

Découverte des couloirs de jeu rapide

Définition

Élément important du basket chez les jeunes, le jeu rapide peut être spectaculaire, la mission de l'entraîneur sera de travailler sur des bases solides de départ sachant que l'efficacité réside souvent dans un travail à la fois simple et souple d'entraînement.

Points de repère

- ❑ Mémoriser les trois couloirs et Rôle de chacun :
 - 1 – couloir central, y amener la balle prioritairement
 - 2 et 3 – couloirs latéraux à occuper prioritairement par les non porteur de balle
- ❑ Comment réussir une contre attaque → éléments importants :
 - phase 1 : récupération de la balle
 - phase 2 : analyse de la situation
la phase 2 doit être la plus courte possible
 - phase 3 : exploitation de la situation
- ❑ Amener le ballon dans l'axe central – pourquoi ?
- ❑ L'anticipation dans les courses fera son apparition (oppose du ballon).
- ❑ Construire le jeu rapide par palier → organisation collective.
- ❑ Être prêt physiquement.
- ❑ Le rebond à l'opposé d'un tir est souvent source de C.A..

Formes de travail possibles

- ❑ Réaction à des signaux (visuels) à l'entraînement.
- ❑ Renforcer les situations : passe longue → renforcement musculaire.
- ❑ Mise en place de situation simples du départ = 1 x 0 et 2 x 0.
- ❑ Travail du dribble de C.A. (balle poussée vers l'avant à vitesse maxi, limitation du nombre de dribble, transition course et arrêt avec maintien du dribble.
- ❑ Un travail spécifique peut mettre en valeur les joueurs (ex : fondamentaux rebond, départ en dribble du meneur...)

Repères pédagogiques

- ❑ Se faire plaisir = spectacle, fierté.
- ❑ Penser aux moments de récupération (travail de vitesse).
- ❑ Il serait intéressant de « préciser » le domaine des « interventions technique »(rôle des assistants)
- ❑ La qualité des sorties de balle fera l'efficacité de la C.A.
- ❑ Mettre en évidence la transition : situation défensive, situation offensive – changement de rythme.
- ❑ Les exercices les plus simples sont souvent les plus efficaces.

- ▣ Des repères peuvent être donnés \Rightarrow utilisation systématique du chrono, nombres de dribbles
- ▣ Ne pas délaissier le rebond offensif qui suit le tir de C.A.
- ▣ Le travail de lecture de jeu devra dominer les séquences (disponibilité de chaque joueur).
- ▣ Tout le monde participe à la C.A. (rôle des trailers)
- ▣ Le jeu rapide passe avant tout par un sérieux défensif.