

# Le jeu rapide

Auteur : François Sence

Source : <http://coachbob.free.fr>

## Objectif :

Encourager le joueur à prendre des risques et d'expliquer que même dans l'erreur on apprend.

Les risques représentent la volonté de jeu rapide, la prise des tirs ouverts (même sur jeu rapide) mais ne veut absolument pas dire dribbles entre les jambes, passe dans le dos (sauf lorsque ces gestes sont nécessaires). Les joueurs doivent tenter des gestes nouveaux (ex : tir main gauche, lay back) mais qui sont efficaces (utiles). On doit encourager l'utilisation de ces gestes appris à l'entraînement.

L'agressivité offensive doit être prioritaire, l'objectif de l'entraîneur est d'aider le joueur à prendre les meilleures décisions.

## Les thèmes principaux :

- 🏀 La finition
- 🏀 La gestion des surnombres
- 🏀 L'occupation des espaces (couloirs)
- 🏀 La sortie de balle et les passes longues (privilégier le jeu direct)

Le 1c1 dans le dribble, importance du changement de rythme (vite, lent, vite), prise d'information, dextérité (ce dernier point étant le moins important dans un premier temps)

**La finition :** les différents cas de tirs en fin de contre attaque

- 🏀 Défenseur en retard (course poursuite)
- 🏀 Défenseur au même niveau
- 🏀 Défenseur revient et coupe la trajectoire
- 🏀 Défenseur devant

Il est très important de proposer des toutes ses situations de tirs à l'entraînement et avec de la vitesse. Les joueurs doivent se créer un répertoire de situations, afin de pouvoir apprendre à repérer des indices qu'ils leur permettront ensuite de reconnaître ses situations et y répondre correctement.

Les contenus techniques seront entre autres, la protection du ballon (pendant le double pas et pendant le tir), apprendre les différents appuis sur double pas (exemple les appuis décalés lorsque le défenseur coupe la trajectoire de l'attaquant en protégeant le ballon en le passant par dessus la tête).

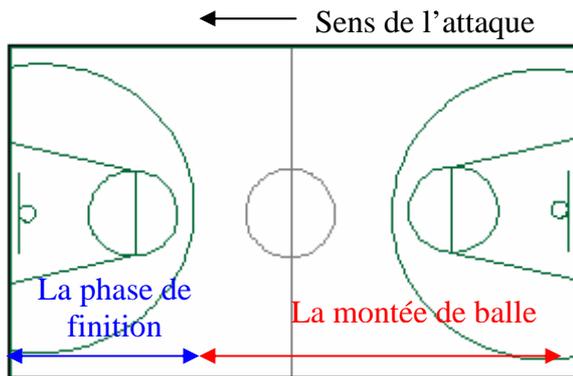
## Le surnombre :

### Le 2c1

3 situations pour le porteur de balle

- 🏀 Partenaire derrière le défenseur
- 🏀 Partenaire au même niveau que le défenseur
- 🏀 Partenaire devant

On distinguera 2 temps : la montée de balle et la phase de finition.



Lors de la montée de balle, on privilégiera la passe aux dribbles et une utilisation maximale des couloirs de jeu. On veut obliger le défenseur à se déplacer le plus possible (ceux qui donnera plus de temps au future récepteur).

Lors de la phase de finition, on favorisera l'attaque du cercle et l'agressivité offensive du porteur de balle, le non porteur devra quand à lui jouer le rebond à l'opposé.

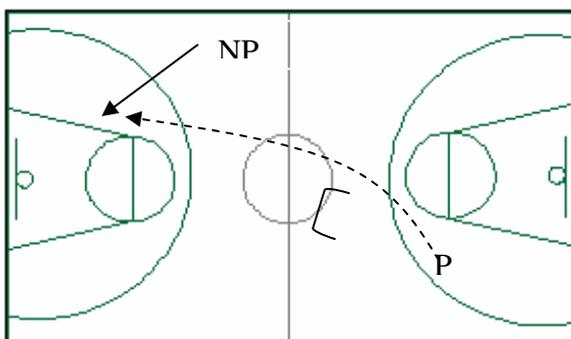
### La phase de montée de balle :

Les passes sont privilégiées car elles sont plus rapides que le dribble. L'utilisation maximale des couloirs a pour but de rendre plus difficile les actions du défenseur qui aura une distance plus grande à parcourir lors de chaque passe.

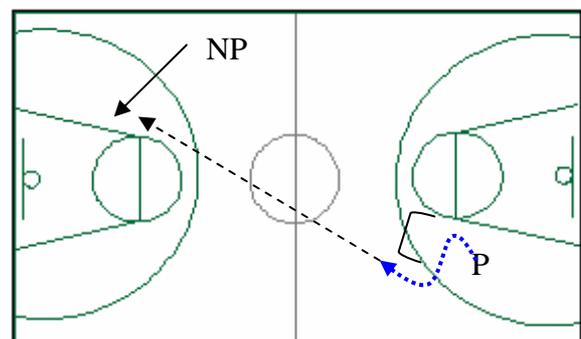
*Cas particulier* : le partenaire se trouve derrière le défenseur. Nous allons poser des repères au joueur afin qu'il ne se fasse plus aussi souvent intercepter. En effet, on observe souvent le joueur qui fixe le défenseur et qui tente une passe par dessus, or ces passes sont très fréquemment interceptées.

Si le défenseur se trouve à plus de 3 mètres du passeur, il pourra tenter directement la longue passe. Par contre si le défenseur est plus proche. On demandera au passeur de contourner (de passer) le défenseur en dribble et d'effectuer la passe ensuite.

Le défenseur est à plus de 3 mètres



Le défenseur est à moins de 3 mètres



Dribbles pour contourner le défenseur

### La phase de finition :

L'attaque du cercle doit être privilégié par le porteur de balle, le non porteur doit quand à lui aller se placer à l'opposé du porteur pour jouer le rebond éventuel ou pour recevoir la passe du porteur.

Le passeur ne doit faire la passe que lorsqu'il est au contact du défenseur.

Pourquoi privilégier l'attaque du cercle :

- 🏀 Pour diminuer le risque de perte de balle (il vaut mieux un tir qu'une balle perdue)
- 🏀 Pour ne pas donner au défenseur le temps de se replacer

- 🏀 Pour provoquer des fautes
- 🏀 Pour passer le ballon que lorsque le défenseur est vraiment fixé ( au contact)
- 🏀 Parce que le seul risque est de louper le tir. On demande donc au partenaire de venir vers le cercle pour recevoir une passe ou jouer le rebond.

Il est nécessaire d'apprendre aux joueurs les tirs avec contact, ils doivent apprendre à protéger leur tir avec leur corps et accepter le duel.

Exemple de situation de 2c1 en vague (première passe sous les 3 points)

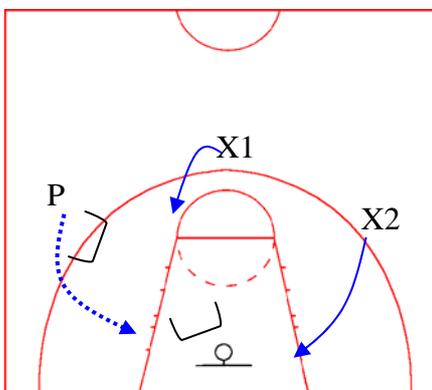
|   |  |                              |
|---|--|------------------------------|
|   |  |                              |
| P sort la balle sur X et ils attaquent contre le def qui part mettre un pied dans le rond central | Def prends le rebond défensif et sort la balle sur X. Le def part lorsque le rebond est capté (ou la remise en jeu effectué) | P et X attaquent contre def. |

### Le 3c2 :

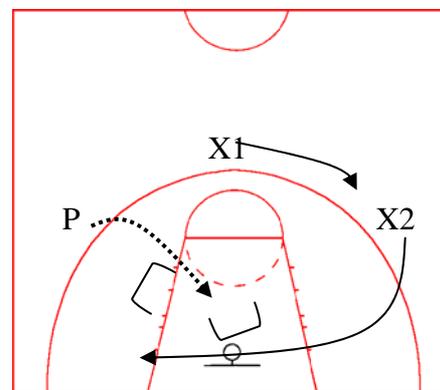
Lors du 3c2, on applique le même principe lors de la phase de finition on favorise l'attaque du cercle.

Si la défense est à plat (côte à côte), le joueur dans l'axe central attaque dans l'intervalle pour fixer les 2 défenseur (on favorisera les arrêts simultanés pour que le joueur ait le temps de faire une passe).

Si les défenseurs défendent l'un derrière l'autre, on va passer la balle dans l'aile. L'aillier va jouer en percussion et les 2 autres joueurs vont ouvrir des angles de passes. Le spacing est très important puisqu'il y a un seul défenseur pour 2 attaquants (Il faut donc que les attaquants soient suffisamment espacés pour obliger le défenseur à faire un choix).



Le porteur percute ligne de fond. X1 va ouvrir un angle de passe en allant vers le poste haut et X2 se dirige vers la ligne de fond opposé pour jouer le rebond ou recevoir la balle sous le cercle



Le porteur de balle percute à l'intérieur. X1 va ouvrir un angle de passe à 45° dans l'aile et X2 va couper ligne de fond dans le dos de la défense pour ouvrir un angle de passe à l'opposé

Exemple d'exercices de 3c2 en vague :

|  |   |
|--|---|
|  |   |
| <p>Les 3 rouges attaquent face au 2 bleus qui partent lorsque le rebond est capté est qui doivent mettre un pied dans le cercle central avant de défendre.</p> | <p>Les 3 bleus attaquent face au 2 noirs la sortie de balle se fait sur le joueur sui était en attente. Les 3 rouges se placent pour leur prochaine défense</p> |

### La sortie de balle et l'occupation des espaces :

Importance de la longue passe (base-ball passe et longue passe à 2 mains).

Dès le rebond capté (et pas avant), une volonté de jeu rapide doit s'exprimée.

On joue soit en une passe (rebond, longue passe), soit en 2 passes (rebond, sortie de balle à 45°, longue passe)

L'occupation des espaces clefs (couloirs) doit permettre d'ouvrir les angles de passes.

Ce document a été conçu dans l'optique d'une formation de cadre interne au club de Dadolle Dijon Basket, il reprend beaucoup d'éléments qui figurent dans les livres de Pierre Vincent cités ci-après :

Références :

*Basket Méthode d'entraînement*

*Basket La formation des joueurs*

*Pierre Vincent*

*Editions Chiron 2001*