

Amélioration de l'efficacité offensive Sur fin de C.A. en supériorité numérique

Définition

Dans le jeu rapide, chaque joueur est sollicité d'une manière précise. Chaque rôle est important, la supériorité numérique en découlera. La disponibilité physique, mentale de chacun assurera l'efficacité offensive.

Points de repère

- Analyse rapide de la situation proposée (2 x 1 , 3 x 1...).
- La fixation du porteur de balle est primordiale.
- Le rôle d'un trailer améliore la situation proposée.
- La supériorité numérique sera présente si les joueurs ont bien compris le sens « jeu rapide ». C'est toute l'équipe qui participe – sur ce point il y a déjà amélioration de l'efficacité.

Formes de travail possibles

- Exercices à base d'aller retour en continuité ex : 2 x 1
- Exercice à base d'aller retour en continuité avec changement de situations (ex : aller 3 x 2 – retour 2 x 1).
- Le travail peut commencer sur ½ terrain.
- Travailler avec des joueurs défenseurs en retard.
- Le départ des situations peuvent se faire différemment (sur touche, sur balle à terre, le coach lance la balle avec appel du numéro).
- Diversifier les secteurs de jeu (jeu à gauche, à droite)
- Donner des consignes précises : (shoot près du cercle, shoot du trailer)
- Qualités des joueurs au service de l'efficacité offensive (ex : le gaucher, le joueur adroit...)

Repères pédagogiques

- Un élément important du basket s'ajoute à la formation : le jeu rapide.
- Les exercices en continuité sont difficiles à placer (respect des colonnes de départ).
- Le joueur devra réagir plus vite (attention à ceux qui ne possèdent pas les fondamentaux).
- Les situations d'échecs sont grandissantes (car vitesse il faut absolument positiver).
- Mettre en évidence les qualités physiques (rappel du travail estival...) - (démarage, sprint, saut rebond).

📖 Un C.A. réussie doit être mise en valeur (clapping, encouragements, félicitations).

📖 Il faudra gérer “jeu posé – jeu rapide” dans un proche avenir d’où l’analyse des situations dès maintenant