

L'organisation individuelle et collective du rebond

Fabien PERRIGAULT

Le rebond c'est une clé du succès l'équipe qui remporte cette bataille remporte bien souvent le match.

66 % de Rebond défensif (RD) et 33% de Rebond Offensif (RO) semble être l'objectif à atteindre pour l'équipe

Connaître les secteurs où les rebonds sont pris :

- 65 % à l'opposé du tir
- 80 % dans la zone restrictive dans le basket féminin
- 90% dans la zone restrictive dans le basket masculin

C'est une affaire collective pas seulement celle des intérieurs comme on l'entend souvent mais il faut que chaque joueur soit concerné sa non-activité pénalisant l'équipe..

C'est une aptitude à développer et à valoriser

Aspects individuels

Le rebond ne repose pas uniquement sur les qualités physiques et la verticalité des joueurs. Il y a des joueurs qui par leur placement sont capables de lire les trajectoires avec un gros travail au sol et donc d'être très efficace.

Lecture des trajectoires

- trajectoire arrondie moins de vitesse du ballon donc rebond plus proche du cercle
- trajectoire plate beaucoup de vitesse du ballon donc rebond plus long

La distance de tir est aussi un élément à prendre en compte plus la distance est grande plus la vitesse du ballon est importante.

Situation 1

Etre capable de lire les trajectoires de tirs

1 ballon pour 2 en variant les angles

10 tirs de suite pour le tireur

Contrat 90 pts 2 pt si tir réussi et 1 pt si panier marqué sur RO et que le ballon ne touche pas le sol

Capter du ballon

- 2 mains plus particulièrement dans le basket masculin
- 1 main et ramener vite l'autre main avec une grande vitesse de bras

- Déviation pour soi dans un espace qu'on est parvenu à se libérer
- Déviation vers un partenaire

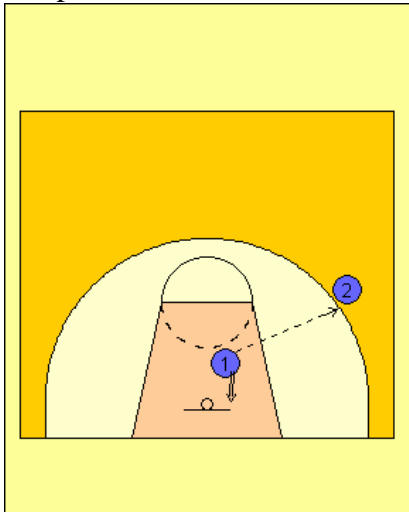
Situation 2

2 C 0

être capable de capter le ballon au RD

Lancer le ballon contre la planche aller capter le ballon de différentes manières ne pas baisser le ballon puis le sortir sur son partenaire.

RD premier élément à maîtriser pour développer le jeu rapide



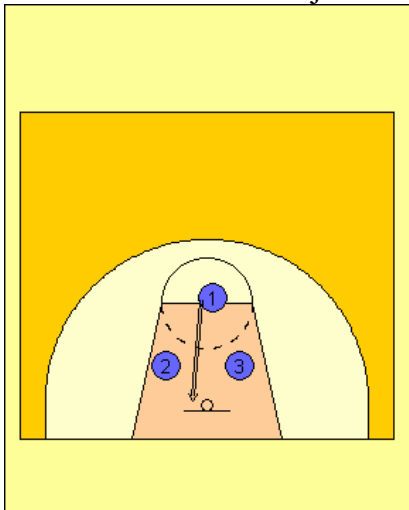
Agressivité

Vouloir développer le rebond passe par une certaine agressivité

Situation 1C1

Pas d'attaquant ni de défenseur jouer jusqu'au panier marqué

Entraîneur ou troisième joueur lance le ballon sur la planche ou sur le cercle



Après l'agressivité voyons techniquement comment contrôler son joueur au RD

Contrôle d joueur

2 types d'écran en fonction du positionnement du joueur

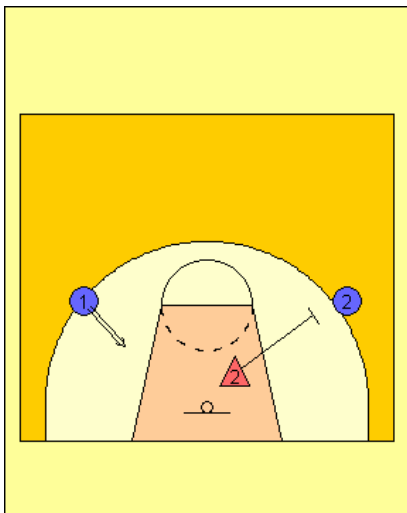
Joueur loin contrôle visuel et aller au contact du joueur si intention de RO avec le haut du corps (angle avant bras bras de 90°, en étant fléchi pour freiner le joueur).
Sur ces joueurs là nous n'avons pas le temps de poser des écrans de retard (l'objectif étant de ralentir l'adversaire)

Situation 1C1 avec tireur

Objectif ralentir l'adversaire et avoir le rebond

Joueur attaquant étant à l'opposé du tir

Joueur étant dans l'axe



Situation contrôle du tireur

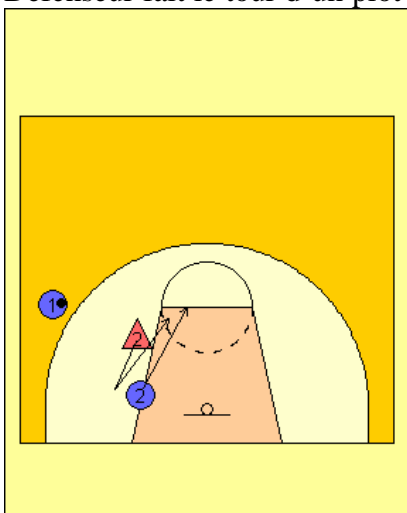
1 passeur

1 attaquant

1 défenseur

Attaquant remonte et tir

Défenseur fait le tour d'un plot doit contrôler l'attaquant



Pose d'écran classique

1C1 à l'intérieur de la zone restrictive

1 attaquant un défenseur

Technique

Engager l'appui en allant chercher l'appui opposé de l'attaquant
Pivoter et faire reculer
Pas d'utilisation des mains pour contacter l'attaquant
Informations kinesthésiques prises avec les fesses
Prendre du volume avec les bras et sauter pour capter la balle une fois que nous avons libéré un espace.

Si cette libération d'espace est bien effectuée un bon indicateur de la qualité du travail est le rebond au sol du ballon

Communication

Annonce du tir pour que tous les joueurs déclenche leur action de contrôle

Organisation collective

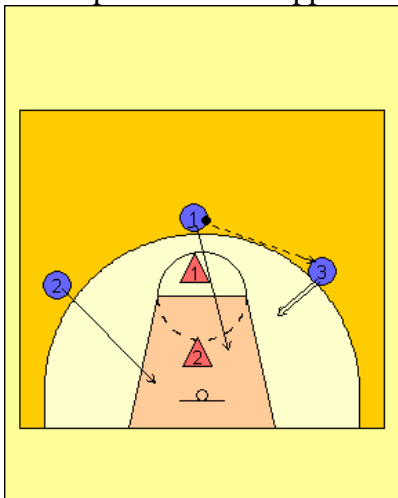
Situation de 3 C 2 si les défenseurs touchent un attaquant il n'a pas le droit de tirer et doit passer le ballon

Pas de tir dans la zone restrictive sauf sur RO

Panier sur RO 3 pt

Panier normal 2 pt

Etre capable de développer une agressivité au rebond pour les non-tireurs



Construction du triangle pour contrôler tous les angles possibles de retombés du ballon

3 C 3 tous les joueurs dans la zone restrictive

Objectif construire le triangle

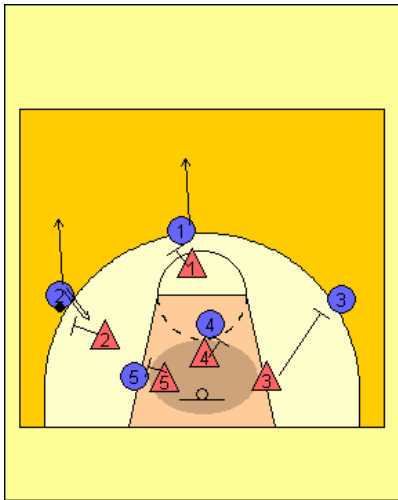
Rebond Défensif

Contrôle de tous les joueurs et plus prioritairement des 2 intérieurs et du joueur à l'opposé de la passe

Annonce du tir

Grande vigilance sur les dernières secondes

Construction du triangle représenté par l'ellipse.



Rebond Offensif

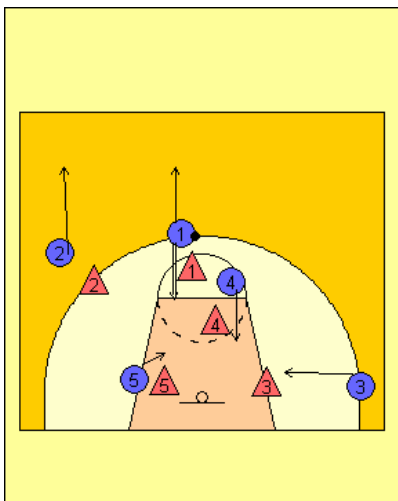
2 intérieurs vont au rebond

Joueur à l'opposé du tir

Joueur tireur repli

Joueur situé le plus proche de son panier repli

Le RO pour moi est la première phase du repli gêner et freiner les sorties de balle couper le receveur sur la sortie de balle voir gêner la remise en jeu



Situation 5C5 en aller retour avec tir d'un des joueurs

Varié les tireurs pour changer les rôles sur le repli

Bonifier les RO 1 pt en plus ou le ballon au sol sur RD

Sanctionner si pas de RD selon l'objectif de travail RD ou RO

Construire le triangle

Pour conclure, le rebond est une addition d'action individuelle qui devient collective chacun devant contrôler son vis.

Prise de conscience des trajectoires et de la construction du triangle.

Intention d'aller au RO pour le repli et surtout les secondes chances.

Communication annonce des tirs.

Valoriser le rebond dans le jeu.