

## DEPARTS CROISES

### Définition

Geste technique d'attaque à maîtriser prioritairement, chez l'enfant, permettant de respecter à la fois le règlement (marcher) et sa motricité naturelle.

### Points de repères

#### 🏀\* Le ballon

Pour concrétiser l'agressivité offensive, le ballon doit être parfaitement tenu :

- ⇒ position des mains : doigts écartés au maximum pour couvrir le plus possible la balle
- ⇒ position des coudes : écartés au maximum
- ⇒ position du ballon : situé au niveau du thorax, il est en contact avec la poitrine

#### 👁️\* Le regard

- 1 - Tête relevée
- 2 - Regard fixé au delà du défenseur (panier – partenaires) – en aucun cas sur le ballon

#### 👣\* Les appuis

Ils correspondent à la largeur du bassin et permettent d'optimiser l'équilibre.

#### 🏀\* L'enchaînement

1. Le déclenchement du départ croisé débute avec l'accentuation de la flexion des jambes.
2. L'appui qui va initier le mouvement est en léger retrait.
3. Le poids du corps est transféré sur le pied de pivot.
4. Simultanément, rotation du buste permettant la protection du ballon.
5. Associé aux mouvements des membres supérieurs, le joueur devra essayer de placer son appui au delà de ceux du défenseur.
6. Le premier dribble devra s'effectuer avec la main opposée à l'appui loin du défenseur et le plus bas possible et en profondeur (dans l'axe du panier), dynamique pour favoriser la vitesse des appuis

### Les formes de travail possible

Ne pas négliger le travail de la gestuelle au détriment du travail des appuis

Faire travailler d'abord sans présence défensive (3/4 du temps de travail) et introduire progressivement le défenseur semi-actif (1/4 du travail)

Utiliser les formes de travail stéréotypé (type drill) : travail en vagues, les joueurs reproduisent les attitudes de l'entraîneur.

Privilégier l'amplitude du geste à la vitesse d'exécution.

Travailler à part égale le départ côté fort et côté faible.

## **Conseils pédagogiques**

Privilégier l'utilisation des assistants pour effectuer des corrections permanentes dans les exercices type drill.

Inclure une dimension ludique dans au moins une partie de la séance.

L'objectif est d'arriver à une bonne exécution du geste même si celui-ci n'entraîne pas une prise d'avantage sur le défenseur.

Veiller à un nombre minimum de répétitions pour permettre de réels progrès.

## **Indicateurs de réussite**

Etre capable mentalement de vouloir surpasser son défenseur à partir des acquis techniques.

Etre capable de transférer ses acquis côté fort en situation de jeu réduit (3 contre 3 au plus)

Etre capable d'utiliser en situation d'entraînement le départ croisé côté faible en présence de défenseur.