

21.06.2012, mch

Dans la colonne de gauche sont indiqués les thèmes et dans la colonne de droite sont indiqués les éléments clé

Fondamentaux offensifs sans ballon

Changements de direction, jeu de jambes	Changement de rythme Appuis sur l'avant du pied, jambe fléchie
Démarquage et arrêts	Exploser vers le ballon et lire la défense: - recevoir le ballon (défenseur près ou loin) - couper devant - couper derrière (backdoor) Etre en position de recevoir le ballon pour effectuer un tir à haut pourcentage Utiliser les arrêts alternés (engagés et effacés)
Déplacement après la passe, passe et va ou va à l'opposé	Accélérer vers le panier Lire la défense (coupe devant, coupe derrière ou libère l'espace en allant à l'opposé) Toujours voir le ballon
Placement d'un écran	Se placer sur la trajectoire du défenseur (perpendiculaire) Position stable (jambes fléchies et écartées)

Fondamentaux offensifs avec ballon

Tir

Tir, mécanique	La ligne de tir Le placement des pieds et du corps La "poche de tir" L'alignement et l'armer L'ajustement des mains L'extension et la réalisation du tir Le casser du poignet et la visée La courbe du tir
Tir, lancer franc	Rituel
Tir en puissance (power-shot)	Grand pas croisé, en abaissant le centre de gravité Axe des épaules parallèles à la planche Garder le ballon à hauteur des épaules Epaule et main intérieure protège le ballon
Problématique des arrêts	Appui sur l'avant du pied Appuis orientés vers le panier (alternés, car plus rapides) Equilibre

Tir à mi-distance, après dribble	Amener le ballon sur la main de tir (poche de tir) Vitesse d'exécution Utilisation de deux dribbles au maximum
Tir à mi-distance, après passe	Appel de balle et regard vers le panier Amener le ballon sur la main de tir (poche de tir)
Tir en course, après dribble	Dernier dribble haut Garder le ballon haut, posé sur la main de tir et protégé par l'avant bras opposé
Tir en course, après passe	Appel de balle et regard vers le panier Protéger le ballon, à hauteur d'épaules
Application du tir	Vitesse d'exécution Tir sous pression du défenseur et de la montre (situation de jeu)

Dribble:

- haut (à la hauteur des hanches)
- de protection (bas, à la hauteur des genoux)
- de contre-attaque (le ballon est poussé vers l'avant)
- d'hésitation (sur place en bougeant les pieds et le haut du corps)

Contrôle et conduite du ballon	Vision périphérique Protéger le ballon (corps et avant-bras) Positionnement de la main sur le ballon
Changement de main, de direction et de rythme	Appui prononcé Changement de main et transfert du poids sur l'autre appui Pas diagonal vers l'avant Dribble vers l'avant en poussant le ballon
Départs en dribble	Avoir lu la défense Accélérer vers le panier, près du défenseur (épaule-épaule) Garder le ballon à hauteur des genoux
Application du dribble	Vitesse d'exécution Dribble sous pression du défenseur et de la montre (situation de jeu)

Passe

Problématique des arrêts	Appui sur l'avant du pied Appuis orientés vers le panier Equilibre
Réception	Cible avec les mains Pouces tournés vers l'intérieur Position d'équilibre, jambes fléchies

Passe latérale	S'éloigner du défenseur (demi-pas ouvert) Passe utilisée sur le périmètre
Passe au-dessus de la tête	Impulsion corps, avant-bras, poignet Passe extérieur-intérieur ou intérieur-extérieur
Passe à hauteur d'épaules	Vitesse d'exécution Passe de transfert
Passe à deux mains de contre-attaque	Utilisée en cas de surnombre
Passe du dribble	A une main
Application de la passe	Vitesse d'exécution Passe sous pression du défenseur et de la montre (situation de jeu)

1 contre 1	Lire la défense Tirer, si le défenseur est loin Pénétrer (battre son adversaire), si le défenseur est près. Utilisation de deux dribbles au maximum
------------	---

Fondamentaux défensifs:

- Obliger l'attaquant à effectuer un choix non voulu
- Transition immédiate attaque-défense
- Pré-requis: volonté et force mentale, combativité et agressivité, qualités physiques et cognitives, communication

Position de base, placement	Position d'équilibre, poids du corps sur l'avant du pied Centre de gravité bas, jambes fléchies et pieds écartés Buste redressé Bras écartés, paumes dirigées vers l'avant Regard dirigé vers l'avant Pieds, bras et mains toujours en mouvement
Position de base, déplacement	Garder un équilibre dynamique Bouger d'abord la jambe côté direction du déplacement Garder le centre de gravité bas

Défense contre le porteur (avec pression continue)

avant le dribble	Distance selon la position du ballon (si ballon haut, défenseur près pour empêcher le 1er dribble; si ballon bas, défenseur à un bras) Garder le centre de gravité bas (tête du défenseur plus basse que tête de l'attaquant) Ne pas réagir sur les feintes (regard sur le nombril)
pendant le dribble	Contenir le dribble (nez sur le ballon) Travail des mains (situation de miroir: une main gêne la passe et le tir; une main gêne le changement de direction) Garder le centre de gravité bas (tête du défenseur plus basse que tête de l'attaquant)
après l'arrêt du dribble	Raccourcir la distance Garder le centre de gravité bas Gêner le tir et la passe (harceler)

Défense contre un joueur sans ballon

contestation de la passe (à une passe)	Vision périphérique (adversaire direct et ballon) Jouer "face" à son adversaire, avec l'épaule sur la ligne de passe Ne pas se lancer
aide (à deux passes)	Vision périphérique (adversaire direct et ballon) Jouer épaules orientées vers son adversaire, avec le pied sur la ligne de passe, à deux pas de son attaquant
contre le passe et va (pendant la passe)	Bouger avec la passe Empêcher la coupe devant
contre la coupe derrière (backdoor)	Rester face à l'attaquant et tourner seulement la tête (vision périphérique) Tendre le bras et raccourcir la distance
contre les coupes	Raccourcir la distance Empêcher la coupe devant et rester "face à son adversaire"
Ecran de retard	Raccourcir la distance et chercher le contact avec l'attaquant Bloquer l'attaquant dans son dos s'il se déplace vers le panier

Relations à deux en attaque (2 contre 2)**Respect de l'occupation de l'espace**

Pénétration	<p>Le porteur doit accélérer vers le panier, près du défenseur (épaule-épaule)</p> <p>Il doit lire le comportement défensif et</p> <ul style="list-style-type: none"> - aller au panier, si le défenseur qui aide a l'épaule sur la ligne de pénétration - passer, si le défenseur qui aide a la poitrine sur la ligne de pénétration <p>Le joueur sans ballon doit se placer devant ou derrière le niveau de la balle. Il doit lire la récupération de son défenseur</p>
Démarquage	<p>Exploser vers le ballon et lire la défense:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le ballon (défenseur près ou loin) - couper devant - couper derrière (backdoor) <p>Etre en position de recevoir le ballon pour effectuer un tir à haut pourcentage</p>
Passe et va, passe et va à l'opposé	<p>Passe latérale, avec un demi-pas ouvert</p> <p>Accélérer vers le panier</p> <p>Lire la défense (coupe devant, coupe derrière ou libère l'espace en allant à l'opposé)</p> <p>Toujours voir le ballon</p>
Libérer l'espace et remplacer	<p>Le joueur sans ballon ne revient pas dans sa position initiale</p> <p>Le porteur occupe la position laissée libre et essaie de battre son adversaire</p>
Libérer l'espace et prendre position à l'intérieur	<p>Le joueur sans ballon revient et occupe une position intérieure en lisant la défense</p>
Ecran direct	<p>Le porteur doit passer près de l'écran (épaule-épaule), ayant comme première intention celle de créer un surnombre</p> <p>Selon le comportement des défenseurs, il</p> <ul style="list-style-type: none"> - pénètre, si son défenseur reste bloqué dans l'écran et le défenseur du bloqueur n'aide pas - tire, si son défenseur glisse - passe, si le défenseur du bloqueur aide ou si les défenseurs changent <p>Selon le comportement des défenseurs et la position du ballon, le bloqueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - va vers le panier (pick and roll) - s'éloigne du ballon (pick and pop)

Relations à deux en défense

Aider, récupérer	Pivoter vers le panier (ouvrir le compas) Se placer sur la trajectoire du porteur Récupérer son adversaire le plus vite possible (course, puis petits pas) et adopter une position de défense contre le porteur
Défense contre l'écran direct	Passer au-dessus de l'écran (forcer ou suivre), si l'écran est effectué dans une position favorable pour un tir Glisser, si l'écran est effectué dans une position défavorable (loin de la ligne des 3 points)

Relations à trois en attaque (3 contre 3)**Respect de l'occupation de l'espace**

Mêmes thèmes que lors des relations à deux en attaque	
Passe et va, équilibrer	Occuper la position qui s'est libérée
Ecran indirect	L'utilisateur de l'écran doit aller en contact avec la défense Il doit passer près de l'écran (épaule-épaule) Selon le comportement des défenseurs, il <ul style="list-style-type: none"> - va vers le ballon, si son défenseur reste bloqué "dans" l'écran - va vers le panier (virgule, curl), si son défenseur passe au-dessus de l'écran - s'éloigne du ballon (fade out), si son défenseur glisse Selon le comportement des défenseurs et le mouvement de son coéquipier, le bloqueur <ul style="list-style-type: none"> - va vers le panier - s'éloigne - va vers le ballon

Relations à trois en défense

Mêmes thèmes que lors des relations à deux en défense	
Défense contre l'écran indirect	<p>L'objectif est de casser le timing et les écrans, d'éliminer les angles de passes, afin de ne pas subir le jeu et courir après la balle</p> <p>Mettre la pression sur le porteur</p> <p>Passer au-dessus de l'écran (forcer ou suivre), s'il est effectué sur le côté fort Glisser, si l'écran est effectué sur le côté faible Changer, si le défenseur du joueur qui utilise l'écran ne parvient pas à récupérer (ou par choix tactique)</p>

La contre-attaque

Ecran de retard	<p>Raccourcir la distance et chercher le contact avec l'attaquant</p> <p>Bloquer l'attaquant dans son dos s'il se déplace vers le panier</p>
Rebond défensif	<p>Aller chercher le ballon bras tendus</p> <p>Orientation vers l'extérieur de la raquette lors de la réception</p>
Ouverture latérale, 1re passe	<p>Transition immédiate défense-attaque</p> <p>Passe directe ou protéger le ballon en le gardant à hauteur du menton, coudes écartés</p> <p>Si la passe n'est pas possible, effectuer des dribbles de dégagement et effectuer la passe</p>
Réception, 1re passe	<p>A la hauteur de la ligne des lancers francs (à 4m du rebondeur)</p> <p>Pieds orientés vers le milieu du terrain et non vers la ligne de fond</p> <p>Haut du corps orienté vers le rebondeur (épaules parallèles à la ligne latérale)</p>
Progression	<p>Respect des 3 couloirs (1 personne par couloir)</p> <p>Toujours une personne au minimum devant le porteur</p> <p>Privilégier les passes aux dribbles</p>

Conclusion	<p>Conclusion la plus rapide possible</p> <p>Le porteur doit fixer la défense</p> <p>Le joueur sans ballon doit améliorer l'angle de passe, de façon à pouvoir recevoir le ballon, et rester éloigné du porteur</p>
------------	---

Défense contre la contre-attaque

Ralentir la progression du ballon avant le milieu du terrain (ne pas reculer)
 Communiquer afin de définir le défenseur du porteur

Défense 1 contre 2	Provoquer l'arrêt du dribble, un tir loin du panier ou intercepter (faire croire que...)
Défense 2 contre 3	Un défenseur sur le porteur et un défenseur en couverture du panier. Après la passe, le défenseur "panier" devient défenseur "ballon" (défense en L)