



FICHE TECHNIQUE N°1

Principe collectif et philosophie de jeu BASKET Pays de Redon.

Le jeu rapide :

C'est le moyen le plus **facile** et le plus **rapide** pour marquer un panier, c'est aussi ne pas donner l'occasion à la défense de se replacer en attaquant rapidement.

De plus, pour les catégories de jeunes, la vitesse est la qualité athlétique prédominante.

- Développer un « **esprit** », celui d'avoir envie de jouer vite en respectant certains principes :

- TOUT LE MONDE court,
- Amener le plus **VITE** possible le ballon **VERS L'AVANT**
(le chemin le plus court c'est tout droit),
- **PASSER** (passes tendues) plutôt que dribbler
(une passe va plus vite qu'un dribble),

- Respecter une distance de passe de **3-4 mètres entre les joueurs**
- (C'est la bonne distance pour éviter les pertes de balle),
- Capter le ballon à **2 MAINS**
- **COURIR** après ma passe
- **AGRESSIVITE** en fin de Contre attaque pour le porteur de balle (déborder son joueur) et pour le non-porteur (offrir une ligne de passe en passant devant son Défenseur),
- Finir par un tir proche du panier car on **recherche le surnombre** (3c2, 2c1..).

Sur jeu placé

Un principe commun pour toutes les catégories des U11 aux seniors

JOUER LARGE : occuper les espaces de jeu en respectant un équilibre et un espacement suffisant (3-4 mètres) entre chaque joueur (**SPACING**)

Passer-Couper-Décaler : "je passe - je coupe devant mon défenseur- je ressors à l'opposé"

DES ATTITUDES AGRESSIVES DANS LE JEU : (jeu rapide et jeu placé) :

- Attraper son ballon à deux mains
- Maîtriser ses appuis avec une attitude fléchie
- Fixer le panier
- Passer puis aller au panier (sur jeu rapide et jeu placé)
- Je n'ai pas le ballon : je cours devant en ouvrant un angle de passe
(**Courir dans un couloir extérieur, pas d'alignement!**)



La triple menace, l'agressivité balle en main

← La position du Basketteur balle en main :

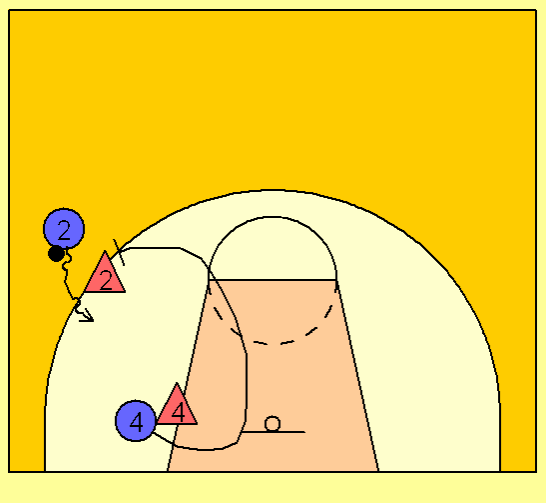
C'est l'attitude pour être capable de :

- soit tirer
- soit partir en dribble
- soit passer la balle à un coéquipier.

Les relations de jeu à 2

- Le pick and roll

La priorité est que le bénéficiaire de l'écran (N°2 sur le schéma) exploite l'écran pour aller au cercle marquer



Le passe et va

Le défenseur ne conteste pas le déplacement :
Je coupe devant le défenseur

Le défenseur coupe la ligne de passe (un bras sur la ligne porteur de balle - non porteur de balle) :
Je coupe dans son dos (backdoor) avec un œil sur PB

