

Comité du Gers de Basket-Ball

# Le Billet de l'Entraîneur

Pédagogie - Technique - Tactique

Numéro 6 . Juin 2005

## spécial Trophée POUSSINS POUSSINES

### Trois niveaux

Rookie

Tirs, dribble, triple menace, double-pas, rebond, etc ...

Espoir

... dribbles dans le dos. lay-back

All Star

# concours

# Progrès

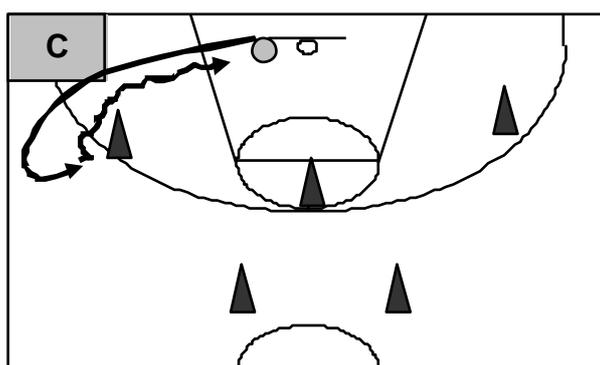
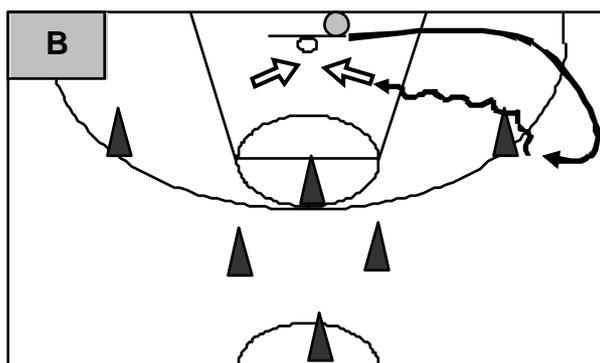
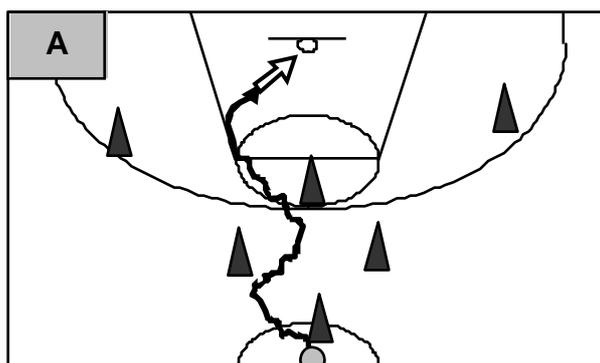
# Défi

Comité départemental de basket-ball du Gers. Billet de l'entraîneur N°6 . Juin 2005 .

## Spécial Trophée Poussins Poussines

Rookie

Tirs, dribble, triple menace, double-pas, rebond, etc ...



### Organisation

1/2 terrain. 1 ballon par joueur. 6 plots. 1 chrono.

### Déroulement

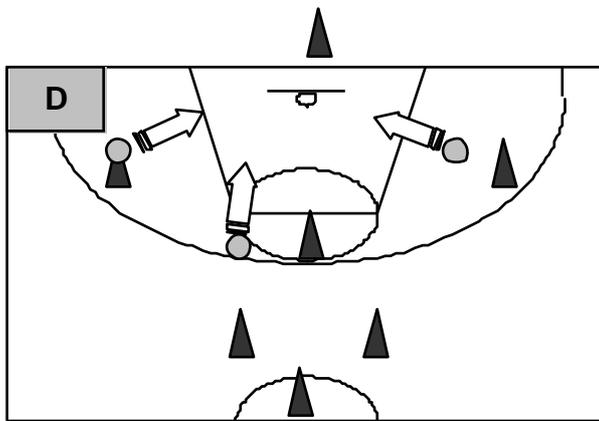
**Schéma A.** Chrono déclenché dès que le joueur en « attitude basket » devant le 1<sup>er</sup> plot part en dribble croisé (main gauche ou main droite) \* Changements de direction « cross over » (ramené-croisé) devant le 2<sup>ème</sup> plot (de droite ou de gauche) et devant le plot en tête de raquette \* Double-pas (à droite ou à gauche).

**Schéma B.** Le joueur récupère son ballon \* Se démarque dans l'aile droite, à 45° (derrière la ligne à 3 pts) en se faisant une « auto-passe » \* Capté de balle, pivoté pied intérieur (pivoté engagé sur pied droit) \* Départ en dribble « croisé » (main droite à droite). Pied de pivot droit, pied gauche « libre », départ sans marché vers ligne de fond. \* Double-pas (poussé si débutant).

**Schéma C.** Même chose que pour schéma B \* Démarquage dans l'aile gauche à 45° (derrière la ligne à 3 pts) en se faisant une « auto-passe » \* Capté de balle, pivoté pied intérieur (pivoté engagé sur pied gauche) \* Départ en dribble « croisé » (main gauche), pied de pivot gauche, pied droit « libre ». \* Double-pas.

**Schéma D.** \* Trois tirs extérieurs à 2 pts \* Bonification d'un point par panier réussi pour respect des consignes suivantes. Marquer avec la planche du côté de sa main forte (ex : côté droit pour un droitier). Marquer sans la planche pour le tir du côté de sa main faible (ex : pour un droitier, sur la gauche du panier) et marquer sans la planche dans l'axe du terrain, en tirant d'une distance de 4 m \* Si rebond offensif capté (même si le panier est rentré !) avant le 2<sup>ème</sup> rebond du ballon au sol, le joueur peut tenter (sans dribbler) un 2<sup>ème</sup> tir qui rapporte 1 point.

**Schéma E.** \* Un tir à « 3 pts », sans rebond offensif (distance 5 m, maximum) \* Un lancer-franc, sans rebond offensif. \* Le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur.



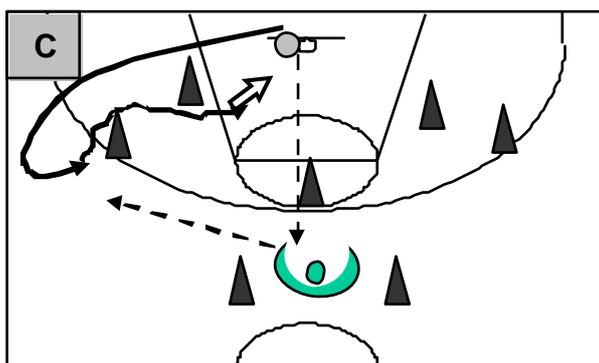
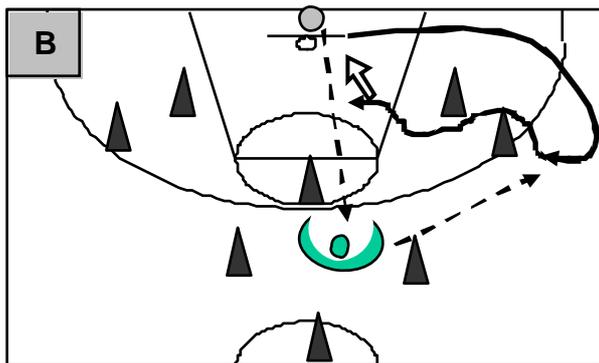
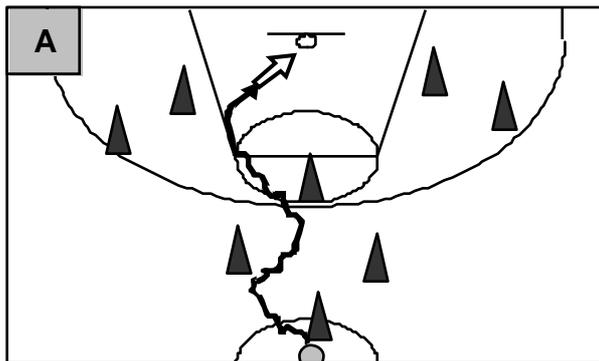
<b>Schéma A</b>	Départ sans marché	= 1 pt	<b>5</b>
	Changement direction	= 1 pt (X2)	
	Double-pas	= 2 pts	
<b>Schéma B</b>	Triple menace	= 1pt	<b>4</b>
	Départ sans marché	= 1pt	
	Panier	= 2pts	
<b>Schéma C</b>	Triple menace	= 1pt	<b>4</b>
	Départ sans marché	= 1pt	
	Panier	= 2pts	
<b>Schéma D</b>	Trois tirs extérieurs	= 2 pts/panier	<b>12</b>
	Respect consigne	= 1 pt/panier	
	Rebond offensif	= 1 pt/panier	
<b>Schéma E</b>	Tir à trois points	= 3pts	<b>5</b>
	Lancer-franc	= 2pts	
<b>Sous-total</b>			<b>30</b>
<b>Chrono</b>	50 sec et moins ...	= 10 pts	<b>10</b>
	De 51 sec à 1'00	= 5 pts	
<b>Total</b>			<b>40</b>

Comité départemental de basket-ball du Gers. Billet de l'entraîneur N°6 . Juin 2005 .

## Spécial Trophée Poussins Poussines

Espoir

... + passes, démarquage, 1 contre 2, etc...



### Organisation

1/2 terrain. 1 ballon par joueur. 8 plots. 1 chrono.

### Déroulement

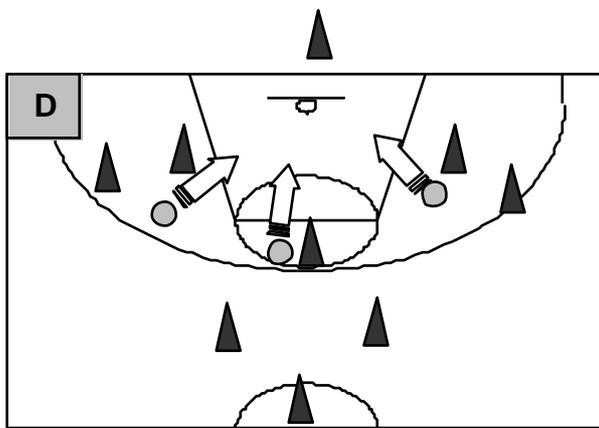
**Schéma A.** Chrono déclenché dès que le joueur dribble en exécutant un « poussé-ramené » avec la main droite puis avec la main gauche (ou l'inverse) \* Départ en dribble vers le 2<sup>ème</sup> plot (de droite ou de gauche) . Changements de direction « cross-over » (ramené-croisé) devant le 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> plot \* Double-pas « déposé » (lay-up) main gauche à gauche ou main droite à droite.

**Schéma B.** Le joueur récupère son ballon \* Passe (à deux mains sans rebond) à l'entraîneur. Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur \* Capté de balle, pivoter pied de pivot intérieur (droit) \* Départ en dribble croisé : dépasser le premier plot (qui simule un 1<sup>er</sup> adversaire) vers ligne de fond. Dépasser le 2<sup>ème</sup> plot (qui simule un 2<sup>ème</sup> adversaire) avec feinte, rupture de rythme, accélération vers l'intérieur \* Marquer sur un appui (main droite à droite)

**Schéma C.** Même chose que schéma B. Le joueur récupère son ballon \* Passe (à deux mains sans rebond) à l'entraîneur. Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur \* Capté de balle, pivoter pied de pivot intérieur (gauche) \* Départ en dribble croisé : dépasser le premier plot (qui simule un 1<sup>er</sup> adversaire) vers ligne de fond. Dépasser le 2<sup>ème</sup> plot (qui simule un 2<sup>ème</sup> adversaire) avec feinte, rupture de rythme, accélération vers l'intérieur \* Marquer sur un appui (main gauche à gauche)

**Schéma D.** \* Trois tirs extérieurs à 2 pts \* Idem que niveau Rookie

**Schéma E.** \* Tir à trois points, sans rebond offensif \* Un lancer-franc, sans rebond offensif. \* Le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur.

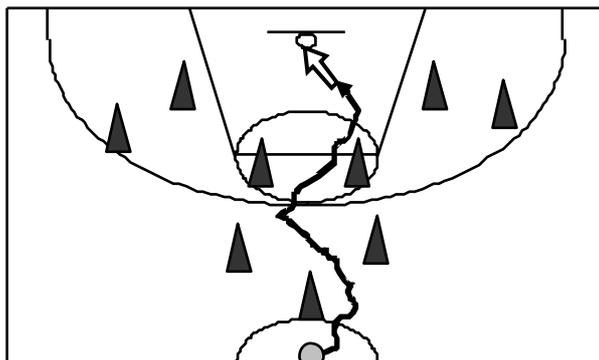
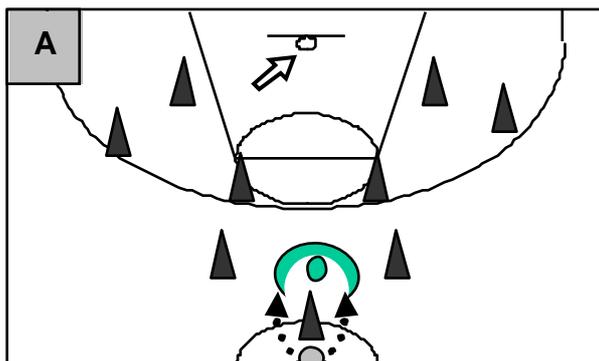


<b>Schéma A</b>	Dribble Poussé-ramené (G et D) Changement direction Lay-up	= 2 pts = 1 pt (X2) = 2 pts	<b>6</b>
<b>Schéma B</b>	Passe à l'entraîneur Triple menace Départ sans marché Tir sur un appui Lay-up	= 1 pt = 1 pt = 1 pt = 1 pt = 2 pts	<b>6</b>
<b>Schéma C</b>	Passe à l'entraîneur Triple menace Départ sans marché Tir sur un appui Lay-up	= 1 pt = 1 pt = 1 pt = 1 pt = 2 pts	<b>6</b>
<b>Schéma D</b>	Trois tirs extérieurs Respect consigne Rebond offensif	= 2 pts/panier = 1 pt/panier = 1 pt/panier	<b>12</b>
<b>Schéma E</b>	Tir à trois points Lancer-franc	= 3 pts = 2 pts	<b>5</b>
<b>Sous-total</b>			<b>35</b>
<b>Chrono</b>	50 sec et moins ... De 51 sec à 1'00	= 12 pts = 6 pts	<b>12</b>
<b>Total</b>			<b>47</b>

## Spécial Trophée Poussins Poussines

All star

... dribble dans le dos, lay-back...



### Organisation

1/2 terrain. 1 ballon par joueur. 9 plots . 1 chrono.

### Déroulement

**Schéma A.** Chrono déclenché dès que le joueur passe le ballon à l'entraîneur \* Une passe main droite (appuis directs) et une passe main gauche (appuis directs)

**Schéma B.** Départ en dribble croisé (main gauche ou main droite) \* Changements de direction dans le dos, entre les jambes ou reverse devant les 2èmes et 3èmes plots \* Double-pas « déposé » (lay-up) main gauche ou main droite, sans la planche.

**Schéma C.** Le joueur récupère son ballon \* Passe (à deux mains sans rebond) à l'entraîneur. Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur \* Capté de balle, pivoter pied intérieur \* Départ en dribble croisé : dépasser le premier plot (qui simule un 1<sup>er</sup> adversaire) vers ligne de fond. Dépasser le 2<sup>ème</sup> plot (qui simule un 2<sup>ème</sup> adversaire) avec feinte, changement de rythme, feinte et accélération vers la ligne de fond \* Marquer en «lay-back», de l'autre côté du cercle \* Ensemble d'actions à faire à gauche et à droite.

**Schéma D.** \* Trois tirs extérieurs à 2 pts \* Idem que niveau Rookie et Espoir.

**Schéma E.** \* Un tir à trois points, sans rebond offensif \* Un lancer-franc, sans rebond offensif. \* Le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur



