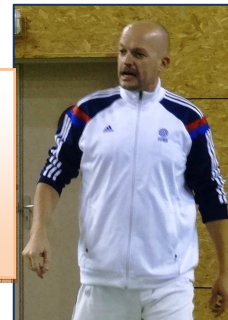


Nicolas FAURE

CTS Bourgogne
Coach NM2 La Charité sur Loire
Ex-entraîneur JDA Dijon (Pro A)

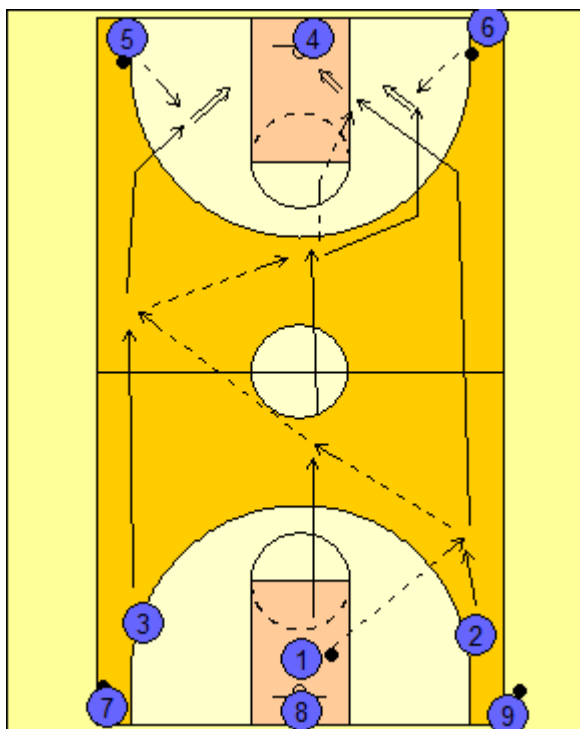


Le jeu rapide des U11 aux seniors

Définition du Jeu rapide : accélération brusque d'une équipe en possession du ballon en vue de marquer un panier facile en situation de surnombre offensif.

Situation 1 : Echauffement

MICHIGAN



Consignes organisationnelles :

Ne pas changer de couloir
5 passes pour traverser le terrain sans dribbler
Le premier qui reçoit le ballon dans les 3 points tire en course, les 2 autres à 45° alimentés en ballon par les joueurs en attente au corner.

Consignes techniques :

Minimum de dribble
Respecter les espaces de jeu
Préparer ses mains
Première passe en dessous du prolongement des LF

Variantes :

Contrainte de temps ou de vitesse d'exécution en diminuant le nombre de passe disponible :

- 4 passes : dernière passe ailier-ailier
Permet d'aborder la passe dans la course
- 3 passes : astuce : toujours sortir le ballon du même côté (pour favoriser l'anticipation à l'opposé)
- 2 passes : baseball pass

Mettre des contrats pour favoriser la recherche d'efficacité :

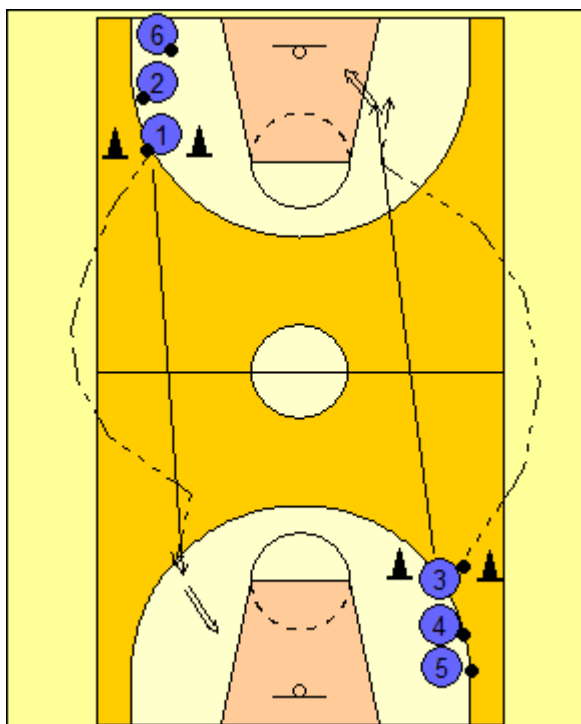
Exemple (niveau NM2) : mettre 72 paniers en 5 minutes.

Ne pas arrêter tant que le contrat n'est pas rempli

Attention à proposer un contrat réalisable.

Situation 2 : Fin d'échauffement

AUTO-PASS + DOUBLE PAS



Consignes organisationnelles :

2 colonnes matérialisées par 2 portes

1 ballon par joueur

Se lancer le ballon (auto-pass) et le récupérer sans dribbler après 1 rebond maxi en enchaînant si possible un double pas.

SECURITE : Démarrer quand le tireur suivant est sorti du terrain

Consignes techniques :

Auto-pass très haute et longue

Sprint

Evaluation de la distance avec le panier

Adapter sa vitesse et ses appuis

Variantes :

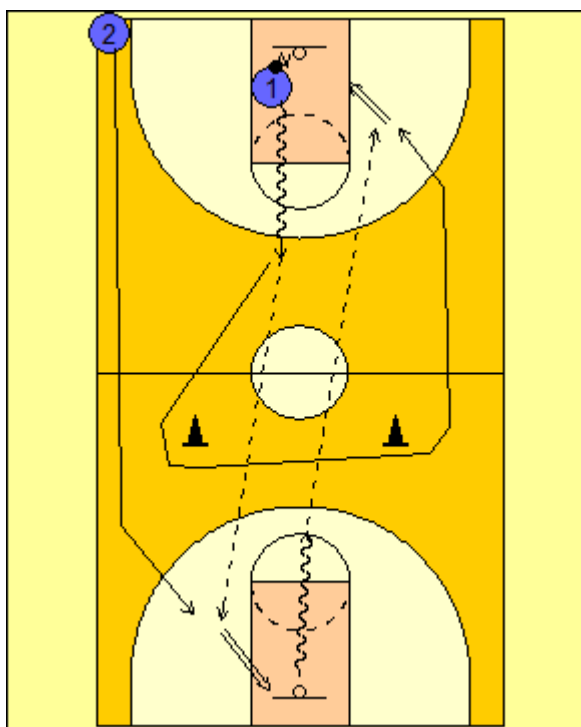
Modifier les angles d'arrivée (Face)

Modifier la distance plot-panier : rapprocher si c'est trop difficile, éloigner si beaucoup de réussite

Mettre un contrat Temps/Paniers réussis

Situation 3 :

2C0 ALLER-RETOUR



Consignes organisationnelles :

1 prend le rebond dribble et grande passe sur 2 qui sprinte dans le couloir latéral et score.

Retour : 2 prend son rebond pendant que 1 fait le tour des 2 plots et court dans l'autre couloir latéral.

2 fait grande passe à 1 qui score.

Inverser les rôles

Deuxième groupe démarre quand 2 reçoit la passe de 1.

Consignes techniques :

Orientation dans le rebond

Dribbler ou pas pour faire une passe réalisable pour le joueur : passe dans la course ou baseball pass

2 appelle la balle avec la main opposée et doit courir en regardant le ballon.

Passe précise dans les mains et dans la course.

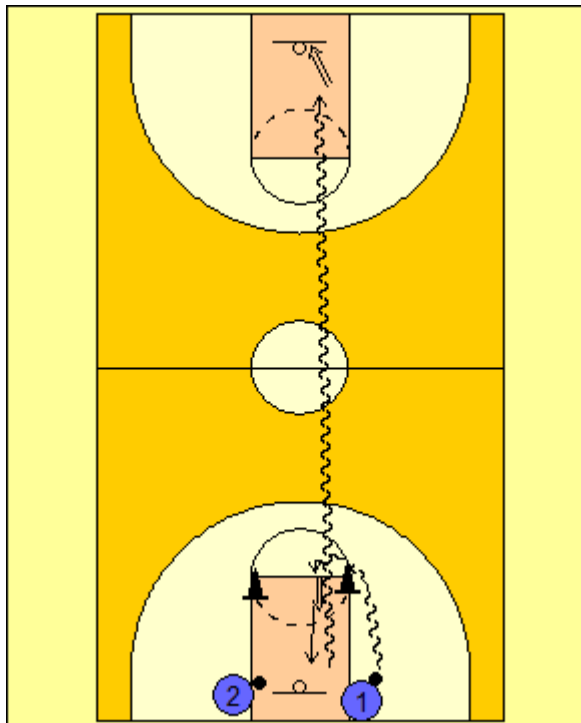
Variantes :

Moduler la distance des plots (écartement et profondeur) pour faciliter ou complexifier l'exercice.

Mettre un contrat Temps/Paniers réussis

Situation 4 :

REBOND + DRIBBLE CONTRE-ATTAQUE



Consignes organisationnelles :

1 fait le tour du plot, se lance la balle sur la planche, saisit le rebond et traverse le terrain en 4 dribbles maxi.

Consignes techniques :

Dribble de contre-attaque : Pousser le ballon loin devant nous, dribble alterné main droite, main gauche pour gagner beaucoup de distance sur chaque dribble.

Regard sur la cible pour évaluer très tôt la distance avec le panier.

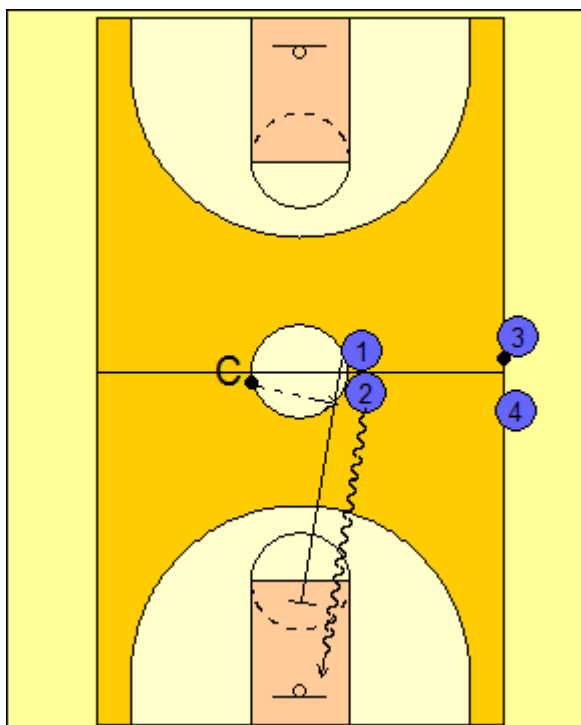
Gestion de la vitesse et des appuis.

Variantes :

Mettre un contrat Temps/Paniers réussis ou nombre de paniers consécutifs par joueur.

Situation 5 :

1C0+1



Consignes organisationnelles :

1 et 2 démarrent épaule contre épaule en situation de tipping. C passe la balle à l'un des 2 joueurs qui ira marquer vers le panier le plus proche.

Consignes techniques :

Dribble de contre-attaque : les 2 premiers dribbles le plus droit possible puis prendre des infos pour évaluer le retour du défenseur. Si le défenseur est proche, couper sa trajectoire de retour pour empêcher le contre.

Variantes :

Mettre un contrat par joueur.

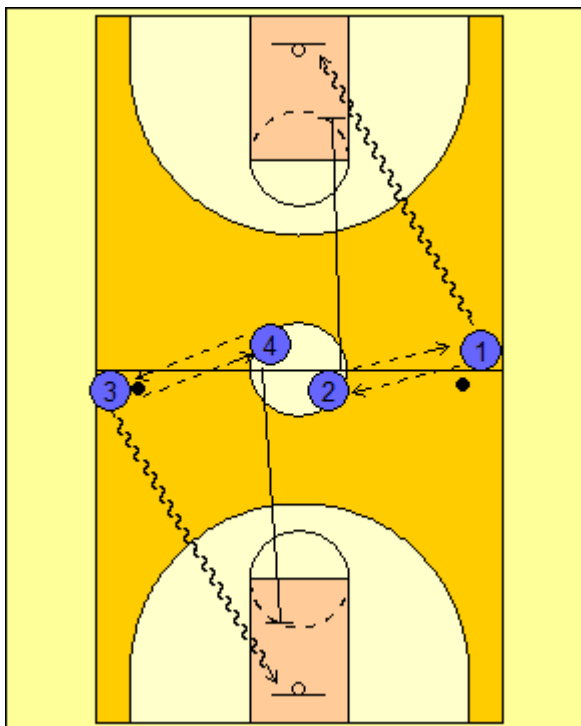
Varié les départs : passe devant, derrière les joueurs loin sur le côté, ballon qui roule, ballon en l'air, ballon tenu par les 2 joueurs ...

Plus facile : Possibilité d'écarter les joueurs au départ pour faciliter le tir.

Plus difficile : aller tirer sur le panier en face

Situation 6 :

1C0+1



Consignes organisationnelles :

1 (attaquant) démarre en zone avant à la médiane, 2 démarre en zone arrière dans le rond central. Echange de passes jusqu'à ce que 1 décide de partir au panier. 2 défend dès que 1 dribble.

Consignes techniques :

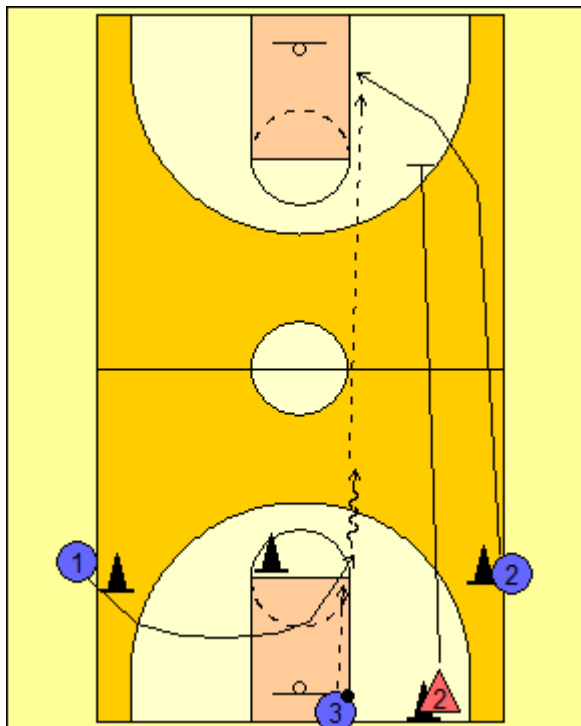
Dribble de contre-attaque : les 2 premiers dribbles le plus droit possible puis prendre des infos pour évaluer le retour du défenseur. Si le défenseur est proche, couper sa trajectoire de retour pour empêcher le contre. Si le défenseur est sur le côté : power lay-up, si le défenseur passe devant : changement de main et crochet opposé.

Variantes :

Varié les départs : 2 joueurs face à face
2 en zone avant et 1 en zone arrière
Travailler ensuite à gauche.

Situation 7 :

SORTIE DE BALLE + RELANCE



Consignes organisationnelles :

1 démarre quand 3 fait un dribble fort sur place.
2 et D2 courent au signal de 3.
1 reçoit la balle dans l'axe et la transmet à 2 qui finit la contre-attaque avec le retour de D2.
Rotations : 1 → 3 → D2 → 2 → 1

Consignes techniques :

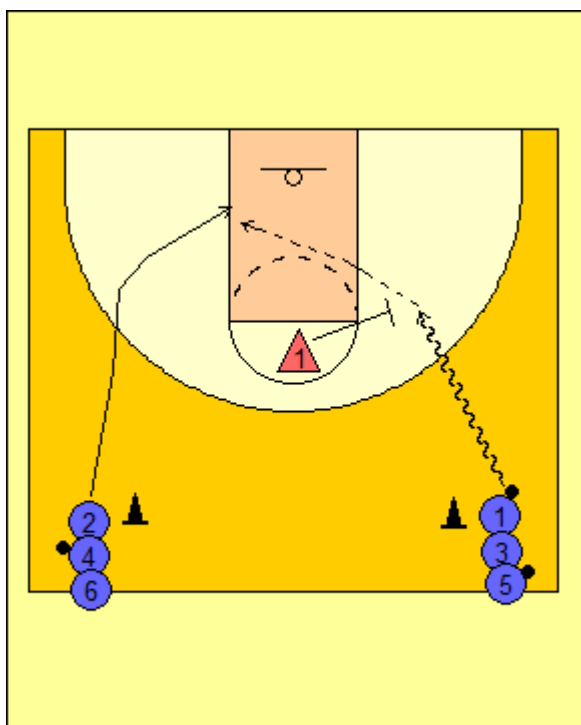
1 court en banane pour recevoir le ballon orienté vers le panier opposé. 1 doit gérer sa capacité de longueur de passe en dribblant éventuellement pour se rapprocher.
2 sprinte le plus vite possible dans son couloir en regardant la balle et finit en gérant le retour du défenseur (couper sa trajectoire de retour).

Variantes :

Varié le départ du défenseur (angle d'arrivée, distance).
Ajouter un défenseur en retard sur 1 .

Situation 8 :

2c1



Consignes organisationnelles :

1 et 2 démarrent simultanément D1 défend.
On ne joue qu'avec 1 seul tir et D1 défend jusqu'à ce qu'il ait gagné 3 ballons.

Consignes techniques :

1 fixe le défenseur en attaquant le panier avec le plus d'agressivité possible.

Si le défenseur ne vient pas entre lui et le cercle, 1 continue jusqu'au cercle.

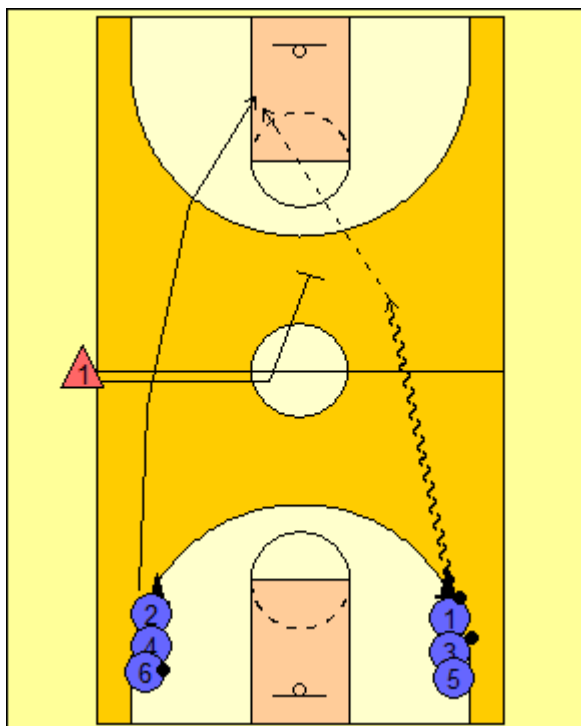
Si le défenseur vient entre 1 et le cercle, 1 passe le ballon à 2 lorsqu'il est sûr que D1 ne pourra pas revenir sur 2.

2 ne reçoit jamais le ballon arrêté.

Variante :

Alterner départ à droite et départ à gauche.

Variante : tout-terrain et défenseur en situation de repli défensif



Consignes organisationnelles :

1 et 2 démarrent simultanément, D1 part dès que 1 démarre et va mettre un pied dans le rond central avant de défendre.

Le non-porteur (au moment du tir) revient dans la colonne de défense à la médiane.

Consignes techniques :

Idem que précédemment sauf que 1 peut passer la balle à 2 s'il a largement dépassé le défenseur (grande passe).

Variante :

Avancer ou reculer les plots de départ des attaquants

Ajouter un second défenseur qui entre en jeu lorsque la balle a franchi la ligne médiane (2c1+1).

Mettre en défenseur en zone avant et démarrer d'une situation de tir ou lancer-franc.

...

Situation 9 :

2c1+1 en continuité par équipe

Fig 1 :

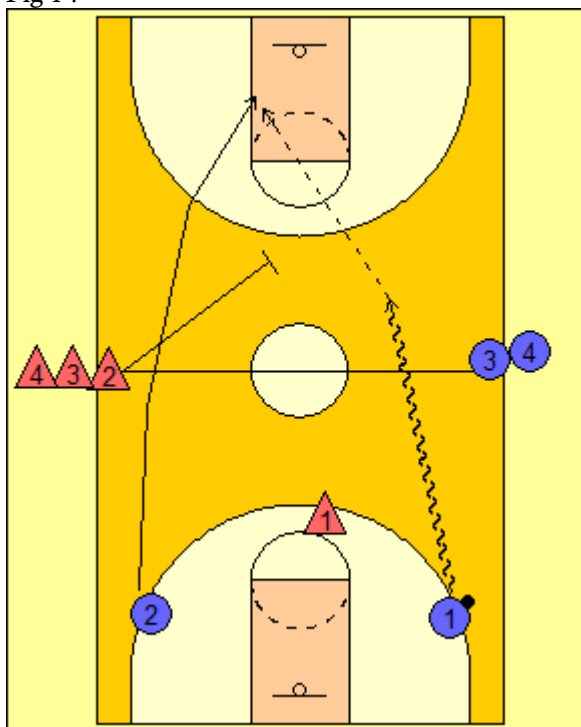
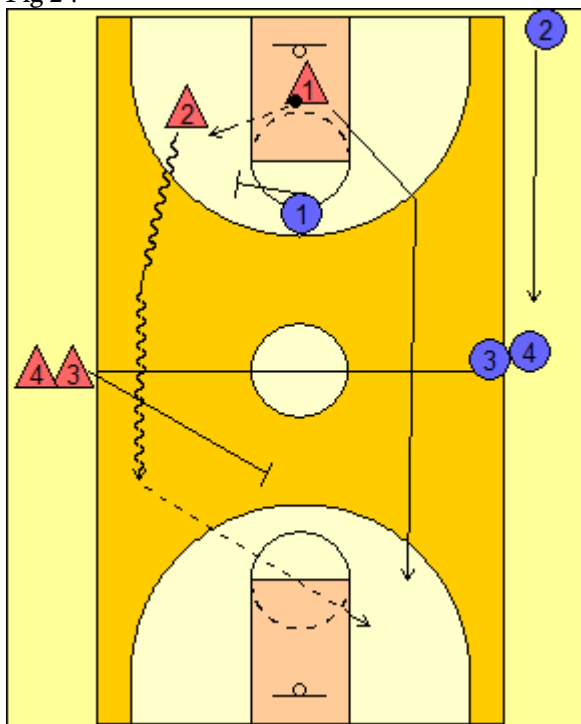


Fig 2 :



Consignes organisationnelles :

Fig 1 :

Les 2 équipes se replient toujours au même endroit (médiane) et marquent toujours sur le même panier.
2c1+1 : 2 attaquants attaquent contre 1 défenseur, le second défenseur placé à la médiane entre en jeu lorsque le ballon franchit la ligne médiane.

Fig 2 :

Le dernier attaquant à toucher le ballon (le tireur 2 par exemple) sort et se replie à la médiane, l'autre défend le retour de l'autre équipe.

Première équipe à Score

Ou

Travail au temps

Ou

contrat collectif au temps : arriver à ... score en ... minute.

Consignes techniques :

Vite exploiter le 2c1 avant le retour du second défenseur : agressivité maximum.

Variante :

Pas de remise en jeu

Défenseur entre en jeu dès que les attaquants sont en possession du ballon.

Jouer en 2 tirs par attaque.

Situation 10 :

2c2 en vague par équipe

Fig 1 :

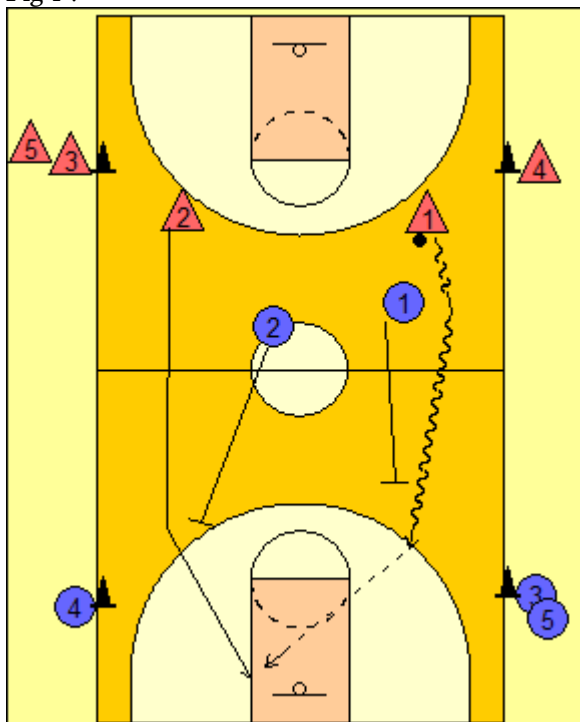
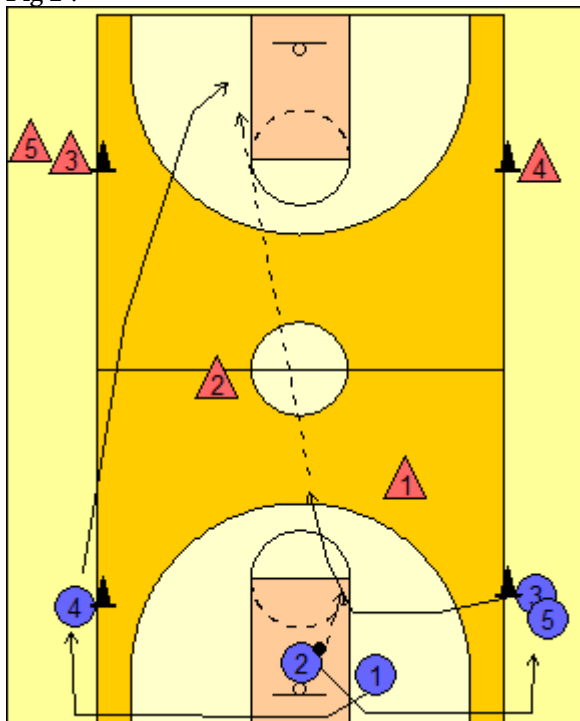


Fig 2 :



Consignes organisationnelles :

On joue 2c2 tout-terrain.

Les 2 équipes se replient toujours au même endroit : au plot dans le prolongement des LF et marquent toujours sur le même panier.

Principe : J'attaque, Je défends, Je sors en ayant préalablement effectué la sortie de balle sur mes 2 coéquipiers (fig 2 : 2 passe à 3 qui attaquera avec 4).

Première équipe à Score

Ou

Travail au temps

Ou

Contrat collectif au temps : arriver à ... score en ... minute.

Consignes techniques :

Etre vigilant sur les transitions : passage d'attaque à défense et inversement.

Sortir la balle sur le meilleur manieur de balle des 2 coéquipiers.

La sortie se fait avec une coupe en banane pour arriver avec de la vitesse dans le sens du jeu et si possible dans le couloir central.

Volonté de déborder son défenseur dans le duel porteur mais aussi et surtout dans le duel Non-porteur (coureur).

Variante :

Pas de remise en jeu

Descendre les plots au corner (moins de temps d'avance sur la défense)

Jouer en 2 tirs par attaque.

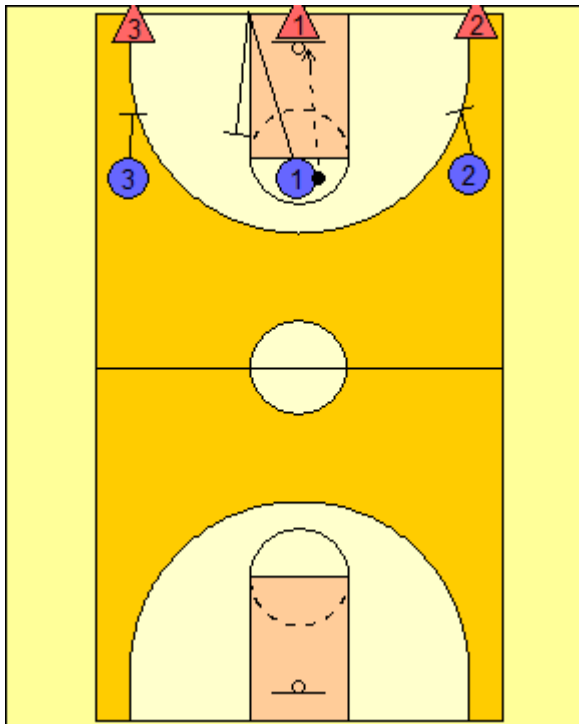
Jouer en 3c3 ou 4c4 (avec 1 intérieur ...)

Jouer en surnombre : 2c1 ou 3c2 ou 4c3 : le tireur sort et se replie dans son camp.

...

Situation 10 :

3c2+1



Consignes organisationnelles :

3 défenseurs (1, 2 et 3) à la ligne des LF, 3 attaquants derrière la ligne de fond.

D1 passe le ballon à A1 et touche la ligne de fond et défend. Les attaquants attaquent en 3c2.

Consignes techniques :

Les attaquants doivent courir chacun dans leur couloir. Le porteur fait la passe au joueur libre (non-marqué). On ne reçoit jamais le ballon à l'arrêt.

Variantes :

Variation des départs : attaquants et défenseurs dans les 3 points : les défenseurs se font des passes et décident de

– passer la balle à un attaquant

ou – tirer

ou – poser la balle au sol

ou – faire rebondir la balle au sol ...

L'idée étant de créer de l'incertitude sur la conquête du ballon, sur les espaces à occuper, sur l'exploitation du retard défensif.

Situation 10 :

Aller 3c2 – Retour 2c1 (exercice JL Borg)

Fig 1

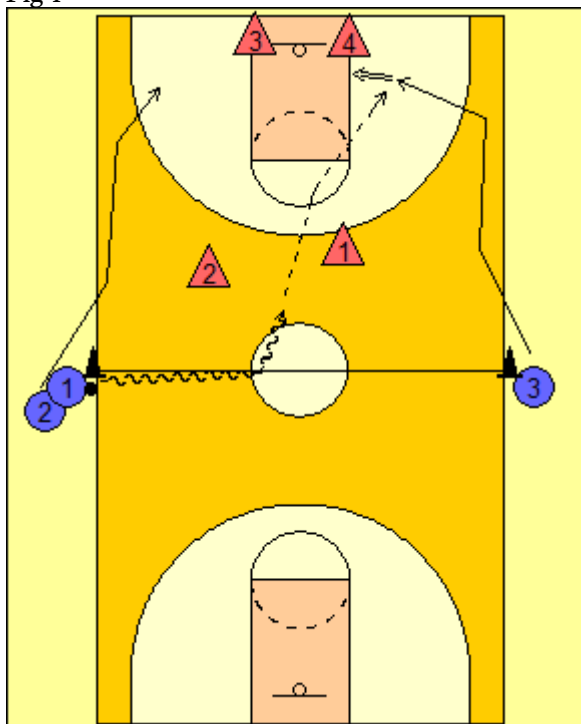
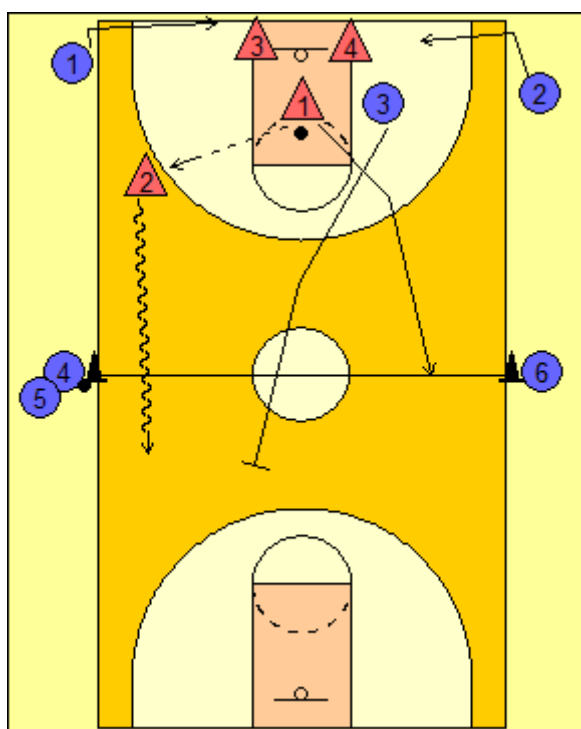


Fig 2



Consignes organisationnelles :

Fig 1 : ALLER 3c2

4 colonnes : 2 à la médiane pour les attaquants, 2 à l'intersection raquette et ligne de fond pour les futurs défenseurs.

3c2 : 1 pose préalablement 1 pied dans le rond central (pour respecter les espaces de jeu).

Fig 2 : RETOUR 2c1

Les attaquants non-concernés par le tir sortent et viennent dans les colonnes de défense.

Le tireur (ici joueur 3) assure la défense contre les 2 anciens défenseurs (ici 1 et 2) qui deviennent attaquants sur l'autre panier.

Enchaînement :

Les défenseurs suivants entrent sur le ½ terrain dès que les autres sont partis, les attaquants suivants (à la médiane, ici 4,5 et 6) entrent en jeu dès que le ballon du groupe précédent a passé la médiane.

Consignes techniques :

Les attaquants doivent courir chacun dans leur couloir. Le porteur fait la passe au joueur libre (non-marqué). Les non-porteur reçoivent le ballon en mouvement.

Variantes :

Reculer les plots de départ des attaquants.

Demander aux défenseurs de toucher la médiane avant de défendre.

...

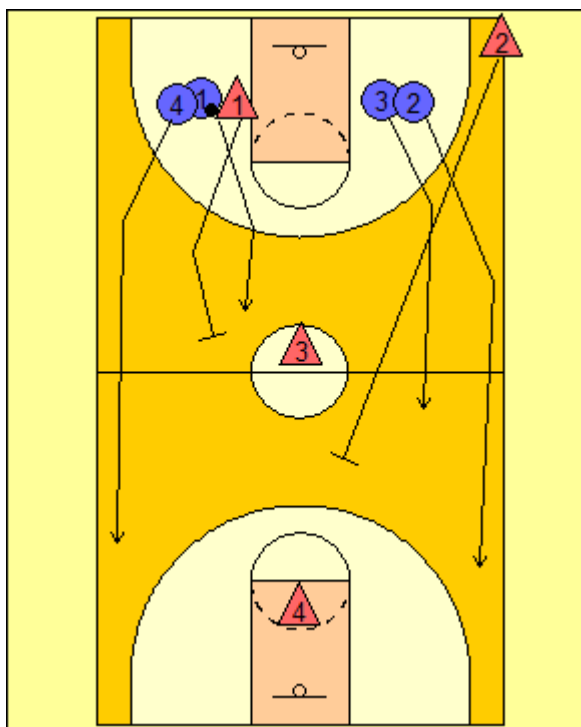
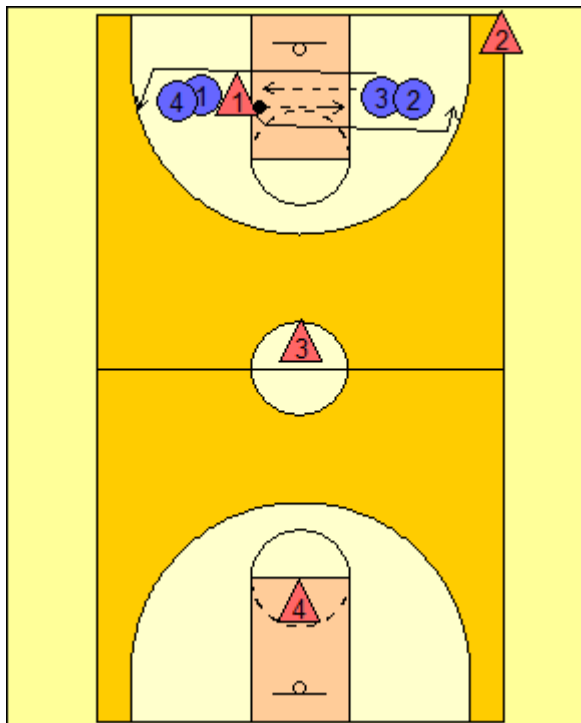
SCORE :

Score individuel : je marque individuellement le score de mon équipe, premier joueur à points.

Contrat collectif : points en minutes.

Situation 10 :

4c3+1



Consignes organisationnelles :

Fig 1 : Départ en passe et suit
4 attaquants et 1 défenseur font passe et suit dans les 3 points
1 défenseur derrière la ligne de fond, 1 dans le rond central, 1 dans la raquette.

Fig 2 : 4c3+1
Signal du coach : 4c3+1
Tous les défenseurs et attaquants entrent en jeu.

Consignes techniques :

Prendre rapidement les espaces
Sortir la balle du trafic
Etre disponible pour le porteur de balle
Fixer la défense pour tirer ou passer
Trouver le joueur libre.

Variantes :

Jouer en ALLER/RETOUR : Le tireur des bleus contourne un plot derrière le panier pour enchaîner un retour des rouges.

SCORE :

Score par équipe : première équipe à ... points.
Contrat collectif : points en minutes.

*Exercices confectionnés et présentés par Nicolas FAURE,
Retranscription Sébastien LEGROS.*