





## INTRODUCTION

- Définition: **action technique** qui permet à une équipe de s'approprier le ballon après un tir échoué
- « Action qui cristallise un **comportement déterminé** et un **investissement physique** » Jérôme FOURNIER (CFBB)
- Secteur à dimension **stratégique**
- 2/3 des tirs ont tendance à rebondir à l'opposé d'où ils ont été tentés
- La grande majorité des rebonds sont captés dans la raquette
- Lorsqu'on qu'on gagne la bataille du rebond on augmente les chances de victoire: importance de ce secteur dans la **performance collective**
- Chez les jeunes les % de réussite aux tirs sont plus faibles
- Paradoxalement c'est un secteur peu travaillé et peu étudié
- « C'est un domaine qui mérite qu'on s'y attarde un peu plus tant sur l'aspect technique que sur l'aspect pédagogique » Grégory HALIN (CFBB)



## L'INTENTION DU REBOND

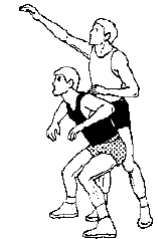
- Prendre conscience de **l'importance de cette action**
- Intention d'aller **conquérir le ballon**
- Il faut valoriser cette action en **l'intégrant à toutes les situations d'entraînements** du 1c0 au 5c5
- C'est une **action éminemment collective**: neutralisation d'un espace pour un partenaire
- Comportement **volontaire** et **agressif** afin de **participer à un grand nombre de duels**

Le rôle de l'entraîneur est de développer ce comportement en le valorisant à l'entraînement par la fréquence des situations de rebonds et par l'intervention verbale (feed-back positif).

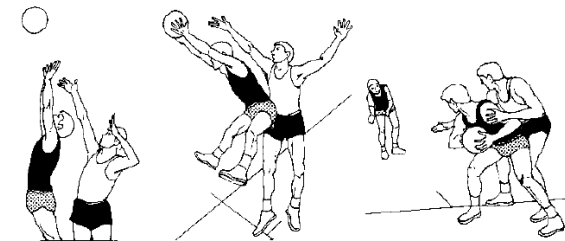
## ASPECTS TECHNIQUES

### Les aspects généraux

- Fixer **visuellement** le vis-à-vis pour lire ses intentions
- **Contact physique**
  - Cadrer les appuis de l'adversaire
  - S'asseoir sur les cuisses de l'adversaire afin d'empêcher la mise en action rapide du train inférieur
  - Utilisation des bras: contact avec les triceps pour lire les déplacements de l'adversaire



- **Capter de balle**
  - Appuis légèrement plus large que la projection des épaules
  - Genoux légèrement fléchis et prêts pour l'extension
  - Contact avec le ballon doit écarter à 2 mains de préférence
  - Tirer le ballon vers soi avec accélération gestuelle afin de le protéger rapidement



- **Lecture de la trajectoire**

- ✓ Forme du tir
- ✓ Angle du tir
- ✓ Distance par rapport à la cible



## ASPECTS TECHNIQUES

**Rebond défensif:** Selon le statut du joueur sur lequel on défend, la réponse motrice sera différente.

➤ **Ecran retard sur tireur (ERT)**

- Gêne du tir
- Attendre que le tireur repose les appuis au sol
- Pivoter en engagé afin de bloquer ou retarder l'évolution de son adversaire

➤ **Ecran retard sur non-porteur Coté ballon (ERNPB)**

- Réduire la distance
- Fixer avec l'avant bras
- Pivoter en effacé afin de bloquer ou retarder l'évolution de son adversaire
- Contrôle bref du déplacement de l'adversaire. Objectif: prendre un temps d'avance

➤ **Ecran retard sur non-porteur à l'opposé du ballon ou coté aide (ERNPA)**

- Ne pas réduire la distance si l'adversaire ne joue pas le rebond
- Se placer à proximité de la zone de récupération
- Même technique que sur ERNPB si l'adversaire participe au rebond



## ASPECTS COLLECTIFS ET STRATEGIQUES

### ➤ Gestion des espaces

- Qui participe? Et dans quels espaces? (Logique en triangle ou en losange)
- Cas du rebond offensif sur Flex offense (les 2 arrières au replis et les 3 autres joueurs concernés par le RO)

### ➤ Postes de jeu

- Traditionnellement ce sont les intérieurs et un troisième joueur (le plus souvent l'ailier)
- Il y a de plus en plus de meneurs performants dans ce secteur

### ➤ Communication

- Annonce du déclenchement du tir
- Prise d'informations visuelles (lecture du tir, des placements et intentions des adversaires)

### ➤ Statistiques

Il faut relativiser les données qui doivent toujours être ramenées aux nombres de possessions et au % de réussite au tir.



## ASPECTS PEDAGOGIQUES

« Le rebond doit constituer une préoccupation de tous les instants dans la construction et la mise en œuvre de l'entraînement. » Jérôme Fournier (CFBB)

- Cela ne signifie pas de séances spécifiques, mais **l'intégration permanente**
- **Valoriser** (feed-back positif, bonifications)
  - +1pt sur rebond off
  - Rebond déf = -1pt pour l'adversaire
  - Rebond déf objectif ER: Si la balle touche le sol avant la conquête de la balle -2pts pour l'adversaire
- **Situations pédagogiques propices** au développement du rebond
  - Exercices de tirs (l'action de jeu ne s'arrête pas au tir)
  - Jeux réduits
- Lors de phases de jeu dirigé, **ne pas intervenir avant un rebond offensif**, laisser s'exprimer cette action
- Exemples de situations
  - « Vietnam » (minimum 4 joueurs)
  - « Eleven » (jeu réduit en continuité)

## CONCLUSION

- Développer des **intentions**
- Intégrer le rebond à **toutes les séances**
- Valoriser** (verbal et bonifications)
- D'abord prendre la **position préférentielle**, puis recherche visuelle du ballon
- Lors de la **prise de balle**, ne pas la descendre, mais la **protéger** (prendre du volume)
- Sortie de balle: ne pas dribbler mais **pivoter**
- Le **rebond offensif est rare et ce qui est rare a de la valeur** (positive pour les partenaires et négatif pour l'adversaire)



**Sources:** Gérard Bosc, Grégory Halin et Jérôme Fournier (articles parus dans Basketball Magazine)