

Recherche d'attaque d'une défense étagée agressive



SITUATION 1

**Objectifs : Échauffement
Travail de percussion**

Mise en place :

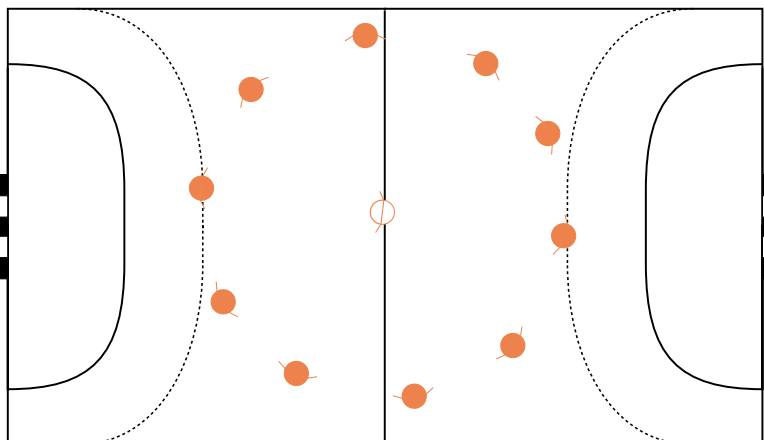
→ L'ensemble des joueurs forme un cercle autour du kiné de l'équipe.

Consignes de fonctionnement :

→ Reproduire les démonstrations du Kiné pendant 15'

Comportements attendus :

1. Mobilisation des pivots
 - mobilisation des chevilles
 - mobilisation des genoux
 - dévissage de partie basse de la colonne vertébrale
 - déverrouillage de la partie dorsale
 - mobilisation des omoplates et fixateurs omoplates



- mise en tension et activité de la nuque et des cervicales
2. Étirements dynamiques pré-compétitifs.

SITUATION 2

**Objectifs : Échauffement
Entrée progressive dans l'activité**

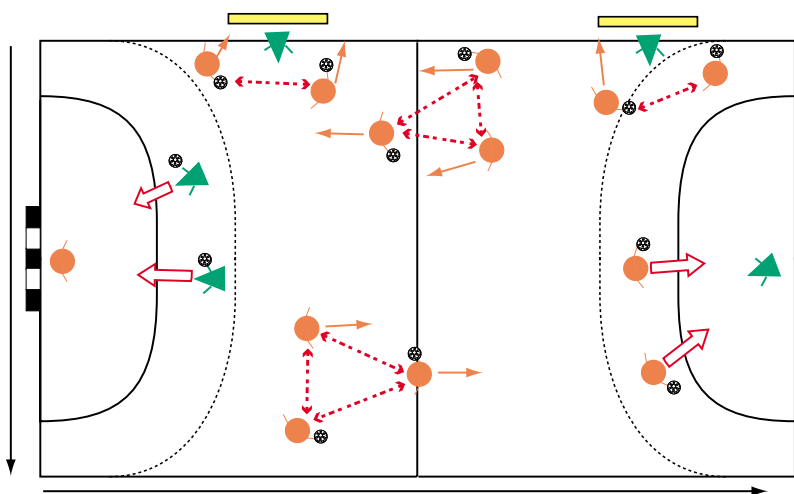
Mise en place :

→ 2 balles pour 3 joueurs
→ Différents ateliers

Consignes de fonctionnement :

→ Enchaîner en alternance, en passant d'un but à l'autre, les situations suivantes :

1. 2x1 sur panneau de basket, défenseur balle en main
2. Montée de balle avec 2 balles, 1 joueur en appui
3. 2x1 Basket, idem 1
4. Duel tireur/GB, le joueur en appui de la MB se place dans le but
5. MB à 3, idem 2
6. Duel T/GB, idem 4



Comportements attendus :

→ Duel
→ Gestion 2x1
→ Passes



SITUATION 3

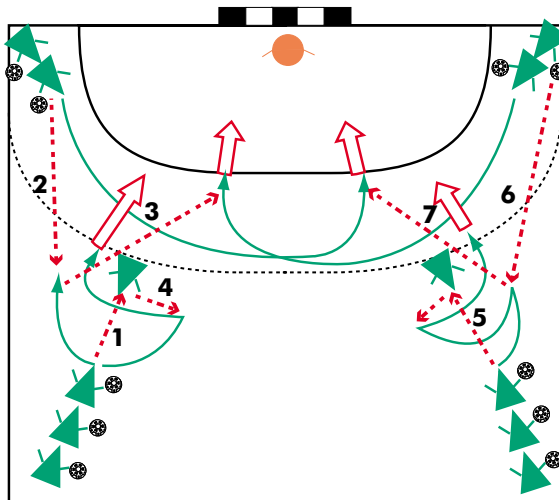
Objectifs : Échauffement GB
Sensibilisation à relations possibles entre AR et AL opposé

Mise en place :

- Les 4 postes du trapèze occupés
 - 1er AL opposé sans ballon
 - 1 balle pour tous les autres
- 1 défenseur face à chaque colonne d'AR se place en dehors des 9 m

Consignes de fonctionnement :

- 1 et 2 : l'ARL passe à défenseur et reçoit de l'AL côté pour jouer externe
- 3 : l'AL opposé rentre dans le temps de cette passe pour recevoir de l'ARL et tirer. Le tir s'effectue du côté de l'impulsion
- 4 : l'ARL après passe s'engage pour recevoir de son déf, déborde externe et tire 1er poteau.



Comportements attendus :

- Écartement de l'ARL pour libérer espace sur l'intérieur
- Respect du temps d'engagement de l'AL opposé
- Débordement externe de l'ARL
- Respect des impacts de tirs
- Qualité des transmissions

SITUATION 4

Objectifs : Relation AR - AL opposé sur rentrée

Mise en place :

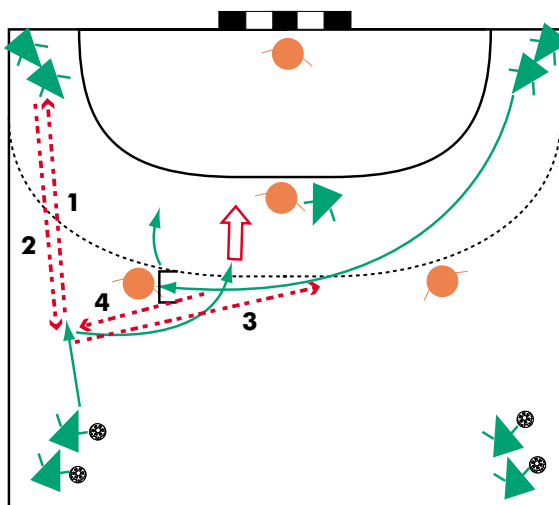
- Même organisation que situation n°3, avec 1 déf central et un pivot
- Seul les ARL ont une balle

Consignes de fonctionnement :

- Rentrée de l'AL opposé dans le temps de retour de passe AL-> AR
- L'AR après avoir pris appui sur l'ailier opposé, exploite un 3x2 par tir, passe et va, prise de bloc sur n°2 étagé.

Comportements attendus :

- Respect du temps d'engagement de l'AL opposé
- Bloc de l'AL sur n°2 -> bloc/débloc
- Passe et va AL opp - AR
- Choix dans l'exploitation du 3x2
- Prise de bloc de l'ARL-> feinte (contre-bloc)
- Démarquage du pivot



Evolution, consignes supplémentaires :

- Le pivot doit glisser dans le dos du défenseur
- L'ARL doit écarter pour créer de l'espace sur l'intérieur
- L'ARL ne doit pas chercher à jouer trop près -> ne pas se faire attraper

SITUATION 5

Objectifs : Recherche de solutions de tir de la base AR à partir de la rentrée de l'AL opposé

Mise en place :

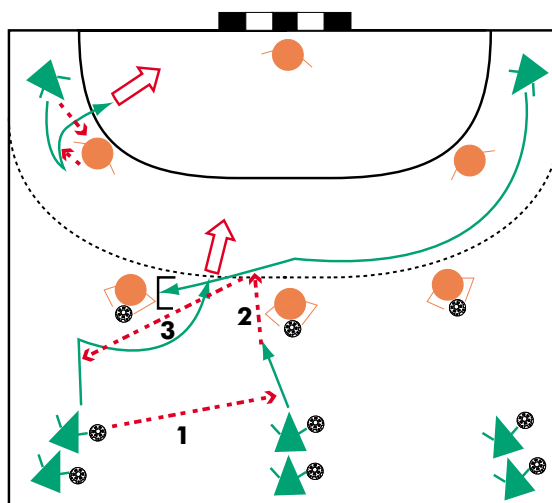
- 5 défenseurs dont 3 étagés hors des 9 m et avec balle en mains
- 5 attaquants autour avec balle sur base AR
- Base AR doublée

Consignes de fonctionnement :

1. Circulation de balle au niveau de la base AR et chercher à jouer avec AL rentré pour retrouver les différentes relations vues précédemment
2. L'AL non utilisé s'appuie sur son défenseur pour tirer à son poste après différentes courses dans son secteur de jeu
3. Interdiction de dribbler

Comportements attendus :

- Temps d'engagement de l'AL opposé = passe AL-AR tel que l'AL opposé arrive dans le secteur central quand la balle est sur le DC
- AL en changeant de secteur gère sa vitesse de course pour ne pas s'aligner avec défenseur
- Idem situation précédente avec possibilité de l'ARL dans la prise de bloc de jouer le décalage avec le DC



Evolution, consignes supplémentaires :

- Alternier rentrée AL opposé, et travail de croisé DC - ARL avec rentrée DC après feinte de remplacement sur balle opposée (si décalage AR-AR pas gagné)

Remarques :

- L'ARL doit écarter le défenseur avant de passer le ballon.

SITUATION 6

Objectifs : Idem situation n°5 avec prise en compte du jeu du pivot

Mise en place :

- 6 attaquants autour de la zone
- 6 défenseurs reproduisant une défense très étagée et agressive.

Consignes de fonctionnement :

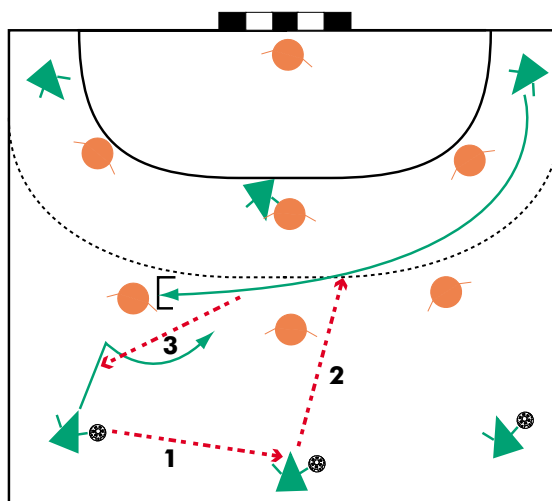
- Idem situation 5 + AL écarte

Comportements attendus :

- Idem situation 5
- Marquer les temps de jeu -> notion de temps faible / temps fort en changeant de vitesse.
- Circulation de balle en conservant la balle et en essayant de déplacer les défenseurs latéralement.
- Pivot : recherche de gain de position sur les 6 m et d'appel de balle.

Evolution, consignes supplémentaires :

- Si pas de solution de tir en 1^{er} intention, jouer à 2 pivots avec bloc sur n°2 -> 2^{ème} intention
- Jeu sur tout le terrain avec défi. L'attaque a un capital de 5 balles à utiliser pour rester en attaque "placée". À



chaque perte de balle, les défenseurs jouent la contre-attaque.

Remarques :

- "Éviter de dribbler sur ce genre de défense"
- Étirements 15' à la fin de séance.