

DEPARTS DIRECTS

1- Définition

Geste technique d'attaque privilégiant la vitesse mais nécessitant un effort d'équilibre dans sa réalisation. Il ne respecte pas la motricité naturelle (geste unilatéral).

2- Points de repère

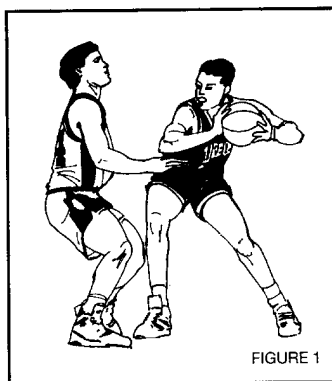
🏀* Le ballon

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 :

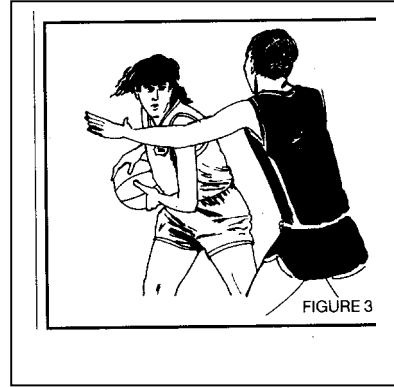
1 - l'accentuation de la flexion des jambes détermine le début du geste.

2 - l'appui d'attaque est en léger retrait par rapport au pied de pivot.

3 - le poids du corps transite sur le pied de pivot.

4 - on cherchera à passer l'appui côté ballon au delà des appuis du défenseur en transférant le poids du corps vers l'avant.

5 - La protection du dribble se limite au maintien du corps coté défenseur (cf photo)



6 - le premier dribble s'effectue :

- avec la main du même côté que l'appui
- loin du défenseur
- le plus bas possible et en profondeur (dans l'axe du panier)
- dynamique pour favoriser la vitesse des appuis.

7 - le lâcher de balle s'effectue après la pose du 1er appui mais jamais avant.

Rappel du règlement :

Le pied de pivot ne doit pas décoller du sol avant que le ballon ne quitte les mains du joueur.

3- Formes de travail

1. Réaliser des éducatifs sans ballon visant à faire découvrir cet aspect particulier de la motricité utilisé lors du départ direct (main et pied du même côté).
2. Privilégier individuellement la réalisation du geste technique avec ballon en effectuant un maximum de répétitions sans défenseur.
3. Faire travailler sans présence défensive (4/5 du temps de travail) et introduire progressivement le défenseur semi-actif (1/5 du travail)
4. Utiliser les formes de travail stéréotypées (type drill) ; travail en vague : les joueurs reproduisent les attitudes de l'entraîneur.
5. Donner priorité au travail côté fort (3/4 du temps de travail).

4- 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 de faire découvrir le geste technique même si celui-ci n'est pas parfaitement maîtrisé.
- ▣ veillez à un nombre minimum de répétitions pour permettre de réels progrès (50 au minimum).

5- Indicateurs de réussite

- ▣ Etre capable de maîtriser le geste technique côté fort sans défenseur et à l'entraînement.
- ▣ Etre capable d'utiliser le départ direct côté faible sans défenseur et en situation d'entraînement.
- ▣ Etre capable mentalement de vouloir utiliser ce nouveau geste technique (évaluation possible lors du tournoi de 1 contre 1).