

LA NOTION DE MULTIMENACE

1- Définition

C'est un enchaînement d'actions sans déplacement du pied de pivot permettant de leurrer la défense afin d'engager efficacement une action offensive.

2- Points de repères

❑ Cet enchaînement comporte trois gestes techniques à réaliser prioritairement dans l'ordre suivant :

- 1/ le départ en dribble direct ou croisé du fait de la position verticale
- 2/ la position de tir extérieur (pied reculé)
- 3/ la passe

❑ l'objectif de la multimenace est de déstabiliser le défenseur, en utilisant un mouvement opposé à l'action permettant de prendre l'avantage.

❑ le centre de gravité du joueur s'abaisse

❑ la largeur et la position dynamique des appuis (pas de talon posé au sol) doit permettre d'amplifier la vitesse de réaction des différents mouvements.

❑ le regard de l'attaquant se fixe en direction du panier et de ses partenaires, en aucun cas sur ses pieds ou le ballon.

❑ l'amplitude gestuelle de chaque geste technique doit être maximale.

3- Formes de travail possible

❑ Travail de répétition des gestes (4) – départ croisé

- départs directs
- tir
- passes.

❑ travail chaque geste isolement (un par un) – 50 % du temps de travail

❑ les associer par 2 – 25% du temps de travail

❑ travailler dans un premier temps sans défenseur, puis avec un repère défensif (plot)

❑ travailler à part égale côté fort et côté faible.

❑ utiliser les formes de travail stéréotypées (type drill), travail en vague : les joueurs reproduisent les mouvements de l'entraîneur.

❑ Privilégier individuellement la réalisation du geste technique avec ballon en effectuant un maximum de répétitions.

4- Conseils pédagogiques

- ☐ Utiliser d'abord le travail analytique en dissociant les 4 gestes puis enfin terminer par une approche globale.
- ☐ donner des solutions à leurs situations de jeu.
- ☐ utiliser des assistants pour réaliser des corrections individuelles et régulières
- ☐ faire prendre conscience que l'efficacité du mouvement n'interviendra qu'après une parfaite maîtrise des gestes techniques (privilégier l'amplitude gestuelle à la vitesse de réalisation).

5- Indicateurs de réussite

- ☐ être capable de maîtriser l'enchaînement des actions côté fort sans défenseur et en situation d'entraînement
- ☐ être capable d'exécuter un enchaînement d'actions côté faible sans défenseur et en situation d'entraînement.
- ☐ être capable de réaliser un enchaînement réduit (2 gestes minimum) côté fort en situation de jeu.
- ☐ être capable d'exprimer sa volonté à prendre l'avantage sur son défenseur.