



WORLD ASSOCIATION OF
**BASKETBALL
COACHES**

COMMENCER À ENTRAÎNER



GUIDE DES ACTIVITÉS

COMMENCER À ENTRAÎNER - GUIDE DES ACTIVITÉS

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	2
1.1 À propos de ce guide	2
1.2 Comprendre les diagrammes	4
1.3 Déroulement des exercices	6
2. MOUVEMENTS ET CONTRÔLE DU BALLON	8
2.1 Enseigner les mouvements et le contrôle du ballon	8
3. LES RÈGLES DU JEU	11
3.1 Enseigner les règles du basketball	11
4. ATTAQUE EN ÉQUIPE	13
4.1 Activités pour enseigner la passe	13
4.2 Activités pour enseigner la réception	17
4.3 Activités pour enseigner le dribble	18
4.4 Enseigner les appuis du double-pas	22
4.5 Activités pour enseigner le tir	23
4.6 Activités pour enseigner l'attaque en équipe	24
5. LA DÉFENSE EN ÉQUIPE	28
5.1 Activités pour enseigner la défense en équipe	28
5.2 Activités pour enseigner le « coaching de match »	31

1 INTRODUCTION

1.1 À PROPOS DE CE GUIDE*

Des ressources pour les entraîneurs sont disponibles en ligne : www.fiba.basketball/wabc

En 2016, l'Association Mondiale des Entraîneurs de Basketball de la FIBA (World Association of Basketball Coaches, WABC) a lancé un programme mondial d'éducation. La première phase est le cours de niveau 1, qui dure six jours et peut être dispensé en différents formats. Qu'il se déroule en six jours consécutifs ou s'étale sur 2 week-ends (par exemple), le cours comporte plusieurs tâches d'évaluation visant des activités sur le terrain et hors terrain.

Le cours de niveau 1 est destiné aux entraîneurs qui ont déjà une certaine expérience de l'entraînement en équipe et convient tout particulièrement bien aux entraîneurs adjoints souhaitant devenir entraîneurs principaux.

Le présent cours, qui est intitulé *Commencer à entraîner*, est destiné aux anciens joueurs, aux parents, aux enseignants et à toute personne souhaitant entraîner des joueurs de basketball. La FIBA a préparé le cours en tenant compte de divers obstacles susceptibles de freiner ceux qui veulent commencer à entraîner :

- (a) de nombreuses équipes junior n'ont pas d'entraîneur adjoint et les anciens joueurs ne sentent pas toujours capables d'assumer le rôle d'entraîneur principal sur le terrain ;
- (b) certaines personnes aimeraient entraîner mais ne connaissent pas suffisamment le basketball ;

- (c) d'autres personnes comprennent le basketball mais ne savent pas comment enseigner.

Les fédérations nationales peuvent utiliser ce cours pour aider ces personnes à franchir ces obstacles, pour les encourager et pour les aider à commencer à entraîner.

Le cours est pratique. Les participants consacrent la plupart de leur temps sur le terrain, comme apprenants, et ont également la possibilité d'entraîner d'autres personnes. À la fin du cours, les participants auront suffisamment de connaissances pour commencer à entraîner des joueurs de basketball, notamment dans les domaines suivants :

- comment enseigner les principales techniques individuelles nécessaires à ce sport ;
- comment enseigner les rudiments de la défense homme à homme et de l'attaque en équipe ;
- les principales règles du basketball, y compris quand un entraîneur peut faire un remplacement ou demander un temps mort pendant un match.

Encore plus important, le cours donne aux entraîneurs des conseils pratiques pour faire du basketball une activité ludique, pour aider les joueurs à rester actifs et impliqués et pour chercher l'aide ou les renseignements complémentaires dont ils pourraient avoir besoin. Bien que le cours ne se termine pas par une évaluation formelle, les entraîneurs recevront un feedback qui les aidera à améliorer leurs compétences d'entraîneurs.

En plus de ce guide, les fédérations disposent des ressources suivantes :

Manuel de l'entraîneur : notes pour le cours avec questions auxquelles les entraîneurs doivent répondre. Des réponses sont suggérées dans ce manuel.

Manuel de l'entraîneur : le « manuel de cours » pour la formation. Il est identique au présent guide, à ceci près qu'il ne contient aucun exemple de réponse !

Plans d'entraînement : 10 plans d'entraînement pour aider un entraîneur à réussir sa première saison.

Ce guide décrit différents exercices pouvant être utilisés pour enseigner les différentes compétences et tactiques nécessaires. Les entraîneurs peuvent utiliser ces exercices s'ils le souhaitent, mais il n'y a pas de formule miracle. Les points d'apprentissage sont plus importants que les exercices choisis par l'entraîneur. Les activités présentées dans ce guide permettront aux entraîneurs d'aborder tous les points d'apprentissage du cours. Durant le cours, les entraîneurs participeront à ces activités.

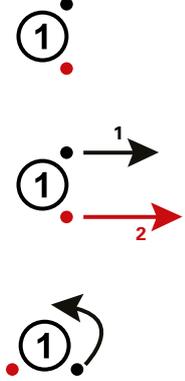
La WABC propose de nombreuses ressources, dont des vidéos, aux entraîneurs du monde entier. Ces ressources sont accessibles sur le site web de la WABC, www.fiba.basketball/wabc

1.2 COMPRENDRE LES DIAGRAMMES

Les symboles suivants sont utilisés dans les diagrammes de ce livret :

C	<p>ENTRAÎNEUR</p> <p>Placé au sol pour désigner un endroit particulier. Il peut s'agir de l'endroit où les joueurs doivent se tenir debout, où ils doivent exécuter une certaine action (p. ex. changer de direction), ou il peut définir une limite.</p>
	<p>CÔNE OU REPÈRE</p> <p>Placé au sol pour désigner un endroit particulier. Il peut s'agir de l'endroit où les joueurs doivent se tenir debout, où ils doivent exécuter une certaine action (p. ex. changer de direction), ou il peut définir une limite.</p>
1 	<p>JOUEUR</p> <p>Les entraîneurs doivent souvent participer aux activités. Vous pouvez également inviter des parents à participer, notamment lorsque l'équipe travaille en petits groupes.</p>
x1	<p>DÉFENSEUR</p> <p>Un X ou X1 est utilisé pour désigner un défenseur. Lorsqu'il est accompagné d'un numéro (x1), il identifie l'attaquant que le défenseur doit marquer.</p>

1. Footnotes go here

	<p>PASSE</p> <p>Une ligne en tiret montre la trajectoire d'une passe. Ici, 1 passe à 2.</p>
	<p>DRIBBLE</p> <p>Une ligne en zigzag décrit la trajectoire suivie par un joueur qui dribble.</p>
	<p>DÉPLACEMENT DE JOUEUR</p> <p>La trajectoire d'un joueur qui se déplace est indiquée par une flèche.</p>
	<p>PORTEUR DE BALLON</p> <p>Un joueur qui a le ballon est indiqué par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un cercle autour du numéro ; ou • un point à côté du joueur.
	<p>PIEDS DU JOUEUR</p> <p>La position des pieds du joueur est indiquée par deux points.</p> <p>Le mouvement des jambes est indiqué par des flèches et des numéros.</p> <p>Un pivot est indiqué par un seul pied en mouvement.</p>

1.3 DÉROULEMENT DES EXERCICES

Il appartient à chaque entraîneur de créer un environnement où l'équipe se sent en sécurité et soutenue pour que tous les joueurs puissent développer leurs techniques et leurs connaissances. Les directives suivantes aideront l'entraîneur à diriger les exercices.

1. Maximisez la participation : les joueurs apprennent mieux par la pratique. Plus ils font de répétitions, plus ils apprennent. Ne demandez pas aux joueurs de se tenir debout pour écouter (l'entraîneur) ou attendre leur tour.
2. Enseignez des compétences, pas des exercices : chaque activité a sa propre structure, c'est-à-dire quand et où les joueurs se déplacent, où le ballon doit aller, etc. Veillez à ce que le feedback vise essentiellement les points d'apprentissage, pas la structure de l'activité.
3. Entraînez d'une manière dynamique et hésitez avant d'interrompre l'exercice. Lorsque cela est possible, donnez aux joueurs un feedback pendant que l'activité est en cours. Parlez aux joueurs pendant qu'ils attendent leur tour et utilisez des « mots-clés » pour transmettre ce feedback rapidement.
4. Regardez et écoutez avant de parler : prenez le temps d'observer une activité et essayez de suivre le joueur pendant un certain temps avant de lui donner un feedback (il se peut qu'il se corrige tout seul, auquel cas le feedback sera simplement « bien joué ! »). Posez des questions aux joueurs plutôt que de leur signaler ce qu'ils ont fait de mauvais.
5. Prescrivez le remède sans décrire les symptômes. Utilisez des expressions positives « axées sur l'action ». Ne perdez pas de temps à expliquer aux joueurs leurs erreurs, mais contentez-vous de leur dire ce qu'il faut faire.
6. Définissez des objectifs axés sur le processus. Par exemple, demandez aux équipes de courir en faisant des double-pas jusqu'à ce qu'elles obtiennent 20 points. Attribuez un point si le double-pas est effectué avec des appuis corrects et si la bonne main est utilisée pour le lancer. Attribuez un deuxième point si le double-pas aboutit à un panier avec des appuis corrects et la bonne main. Déduisez un point si les appuis ne sont pas corrects ou si la mauvaise main a été utilisée.
7. Utilisez les règles comme outils d'enseignement et modifiez les règles de chaque exercice pour mettre l'accent sur différentes techniques. Par exemple, pour travailler la passe, limitez le nombre de dribbles permis aux joueurs (ou interdisez-les complètement) et attribuez des points aux équipes lorsqu'elles font des passes vers une certaine partie du terrain (p. ex. la raquette) ou lorsqu'elles effectuent un certain nombre de passes.

8. Veillez à ce que les joueurs s'amuse. Les joueurs doivent prendre plaisir au basketball et l'entraîneur doit faire de l'entraînement un moment d'amusement. Nouer des amitiés est tout aussi important pour les jeunes enfants qu'apprendre des techniques, et ils aiment faire les deux à la fois. Les enfants aiment la compétition, qu'ils gagnent ou qu'ils perdent. Utilisez beaucoup de jeux et d'activités faisant appel aux aptitudes et aux tactiques du basketball, et donnez à tous la possibilité de pleinement y participer.
9. Créez du « trafic » : faites tout pour que le maximum de personnes participe à une activité en même temps. Par exemple, si des joueurs se passent le ballon en paires tout en courant sur la longueur du terrain, organisez cette activité avec 4 ou 5 paires de joueurs en même temps. Vous pouvez même demander à des paires de joueurs de courir sur toute la longueur du terrain. Lors d'un match, il y a 10 joueurs qui évoluent sur une zone relativement réduite du terrain. Les joueurs doivent s'habituer à ce « trafic ». Si l'entraînement se déroule avec seulement 2 participants sur le terrain en même temps, ils ne prendront pas l'habitude de voir tous les joueurs.

2 MOUVEMENTS ET CONTRÔLE DU BALLON

2.1 ENSEIGNER LES MOUVEMENTS ET LE CONTRÔLE DU BALLON

« L'ÉCOLE DE L'ÉQUILIBRE »

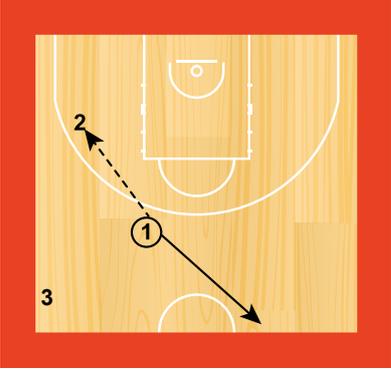
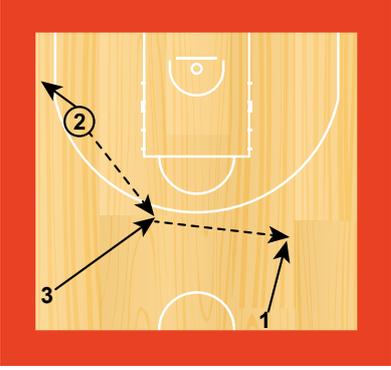
La séquence suivante aidera les joueurs à développer leur équilibre et leur coordination. Ils peuvent la suivre facilement chez eux tous les jours. Pour commencer, exécutez les activités les yeux ouverts, puis exercez-vous progressivement à les faire les yeux fermés. Effectuez chaque activité pendant au moins 10 secondes sur chaque pied :

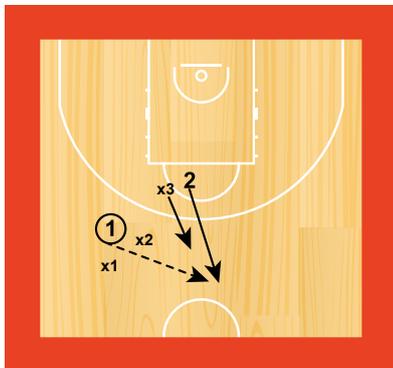
- tenez-vous debout sur un pied ;
- tenez-vous debout sur un pied, puis élevez-vous en poussant des orteils ;
- tenez-vous debout sur un pied, puis accroupissez-vous ;
- tenez-vous debout sur un pied, élevez-vous en poussant des orteils, accroupissez-vous, puis reprenez votre position debout initiale ;
- tenez-vous debout sur les deux pieds, sautez et atterrissez sur un seul pied ;
- tenez-vous debout sur les deux pieds, sautez, atterrissez sur un seul pied et accroupissez-vous ;
- tenez-vous debout sur un pied, sautez et atterrissez sur l'autre pied.

« JOGGING »

La séquence suivante aidera les joueurs à s'échauffer et à se préparer à l'entraînement tout en améliorant leur coordination générale et leur contrôle du ballon.

- Trottinez jusqu'à la ligne médiane, puis trottinez à reculons jusqu'à la ligne de fond. Faites tourner un ballon autour de votre taille pendant que vous trottinez.
- Trottinez jusqu'à la ligne médiane, puis trottinez à reculons jusqu'à la ligne de fond. Lancez le ballon d'une main à l'autre pendant que vous trottinez.
- Tenez le ballon contre votre estomac. Trottinez jusqu'à la ligne médiane, puis trottinez à reculons jusqu'à la ligne de fond, en soulevant vos genoux pour frapper le ballon. Tenez le ballon fermement.
- Tenez le ballon contre votre dos. Trottinez jusqu'à la ligne médiane, puis trottinez à reculons jusqu'à la ligne de fond, en envoyant vos talons en l'air pour frapper le ballon. Tenez le ballon fermement.
- Trottinez jusqu'à la ligne médiane, puis revenez à la ligne de fond. Dribblez de la main droite tout en envoyant un autre ballon de la main gauche à la hauteur de votre épaule et en le rattrapant. Dribblez de la main gauche tout en envoyant un autre ballon de la main droite et en le rattrapant lorsque vous retournez vers la ligne de fond.
- Les partenaires trottinent jusqu'à la ligne médiane, puis retournent à la ligne de fond. L'un d'entre eux dribble de la main gauche, tandis que l'autre dribble de la main droite (ils dribblent donc de leur « main extérieure », c'est-à-dire celle qui est du côté de la ligne latérale). Les joueurs s'envoient un troisième ballon l'un à l'autre. Inversez les mains pour le retour à la ligne de fond.

<p>« PAC-MAN »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Désignez 3 « poursuivants ». Tous les autres joueurs sont les poursuivis. • Les joueurs peuvent uniquement se déplacer le long des lignes du terrain, et les poursuivants essaient de les toucher. Une fois qu'un joueur a été touché, il doit rester immobile jusqu'à ce qu'un coéquipier le touche de nouveau. • Les poursuivants gagnent si tous les joueurs ont été touchés. • Pour rendre l'exercice plus complexe, demandez aux joueurs de dribbler.
<p>« QUEUE DE TIGRE »</p>	<p>Donnez un ruban à chaque joueur et demandez-leur de l'insérer partiellement à l'arrière de leur short, comme une « queue de tigre ». Les joueurs courent dans une zone déterminée (p. ex. une moitié de terrain). Moins il y a de joueurs, plus la zone est réduite. Les joueurs essaient de voler la « queue » des autres joueurs et celui qui a obtenu le plus grand nombre de queues est le gagnant.</p> <p>Lorsque l'entraîneur donne un coup de sifflet, tous les joueurs s'arrêtent et se tiennent immobiles. Si un joueur bouge après le coup de sifflet, il doit donner toutes les queues qu'il a obtenues au joueur le plus proche. Si un joueur perd sa queue de tigre, il peut la remplacer par une queue qu'il prend à un autre joueur.</p>
<p>« PASSE À 3 »</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • Répartissez les joueurs en groupes de 3 et donnez un ballon à chaque groupe. • Le porteur de ballon passe à un coéquipier, qui doit être en mouvement. Le joueur capte le ballon « dans l'air ». • Après avoir fait une passe, le joueur doit toucher une ligne latérale, la ligne de fond ou la ligne médiane (pour les plus jeunes, réaliser l'activité à l'intérieur de la ligne des 3 points et demandez-leur de toucher la ligne des 3 points ou la ligne de fond). • Le nouveau porteur de ballon passe au 3e joueur du groupe (qui revient après avoir touché une ligne). • Organisez une compétition : le premier groupe qui fait 20 passes sans que le ballon ne touche le sol gagne. Si le ballon touche le sol, l'équipe perd un point. • Vous pouvez ajouter une défense en organisant des groupes de 6, dont 3 attaquants (en suivant les règles ci-dessus). L'autre équipe doit s'emparer du ballon, puis faire les passes en suivant les règles ci-dessus. Il est interdit de prendre le ballon des mains d'un joueur : les défenseurs doivent intercepter des passes.

« PIVOTER ET PASSER »

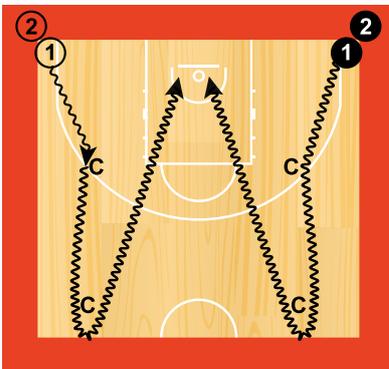
- Répartissez les joueurs en groupes de 5 et donnez un ballon à chaque groupe.
- Un joueur est le porteur de ballon et un autre est son coéquipier. Les 3 autres joueurs sont des défenseurs.
- Les défenseurs essaient de prendre le ballon : deux défenseurs marquent le porteur de ballon et l'autre défenseur essaie d'intercepter les passes.
- Le porteur de ballon doit pivoter (changer la balle de position et faire un pas) jusqu'à ce qu'il parvienne à passer à son coéquipier.
- Au bout d'une ou deux minutes, inversez les rôles.
- Dans cet exercice, il est très important que les joueurs pivotent au lieu de simplement tourner le buste pour éviter les défenseurs.

3 LES RÈGLES DU JEU

3.1 ENSEIGNER LES RÈGLES DU BASKETBALL

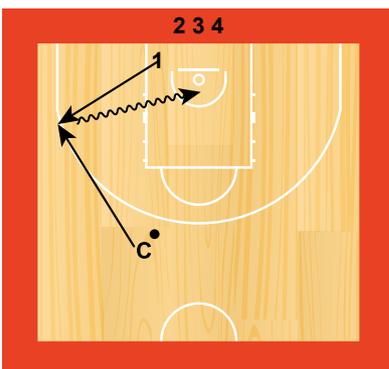
Voici quelques exercices simples et amusants qui aideront les joueurs à assimiler les règles du jeu.

« RELAIS DES RÈGLES »

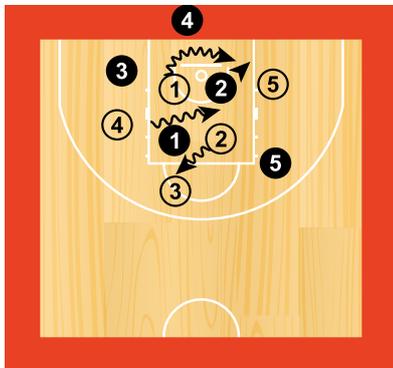


- Répartissez l'équipe en deux groupes qui feront la course.
- La première personne de la ligne de son équipe dribble vers l'entraîneur. Avant de le dépasser, elle doit donner la bonne réponse à une question sur les règles.
- Une fois qu'elle a donné la bonne réponse (avec l'aide de l'entraîneur, si nécessaire !), elle dribble de l'autre main en se dirigeant vers l'entraîneur suivant.
- Après avoir bien répondu à la dernière question sur les règles, elle dribble et, une fois arrivée à l'intérieur de la raquette, elle tire. Le joueur continue à tirer jusqu'à ce qu'il marque.
- La première équipe dont tous les joueurs ont marqué est la gagnante !
- La personne suivante de la ligne commence dès que le joueur précédent a bien répondu à la première question.

« SAUVER LE BALLON »



- Un joueur commence où il veut dans la raquette (il peut y avoir des joueurs d'équipes différentes).
- L'entraîneur envoie le ballon pour qu'il sorte du terrain et les joueurs doivent essayer de l'attraper à temps. Le joueur qui attrape le ballon à temps dribble et fait un tir.
- Encouragez les joueurs à sauter hors du terrain si cela est nécessaire pour récupérer le ballon, mais exigez que le ballon reste en jeu.

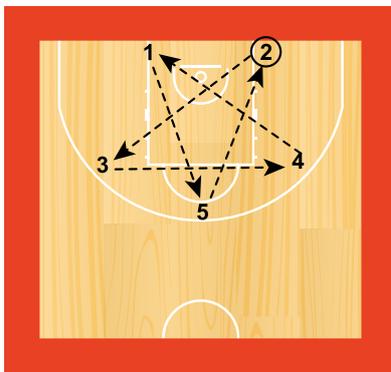
« DRIBBLE ET CHAOS »

- Répartissez les joueurs en 2 équipes.
- 2 joueurs de chaque équipe se trouvent dans la raquette, un ballon à la main. Ils dribblent tout en essayant d'envoyer le ballon d'un adversaire hors de la raquette.
- Si le ballon d'un joueur est envoyé hors de la raquette (ou commet une violation, par exemple une reprise de dribble ou pied au sol hors des limites du terrain), il sort de la raquette et un autre membre de son équipe reprend le ballon et prend sa place dans la raquette.
- Les joueurs à l'extérieur peuvent eux aussi essayer d'envoyer le ballon d'un adversaire hors de la raquette, mais ils ne doivent pas eux-mêmes y pénétrer (ni marcher sur la ligne). Ils peuvent se déplacer autour de la raquette.

4 ATTAQUE EN ÉQUIPE

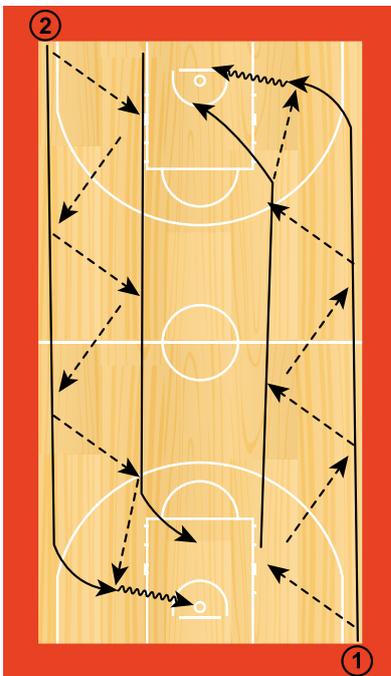
4.1 ACTIVITÉS POUR ENSEIGNER À PASSER

PASSES EN ÉTOILE



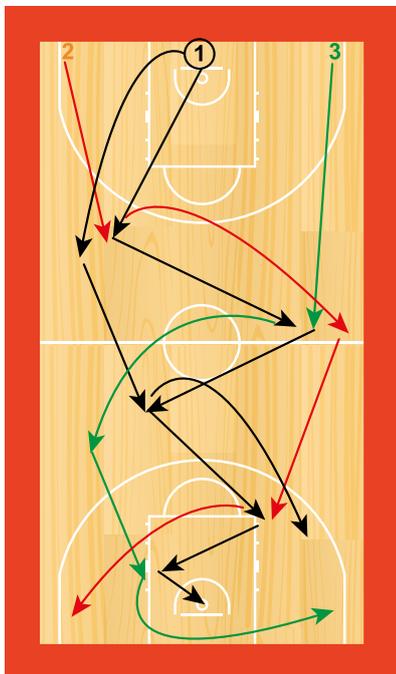
- Les joueurs sont organisés en groupes de 5, formant ainsi une « étoile ». Les groupes peuvent se trouver n'importe où sur le terrain.
- Dès que l'entraîneur leur fait signe, les joueurs passent le ballon en suivant la forme de l'étoile. L'équipe qui fait le plus de passes pendant une période déterminée gagne.

« DOUBLE-PAS PAR PAIRES »



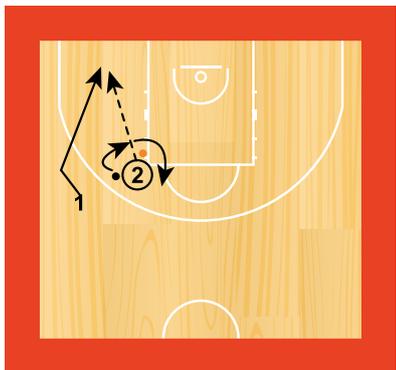
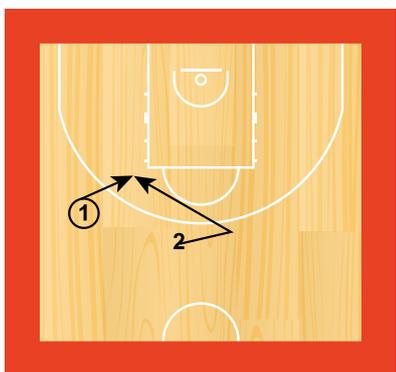
- Les joueurs forment des paires. Ils se passent le ballon l'un à l'autre alors qu'ils remontent tout le terrain en courant.
- Le joueur à l'extérieur (le plus proche de la ligne latérale) fait un double-pas.
- Les joueurs changent de position pour remonter le terrain dans l'autre sens.
- Encouragez les joueurs à s'arrêter ou à dribbler s'ils ne sont pas en mesure de passer tout de suite (p. ex. si leur coéquipier est derrière). Créez du trafic en lançant plusieurs groupes en même temps.
- Comptez le nombre de paniers que l'équipe réussit en 2 ou 3 minutes.

JEU DU HUIT



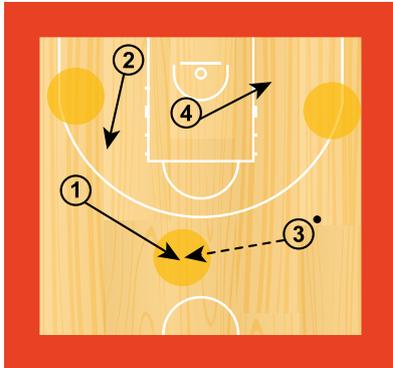
- 3 groupes se trouvent sur la ligne de fond avec un ballon.
- Le joueur au milieu a le ballon et le passe à l'un des joueurs extérieurs. Il sprinte alors derrière ce joueur.
- Chaque fois qu'un joueur capte le ballon, il le passe à un joueur de l'autre côté du terrain et se met à courir derrière lui, créant ainsi un motif entrelacé sous forme du chiffre huit.
- Le jeu du Huit se finit par un tir ou lorsque les joueurs franchissent la ligne de fond à l'autre extrémité du terrain.
- Le jeu du Huit peut se faire avec 4 groupes (la première passe va sur le côté où se trouvent les deux joueurs les plus proches du porteur de ballon).
- Le jeu du Huit peut se faire avec 5 groupes (la première passe va vers n'importe lequel des côtés, puis sprinte pour dépasser les deux joueurs sur le côté). Avec le jeu du Huit à 4 ou 5 groupes, la passe va toujours à la personne la plus proche.

PASSES EN PAIRES



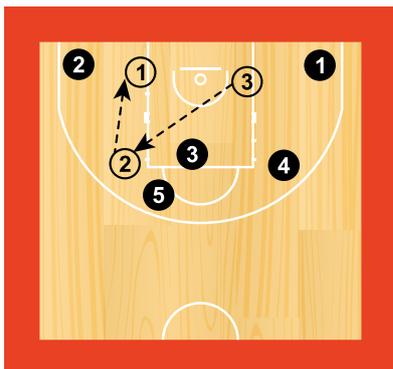
- Les joueurs s'assemblent par paires avec un ballon par paire.
- Le joueur sans le ballon fait un ou deux pas pour s'éloigner de son partenaire, puis revient vers lui pour recevoir une passe.
- Il s'arrête dès qu'il capte le ballon (l'entraîneur demande un arrêt simultané ou un arrêt en deux temps).
- Il pivote ensuite pour faire face au panier, puis il pivote pour faire face à son coéquipier et lui faire une passe.

LE CERCEAU QUI BRÛLE



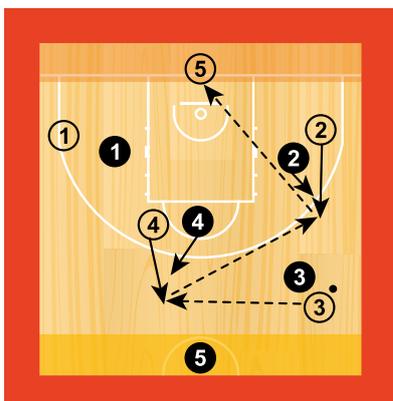
- Ce jeu est idéal pour des équipes de 3 à 5 joueurs. Placez 3 cerceaux dans la zone de jeu (illustrés par des cercles de couleur).
- Les équipes marquent en faisant une passe à un coéquipier debout dans un cerceau. Cependant, un joueur a 2 secondes pour rester dans le cerceau, après quoi il doit en sortir. N'importe quel joueur peut entrer dans un cerceau.
- L'équipe qui marque conserve le ballon ! La défense ne peut récupérer le ballon qu'en l'interceptant ou en le volant à une personne qui dribble.
- Le jeu peut être pratiqué pendant un laps de temps déterminé, ou jusqu'à un certain score défini.

LE JEU DU CHATS ET SOURIS AVEC LES PASSES



- 3 joueurs sont désignés « chats », tandis que les autres joueurs évoluent dans une zone déterminée (p. ex., à l'intérieur de la ligne à 3 points) en essayant de ne pas se faire attraper.
- Les chats se font des passes entre eux en tentant de toucher un adversaire avec le ballon. Le chat doit tenir le ballon, et non le lancer sur un adversaire.
- Fixez une durée de jeu et comptez le nombre de « touches » gagnées par les chats.

LA PASSE À 5 POINTS



- Deux équipes ont le même nombre de joueurs. Un joueur de chaque équipe se tient dans une zone à « 5 points » définie (ici, les zones en rouge et en jaune).
- L'équipe qui a le ballon se fait des passes, en gagnant 1 point par passe réussie. Toute passe au joueur dans la zone des « 5 points » rapporte 5 points à l'équipe !
- L'équipe adverse tente d'intercepter les passes. Quand elle réussit, elle pose le ballon au sol pour que l'équipe qui fait les passes la récupère. Fixez une durée de jeu et comptez le nombre de points gagnés par l'équipe.

Variantes

- Lorsque le ballon est intercepté, l'ŕché ou envoyé hors des limites, l'équipe perd des points.
- Si l'équipe en défense intercepte une passe, elle devient l'équipe qui fait les passes.

« FRAPPER LA PIÈCE »

- Les partenaires se font face à une distance d'environ 5 mètres, avec un seul ballon. Une pièce de monnaie (ou un bouchon de bouteille de boisson gazeuse) est placée entre eux, à mi-chemin. Les partenaires se font des passes à rebond (le ballon rebondit une fois au milieu).
 - Les joueurs essaient de frapper la pièce avec le ballon et de la rapprocher de leur partenaire.
-

4.2 ACTIVITÉS POUR ENSEIGNER LA RÉCEPTION DE LA BALLE

PROBLÈMES COURANTS POUR LA RÉCEPTION

Certains problèmes sont couramment observés, notamment chez les jeunes joueurs :

1. Les mains ne sont pas derrière le ballon. Cela arrive souvent lorsque le joueur rapproche ses mains pour tenter de capter le ballon, faisant un mouvement comme s'il allait frapper le ballon ou battre des mains. Les doigts du joueur sont souvent tendus vers le ballon, ce qui risque d'entraîner une lésion douloureuse si le ballon heurte ses doigts.
2. Le joueur ne regarde pas le ballon. Certains joueurs ne regardent pas le ballon (voire ferment leurs yeux) et, de ce fait, leurs mains ne sont pas à la bonne position pour l'attraper. Cela est particulièrement le cas si le joueur s'est fait mal aux doigts en essayant de capter le ballon par le passé.
3. Les mains ou les doigts sont trop rapprochés. Si les mains d'un jeune joueur sont trop rapprochées, le ballon risque de rebondir hors de ses mains, car il n'a pas une bonne prise.
4. Les doigts sont tendus vers le ballon. Cela est souvent le cas lorsqu'un joueur bat des mains pour attirer l'attention du passeur, puis garde ses mains rapprochées. Les joueurs doivent être encouragés à attirer l'attention du passeur à haute voix et garder leurs mains à la bonne position pour capter le ballon.
5. Le joueur capte le ballon d'une seule main. Demandez aux joueurs de lever les deux mains pour attraper le ballon.

ENSEIGNER LES TECHNIQUES DE RÉCEPTION DU BALLON

Une fois que l'entraîneur a expliqué les principaux points clés de la réception du ballon, le meilleur « entraînement » consistera probablement à donner aux joueurs de nombreuses occasions d'attraper le ballon. Il peut être nécessaire de leur rappeler la bonne technique (p. ex., « montrez vos mains », « les doigts vers le haut », etc.). Cela peut généralement se faire de manière

dynamique, sans avoir besoin d'interrompre les exercices. Cependant, certains joueurs peuvent avoir besoin d'un enseignement approfondi de la technique appropriée de réception de la balle :

- « Exercices de Maravich » : il existe un nombre presque infini d'exercices de manipulation du ballon, souvent nommés d'après le grand Pete Maravich de la NBA. L'objectif principal consiste à ce que les joueurs s'habituent à contrôler le ballon dans leurs mains, ce qui est particulièrement important pour les jeunes joueurs avec de petites mains. Voici quelques exemples :
 - Faire tourner le ballon : faire tourner le ballon autour du corps (hanches, cou ou genoux) d'une main à l'autre. L'exercice doit être effectué dans les deux sens.
 - Dribbler en l'air : le joueur doit tenir le ballon dans une main, le lancer et l'attraper avec la même main. Il commence en le lançant à une faible hauteur, puis plus haut, et les deux mains en même temps !
 - Faire un 8 : le joueur fait tourner le ballon autour d'une jambe, puis autour de l'autre, reproduisant le chiffre 8. Les jeunes joueurs peuvent commencer à le faire tourner de cette façon, puis continuer en la passant d'une main à l'autre.
 - Réception avec puissance : le joueur tient le ballon à deux mains, l'envoie au sol aussi fort que possible, et le rattrape immédiatement avec les deux mains.
 - Bras de fer : un joueur tient le ballon à deux mains à la hauteur de sa poitrine, face à son coéquipier. Le coéquipier place ses deux mains sur le ballon et le tire. Il le repousse ensuite dans les mains du joueur. Cette activité est effectuée cinq fois, puis les rôles sont inversés.
 - Changer le ballon : avec les jeunes joueurs, il est important d'utiliser une balle de taille appropriée pour eux. Une balle de taille 5, ou même de taille 3, peut aider un joueur à devenir plus assuré.

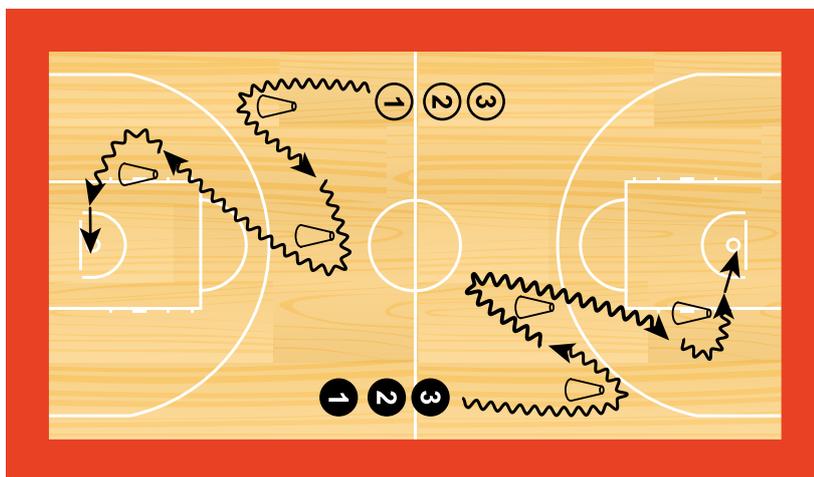
4.3 ACTIVITÉS POUR ENSEIGNER LE DRIBBLE

TOUS AU PANIER

- Les joueurs sont divisés en deux équipes et chaque joueur est muni d'un ballon.
- Les joueurs se tiennent sur la ligne médiane, chaque équipe étant dos à dos.
- L'entraîneur donne un signal, puis les joueurs dribblent vers le panier devant eux et tirent. S'ils ratent, ils font deux autres tirs.
- Après avoir fait un (ou trois) tirs, les joueurs reviennent vers la ligne médiane en dribblant. L'équipe qui a fait le plus de paniers gagne.

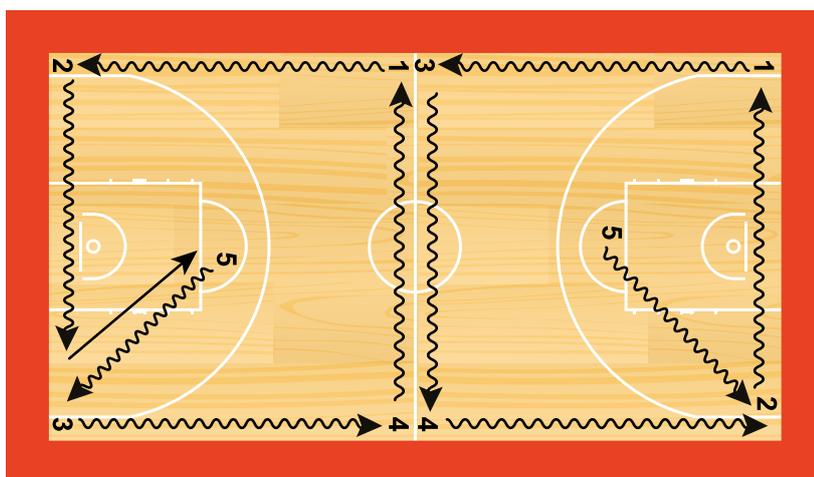
DRIBBLE EN SLALOM À TOUTE VITESSE

Les joueurs sont divisés en deux équipes et commencent à la ligne médiane. Ils dribblent autour des cônes et font un tir. Après leur tir, ils reviennent à la ligne et le joueur suivant part en dribblant. L'équipe qui a fait le plus de paniers gagne.



4 COINS

- 4 joueurs munis d'un ballon se tiennent dans chaque coin du terrain et un joueur se trouve au milieu.
- Lorsque l'entraîneur dit « allez », les joueurs se tenant aux coins doivent sprinter en dribblant vers le coin suivant (dans le sens horaire ou antihoraire, selon les instructions de l'entraîneur).
- Le joueur au milieu essaie d'atteindre un coin avant un autre joueur. S'il y arrive, il occupe ce coin et le joueur délogé se rend au milieu du terrain.

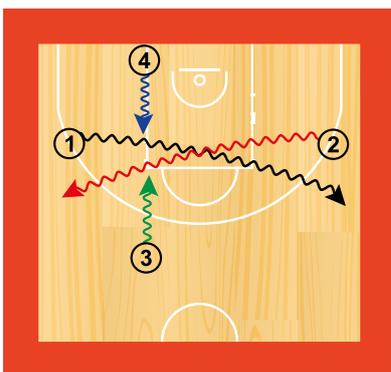
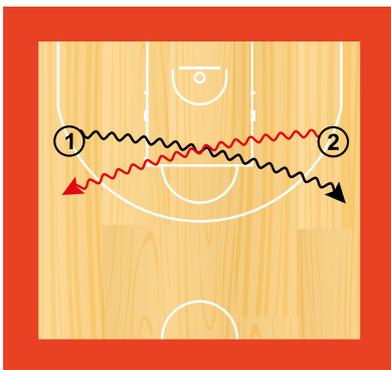


DRIBBLE EN MIROIR

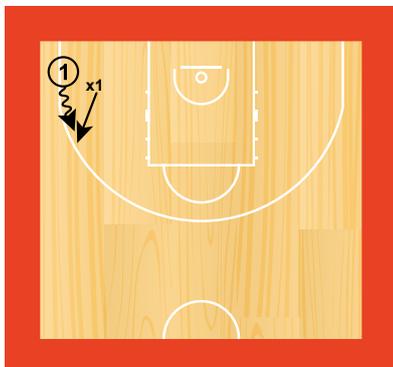
Les partenaires ont chacun un ballon (ou deux ballons) et se font face à une distance d'environ 1 mètre. Un partenaire est le « leader » et l'autre est le « miroir ». Le leader dribble et son partenaire reflète ses mouvements comme un « miroir ». Par exemple, lorsque le leader dribble de la main droite, son partenaire dribble de la main gauche. Les joueurs peuvent se tenir immobiles ou se déplacer pour effectuer l'exercice. Les joueurs se regardent dans les yeux. Certains mouvements pouvant être exécutés sont :

- croisement (changement de main) devant et dans le dos ;
- « dribble en V » (une main dribble en décrivant un V) à l'avant et dans le dos ;
- dribble de la main droite autour de la jambe gauche (et de la main gauche autour de la jambe droite) ;
- faire un 8 (dribble autour d'une jambe, puis de l'autre) ;
- haut-bas (deux dribbles à hauteur des hanches et deux dribbles à hauteur des chevilles) ;
- monter-descendre avec 2 balles (dribbler avec une balle et lancer l'autre).

« LE DRIBBLE DU POULET »



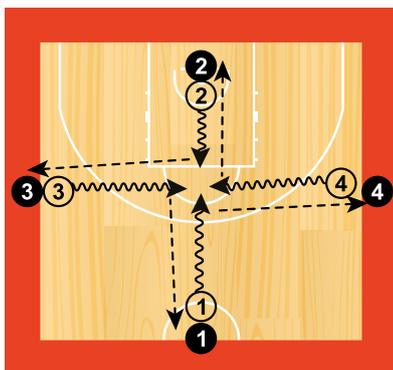
- Divisez l'équipe en plusieurs paires et donnez un ballon à chaque joueur.
- Les partenaires se font face et dribblent de la même main (les deux joueurs utilisent soit la main gauche, soit la main droite).
- L'entraîneur change la distance entre les partenaires.
- Les joueurs dribblent l'un vers l'autre et, pour éviter une collision, font un mouvement de dribble et dépassent leur partenaire.
- L'entraîneur désigne le mouvement de dribble à exécuter (p. ex. croisement, faux croisement, hésitation, dans le dos, entre les jambes, etc.).
- Créez du « trafic » en demandant aux groupes d'aller dans plusieurs sens. Les joueurs doivent éviter de se heurter à d'autres groupes en s'arrêtant, puis en reprenant (sans jamais s'arrêter de dribbler) au besoin.

GARDER LE COIN

- Les joueurs s'assemblent par paires avec un ballon par paire. Ils se déplacent vers plusieurs positions du terrain où sont marqués des coins.
- Le porteur de ballon se tient au coin et essaie d'en sortir en dribblant.
- Le défenseur se tient devant le porteur de ballon et se déplace en essayant de rester devant lui.
- Le dribbleur doit veiller à ne pas sortir du terrain (un joueur qui marche sur la ligne est hors du terrain) et ne peut faire que 2 ou 3 dribbles.

« EXPLOSION »

- Les joueurs se tiennent le long de la ligne de fond, chacun ayant un ballon. Ils commencent à dribbler pendant qu'ils sont immobiles.
- Lorsque l'entraîneur fait un signal, les joueurs doivent « exploser », c'est-à-dire faire 3 dribbles vers l'avant, tourner leur corps vers un côté (en faisant face à la ligne latérale, mais en gardant les yeux tournés vers l'avant), puis dribbler en revenant vers la ligne de fond (le ballon rebondissant près de leur pied arrière). Finalement, ils « s'ouvrent » tout en dribblant, faisant de nouveau face à la ligne de lancer franc.
- L'entraîneur les aide à travailler leur jeu de jambes et à ne pas faire de pas en arrière (ni de mouvement d'aller-retour) avant d'avancer. Ils doivent pousser le ballon vers l'avant et faire un pas immédiatement.
- L'entraîneur peut désigner le pied qu'ils doivent utiliser pour faire des pas en avant.
- Demandez à un partenaire de se tenir devant le joueur pour lui dire si son jeu de jambes est correct. Le dribbleur dépasse son partenaire en longeant le niveau de ses hanches.
- Le partenaire peut également se tenir devant, puis faire un pas de côté, auquel cas le dribbleur doit dépasser le partenaire du côté opposé à celui vers lequel il a fait un pas.

DRIBBLER, PIVOTER ET PASSER

- Les joueurs sont divisés en quatre groupes et chaque joueur est muni d'un ballon.
- Le joueur dribble vers le milieu du terrain et fait un arrêt simultané.
- Le joueur pivote pour faire face au groupe à sa droite. L'entraîneur indique s'il doit faire un pivot avant ou arrière, et s'il a le droit de changer de direction (p. ex. faire face au groupe à gauche).
- Le joueur passe au groupe devant lui, puis rejoint ce groupe.

LE JEU DU CHASSEUR AVEC DRIBBLE

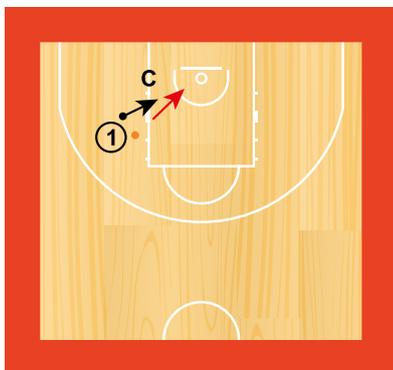
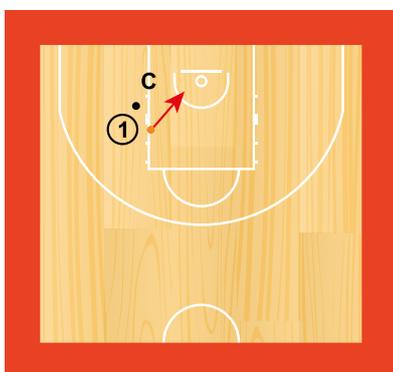
- Chaque joueur a une balle et dribble dans une zone limitée (p. ex. une moitié de terrain ou à l'intérieur de la ligne des 3 points).
- Les joueurs tentent de dévier le ballon des autres joueurs tout en gardant le contrôle de leur.
- Si le ballon d'un joueur est envoyé hors du terrain, s'il sort des limites du terrain ou s'il est obligé de ramasser son ballon, il sort de la zone. Il doit continuer de dribbler et peut essayer de dévier le ballon des joueurs se trouvant toujours dans la zone.
- Réduisez la surface de jeu au fur et à mesure que le nombre de joueurs diminue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur !

4.4 ENSEIGNER LES APPUIS DU DOUBLE-PAS

DOUBLE-PAS AVEC ARRÊT SIMULTANÉ

- Pour commencer, enseignez aux joueurs comment s'arrêter, trouver leur équilibre et tirer. Ils doivent arriver à faire un arrêt simultané (les deux pieds ensemble) ou un arrêt en deux temps (un pied, puis l'autre).

DOUBLE-PAS EN MOUVEMENT



- Au fur et à mesure qu'ils développent leur technique de double-pas, aidez-les à améliorer leurs appuis et leur aptitude à tirer de chaque main. Ne passez pas trop de temps à parler de technique, mais donnez aux joueurs de nombreuses possibilités de s'exercer.
- Le joueur commence au poste bas, devant le panier. L'entraîneur se place sous le panier et fait face au joueur.
- Le joueur fait un pas et saute pour taper dans la main de l'entraîneur (high 5 : leurs mains se touchent). Le joueur fait un pas du pied le plus éloigné de la ligne de fond (c'est-à-dire le pied droit lorsque le joueur se trouve du côté gauche), tape en utilisant la main la plus proche de la ligne de fond et lève ce genou.
- Après quelques essais, le joueur prend un ballon, se place dans le poste bas, fait un pas, saute et tire.
- Le joueur commence ensuite à une distance d'un pas du poste bas. Il fait un premier pas (et entre ainsi dans le poste bas), puis un deuxième pas, saute et tape dans la main de l'entraîneur. Le joueur fait son premier pas du pied le plus proche de la ligne de fond et son deuxième pas comme dans la première étape décrite ci-dessus ! Après quelques essais, donnez le ballon au joueur et laissez-le tirer !
- L'essentiel est qu'il fasse un pas pour entrer dans le poste bas, puis un autre pas, et qu'il tire ! Le pied qui est posé dans le poste bas est le pied le plus proche de la ligne de fond, et le joueur doit tirer de la main du même côté (c'est-à-dire un tir de la main gauche s'il pose son pied gauche dans le poste bas).
- Le joueur saisit le ballon juste avant que son pied ne se pose dans le poste bas (c'est-à-dire alors que le pied est toujours dans l'air). Pour faire cet exercice, l'entraîneur se tient dans le poste bas, le ballon à la main, et les joueurs courent vers le panier, prennent le ballon, posent leur pied dans le poste bas, font un pas et tirent.
- Pour poursuivre cette séquence d'enseignement, les joueurs commencent à dribbler. Demandez-leur de se placer à une distance d'un pas du poste bas et de commencer à dribbler pendant qu'ils se tiennent immobiles. Lorsque l'entraîneur lui dit de partir, le joueur fait deux pas vers le panier, le premier pas étant celui qui lui permet de poser son pied dans le poste bas.
- Après cela, le joueur se place à une distance de deux pas du poste bas, se tient immobile et commence à dribbler. Il fait un premier pas en dribblant, puis fait un deuxième pas qui l'amène dans le poste bas. Il saisit alors le ballon, fait un autre pas et tire.
- Pour terminer, le joueur se place à la ligne des trois points, dribble vers le panier, veille à poser un pied dans le poste bas (le pied le plus proche de la ligne de fond), saisit le ballon, fait un dernier pas, saute et tire !

4.5 ACTIVITÉS POUR ENSEIGNER À TIRER

CROCODILE

Les joueurs tirent depuis un point désigné. S'ils réussissent leur tir, ils rejoignent la ligne. S'ils manquent leur tir, ils se tiennent sur la ligne de fond, où ils risquent d'être dévorés par un « crocodile ».

Si un joueur fait un panier, il sauve une personne de la ligne de fond (s'il y a quelqu'un à cet endroit). Si tous les joueurs finissent sur la ligne de fond, le crocodile gagne ! Le jeu peut également se faire avec deux équipes : l'équipe gagnante est la première à atteindre un certain score (une équipe dont tous les joueurs finissent sur la ligne de fond perd automatiquement).

« LE 21 »

Répartissez les joueurs en deux équipes. Il vaut mieux avoir de petites équipes pour que les joueurs puissent faire beaucoup de tirs ! Chaque équipe a deux ballons et tire depuis un endroit désigné (p. ex. le poste bas ou le coude). Les joueurs obtiennent 2 points s'ils font un panier depuis l'endroit désigné.

Les joueurs récupèrent le ballon au rebond. S'ils l'attrapent avant qu'il ne touche le sol, ils font un deuxième tir qui vaut un point. Le joueur suivant à la queue tire une fois que le joueur précédent a fait son premier tir. La première équipe à marquer 21 points gagne (11 points pour les jeunes joueurs).

« AUTOUR DU MONDE »

Choisissez de 6 à 10 positions de tir adaptées à vos joueurs.

Les joueurs commencent à la première position et tirent les uns après les autres. Si le joueur fait un panier, il se déplace vers la position suivante. S'il manque, le joueur suivant fait un tir. Le premier joueur qui parvient à faire un panier depuis chaque position est le gagnant.

Un joueur qui manque trois tirs depuis la même position passe à la position suivante. Chaque joueur doit avoir un ballon pour écourter les délais.

« TIRS DE COMPÉTITION »

Il s'agit de trois jeux compétitifs. Divisez le groupe en deux équipes égales qui s'affrontent lors des jeux suivants :

1. Les joueurs font face au panier et le ballon est au sol. Lorsque l'entraîneur fait un signal, ils ramassent le ballon et tirent. Chaque joueur continue à tirer jusqu'à marquer, avec une limite de 3 tirs chacun (si personne ne marque, les équipes sont à égalité).
2. Les joueurs font face au panier, tenant le ballon dans leur dos. Lorsque l'entraîneur fait un signal, ils font rebondir le ballon d'arrière en avant (entre leurs jambes), le prennent dans les mains et tirent. Chaque joueur continue à tirer jusqu'à marquer, avec une limite de 3 tirs chacun (si personne ne marque, les équipes sont à égalité).
3. Deux joueurs tiennent un ballon près du panier. Lorsque l'entraîneur dit « allez », ils essaient d'en prendre possession et celui qui s'empare du ballon tire. Le joueur qui perd possession du ballon ne doit pas essayer de bloquer le tir.

DRIBBLER ET TIRER COURSE DE RELAIS

Les joueurs sont répartis en 3 groupes. Chaque groupe a son propre ballon. Le premier joueur de chaque équipe commence à dribbler vers le panier, s'arrête et tire. S'il marque, il revient vers la ligne en dribblant et, lorsqu'il est suffisamment proche, fait une passe. S'il manque son premier tir, il a deux autres chances de marquer.

L'équipe qui fait le plus grand nombre de paniers pendant une période déterminée gagne.

4.6 ACTIVITÉS POUR ENSEIGNER L'ATTAQUE EN ÉQUIPE

LE JEU DU PUZZLE

Le jeu du puzzle est une simple activité de passes qui aide les joueurs à comprendre à quel point il est important qu'ils bougent au lieu de rester immobiles.

Il leur apprend que, en se déplaçant, même s'ils ne reçoivent pas le ballon, ils jouent un rôle important du fait qu'ils créent un espace qu'un autre coéquipier pourra occuper.

Avec 5 joueurs, placez six cônes au sol. Chaque joueur se tient derrière un cône. Les règles du jeu sont les suivantes :

- Le ballon peut être passé uniquement à un joueur à côté d'un cône.
- Il y a un seul joueur par cône.
- Un joueur n'a pas le droit de passer devant un cône occupé pour atteindre un cône libre.
- Il est interdit aux joueurs de rester au même cône pendant plus de 2 passes.
- Un joueur qui a quitté son cône n'a pas le droit d'y revenir.
- Dans les deux premiers diagrammes, les joueurs se déplacent en suivant les règles. Cependant, le joueur 1 n'a pas pu se déplacer et ne peut pas bouger tant que les autres joueurs ne lui laissent pas un cône libre.

On peut ajouter 1 ou 2 défenseurs qui tenteront d'intercepter les passes. Cela peut aider les joueurs à apprendre à « faire une feinte avant de passer ». Le jeu doit être bref et peut être effectué avec moins de joueurs (et donc moins de cônes).

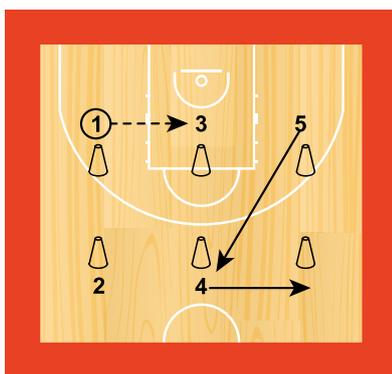


Diagram 1.

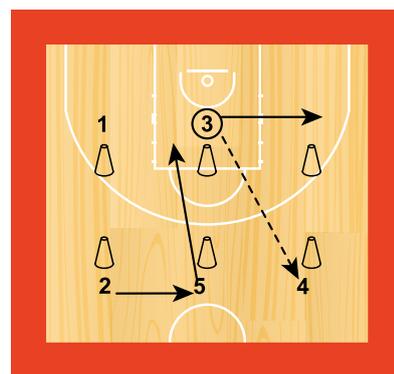


Diagram 2.

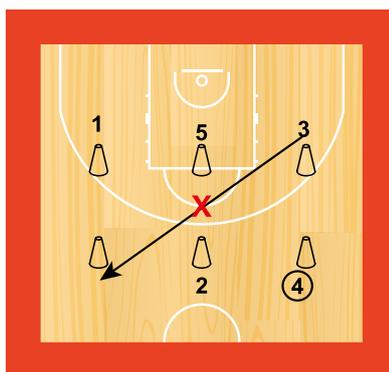


Diagram 3.

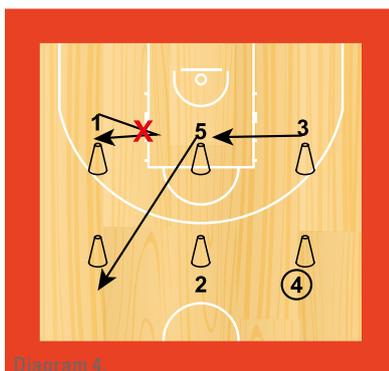
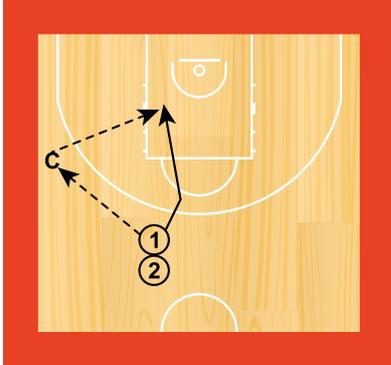


Diagram 4.

PASSER, COUPER ET TIRER

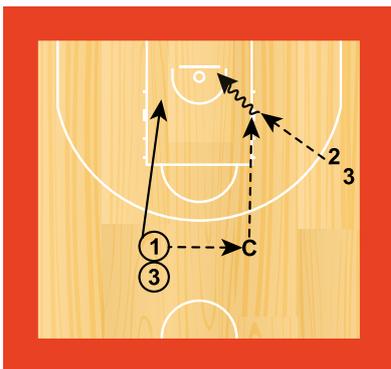


Un joueur a le ballon à l'extérieur de la raquette. Il fait une passe à l'entraîneur. Il coupe ensuite vers le panier, reçoit une passe de l'entraîneur et tire.

Le joueur doit attendre que l'entraîneur ait attrapé le ballon avant de se diriger vers le panier.

Si l'entraîneur fait une passe à rebond, le joueur pourra plus facilement capter le ballon et enchaîner avec un double-pas. Le joueur peut également faire un arrêt et tirer.

COUPER « DANS LE DOS » ET TIRER



Le joueur 1 passe à l'entraîneur et se dirige vers le panier. Une fois encore, il attend que l'entraîneur attrape le ballon avant de partir.

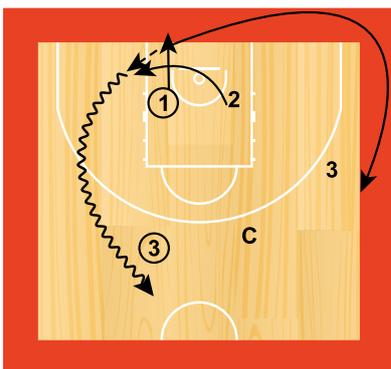
Une fois que l'entraîneur a attrapé le ballon, le joueur 2 se dirige vers le panier et reçoit une passe de l'entraîneur. Le joueur 2 tire alors.

Le joueur 1 récupère le ballon au rebond et sort du terrain (qu'il ait fait un panier ou non). Le joueur 2 court vers l'autre côté du terrain pour recevoir une passe du joueur 1.

Les deux joueurs se dirigent vers la ligne opposée.

À titre d'alternative, le joueur 2 peut tout d'abord couper vers le panier, puis revenir vers le périmètre. De même, le joueur 1 coupe vers le périmètre. L'entraîneur passe alors le ballon à l'un d'entre eux et l'autre joueur coupe vers le panier pour recevoir une passe.

Celui qui ne tire pas récupère le ballon au rebond. Les deux joueurs changent ensuite de ligne.



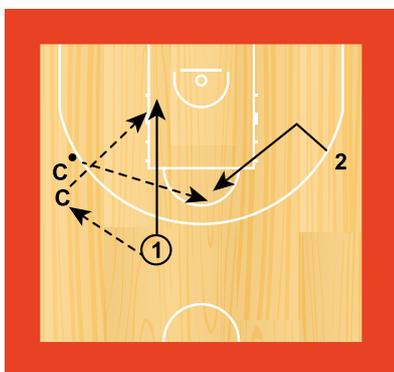
« LE JEU DE LA PASSE »

Les joueurs sont répartis en groupes égaux de deux ou trois joueurs. Chaque équipe a son propre ballon.

Les équipes évoluent dans une zone déterminée (p. ex. une moitié de terrain) et se font des passes. Personne ne doit se déplacer avec le ballon. L'objectif est de faire le plus grand nombre de passes consécutives. Si le ballon tombe par terre (ou heurte une personne de l'autre équipe), le nombre de passes est remis à zéro. Les joueurs n'ont pas le droit de faire une passe à la personne qui vient de leur passer le ballon.

Demandez aux équipes de s'affronter dans la même zone afin de créer du « trafic » pour que les joueurs fassent attention les uns aux autres sur le terrain. Vous pouvez également permettre à chaque équipe de dévier le ballon de l'autre équipe en l'envoyant par terre.

PASSER, COUPER, REMPLACER ET TIRER



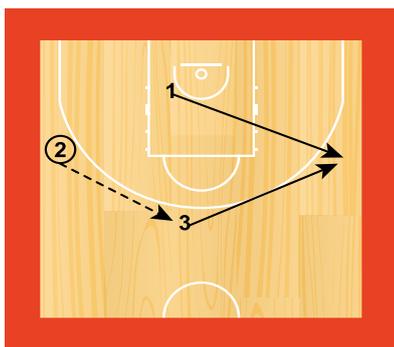
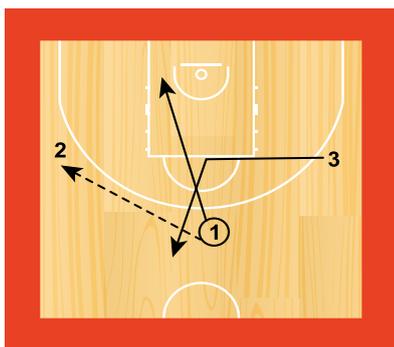
Le joueur 1 passe à un entraîneur et se dirige vers le panier (une fois que l'entraîneur a

attrapé le ballon). L'entraîneur repasse le ballon au joueur, qui fait alors un double-pas.

Une fois que le joueur 1 a franchi la ligne de lancer franc, le joueur 2 se dirige vers la ligne de lancer franc. Il reçoit une passe du deuxième entraîneur et tire depuis l'endroit où il a reçu le ballon.

Si un joueur se déplace trop tôt, l'entraîneur ne lui passe pas le ballon.

PASSER, COUPER ET REMPLACER SUR TOUT LE TERRAIN



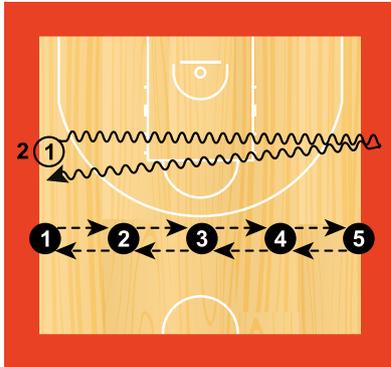
« Passer, couper et remplacer » est la stratégie de base d'une attaque coordonnée en équipe. Elle peut être exécutée avec trois joueurs (comme illustré), mais également avec quatre ou cinq joueurs.

Lorsqu'une personne se dirige vers le panier, le joueur à côté d'elle la « remplace ». La personne qui s'est dirigée vers le panier se rend ensuite dans l'espace « libre » sur le périmètre.

Demandez aux joueurs de commencer à une extrémité du terrain, puis de courir vers l'autre extrémité en se passant le ballon (sans dribbler). Demandez-leur de « passer, couper et remplacer » jusqu'à ce que le ballon soit passé d'un côté à un autre, puis de retour sur le premier côté. L'équipe revient alors vers la première extrémité du terrain et se fait marquer par les défenseurs.

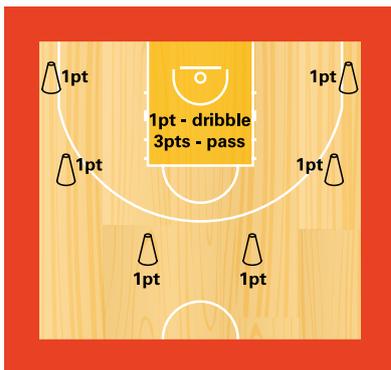
Une fois que les défenseurs ont pris le ballon, ils courent vers l'autre extrémité et l'activité reprend.

LA COURSE DU « PASSER-DRIBBLER »



C'est une course entre deux groupes. Un groupe dribble en remontant le terrain. L'autre groupe se passe le ballon sur toute la longueur du terrain dans un sens, puis dans l'autre sens (passe courtes).

« MARQUER EN PASSANT »



Six cônes sont répartis sur le terrain. Une équipe de 3 à 5 joueurs doit se faire des passes en suivant les règles suivantes :

- Le ballon peut être passé uniquement à une personne se trouvant à côté d'un cône ou dans la raquette.
- Chaque passe à une personne se trouvant à côté d'un cône vaut 1 point. Une passe à une personne se trouvant dans la raquette vaut 3 points.
- Les joueurs ont une limite de 3 dribbles. Si un joueur dribble et pénètre dans la raquette, il reçoit 1 point, mais il doit ensuite passer le ballon et retourner au périmètre.

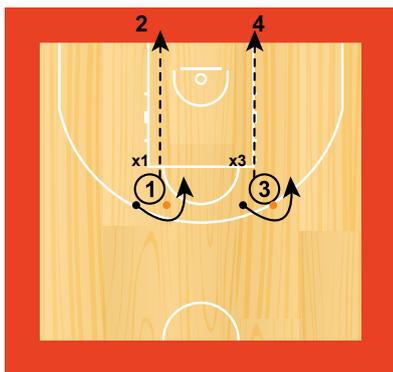
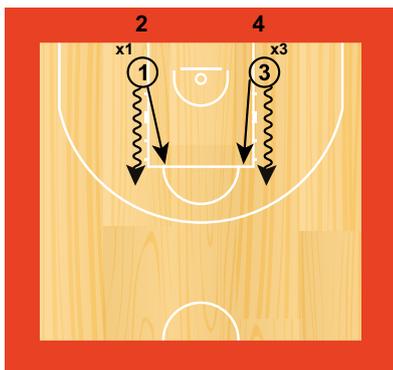
Le jeu peut être effectué avec deux équipes à l'une ou l'autre extrémité du terrain, et les équipes font la course pour marquer des points. Le jeu devient beaucoup plus intéressant s'il se déroule avec la défense !

5 LA DÉFENSE EN ÉQUIPE

5.1 ACTIVITÉS POUR ENSEIGNER LA DÉFENSE EN ÉQUIPE

La plupart des exercices présentés dans ce guide comporte un élément de défense ou donne la possibilité d'ajouter des défenseurs. Dans cette section, nous allons aborder quelques activités compétitives permettant à l'équipe de s'exercer à l'attaque et à la défense.

« DRIBBLER, DÉFENDRE, PIVOTER ET PASSER »



Les joueurs sont répartis en groupes d'au moins 4, bien que l'idéal soit d'avoir des groupes de 5. Deux groupes sont montrés ici, mais l'exercice peut se faire avec n'importe quel nombre de groupes.

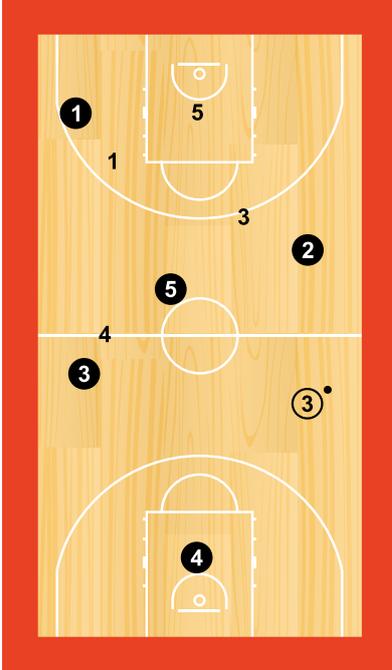
Le premier joueur dribble jusqu'à la ligne de lancer franc, puis fait un arrêt simultané. L'arrêt simultané est important, car il permet au joueur de choisir son pied pour le pivot.

Le deuxième joueur à la queue sprinte derrière le premier pour le défendre. Le porteur de ballon doit se tourner vers la ligne de fond et passer au joueur suivant. Le défenseur fait tout son possible pour l'empêcher de faire sa passe.

Avant de pivoter, le joueur doit placer son « menton sur son épaule » pour voir où se trouve le défenseur. Où que se trouve le défenseur, le joueur doit se diriger dans la direction opposée.

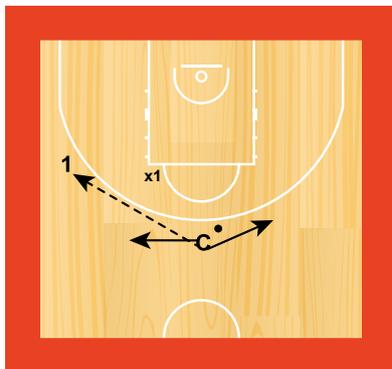
Encouragez les joueurs à faire des « feintes » pour se débarrasser du défenseur.

« TALLYBALL »

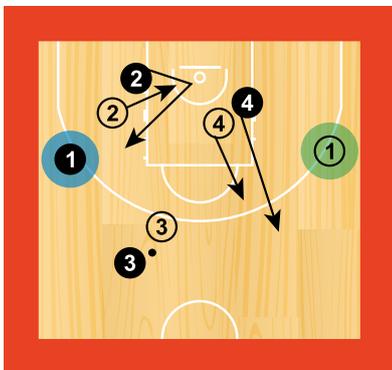


- Deux équipes essaient de faire un nombre minimal de passes (p. ex. six passes consécutives), puis de passer le ballon à un coéquipier dans la raquette.
- Un point est marqué lorsque le joueur dans la raquette reçoit le ballon une fois que l'équipe a fait le nombre minimal de passes. Lorsqu'une équipe marque un point, l'équipe adverse prend possession du ballon dans la raquette.
- Le nombre de points revient à zéro chaque fois qu'une passe est ratée ou interceptée. Défense de dribbler, de faire une faute de marcher ou d'autres fautes personnelles. En cas de violation, l'autre équipe récupère le ballon sur la ligne latérale.

« 5 PASSES POUR 1 PANIER »



- L'entraîneur a le ballon et les attaquants se placent sur le périmètre (jusqu'à 3 joueurs).
- Chaque défenseur se place entre son adversaire et l'entraîneur. L'entraîneur passe la balle à un attaquant, qui décide alors de tenter un panier ou de repasser la balle à l'entraîneur.
- L'entraîneur peut changer de place, si bien que la position du défenseur peut changer.
- L'équipe d'attaque a 5 chances de tirer. Si elle marque, elle conserve son rôle en attaque. Si elle ne marque pas ou qu'elle rate ses 5 chances de tirer, les équipes changent de rôle.

« BALLE DANS LE CERCEAU »

- Ce jeu est destiné à deux petites équipes. L'illustration montre 4 joueurs par équipe, mais on peut avoir des équipes de 3 à 7 joueurs. La surface de jeu doit être modifiée en fonction du nombre de joueurs.
- Placez deux cerceaux aux deux extrémités du terrain (cercles en bleu et en vert sur l'illustration). Un joueur de chaque équipe se tient dans le cerceau.
- Les joueurs peuvent dribbler ou faire des passes. Les équipes marquent en passant le ballon à un coéquipier qui se tient dans le cerceau.
- Lorsqu'une équipe marque, l'équipe adverse reçoit le ballon à la ligne médiane. Si un adversaire s'empare du ballon, son équipe peut tenter de marquer immédiatement.
- Le jeu peut être pratiqué pendant un laps de temps déterminé, ou jusqu'à un certain score défini. Il est important que le même joueur ne soit pas toujours dans le cerceau.

DÉFENSE « SANS PRENDRE LA BALLE DES MAINS DE L'ATTAQUANT »

Des équipes d'un maximum de 5 joueurs jouent sur une moitié de terrain. L'entraîneur peut choisir l'une des méthodes suivantes (ou plusieurs en combinaison) pour comptabiliser les points :

- passe à une personne se trouvant dans la raquette ;
- panier ;
- tir à l'intérieur de la raquette ;
- chaque joueur de l'équipe a attrapé une passe sans que la défense n'ait touché la balle (ou sans que la balle n'ait touché le sol) ;
- un certain nombre de passes consécutives (p. ex. 10) ont été réussies sans que la défense n'ait touché la balle ou que la balle n'ait touché le sol.

Quelle que soit la méthode utilisée pour marquer des points, l'équipe en défense n'a pas le droit de prendre la balle à un joueur qui dribble ou au porteur de ballon. Si un joueur dribble, la défense se contente de se placer devant lui, de le faire changer de direction ou de l'arrêter. Si le porteur de ballon ne dribble pas, le défenseur fait tout ce qu'il peut pour l'empêcher de passer.

La défense peut intercepter les passes.

5.2 ACTIVITÉS POUR ENSEIGNER LE « COACHING DE MATCH »

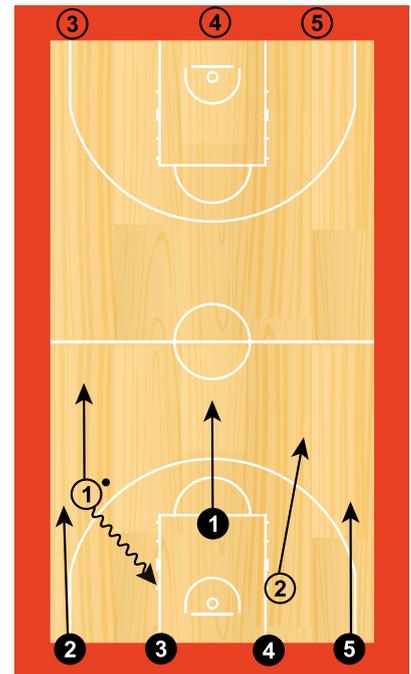
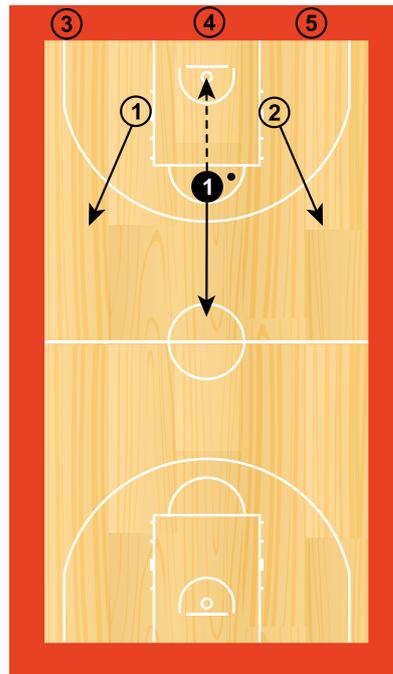
Le coaching de match est nettement différent d'une séance d'entraînement, l'entraîneur maîtrisant beaucoup moins ce qui se passe. L'entraîneur fait des remplacements et peut donner un feedback aux joueurs qui ne sont pas sur le terrain ou lors des temps morts ou des pauses entre chaque quart-temps.

L'entraîneur doit s'habituer à donner son feedback rapidement. Il est très important que les joueurs aient la possibilité de s'exercer dans des situations évoquant les conditions d'un match pour qu'ils « trouvent des solutions » et appliquent les principes fondamentaux du jeu.

Les deux activités ci-dessous peuvent être utilisées pour simuler une situation de match. Il peut être utile de demander à un arbitre d'assister à l'entraînement et d'arbitrer le jeu. Cela peut aider les joueurs et l'entraîneur à assimiler les règles.

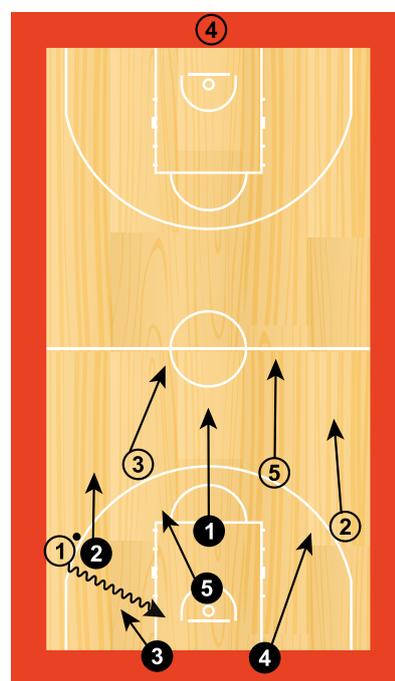
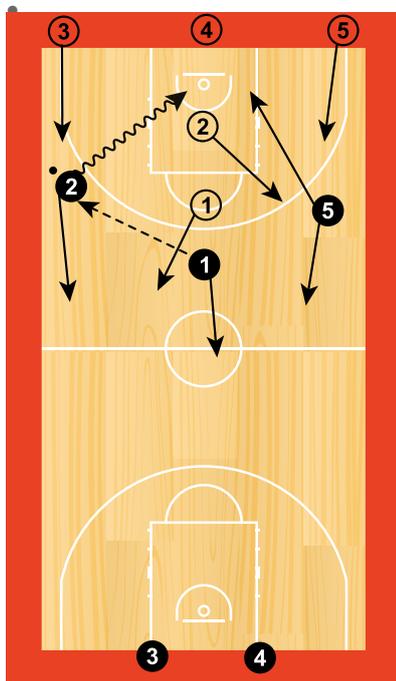
« WAKE FOREST »

- 1 joueur de l'équipe en noir fait un lancer franc et 2 joueurs de l'équipe en blanc récupèrent le ballon au rebond. Dès qu'ils ont le ballon, ils attaquent en se dirigeant vers l'autre extrémité du terrain. Le lancer franc vaut un point.
- L'équipe en blanc a l'avantage et essaie de marquer. Après avoir marqué ou si l'équipe en noir récupère le ballon, 2 joueurs en noir supplémentaires entrent sur le terrain.
- Il y a maintenant 3 joueurs en noir contre 2 joueurs en blanc. Après avoir marqué ou si l'équipe en blanc récupère le ballon, 2 joueurs en blanc supplémentaires entrent sur le terrain.
- L'équipe en blanc a maintenant l'avantage (4 joueurs contre 3). Après avoir marqué ou si l'équipe en noir récupère le ballon, les deux derniers joueurs en noir entrent sur le terrain.



- Une fois que l'équipe en noir a marqué (contre 4 défenseurs en blanc) ou si l'équipe en blanc récupère le ballon, le dernier joueur en blanc entre sur le terrain.
- Les équipes sont maintenant à 5 contre 5 et l'équipe en blanc est en attaque. L'activité cesse lorsque l'équipe en blanc marque ou que l'équipe en noir récupère le ballon.
- L'activité recommence, mais cette fois, c'est l'équipe en blanc qui fait le lancer franc initial.

L'activité peut être pratiquée pendant un laps de temps déterminé, ou jusqu'à un certain score défini.



MATCH AMICAL

L'activité se déroule en deux mi-temps. Lors de la première mi-temps, une équipe (p. ex. en blanc) est en attaque sur la moitié de terrain. Lorsque l'équipe en blanc marque (ou que l'équipe en noir récupère le ballon), l'équipe en noir se dirige sur l'autre moitié de terrain et tire jusqu'à ce qu'elle marque, sans défense. Le ballon revient pour une attaque sur demi terrain. Il est probable que l'équipe en noir ait l'avantage lors de la pause ! Pour la deuxième mi-temps, les rôles sont inversés et l'équipe en blanc essaie de marquer chaque fois qu'elle obtient le ballon.

L'entraîneur peut changer les règles appliquées pour marquer des points : apporter le ballon dans la raquette, toucher l'arceau lors d'un tir, etc.

Tous droits réservés. Toute reproduction et toute utilisation du présent document, sous quelque forme que ce soit ou par tout moyen électronique, mécanique ou autre, actuellement connu ou ultérieurement inventé, y compris par xérographie, photocopie et enregistrement, ainsi que tout recours à un système de stockage et d'extraction d'informations, sont interdits sans la permission écrite de la FIBA-WABC.

© 2020, FIBA-WABC.

