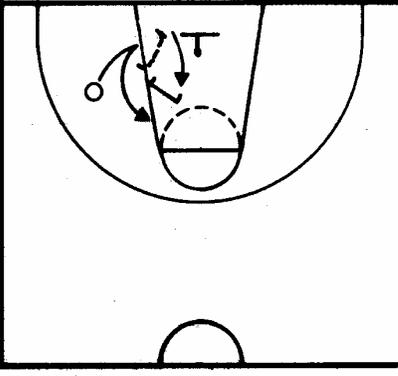
Le défenseur esquisse un mouvement face au joueur afin de limiter les initiatives et choix de l'attaquant.



3 - Contact (par écran légal) et verrouillage du joueur.

Exiger du joueur défenseur le contact face à l'attaquant (ne pas effectuer le 1/2 tour et rechercher le contact ensuite).

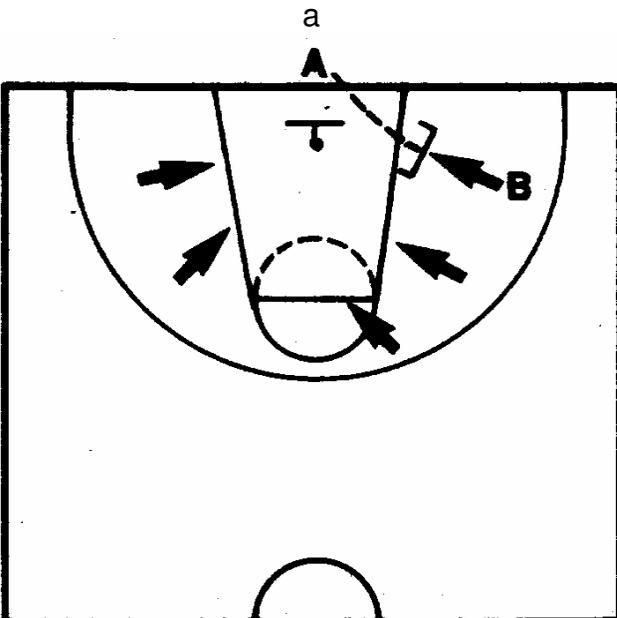
Le 1/2 tour avec orientation des appuis vers le cercle (reprise du contrôle visuel du ballon) s'effectue en utilisant les sensations kinesthésique et les antennes (contrôle du joueur).

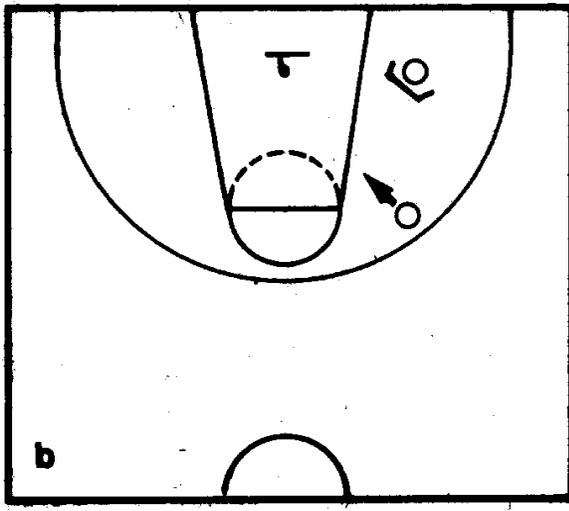
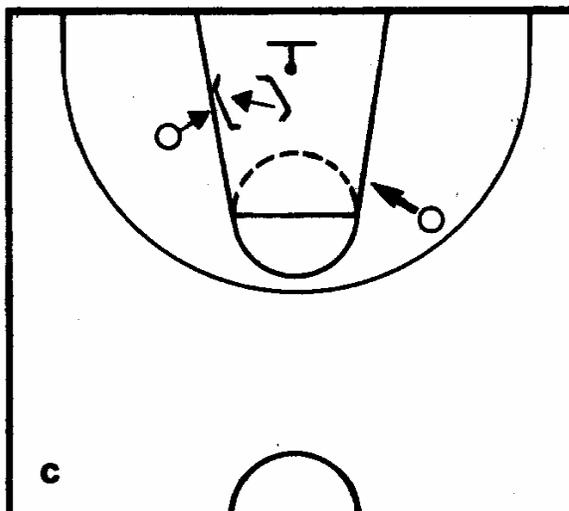
<p>PRECISION : référence arbitrage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pivot pied droit (notion espace-temps) si l'attaquant part en ligne de fond (schéma 4). • Pivot pied gauche si attaquant remonte vers la ligne de lancer-franc (schéma 5). 		
--	--	---

4 - L'attraper du ballon et maîtrise des appuis lors de la réception au sol.

- Les attraper de balle se font en prise simultanée 2 mains ou alternative, une main puis l'autre.
- Développer la disponibilité corporelle dans l'espace (saut et attraper).
- Insister sur la notion "dynamique" lors de la prise de balle (agressivité).
- Fixation de protection du ballon favorisant une meilleure utilisation de la balle.

SITUATIONS DE REBOND

<p>4.1 Action de rebond sur shooteur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intervient après phase de défense agressive sur le shoot. <p>Le placement proche de l'attaquant est favorable pour limiter ses initiatives</p> <p>Exercice : A passe à B (varier les angles de tir) B shoot quand A est en position défensive (a).</p>	
--	--

<p>4.2 Action de rebond sur non-porteur côté du shoot.</p> 	<p>4.3 Action de rebond sur le non-porteur Côté opposé au shoot</p> 
---	---

Dans la situation 4.3 le joueur défenseur étant placé en situation d'aide doit tenir compte de la distance qui le sépare de l'attaquant

Pour les 3 exercices a, b et c, les attaquants doivent disputer le rebond offensif.