

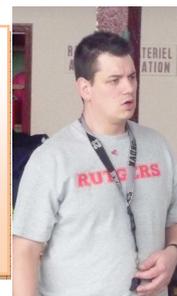


Commission Mini-Basket

Sébastien LEGROS

Conseiller Technique Fédéral de l'Yonne

BE1 Basket



Le Jeu rapide en Mini-Basket

Définition : Volonté d'une équipe d'exploiter rapidement les surnombres offensifs en vue de marquer un panier à haut pourcentage de réussite.

Le Jeu rapide revêt une importance extrême dans le mini-basket puisque selon une étude, 70% du jeu offensif des U11 est composé de jeu rapide. Ce chiffre peut bien évidemment varier en fonction du niveau de jeu mais globalement, une grande majorité de ce qui devrait être travaillé à l'entraînement en U11 doit se rapporter au jeu rapide.

On peut jouer le jeu rapide sur plusieurs situations :

- Interception ou perte de balle adverse
- Rebond défensif
- Entre 2
- Remises en jeu (Nouvelle règle qui stipule que l'arbitre ne doit plus toucher le ballon sur toutes les remises en jeu en zone arrière, applicable jusqu'en U15 inclus)
- Panier encaissé

Différentes phases de jeu : Gain de la balle / Relance / Exploitation / Finition

On peut rapidement constater différents points essentiels à développer en mini-basket

Priorité 1 : Développer la Motricité

Ecole de course :

Apprendre à courir : qualité de pied et dynamisme des appuis, coordination bras jambes ...

Changer direction / changer de Rythme : Développer aspect décisionnel / prise d'information et développer l'explosivité

Savoir s'arrêter et s'équilibrer

Priorité 2 : Développer les intentions de jeu

Transiter : savoir rapidement s'identifier comme attaquant ou défenseur

Savoir réagir rapidement à chaque changement de statut : Remise en jeu, interception, rebond ...

Savoir anticiper quand je ne suis pas concerné par le gain de la balle.

Intentions :

Porteur de balle : Quand Dribbler et quand passer (proscrire les « attraper jouer » à la faveur des « attraper regarder »).

Dribbler pour avancer ou pour se rapprocher de son coéquipier, Dribbler en prenant obligatoirement des informations,

Non porteur de balle : Volonté de déborder son vis-à-vis et d'être devant le porteur de balle.

Courir en étant capable de toujours voir le porteur de balle (Espaces de jeu, jamais 2 dans le même couloir)

Appeler le ballon et préparer ses mains.

Priorité 3 : Développer l'agressivité offensive

Volonté de se projeter vite vers avant

Volonté de pousser vite le ballon vers avant (Passe plus rapide que le dribble)

Volonté de rechercher les duels (1c1 lancé dans le dribble, changement de main et de direction ...)

Développer les Fixation-Passe

Non porteur qui reçoivent la balle : rentrer dans le ballon

Finition : maîtriser les tirs en course (main forte et faible) à faible vitesse puis à haute vitesse.

Commencer à travailler sur la gestion des contacts sur les tirs

Inciter tous les joueurs à disputer le rebond offensif

Les Situations

Situation 1 : Ecole de course

Objectif : Développer une bonne qualité de pied et un dynamisme dans les appuis

Marcher avec talons,
 avec pointes de pied,
 en déroulé complet,
 Montée de genou puis jambe tendus

Courir en déroulé complet
 En cloche pied
 En zig zag avec changement de rythme et changement de direction

Echelle de rythme

Possibilité de faire le même jeu avec un ballon.

...

Situation 2 : le « SWITCH »

Objectif : Obliger le cerveau à traiter rapidement les informations et forcer le joueur à vite réagir à un stimulus

Changer de direction au signal « SWITCH » :
 Toujours en Marche Avant
 Avant Arrière
 Déplacements latéraux

Evolution :

Annonce 1 : Sprint avant

Annonce 2 : Course arrière

Annonce 3 : 3 Sauts

Annonce 4 : s'allonger sur le dos

Annonce 5 : s'arrêter + Tipping

Possibilité de faire le même jeu avec un ballon.

Situation 3 : Michigan à 2 par équipe

Objectif : respect des espaces, timing de passes et passe dans la course, enchaînement de tâches

2 ballons pour 4

1 dribble dans le couloir central

2 court dans le couloir latéral

1 doit passer le ballon **avant d'entrer dans les 3 points**, pour qu'il tire en course **sans dribbler**

1 doit ensuite devenir coureur de l'autre côté en ayant préalablement fait le tour du plot à 45°

3 part en dribble lorsque 2 a tiré.

Consignes techniques :

Dribbler en prenant des informations sur son partenaire

Adapter sa passe par rapport à l'avance ou le retard du coureur.

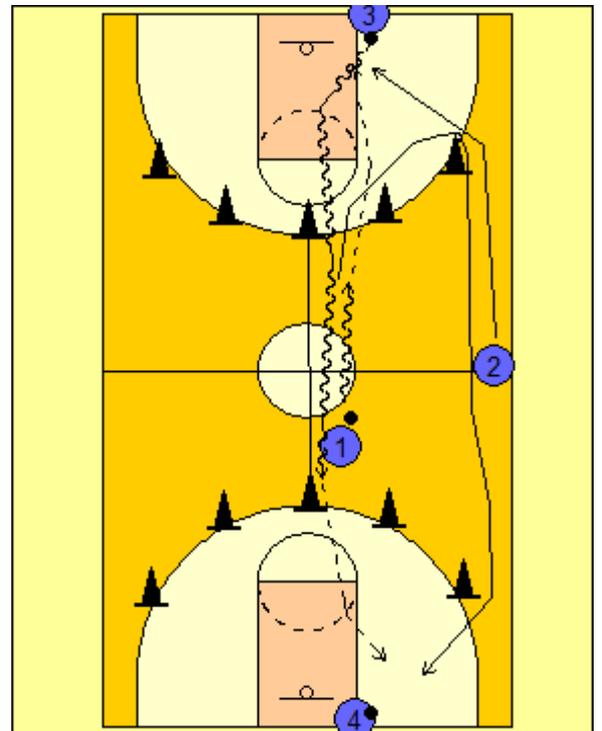
Dernière passe à terre

Enchaîner Je passe + Je cours

Respect Strict des espaces

Variantes :

Concours : Exemple : 25 paniers en 3 minutes.



Situation 4 : La Poursuite

Objectif : Capturer le ballon, dribbler de contre-attaque, finition à haute intensité

1 ballon pour 2

1 attaquant à 0°

1 défenseur sur la ligne de fond

Départ : Taping jusqu'à ce que le coach lâche le ballon

L'attaquant doit Capturer le ballon et aller marquer le plus vite possible

Le défenseur doit rattraper l'attaquant ou à défaut gêner le tir ou la progression.

Variantes :

Variation la passe du coach :

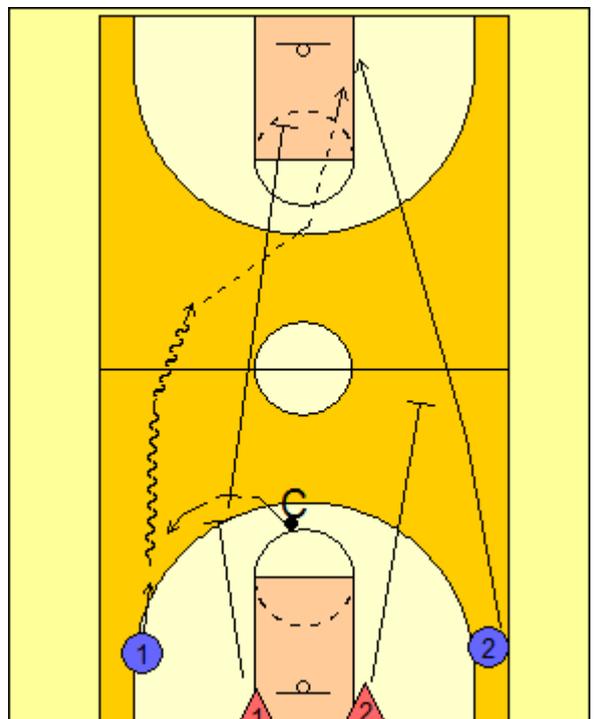
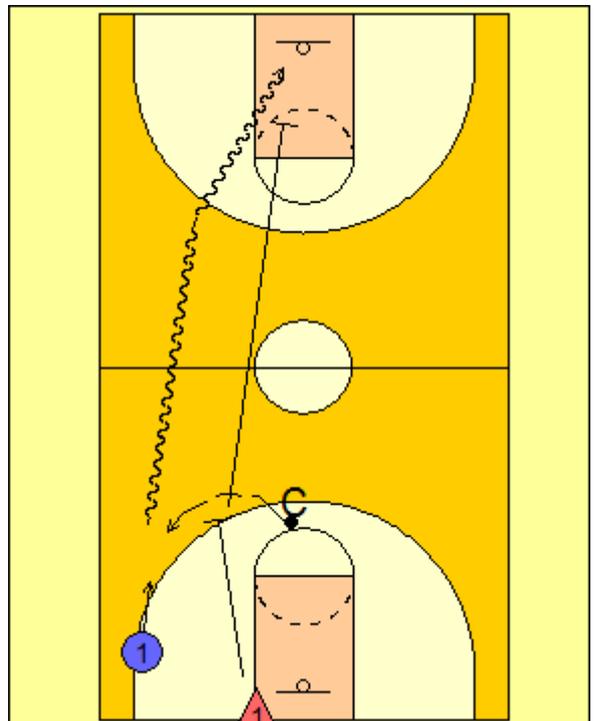
Passe très haute, Ballon qui roule, passe en avant vers le centre du terrain

Passer à 2c2

Faire partir Attaquants et Défenseur sur la même ligne

Jouer sur 1 aller-retour

...



Situation 5 : Jeu de la chasse au trésor

Objectif : coopérer pour se déplacer en passes (passer – courir devant)

1 ballon pour 2

But du jeu : Ramener un maximum de pièces d'or (chasubles) dans son coffre fort (cerceau) pour être élu meilleur équipage de pirates.

Chaque binôme démarre derrière la ligne de fond et possède un coffre fort symbolisé par un cerceau. Les pièces d'or (chasubles) sont placées dans la raquette adverse et on ne peut en transporter qu'une seule par équipe à chaque voyage.

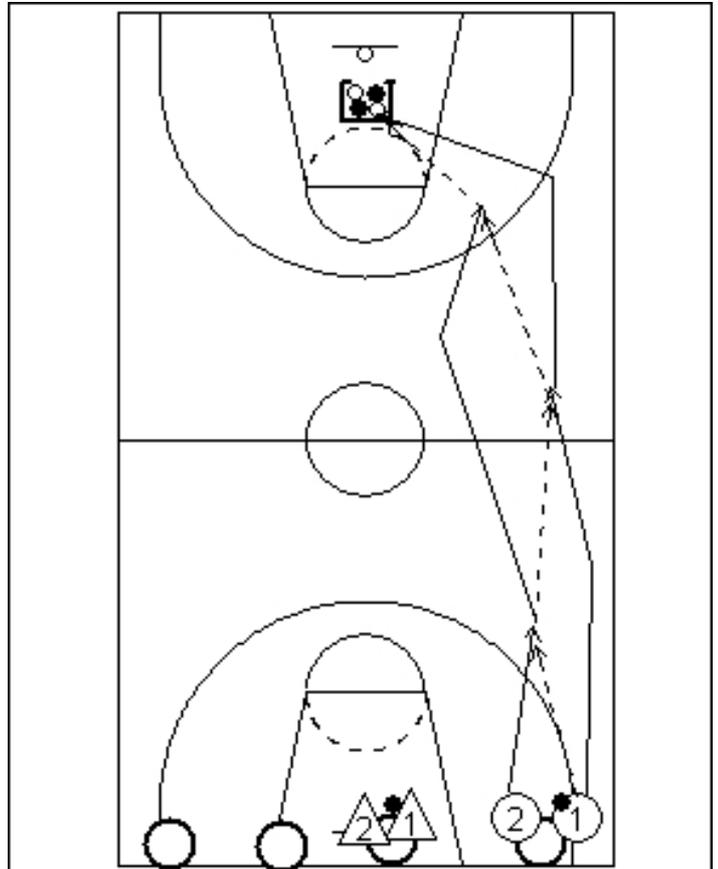
Le moyen de déplacement utilisé est la passe : dribbles et marchers interdits et balle tombant au sol = retour au départ et abandon de la pièce d'or.

Le jeu se termine quand il n'y a plus de chasubles dans la raquette.

Le binôme gagnant sera le binôme qui aura ramené le plus de chasubles.

Critères de réussite :

Passer correctement et se déplacer rapidement vers l'avant, trouver la bonne distance de passe.



Variantes :

- Mettre en place des douaniers : Désigner un ou deux couples chargés d'intercepter les ballons des chasseurs de trésors et de les retarder le plus possible (lancer leur ballon au plus loin).
- Marquer avant de pouvoir ramasser une pièce d'or (ex : une tentative pour chaque membre de l'équipe).
- ...

Situation 6 : Jeu du démineur

Objectif : coopérer pour se déplacer le plus rapidement en passes et occuper l'espace

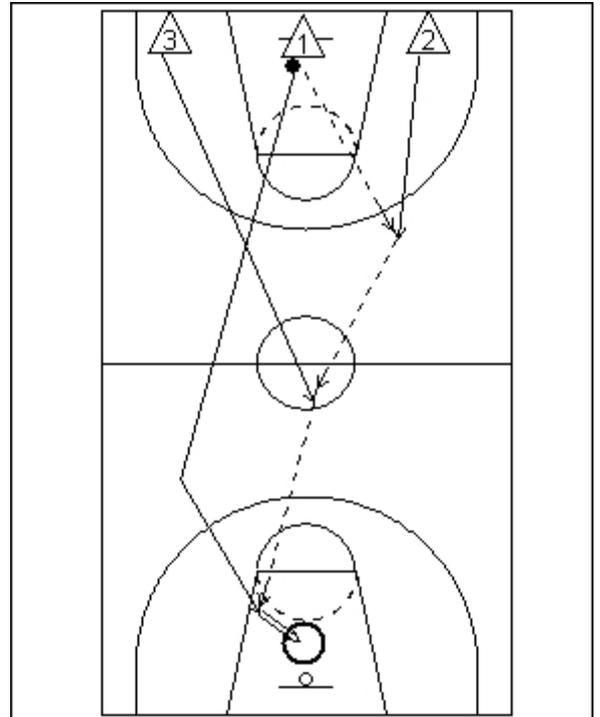
Par équipe de 5 maxi / 1 ballon / 1 couleur

But du jeu : Désamorcer une bombe sans la faire exploser : traverser le terrain en passes sans faire tomber le ballon et sans marcher avec la balle.

Sur le terrain de Basket, une équipe disposée sur la ligne de fond doit traverser le terrain en passes pour désamorcer la bombe/ballon en la jetant dans un puit/cerceau. La bombe explose lorsque le ballon tombe au sol ou lorsqu'on se déplace avec elle dans les mains (marcher).

L'équipe marque 1 point lorsqu'elle désamorce une bombe et elle perd le gain de son passage lorsque la bombe explose.

Possibilité de travailler dans le sens de la largeur sur un demi terrain pour multiplier les terrains.



Critères de réussite :

Réagir rapidement et passer le ballon à la personne la plus proche de la raquette (vers l'avant).

Se déplacer devant le ballon et trouver les bonnes distances de passes pour empêcher que le ballon ne tombe au sol.

Variantes :

Ajouter 3 couloirs à obligatoirement remplir

Ajouter 7 secondes pour désamorcer la bombe

Ajouter 1 défenseur

Ajouter 1 défenseur en zone et 1 en zone arrière

...

Situation 7 : 2c1 Vague par équipe en continuité

Objectif : transiter rapidement, exploiter les surnombres, utilisation cohérente du dribble

2 équipes

Bleu : attaquants

Rouge : défenseurs

2 attaquants – 1 défenseur

Autres joueurs placés en attente au corner

Principe :

- J'attaque, Je défends, Je sors (je me replace à 1 corner dans mon camp).
- Je tire = je sors directement
- Le défenseur transfère la balle aux 2 attaquants qui sont au corner. Ces mêmes joueurs ne peuvent entrer sur le terrain que lorsque le défenseur est en possession de la balle.

Manches en 6 ou 8 points.

Consignes techniques :

En zone arrière :

Porteur : Passe à celui qui est le plus proche du cercle sinon attaque en dribble.

Non-porteur : Sprint large

En zone avant :

Porteur : Fixer – passer : aller droit au cercle et passer lorsque le défenseur est face au dribbleur

Non-porteur : rentrer dans le ballon lorsque la balle arrive et attaquer le cercle.

Variantes :

Avancer ou reculer les joueurs à l'extérieur du terrain.

Passer à 2c1+1 : tireur défend jusqu'à la médiane et le second défenseur défend uniquement en zone arrière.

Passer à 3c2

