



### LES POLISTES AU GYMNASE

#### ÉDITO

CTS, Alban LE BIGOT

*« La maîtrise s'acquiert par la pratique »*

La formation du joueur et de la joueuse est un long périple qui ne prend jamais fin. De l'apprentissage de gestes techniques de base au plus jeune âge à l'appréhension mentale et tactique d'une dernière possession déterminante en finale d'un Euro, le chemin à parcourir est considérable. Mais sans base solide, pas de performance exceptionnelle.

Il convient donc d'apporter aux plus jeunes, les bases techniques de l'activité : une gestuelle de tir efficace et une bonne maîtrise du ballon (pour passer, dribbler ou tirer).

La Ligue de Bourgogne, ses comités, ses clubs s'attachent chaque jour à éduquer et former au mieux ses jeunes joueurs et joueuses. Cela doit passer par une formation adaptée des entraîneurs afin d'affiner leurs connaissances et leurs expériences pour répondre au plus près des besoins de chacun.

La LBBB s'attache par les relations qu'elle entretient avec l'ensemble de ses partenaires sportifs à vous proposer des contenus techniques ainsi qu'à maintenir un tissu relationnel idéal afin de proposer la meilleure formation possible à son élite notamment à travers son Pôle Espoirs.

Bonne saison à Tous.

Sportivement,

Alban LE BIGOT  
CTS Coordonateur  
Responsable Pôle Espoirs



### SOMMAIRE

- ✦ P. 1 FORMATIONS CADRES ET JOUEURS — Comptes-rendus
- ✦ P. 2 et 3 POLE ESPOIRS — Présentation du Pôle
- ✦ P. 4 à 8 FORMATIONS CADRES — Intervention de Jérôme FOURNIER
- ✦ P. 9 NEWS
- ✦ P. 10 A ne pas oublier ...

### **Recyclage des entraîneurs de championnat de France**

Au cours du week-end des 25 et 26 Août la ligue de Bourgogne a eu la charge de l'organisation du recyclage des entraîneurs de championnats de France des niveaux Nationale 1, 2 et 3 féminin et masculin de la zone Centre.

68 entraîneurs étaient présents et ont pu assister au sein du Palais des Sports de Dijon à différentes interventions sur :

- les fondamentaux offensifs collectifs dirigés par Emmanuel COEURET, Dominique ROUX, Jean-Luc MARTIN et Nicolas CORBE.
- la douleur par Vincent CAVELIER
- l'arbitrage par Johan JEANNEAU
- la préparation physique par Sammy EL JAMMAL

### **Journée régionale des entraîneurs**

Cette journée s'est déroulée le Dimanche 9 Septembre à Dijon au sein du gymnase d'Epirey. 62 entraîneurs étaient présents pour revalider leur carte pour la saison à venir.

La matinée a vu un travail en commun avec les arbitres sur la gestion des contacts dans le jeu d'écran (Fabien PERRIGAULT, Stéphane FEL).

L'après-midi s'est déroulé trois interventions sur le jeu de coupe (Vincent CHETAIL), les prises de risques défensives (Michel COGNET) et l'attaque de zone (Cyril JORAND).



Les participants au CERF du 27 au 29 Août 2007 à SENS (89).

### **Compte rendu CERF**

En ce qui concerne le stage en lui même rien de particulier. Accueil sympathique des organisateurs, la restauration était plus que correcte ainsi que les logements...

Le travail avec les entraîneurs filles et garçons s'est fait dans une bonne ambiance...De bons gamins dans l'ensemble...

**Pôle Espoirs Mixte de Bourgogne**

Le Pôle regroupe les meilleurs potentiels disputant les compétitions régionales ou nationales minimes.

Le Pôle accueille 22 jeunes (11 garçons et 11 filles) nés en 1993 et 1994 pour cette saison 2007/2008.






Le collège d'accueil est le collège MONTCHAPET – 36 Boulevard Pompon à DIJON.

Les jeunes sont scolarisés en classe de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>.

Ils effectuent un à deux entraînements par jour au sein du collège ou dans des salles à proximité, soit 10 heures d'entraînement par semaine, encadrés par les deux Conseillers Techniques Sportifs ainsi que deux assistants. La partie scolaire est encadrée par un tuteur pédagogique tandis que le suivi médical est assuré par deux kinésithérapeutes, un médecin et une nutritionniste.

Le pôle se veut un lieu où le jeune pourra mener de front son double projet, scolaire et sportif.

**CV DES MEMBRES DU STAFF TECHNIQUE**

				
<b>Alban LE BIGOT, CTS</b>	<b>Fabien PERRIGAULT, CTS</b>	<b>Julien MARCHAND</b>	<b>Eric PETIOT</b>	<b>Aurélien FRANCOIS</b>
<b>BE 2 option Basket</b>	<b>BE 1 option Basket</b>	<b>BE 1 option Basket</b>	<b>BE 1 option Basket</b>	<b>BE 1 option Basket</b>
CTS Basket Bourgogne, Responsable du Pôle Espoirs de Bourgogne, Champion d'Europe cadettes 2007, Entraîneur des minimes France de DAD 21	CTS Basket Bourgogne, Entraîneur au Pôle Espoirs de Bourgogne, Assistant au Pôle Espoirs des Pyrénées	Entraîneur des cadets France de la JDA, Assistant des Espoirs de la JDA, Assistant du Pôle Espoirs masculins de Bourgogne	Tuteur pédagogique et assistant du Pôle Espoirs de Bourgogne depuis 2001, Entraîneur et responsable de l'école mini Basket à ST APOLLINAIRE	Assistant du Pôle Espoirs féminin de Bourgogne, Entraîneur des minimes filles de ST APOLLINAIRE
Master physiologie et biomécanique de la performance	Master 2 préparation à la performance	Licence STAPS entraînement sportif	Licence éducation et motricité	Master 1 entraînement et management du sport

**EMPLOI DU TEMPS HEBDOMADAIRE DU POLE ESPOIRS**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h - 12h	Début des cours 9h	Cours	Cours	Cours	Cours
12h - 12h30	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
12h30 - 14h	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	-
14h - 17	Cours	Cours	Cours	Cours	Fin des cours 16h
17h30 - 19h00	Récupération	Entraînement	Entraînement	Entraînement	-














# TROMBINOSCOPE POLE ESPOIRS BOURGOGNE 2007/2008

## TROMBINOSCOPE POLE ESPOIRS BOURGOGNE 2007 2008

### GARCONS

							
<b>SCOTTY GENETE</b> (AUGY VAUX DAD 21)		<b>IVAN DERAY</b> (ELAN CHALON)		<b>NATHAN MOREIRA</b> (ELAN CHALON)		<b>QUENTIN GOUGEON</b> (DAD 21)	
							
<b>LUCAS FEVRE</b> (ELAN CHALON)	<b>BERTRAND JACQUET</b> (JDA DIJON)	<b>KHAFYD APITHY</b> (DAD 21)	<b>OLIVIER RACLIN</b> (US COSNE DAD 21)	<b>DAMIEN BOUQUET</b> (DAD 21)		<b>RUDDY MOREL</b> (DAD21)	<b>QUENTIN MARTIN</b> (JDA DIJON DAD21)

### FILLES

							
<b>MARLENE MALOVESTE</b> (AS SAINT APOLLINAIRE)			<b>LAURA PERALDI</b> (AS SAINT APOLLINAIRE)			<b>SOUKAINA HOUSNI</b> (US JOIGNY AS SAINT APOLLINAIRE)	
							
<b>ELEONORE PRIVET</b> (AS SAINT APOLLINAIRE)	<b>ROMANE ROZIER</b> (MONTCEAU LES MINES)	<b>CAMILLE SIGOILLOT</b> (AS SAINT APOLLINAIRE)	<b>CAMILLE BERTHOLON</b> (AS SAINT APOLLINAIRE)	<b>AMELIE STRBIK</b> (AS SAINT APOLLINAIRE)	<b>MARINE SOTTY</b> (US COSNE)	<b>AUDREY MUNOZ</b> (FENEY AS SAINT APOLLINAIRE)	<b>JEANNE CADOUOT</b> (AL NUITS ST GEORGES AS SAINT APOLLINAIRE)

# ATTAQUE DES DEFENSES DE ZONE

## INTRODUCTION

Afin de comprendre comment s'envisage l'attaque des défenses de zone, nous devons au préalable comprendre la logique défensive qui anime ce type de défense.

En effet pour quelles raisons une équipe décide-t-elle de passer en zone ?

La raison principale repose sur un pari osé: celui de croire que l'adversaire est maladroit.

Ainsi défendre en zone consiste davantage à espérer de l'adversaire qu'il ne rentre pas ses tirs.

C'est pour cette raison que certains coachs considèrent qu'une telle défense représente un aveu de faiblesse. C'est également pour cette raison que dans la pratique du très haut niveau la défense de zone est utilisée avec beaucoup de précaution (ponctuellement et avec des organisations plutôt sophistiquées, aménagements orientés vers des match up zone).

Si la défense de zone s'organise autour d'un pari audacieux, elle présente également une logique tactique très précise à savoir :

- Contrôler la zone réservée,
- Défendre des espaces de jeu précis,
- Ne pas défendre le jeu de passes à la périphérie,
- Organisation collective en bloc.

Toutes ces intentions tactiques constituent le préalable de l'attaque de ce type de défense.

Si la défense de zone est une défense qui veut protéger le secteur intérieur, notre intention PRIORITAIRE sera d'amener le ballon dans cet espace privilégié.

Dès lors, attaquer la défense de zone consistera à construire et sanctionner les déséquilibres défensifs, à déformer ce bloc.

AMENER le ballon près du cercle c'est :

- Proposer des tirs à haut pourcentage (parce que proches, parce qu'ouverts),
- Générer une agressivité qui permet davantage de lancers-francs, de rebonds offensifs (espaces du rebond difficile à contrôler - rebonds courts, déformation des espaces de rebonds lors des tirs ouverts),
- Un équilibre autour de la reconquête plus simple à développer (rebond peu propre, proximité défensive).

Si la défense de zone a pour objectif principal de FERMER la zone réservée, l'attaque de zone doit quant à elle l'**OUVRIR** afin de mettre le ballon à l'**INTERIEUR**.

Voici les principes à partir desquels il est possible de remplir cet objectif :

**1/ JOUER SUR L'INCERTITUDE ADVERSE** (la zone est une défense dont la caractéristique principale repose sur l'idée de zone de responsabilité.).

Pour cela, il s'agit de :

- Développer beaucoup d'espace (largeur et profondeur),
- Laisser un espace important au porteur de balle,
- Rompre les alignements entre les non porteurs : gestion de la proximité et de l'éloignement afin d'offrir des solutions de passes,
- Se placer dans des zones d'incertitudes,
- Créer de l'incertitude en désinformant l'adversaire (travail de leurre).

**2/ JOUER SUR DES RYTHMES DIFFERENTS** (la zone est une défense qui n'aime pas les changements de rythme. Elle tente de se calquer sur le rythme offensif. Il faut donc le modifier).

- Varier la cadence du jeu de passes (utilisation des feintes),
- Alternier le jeu de passes et le jeu de dribbles,
- Etre attentif à la vitesse d'exécution proposée,
- Préserver la continuité des actions de jeu et du déplacement du ballon.

**3/ JOUER EN UTILISANT DES OUTILS ET DES MANOEUVRES QUE LA ZONE DEFEND AVEC BEAUCOUP DE DIFFICULTES.**

- Utilisation des écrans,
- Utilisation du dribble,
- Utilisation du poste haut.

De plus attaquer la zone nécessite :

- Une préoccupation de tout les instant autour du jeu de remplacement (JEU RAPIDE),
- Une installation rapide dans les espaces d'incertitudes,
- Une connaissance des types de zone et de leurs articulations,
- Une volonté d'être dangereux par tous et à tout moment (se préparer mentalement et physiquement à scorer),
- Etre une arme absolue au rebond,
- Avoir la volonté d'équilibrer rebond/repli.

Nous pouvons distinguer différentes façons d'attaquer les défenses de zone. Toutes ces façons sont d'ailleurs rarement utilisées de manière dissociée. En effet dans la construction des attaques de zone (continuité, jeu par principes ou des systèmes) nous retrouvons souvent ces différents éléments.

En effet, chacun d'entre eux contribuent à modifier le rythme de l'attaque et par conséquent perturber l'organisation défensive.

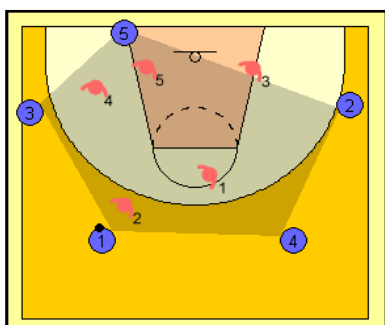
- Jeu de passes sans changement de secteur,
- Jeu de fixation passe et remplacement,
- Jeu d'écran,
- Jeu de surnombrement.

Tous ces jeux présentent le même objectif à savoir déformer le BLOC ZONE afin d'amener le ballon dans le secteur intérieur.

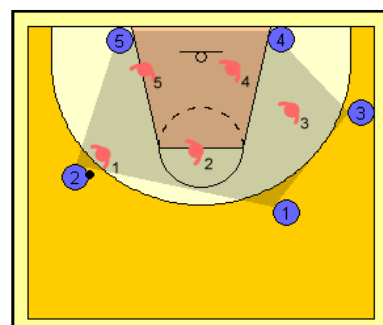
**A- ESPACES CLES ET PLACEMENTS**

Le préalable concernant la défense de zone repose sur l'idée de se positionner dans les intervalles (les zones d'incertitude). Dès lors en fonction de la structure de départ (zone paire ou impaire) il s'agit de placer les joueurs de manière spécifique.

De plus, ce placement doit d'une part envisager d'occuper le plus grand espace de jeu (profondeur et latéralité) ainsi que des espaces pour le secteur intérieur qui invitent le décloisonnement (« short corner », « corner », 3 points dans l'axe).



Si la défense de zone est d'une structure dite « paire », l'équilibre de jeu initial pourra être au départ le suivant.



Si la défense de zone est d'une structure dite « impaire », l'équilibre de jeu initial pourra être au départ le suivant.

A noter que ces zones d'incertitude peuvent être exploitées plus tard dans l'organisation collective (d'autres placements de base peuvent être alors envisagés).

## **B- JEU DE PASSES SANS CHANGEMENT DE SECTEUR (sauf 4 et 5)**

- Volonté de se passer la balle avec des passes « puissantes »,
- Volonté d'exploiter le poste haut,
- Volonté de retrouver des relations poste haut - poste bas,
- Volonté de créer un réseau de passe sain (distance et angles),
- Volonté de dribbler très peu ou pas du tout,
- Volonté de recevoir le ballon en mouvement afin d'enchaîner une action agressive (de tir, de dribble vers le panier, de passe),
- Volonté de couper vers le cercle lorsque 5 reçoit la balle (fig. 3),
- Volonté de jouer le passe et va lorsque 4 ou 5 passe la balle vers la périphérie,
- Volonté de relâcher le jeu en demandant aux intérieures de s'écarter et de jouer face au cercle.

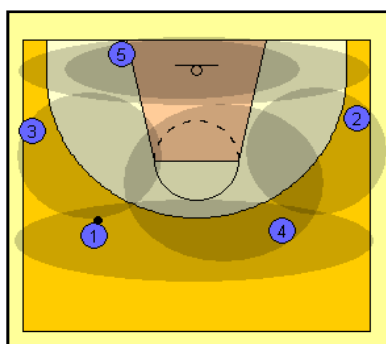


Fig. 1

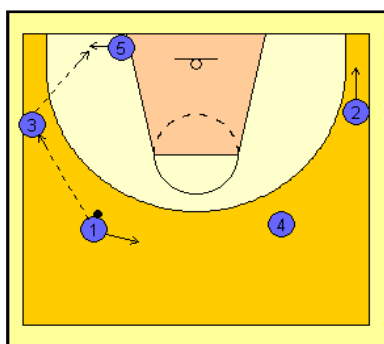


Fig. 2

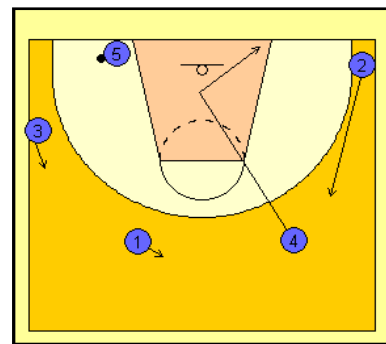


Fig. 3

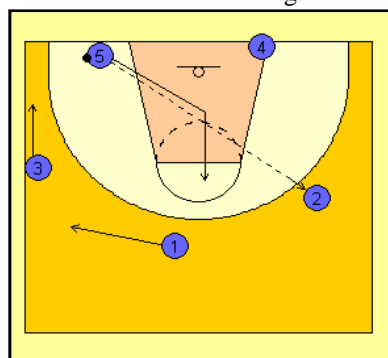


Fig. 4

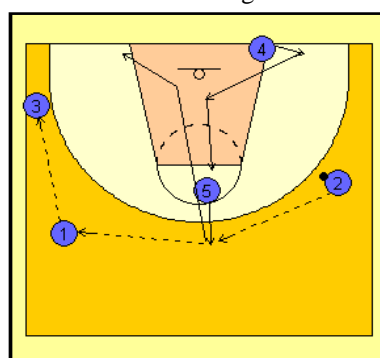


Fig. 5

## **PUIS A 5 CONTRE 5**

### Consignes pédagogiques

Sur les situations à 2 contre 1 et 3 contre 2, la joueuse qui manque le tir défend, celle qui récupère le ballon attaque. Jouer ici sur la qualité de la transition ainsi que sur le rebond offensif. Sur les situations à 4 contre 3 et 5 contre 4 lorsque je marque, je récupère un autre ballon (j'ai donné le précédent à l'entraîneur). Jouer ici sur la qualité de la transition ainsi que sur le rebond offensif.

Ou sur ces mêmes situations, jouer durant cinq actions en conservant les mêmes statuts. Ici, c'est davantage la qualité du travail de feintes, de placements et de déplacements qui est mise en avant.

### Evolutions pédagogiques

- Jouer sur les distances de passes,
- Jouer sur le contexte (dernier tir manqué 2 points ...)

**Consignes techniques**

- Passes puissantes, précises et dissociées,
- Etre fléchi,
- Avancer sur le ballon,
- Attraper les ballons à deux mains,
- Passer soutenir, passer et suivre, passer et va,
- Passer s'écarter,
- Ouvrir des angles de passes,
- « Favoriser » passes à terre dans la relation extérieur-intérieur et intérieur-intérieur,
- « Favoriser » les passes directes dans toutes les autres relations (cadencer le jeu de passes),
- Armer haut dans le jeu intérieur,
- Armer bas dans le jeu extérieur,
- Se préparer mentalement, physiquement et techniquement à scorer.

**C- JEU DE FIXATION-PASSE ET REPLACEMENT**

- Volonté de dribbler dans l'axe.
- Volonté de sanctionner tous les «close out».
- Ne pas dribbler 2 fois de suite.
- Favoriser les attaques en dribble à l'opposé de la passe ou vers le milieu pour le secteur intérieur.
- Pouvoir réaliser toutes les formes techniques de dribble-passe.

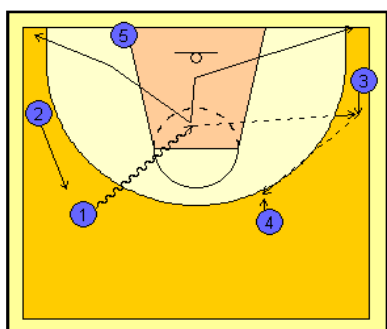


Fig. 1

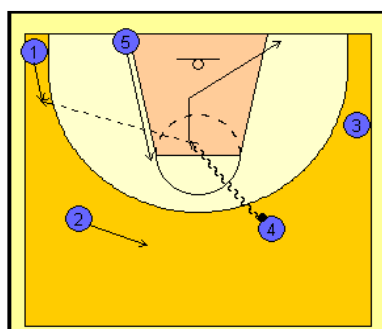


Fig. 2

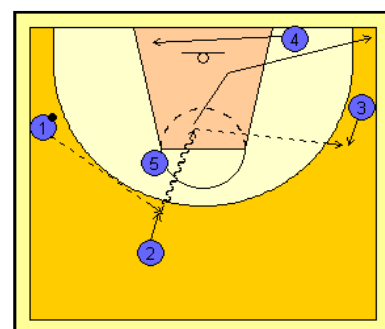


Fig. 3

**Consignes pédagogiques**

Sur les situations à 2 contre 1 et 3 contre 2, la joueuse qui manque le tir défend, celle qui récupère le ballon attaque. Jouer ici sur la qualité de la transition ainsi que sur le rebond offensif. Sur les situations à 4 contre 3 et 5 contre 4 lorsque je marque, je récupère un autre ballon (j'ai donné le précédent à l'entraîneur). Jouer ici sur la qualité de la transition ainsi que sur le rebond offensif.

Ou sur ces même situations jouer durant 5 actions en conservant les mêmes statuts. Ici, c'est davantage la qualité du travail de feintes, de placements et de déplacements.

**Evolutions pédagogiques**

- Aménager les consignes techniques (passes et tirs),
- Sans et avec opposition.

**Consignes techniques**

- IDEM que sur le travail de passes,
- Gamme des tirs (en course, intermédiaire et 3 pts),
- Gamme des passes (stop, 2 appuis, 1 appui, aérienne, 2 mains, 1 main, direct à terre).

Ensuite, il s'agit dans une approche pédagogique de travailler sur ces deux formes avec la volonté d'être juste dans les rythmes, l'alternance, les espaces et le temps.

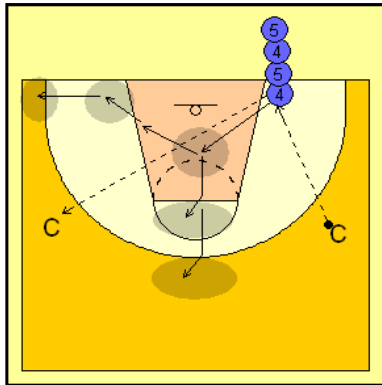
Cette approche s'organise autour du 5 contre 5.

Elle se construit à travers le perfectionnement de certaines relations et principalement la relation intérieure-intérieure.

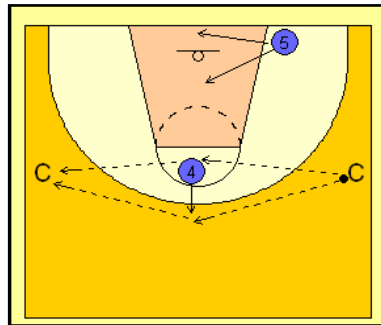




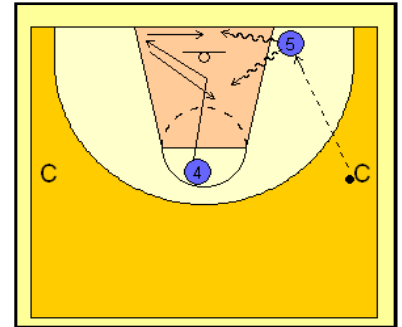
**Attraper-enchaîner**



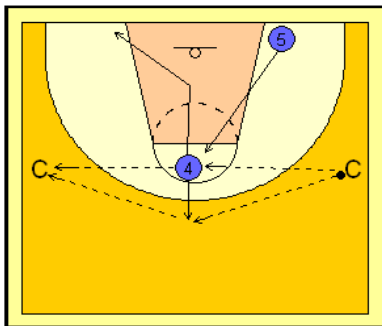
**Transfert**



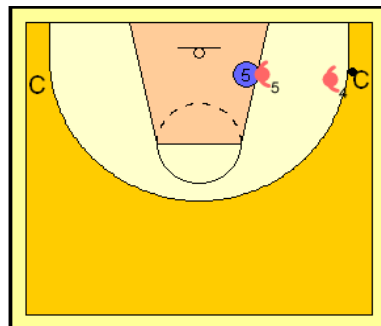
**Coupe**



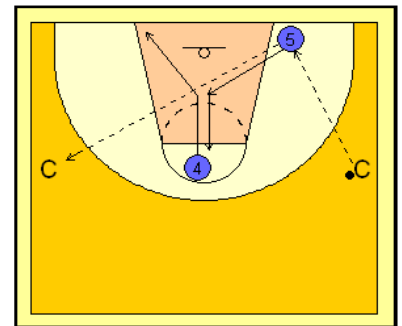
**Passe et va**



**Flash et réduction**



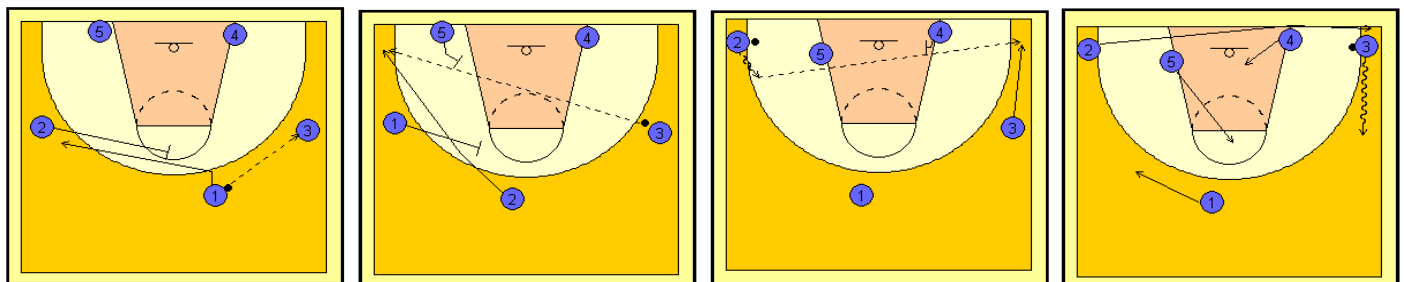
**Passe et suit**



**D- JEU D'ECRANS**

L'intérêt du jeu d'écrans pour attaquer les défenses de zone repose sur l'inefficacité de la zone à manœuvrer et à collaborer sur les écrans. Ainsi, l'agressivité autour de ce jeu peut se développer sans être perturbée par la défense. De plus, le jeu d'écran favorise le jeu de «flash» et de réduction des intérieures.

**TRAVAIL D'ECRANS SUR NON PORTEUR**



**Jérôme FOURNIER**

35 ans

BE 2

Professeur de sport

Maitrise de psychologie clinique et pathologique

CTS des ALPES (2001-2004)

Depuis 2004 Entraîneur au Centre Fédéral de Basket Ball

Assistant des équipes de France Cadettes (2004-2005) et Juniors (2007)

Entraîneur de l'équipe de France Cadettes (2006)

**Présentation du Nouveau CTS***Fabien PERRIGAULT*

*Fabien est le nouveau CTS de Basket-ball nommé en Bourgogne depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2007, gros plan sur ce jeune homme.*

**1/ Fabien peux-tu te présenter en quelques mots ?**

Je m'appelle Fabien PERRIGAUD, j'ai 24 ans. Arrivé depuis le 1<sup>er</sup> janvier en Bourgogne en provenance de la région Toulousaine. J'ai le Brevet d'état premier degré et je vais me présenter au brevet d'état second degré en avril à Paris. Je suis également titulaire d'un master de sport. J'étais, il y a encore quelques mois assistant de Patrick CHICANNE sur le pôle.

**2/ Quel est ton parcours dans le monde de la balle orange jusque là ?**

J'ai commencé comme entraîneur de sélections départementales dans le Lot (46) puis régionales pour la ligue Midi Pyrénées et assistant sur la zone (sud-ouest).

Puis, le pôle cadettes s'est installé à Toulouse là, j'étais l'assistant de Patrick CHICANNE sur le groupe du centre fédéral. C'était bien sûr une expérience assez riche de côtoyer Patrick et les joueuses du centre fédéral.

J'ai joué jusqu'en Pré-Nationale au club de basket LABESQUES AUZEVILLES .

J'ai quitté également l'équipe de Pré-Nationale filles que j'entraînais.

Je me suis également investi sur la formation des cadres de ma ligue.

**3/ Actuellement en bourgogne, quelles sont tes missions ?**

Actuellement je m'occupe de la formation de cadres l'entraîneur jeunes et juniors, ainsi que l'entraîneur région.

J'interviens également sur le pôle à Montchapet.

J'ai la responsabilité de la sélection régionale benjamins nés en 1994. Sinon je passe pas mal de mon temps en stage en formation car je suis encore dans mon année de stagiaire

Je prépare activement le brevet d'état second degré.

**4/ Que souhaites-tu apporter à cette ligue ?**

Je souhaite réellement apporter mon soutien au développement du basket féminin.

Je souhaite être disponible pour les clubs et les comités départementaux pour répondre au mieux aux exigences des acteurs.

C'est une région qui possède du basket de haut niveau et des moyens pour la formation des jeunes, on va essayer de continuer dans le sens du travail qui a déjà été accompli.

*Merci Fabien*

*Nous te souhaitons bon courage et bonne chance pour tes nouvelles fonctions !*



**1er Stage Entraîneur Jeunes  
05-06/01/08 à DIJON**

**2ème Stage Entraîneur Jeunes  
09-11/02/08 à DIJON**

**2ème Stage Entraîneur Région  
16-18/02/08 à DIJON**

**CIC Benjamins 2  
13-15/02/08 à DIJON**

**Stage Minimes 1  
17-19/02/08 à DIJON**

**Stage Minimes 2  
20-27/02/08 à DIJON**

**Stage Benjamins 2  
03-04/04/08 à DIJON**

**TIL Benjamins 2  
05-06/04/08 à SALBRIS**

**Stage Minimes 2  
15-17/04/08 à DIJON**

**TIL Minimes 2  
18-20/04/08 à DIJON**

**TIL Minimes 1  
31/05-01/06/08 à VICHY**

Plus d'info sur <http://lbbb.asso.fr>

Basket infos Bourgogne est une lettre d'informations de la Ligue de Bourgogne de Basket-ball  
1 rue des pierres • BP 5 • 71401 AUTUN Cedex • ☎ 03.85.86.97.00 • 📠 03.85.86.31.36 • ✉ lbbb@wanadoo.fr • Site : <http://lbbb.asso.fr>

Directeur de la revue : M. DEPIERRE • Rédacteurs en chef MM. FRANCOIS et ROUX.  
Photo : ETR de Bourgogne/CRAMC

