

# DEPARTEMENT - FORMATION DE CADRES

## STAGE ENTRAINEURS REGION du 14 au 18 avril 2008 à SAINT JEAN DE MONTS

### RESPONSABLE TECHNIQUE

**Mickaël            BORREL**

### ENCADREMENT

#### Encadrement technique :

**Patrice            LORENZI**  
**Emmanuel        BODY**  
**Thomas            TISSANDIE**

#### Encadrement administratif :

**Philippe          CHAUVET**

### INTERVENANTS

<b>Antoine</b>	<b>MICHON</b>	<b>Mise en place d'une Structure Homme à Homme</b>
<b>Thomas</b>	<b>TISSANDIE</b>	<b>Analyse Offensive</b>
<b>Emmanuel</b>	<b>BODY</b>	<b>Surnombre Offensif - Transition</b>
<b>Alexandre</b>	<b>MENARD</b>	<b>Analyse Vidéo</b>
<b>Freddy</b>	<b>MASSE</b>	<b>Attaque de Zone</b>
<b>Mickaël</b>	<b>BORREL</b>	<b>Le tir au Centre Fédéral de Basketball</b>
		<b>Collaborations Défensives</b>
		<b>Programmation Physique</b>
<b>Bernard</b>	<b>FOURNIER</b>	<b>Réglementation - Administration</b>

## THEMES TECHNIQUES

- 2 Mise en place d'une séance exploitant le surnombre offensif et la transition offensive
- 3 Mise en place d'une structure offensive sur homme à homme. Dégager des situations de jeu à 2 et à 3
- 4 Dégager les grands principes de la relation entre le jeu extérieur et intérieur et réciproquement
- 5 Mise en place d'une attaque de zone
- 6 Mise en place d'une séance sur l'utilisation du dribble dans le 1C1 extérieur et intérieur
- 7 Dégager différentes formes de jeux d'écrans au travers de situations de jeux réduits
- 8 Mise en place des collaborations défensives sur les différents jeux d'écrans

+++++

Tous les sujets doivent être traités dans le cadre d'un perfectionnement.

# GROUPES

<b>1</b>	<b>BOUSSEAU Guillaume</b>	44	<b>2</b>	<b>CARDIN Morgane</b>	44
	<b>BIOUTRY Benjamin</b>	85		<b>FERRE-DUBOIS Cathy</b>	44
<b>3</b>	<b>GUINEL François-Xavier</b>	44	<b>4</b>	<b>LESUEUR Laura</b>	44
	<b>BOULAY Thomas</b>	49		<b>FEUTRY Timothée</b>	49
<b>5</b>	<b>CHAMARET Julien</b>	72	<b>6</b>	<b>LEMARCHAND David</b>	72
	<b>SERAIN Grégory</b>	44		<b>AIRIAU Nicolas</b>	85
<b>7</b>	<b>AUDOIN Jean</b>	49	<b>8</b>	<b>RELET Miguel</b>	85
	<b>PASQUIER Valéry</b>	85			

**RAPPORTS**

**PEDAGOGIQUES**

**PAR THEMES**

# MISE EN PLACE D'UNE SEANCE EXPLOITANT LE SURNOMBRE OFFENSIF ET LA TRANSITION OFFENSIVE

Aujourd'hui le jeu rapide a pris une part prépondérante dans le basket. On peut inclure dans le jeu rapide la contre-attaque et la transition.

La contre attaque s'effectuant sur un laps de temps de 0 à 6 secondes, où les joueurs s'organisent pour exploiter une situation de surnombre. L'objectif étant de trouver un tir le plus près du cercle, à haut pourcentage de réussite.

La transition se situe quant à elle entre 6 et 12 secondes. Le but est ici d'exploiter les retards défensifs de l'adversaire et donc sa non organisation.

On développera dans une première partie l'analyse de la contre attaque puis dans une seconde partie nous aborderons la transition offensive.

## **I- Analyse**

### 1- contre attaque – surnombre offensif

La contre attaque démarre d'une transition dans le statut du joueur qui passe de celui de défenseur à celui d'attaquant.

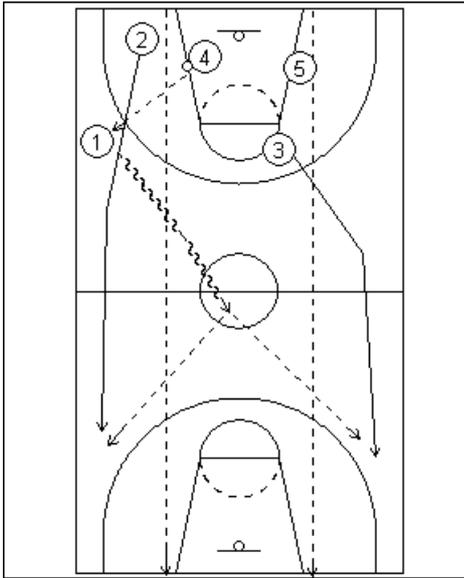
On peut considérer que la contre attaque peut être exploitée suite à un rebond défensif, une interception, voir une remise en jeu.

#### → Les grands principes :

- écran de retard = rebond
- orientation des appuis vers l'extérieur dans le saut
- sortie de balle sur un joueur prédéfini ou pas qui doit se situer côté sortie de balle
- sprint en exploitant la largeur du terrain et en respectant des couloirs de course, selon les postes de jeu

#### → Objectifs

- amener la balle à 45°
- trouver un tir près du cercle (ou un tir à pourcentage de réussite important)



→ joueur 1 (meneur-arrière) vient chercher la balle en fonction de l'attitude de son défenseur

- son défenseur coupe la passe → main à main
- son défenseur laisse recevoir → sortie de balle à 45°
- son défenseur est over play → appel en back door → passe lobée

→ joueurs 2 et 3

- course dans les couloirs extérieurs près des lignes de touches, en regardant la balle

→ joueurs 4 et 5

- le joueur non concerné par le rebond défensif prend le couloir central et vient se positionner poste médian côté balle
- le rebondeur arrive en trailer, il court également dans le couloir central et se place dans l'espace clé du poste haut ou au delà de la ligne à 3 pts.

## 2- transition

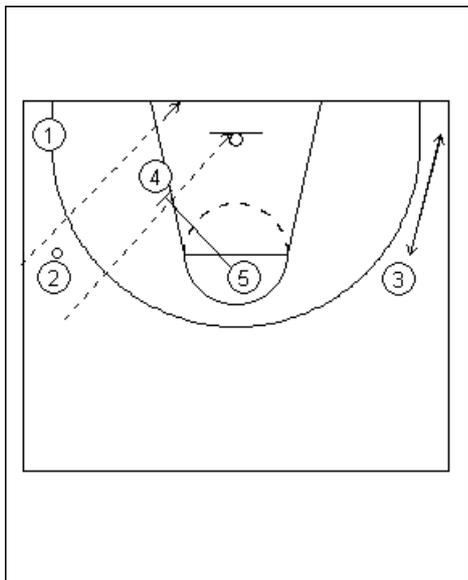
Si le surnombre offensif n'a pas été exploité, la transition se met en place pour exploiter le repli défensif adverse, dans la continuité des déplacements des joueurs lors de la contre attaque.

### → Les grands principes

- pas de cassure dans les enchaînements
- exploiter le déséquilibre défensif, notamment lire les rapports de force qui peuvent être favorable
- exploiter les surnombres éventuels à l'opposé (longueur et profondeur)
- laisser une part relativement importante à la créativité des joueurs tout en définissant des espaces clés et des déplacements adaptés aux réactions défensives.

### → Objectifs

- trouver le joueur libre suite à la mise en difficulté de la défense adverse (transfert de balle-surnombre)



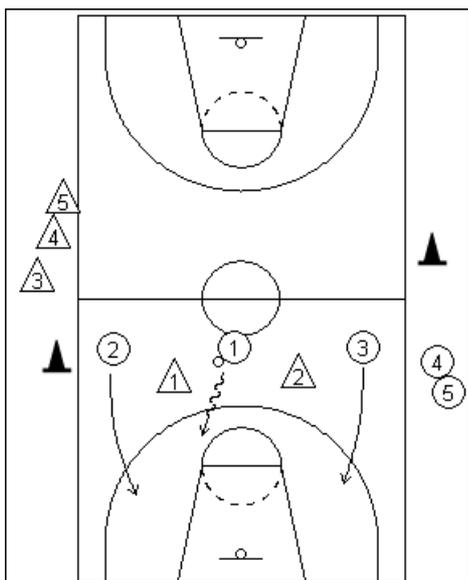
Exemple de transition :

1 → possibilité passe de 2 sur 4

2 → 5 écran sur 4

## II- Applications pédagogiques

### 1- jeu du 'Borrel'



Travail de l'exploitation du surnombre offensif.

Deux équipes de cinq joueurs, travail du 3C2 en continuité.

Descriptif :

→ 1, 2 et 3 attaquent contre D1 et D2

→ 1 va dans la colonne 4-5, 2 et 3 se replient

D1 et D2 deviennent attaquants avec 3.

3 doit contourner une balise avant d'entrer dans le jeu.

Evolution possible en 4C3.

### 2- jeux 5C5 à thème

Jeu 5C5 aménagé pour favoriser la contre attaque et exploiter le surnombre.

Attaque 5 C 3+2 (tireur – passeur contournent un plot avant de revenir en défense)

Bonifier les paniers marqués en moins de 6 secondes.

## **Conclusion**

Cette forme de jeu est à développer dans les catégories jeunes. Il est important d'insister sur l'occupation du terrain et sur la qualité technique de l'enchaînement des actions (courses, distance et qualité des passes, lecture de la défense, plus travailler sur le dribble). Tout en travaillant parallèlement le rebond (écran de retard – sortie de balle).

## Groupe 3

# MISE EN PLACE D'UNE STRUCTURE OFFENSIVE SUR HOMME A HOMME DEGAGER DES SITUATIONS DE JEU A 2, A 3

### Introduction

Sur une défense homme à homme, la mise en place d'une structure offensive se base sur du jeu à 2 et à 3.

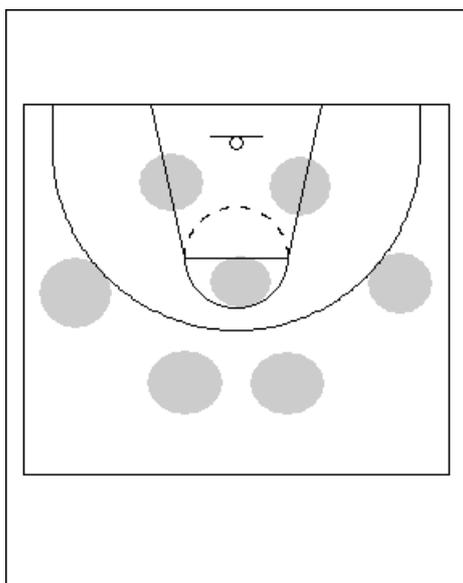
Ces situations de jeu réduit amène une ou plusieurs solutions sur le jeu à 5.

Nous allons démontrer plusieurs situations du jeu à 2 et à 3.

### I- Les principes d'une structure offensive

Le jeu à 5 ne peut pas s'effectuer sans le respect de certains principes :

- les espaces clés :

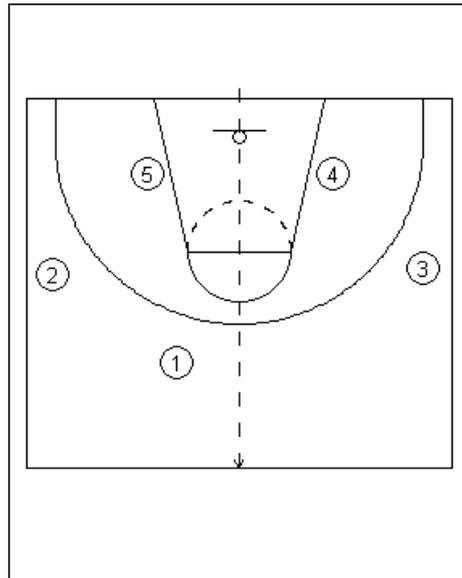


Ces notions d'espace sont importantes afin d'éviter un effet de grappe. Elle sert aussi à étirer la défense.

- le spacing :

Il est important de se déplacer d'un espace clé à un autre. On ne doit voir qu'un seul joueur par espace clé, afin d'apporter un équilibre dans le jeu, c'est à dire 3 d'un côté et 2 de l'autre.

Exemple :



- lecture de jeu :

Elle se fait en fonction des déplacements des partenaires. Elle permet d'éviter de surcharger le jeu dans certaines zones.

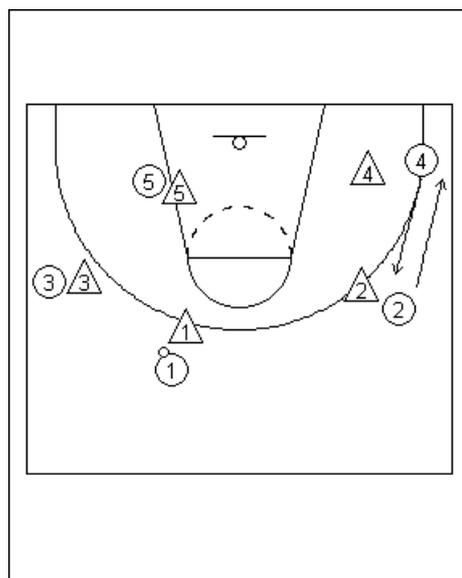
## **II- Jeu à 2**

Il y a différentes sortes de jeu à 2 :

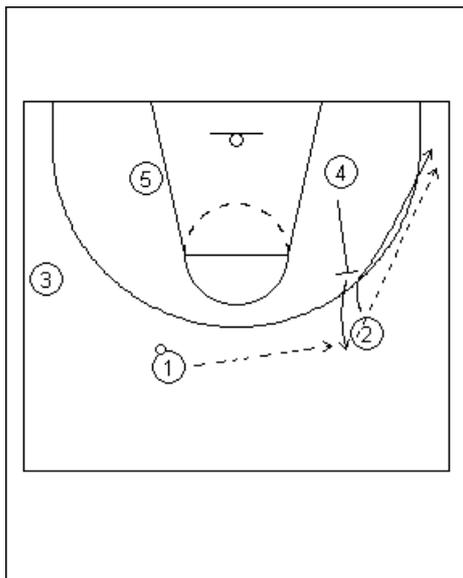
- jeu à 2 opposé au ballon
- jeu à 2 côté ballon

### 1- jeu à 2 opposé au ballon

La première situation qui est de croiser, permet d'éviter les collaborations défensives dans le jeu à 3.

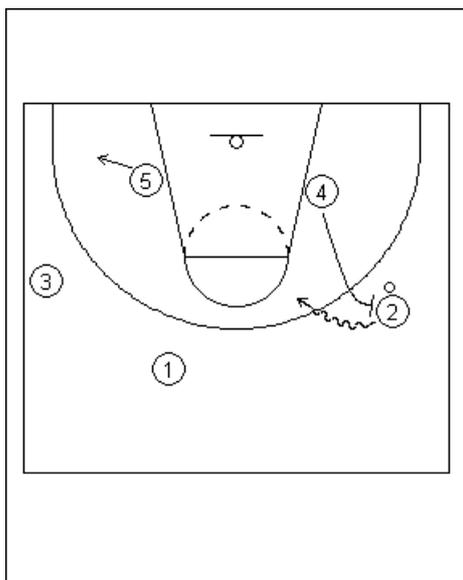


La deuxième situation est un écran rentrant de 4 sur 2, pour permettre de donner une solution au porteur de balle s'il est en difficulté ou pour renverser le jeu.



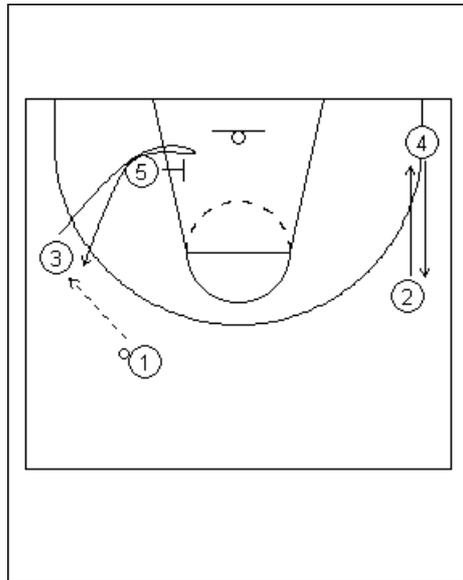
2- jeu à 2 côté ballon

Sur cette situation, on peut envisager le pick and roll.

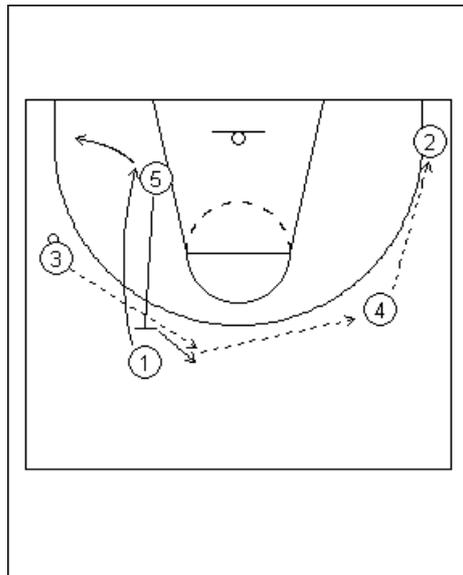


### **III- Jeu à 3**

Une des premières situations est la pose d'un écran sortant pour un joueur extérieur. Pour respecter la notion de spacing, la réception de balle doit se faire sur l'espace clé à 45°, pour permettre une relation intérieure/extérieure.



Si la relation avec 5 n'est pas possible, 5 peut enchaîner sur écran rentrant pour 1. 1 coupe au panier.



Si la relation avec 1 n'est pas possible, 5 flair et permet le renversement vers le jeu à 2.

### **Conclusion**

Il est indispensable dans le jeu à 5 de ne pas dissocier le jeu à 2 du jeu à 3.

La mise en place d'une structure offensive permet des enchaînements d'actions.

Ces enchaînements apportent des collaborations défensives et des retards défensifs, ce qui permet par la lecture de jeu de trouver des solutions à ces situations défensives.

## Groupe 4

# DEGAGER LES GRANDS PRINCIPES DE LA RELATION ENTRE LE JEU EXTERIEUR ET LE JEU INTERIEUR ET RECIPROQUEMENT

### Introduction

Les relations entre extérieurs et intérieurs sont essentielles à tous mouvements offensifs. C'est grâce à ces relations que l'on crée des points de fixation qui vont déséquilibrer la défense adverse.

Le respect des espaces clés doit constituer une priorité afin de faciliter la relation entre les joueurs intérieurs et extérieurs.

### Les grands principes de la relation

Nous avons dégagé trois grands principes de la relation entre le jeu intérieur et extérieur :

#### 1- la relation d'écran

Objectif : le jeu d'écran sert à créer un déséquilibre défensif.

il peut aussi être utilisé pour le démarquage entre des joueurs non porteurs.

Exemples de situations avec écrans :

- sur les écrans porteurs :

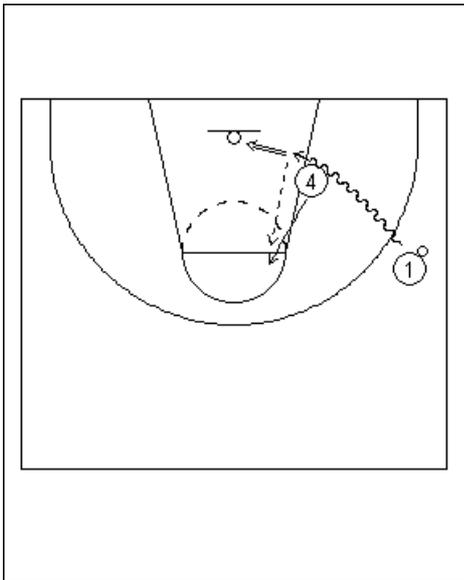
le joueur intérieur vient porter un écran dans le dos du défenseur du joueur extérieur. Selon la collaboration défensive, le joueur extérieur peut directement aller au panier si son défenseur reste dans l'écran. Ensuite, il y a un aider-reprendre donc le porteur de balle se décale dans l'aile et l'intérieur ouvre vers le cercle pour avoir une passe à terre du joueur extérieur (pick and roll). Le joueur extérieur se décale en dribble et effectue une passe à une main. Puis, après son écran, le joueur intérieur flair pour recevoir le ballon poste haut.

- sur les écrans non porteurs :

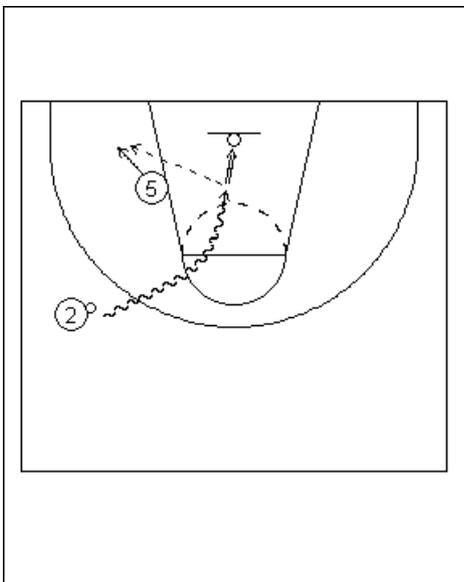
il y a les écrans rentrant et sortant. Ce type d'écran sert à démarquer les joueurs non porteurs.

#### 2- relations en dribbles

Objectif : elles font suite à une percussion du joueur extérieur soit vers l'axe panier-panier, soit vers la ligne de fond. Le joueur intérieur réagit selon la percussion et se déplace en fonction de cette percussion.



- le joueur extérieur est à 45° et percute ligne de fond, donc l'intérieur, situé au poste bas, remonte poste haut.
- le porteur de balle a plusieurs solutions : soit il shoote sur un double pas, soit il passe au poste haut.



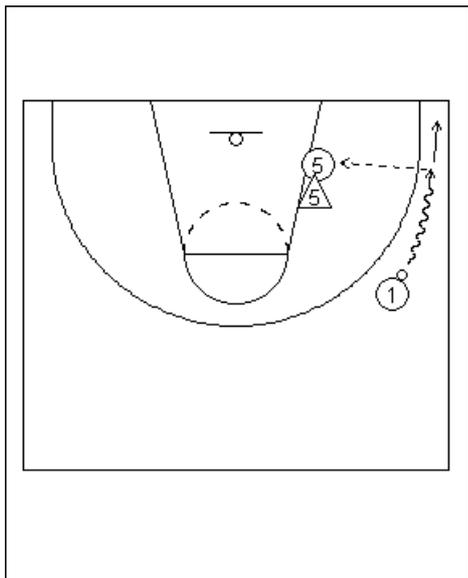
- le joueur extérieur percute dans l'axe, l'intérieur se décale dans le petit corner.
- soit le joueur extérieur effectue un tir ou passe la balle à l'intérieur dans le petit corner.

Sur ces relations en dribble, l'espace est important pour faire douter les défenseurs dans leur choix d'aide ou pas.

### 3- relations de passes

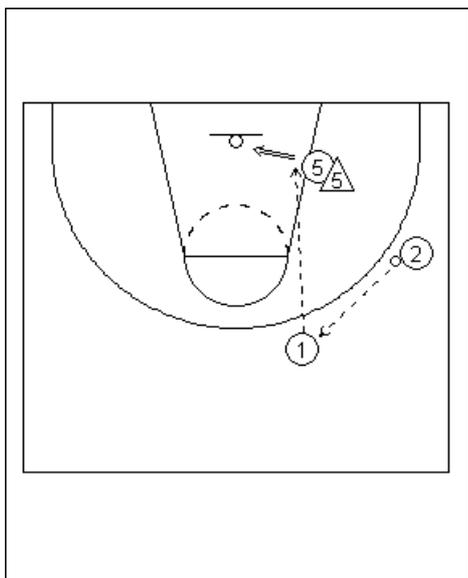
Objectif : les relations servent soit de point de fixation pour ressortir le ballon pour un tir extérieur ou pour trouver un tir proche du cercle avec un grand pourcentage de réussite.

#### a- dans le jeu direct



- le joueur extérieur se décale dans l'aile pour faciliter l'angle de passe. Il doit avoir une attitude agressive vers le cercle pour que son défenseur soit proche de lui et ainsi la passe sera plus facile. Après sa passe, il se décale soit dans le corner ou vers l'axe pour une éventuelle passe du joueur intérieur.
- le joueur intérieur doit prendre appuis sur son défenseur, être fléchis, demander la balle à une main et sauter à la balle au moment de la passe.

#### b- dans le jeu indirect



- le joueur extérieur effectue la même action que dans le jeu direct mais le défenseur intérieur coupe la ligne de passe. Or, après un travail de lutte intérieure, la passe sera possible par le jeu indirect.
- donc le porteur de balle renverse le jeu sur un autre attaquant qui, lui, dispose d'un angle de passe plus favorable.

Finalement, ces relations ne seront efficaces que par le respect de quelques éléments clés importants :

- respect des espaces entre le joueur intérieur et extérieur (spacing), joueur extérieur large à 45° et l'intérieur poste bas par exemple.
- agressivité du porteur de balle vers le cercle.
- prise de position du joueur intérieur (prend contact avec son défenseur, fléchis sur ces appuis...).
- angle de passe.

### **Conclusion**

Les grands principes entre le jeu intérieur et extérieur permettent d'être efficace vers la cible et de déséquilibrer la défense adverse.

# MISE EN PLACE D'UNE ATTAQUE DE ZONE

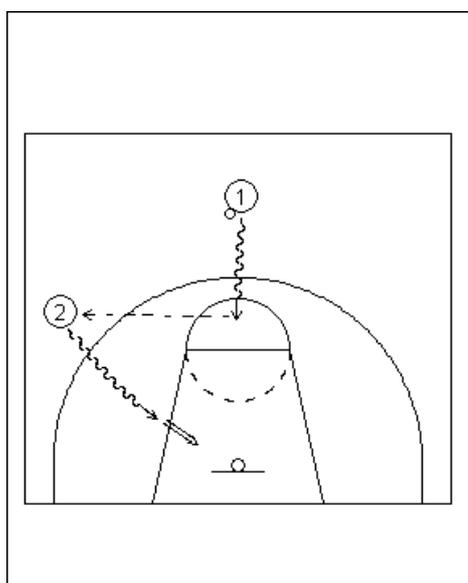
Le but de l'attaque de zone est de déséquilibrer la défense et ce par le biais de différents moyens :

- fixation des intervalles, attaquer un espace libre entre deux défenseurs pour les obliger à faire un choix, ce qui entraînera une passe de fixation sur un joueur démarqué.
- surcharge, amener un nombre supérieur d'attaquant dans un espace défendu par un ou plusieurs défenseurs, toujours dans le but de déséquilibrer la défense.
- suite à cette surcharge, possibilité d'effectuer un mouvement sur un joueur arrière/ailier démarqué à l'opposé.

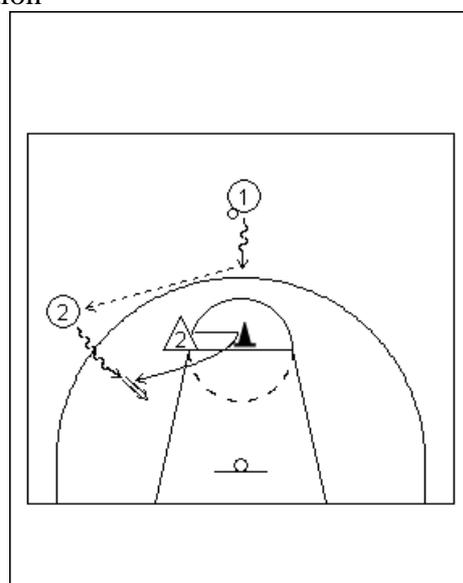
Ajouter à ces différents grands principes, il est nécessaire d'y ajouter des notions telles que les relations intérieurs/extérieurs et inversement mais aussi intérieur/intérieur (poste haut/poste bas).

Puis un système permettant d'utiliser ces principes de jeu face à une zone 2-3.

## Echauffement



## Evolution



## Déroulement

1 fixe en dribble dans l'axe, après un dribble de percussion, il passe la balle à 2 situé à 45°, ensuite 2 a le choix du dribble puis tir, ou tir.

## Evolution

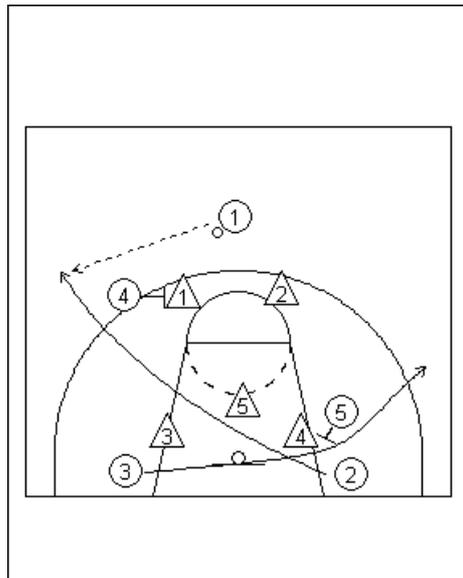
Même déroulement avec ajout d'un défenseur qui doit toucher un plot situé dans l'axe, au niveau du poste haut, dès que 1 déclenche son dribble percussion. Puis il vient défendre sur 2.

## Objectif

Fixation de la défense et attaque des intervalles.

## Mise en place d'un système de jeu :

1- 1 en position d'arrière

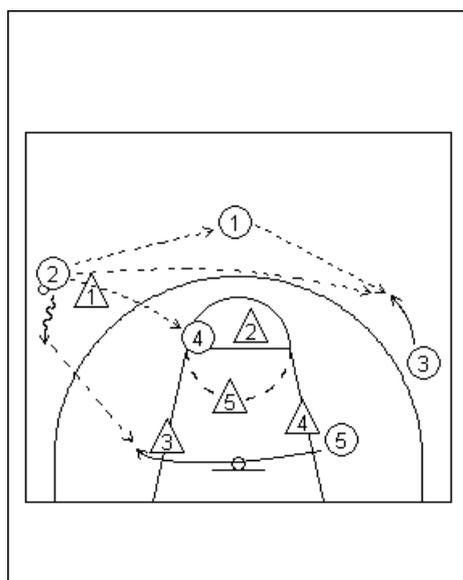


2 et 3 situés short corner

4 poseur d'écran au niveau de la ligne à 3 pts, dans le prolongement de la raquette.

5 poseur d'écran, situé au poste bas.

2- 2 et 3 croise leur course, 3 bénéficiant de l'écran de 5 et 2 de l'écran de 4



2 dispose de quatre solutions de passe après l'utilisation d'un dribble de fixation :

- vers 5 dans le jeu direct

- vers 4 qui flash au poste haut
- vers 1 pour une passe relais
- vers 3 pour un renversement

Si passe vers :

5 : - relation intérieur/intérieur avec 4 qui coupe au panier  
- relation intérieur/extérieur pour un renversement vers 3

4 : - relation intérieur/intérieur avec 5 qui surpasse les appuis de son défenseur  
- relation avec 3  
- attaque du panier ou tir au poste haut

3 : attaque de l'intervalle et tir intermédiaire.

## Groupe 6

# MISE EN PLACE D'UNE SEANCE SUR L'UTILISATION DU DRIBBLE DANS LE 1C1 EXTERIEUR ET INTERIEUR

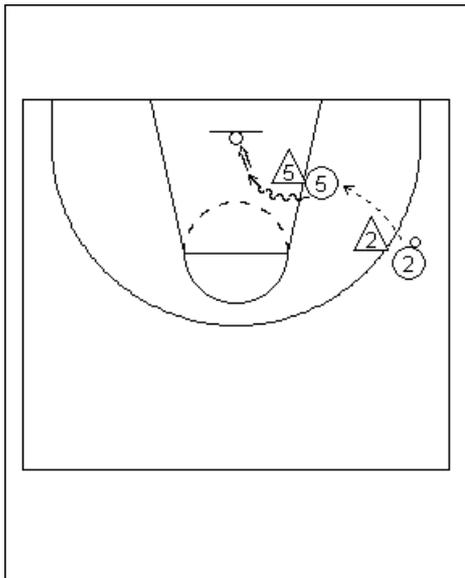
Dans ce sujet, nous démontrerons qu'il y a différents types de dribbles dans ces deux secteurs de jeu. L'utilisation principale du dribble sera de se déplacer vers la cible. Nous allons organiser ce rapport autour de deux thèmes :

- le dribble dans le 1C1 intérieur
- le dribble dans le 1C1 extérieur

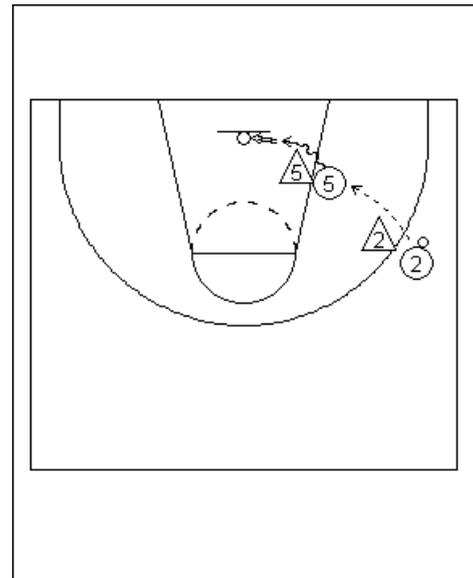
### Le dribble dans le 1C1 intérieur

On utilisera le dribble fort éventuellement à deux mains en rotations vers l'intérieur afin d'optimiser l'impulsion pour le tir. Le dribble permet de surpasser les appuis du défenseur avec le saut et la pose du dribble simultanément.

On utilisera également le dribble enroulé vers la ligne de fond afin de mettre le défenseur dans son dos. Il sera optimisé par la vitesse d'exécution.



Situation 1 : dribble fort



Situation 2 : dribble enroulé

Enfin, en cas de réception au poste haut, il sera possible d'utiliser le dribble de percussion. Le départ direct et croisé pourra être choisi indifféremment.

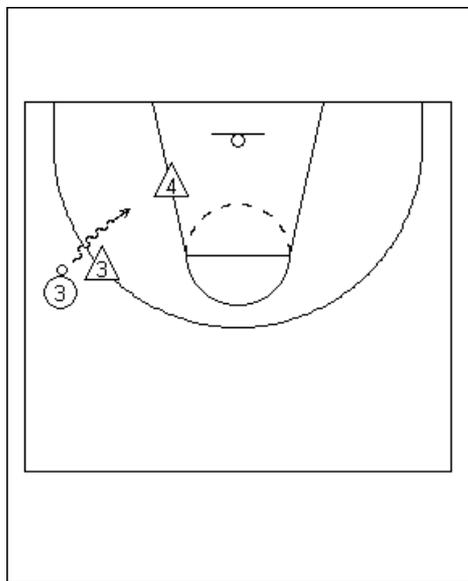
### Le dribble dans le 1C1 extérieur

On utilisera, dans un premier temps, le dribble de percussion/fixation. Le dribble peut être utilisé en cas de temps d'avance sur le défenseur (sortie d'écran). Le dribble sera utilisé suite à un travail de feinte (tir, départ).

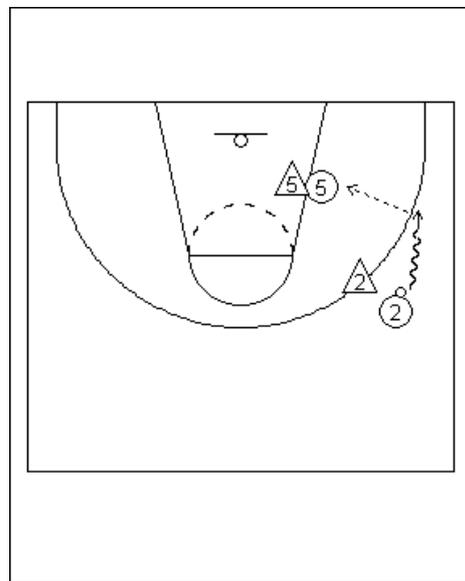
L'objectif de ce dribble est de surpasser le défenseur en vue de s'ouvrir un tir. Techniquement, l'attitude idéale sera d'être fléchi sur les appuis et le dribble sera poussé bas et vers l'avant.

On utilisera également le dribble de recul et le dribble de décalage pour monopoliser son défenseur. Cela nous permettra dans un second temps d'utiliser le dribble de percussion précédemment évoqué pour jouer le 1C1. Le dribble de décalage peut être utilisé en cas de relation extérieur/intérieur pour ouvrir l'angle de passe.

Situation 1 :

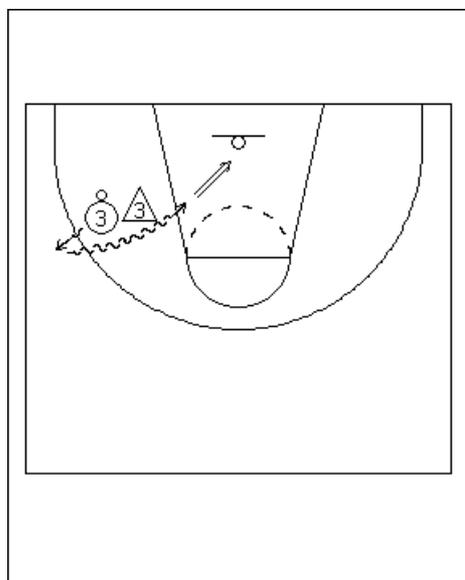


dribble de percussion



dribble de décalage

Situation 2 :



dribble de recul  
enchaîné  
d'un dribble de percussion

En conclusion, tous ces types de dribbles s'utilisent en réponse d'une défense donnée. L'efficacité des différents dribbles sera liée à la maîtrise technique de la conduite de balle ainsi qu'aux attitudes agressives offensives (triple menace).

# DEGAGER DIFFERENTES FORMES DE JEUX D'ECRANS AU TRAVERS DE SITUATIONS DE JEUX REDUITS

## Introduction

Dans le basket moderne, il devient de plus en plus difficile de se libérer de son adversaire direct, de même que de créer un déséquilibre défensif. Un des moyens permettant ce déséquilibre est l'utilisation d'écrans dans le jeu direct et indirect.

## I- Différentes formes d'écrans

- écran porteur : l'écran est posé pour un coéquipier sur le porteur de balle.
- écran non porteur : l'écran est posé par un coéquipier sur un joueur qui n'est pas porteur de balle.

Pour que ces écrans soient utilisés de façon optimale, il est nécessaire d'avoir des attitudes réglementaires et créer un véritable déséquilibre dans la défense de la part du poseur comme du receveur.

## II- Les attitudes

Position réglementaire sur une pose d'écran :

- encadrer les appuis du défenseur
- prendre du volume sans sortir de son cylindre
- fléchissement des jambes pour une solidité des appuis
- ne pas être mobile lors de la pose d'écran

Comment bien utiliser l'écran ?

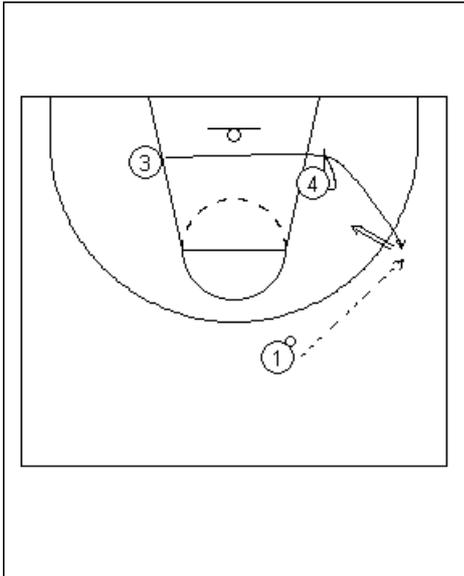
- chercher à envoyer son défenseur dans l'écran
- chercher à passer au plus près possible du poseur
- accélérer dans la prise de l'écran
- sortir de manière la plus cohérente en fonction de la réponse défensive (flair, curl, flash, ...)

L'écran est utilisé pour emmener ou créer un décalage à un instant donné et un endroit précis, pour cela, l'orientation des écrans est phase très importante.

## III- Les différentes orientations

- diagonal sortant
- diagonal rentrant
- horizontal sortant
- horizontal rentrant
- vertical sortant
- vertical rentrant

## IV- Exercices



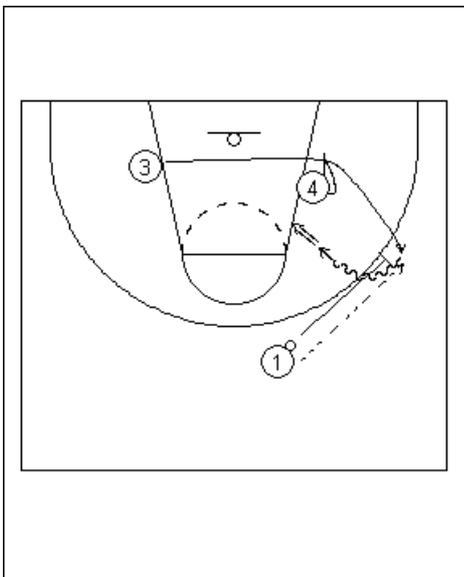
On joue avec un poste 1, 3 et 4

3 part poste bas opposé.

4 appelle la balle pour mobiliser son vis à vis, pivote pour poser un écran sortant sur le défenseur de 3

3 reçoit la balle dans la continuité de la ligne de lancer-franc

- tir si défenseur en retard
- attaque dans l'axe si défenseur a suivi
- chercher à donner la balle poste bas



Dans le cas d'une bonne collaboration défensive (le défenseur est à proximité de 3), 1 après sa passe enchaîne un pick and roll sur 3 qui attaque en fonction de la réponse amenée par le défenseur (tir après sortie d'écran, fixation dans l'axe, dribble de recul joué sur 3)

## Conclusion

Les qualités physiques des joueurs de plus en plus athlétiques oblige une modification dans les paramètres offensifs à savoir proposer des jeux d'écrans pour trouver différentes failles dans la défense. Des bases précises et bien huilées sont nécessaires pour une efficacité totale. C'est à nous, entraîneurs, de trouver des réponses offensives à ce que la défense nous propose.

## Groupe 8

# MISE EN PLACE DES COLLABORATIONS DEFENSIVES SUR LES DIFFERENTS JEUX D'ECRANS

### Introduction

Dans le collectif offensif, le jeu d'écran est très présent. Il permet de prendre un avantage sur son défenseur direct, grâce au positionnement obstacle de son partenaire. Face aux jeux d'écrans, le collectif défensif s'organise à travers différentes formes de collaborations.

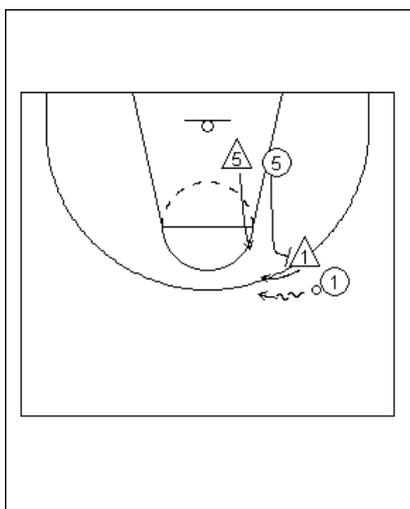
### Les jeux d'écrans :

- porteur (pick and roll, pick and flair)
- non porteur (entrant, sortant)

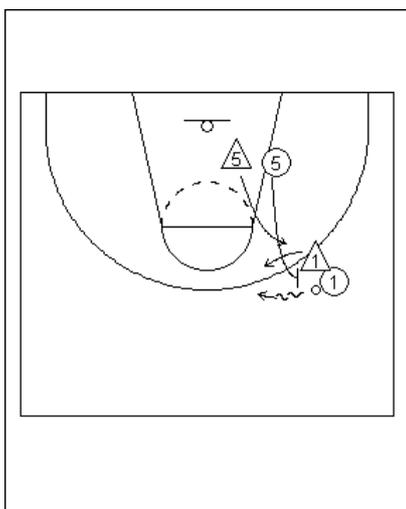
Suivant ces jeux d'écrans, la collaboration défensive va s'organiser sous diverses formes :

- suivre (aider-reprendre)
- glisser (coller, s'écarter)
- changer

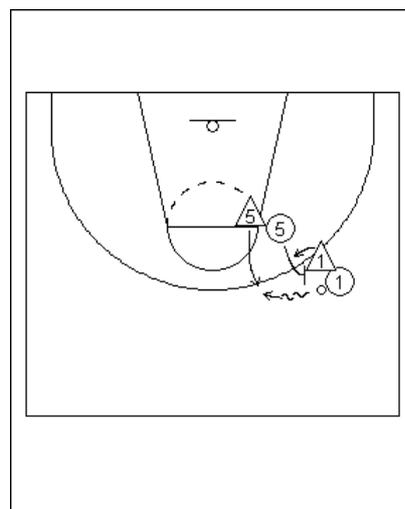
#### Suivre



#### Glisser



#### Changer



### Collaboration défensive sur écran porteur

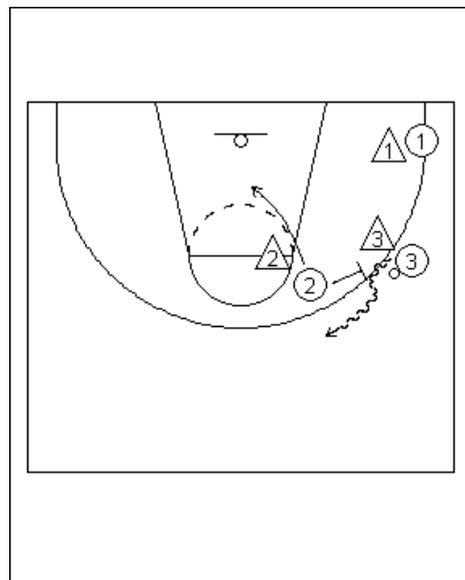
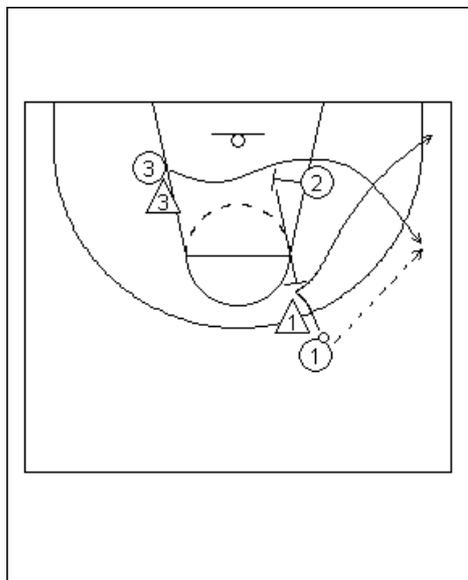
Face à un 'pick', la défense a différentes options :

- glisser : le défenseur 5 annonce le 'pick' au défenseur de 1, le défenseur de 5 va s'écarter pour laisser l'espace au défenseur 1 pour faciliter le passage de l'écran.
- changer : le défenseur 5 annonce le 'pick' au défenseur 1, le défenseur 5 sort pour défendre le joueur 1 et 1 reprend le joueur 5. cependant, cette situation est envisagée sur des postes de jeu où le rapport de force est minime.
- aider-reprendre : sur cette situation, le défenseur 5 sort verticalement à l'écran pour empêcher le drive de 1 et permettre au défenseur 1 de reprendre rapidement son joueur. Il faudra cependant être attentif au 'flash' du 5.

## Collaboration défensive sur écrans non porteur

Les collaborations seront les mêmes que celles vues précédemment mais varieront selon la nature de l'écran (entrant, sortant, intérieur/extérieur, intérieur/intérieur) et le choix offensif (curl, flair).

### Quelques situations pour travailler les collaborations



Dans cette situation, 2 fait un écran sortant à 3 qui ressort à 45° dans l'aile. 2 va ensuite faire un écran rentrant poste haut sur le défenseur de 1 qui ressort dans le corner. 2 va ensuite faire un écran porteur sur 3.

Sur cette situation, on va travailler dans un premier temps l'aider-reprendre pour empêcher le curl (1<sup>er</sup> écran). Sur le second écran, l'aider-reprendre est aussi travaillé avec le 'bump' pour dévier la trajectoire de 1.

Sur l'écran porteur, on travaille le glisser pour empêcher le tir de 3.

## Conclusion

Les choix défensifs vont entraîner des réponses, des adaptations offensives. Ces choix défensifs sont décidés par l'entraîneur dans l'idée de contrer les forces adverses. L'entraîneur doit également s'adapter en fonction des caractéristiques et qualités de ses joueurs. Dans ces collaborations défensives, la communication sera l'élément primordial !