



FONDAMENTAUX OFFENSIFS

Je vous propose aujourd'hui une situation que je vais faire évoluer plusieurs fois et qui va visiter de nombreux fondamentaux offensifs qui me semblent importants d'acquérir en benjamins. Dans cette situation, nous trouverons :

- un travail de montée de balle et de dextérité
- un travail basé sur les différentes finitions proches du cercle
- un travail de démarquage
- un travail de 1c1
- un travail de passe et va via du 2c2

Charge à vous d'insister sur d'autres aspects en gardant la même structure d'exercice !

DEROULEMENT :

Il s'agit d'une situation utilisant les deux longueurs du terrain, après une passe façon « remise en jeu sur panier marqué » le joueur part en dribble jusqu'au plot où il marquera un changement de rythme et un changement de direction pour ensuite attaquer le cercle avec des finitions diverses et variées.

Par la suite on introduira un partenaire dans l'aile qui pendant un travail de dribble de recul du porteur se démarquera pour recevoir et finir sur un tir

L'évolution suivante sera de placer un défenseur sur le joueur dans l'aile pour travailler le démarquage et ensuite le 1c1

La démarche se poursuivra avec un défenseur sur le porteur de balle dès la remise en jeu et du jeu à 2 sur quart de terrain.

Des évolutions intermédiaires peuvent être intercalées entre celles que je vous propose pour progresser étape par étape.

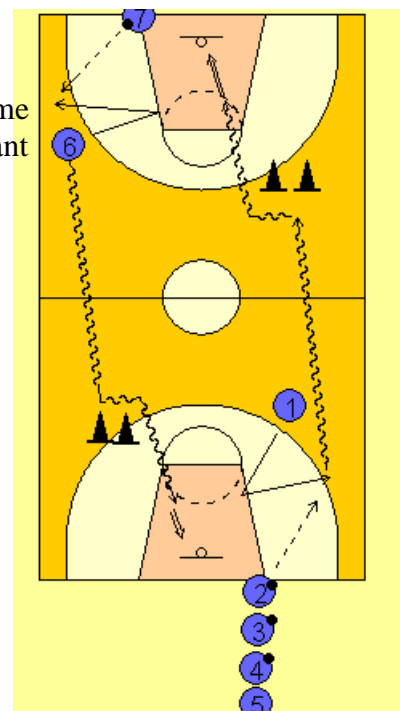
SITUATION :

1 se démarque reçoit la remise en jeu de 2 puis part en dribble de contre attaque jusqu'au plot où il marque un changement de rythme et de direction pour finir près du cercle. Il tourne ensuite en prenant son ballon et en faisant la remise en jeu dans l'autre demi terrain.

CONSIGNES :

- Changer de rythme sur le démarquage.
- faire le moins de dribbles possibles pour arriver au plot.
- marquer un véritable ralentissement aux plots.
- changer de direction de manière latérale pour ensuite réattaquer le cercle en profondeur.
- limiter le nombre de dribble pour finir au panier.

Petipa Mickael CTF du CDNBB



EVOLUTION 1 :

Un joueur est rajouté dans l'aile, il va y travailler le démarquage et recevoir dans l'espace indiqué avec les appuis orientés vers le cercle, puis il va au cercle sur une finition de votre choix. Le passeur travaillera ensuite le démarquage dans l'aile, le finisseur Enchaîne sur l'autre demi terrain.

EVOLUTION 2 (éventuelle):

Même chose sauf, que c'est le joueur 1 qui après sa montée de balle enchaîne sur un passe et va pour conclure au cercle.

EVOLUTION 3 :

On rajoute un défenseur dans chaque aile qui va défendre sur le démarquage adverse, puis à la réception de la balle se jouera le 1c1.

La montée de balle suivante ne se fera qu'une fois que le tir aura été pris.

Les rotations :

- le passeur (qui a monté la balle) part dans la colonne dans l'ai.
- le défenseur du 1c1 récupère la balle et va enchaîner sur l'autre demi terrain.
- l'attaquant enchaîne la défense sur le démarquage du joueur en attente dans l'aile.

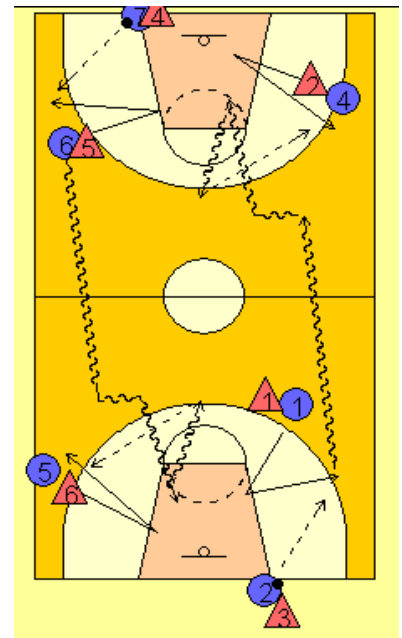
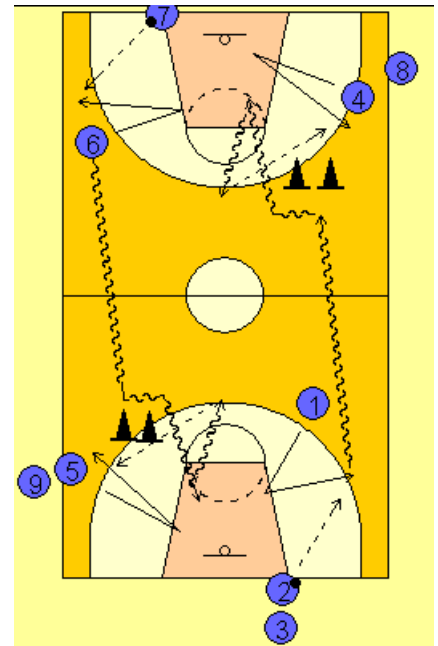
EVOLUTION 4 :

On forme des équipes de 2 et on garde la même situation avec Défense sur le porteur de balle durant toute la montée de celle-ci et également défense sur le démarquage, dès que la balle a été donnée dans l'aile : Jeu ! Et on peut reprendre alors le principe de passe et va vu éventuellement dans l'évolution 2.

Les rotations :

- l'équipe travaillant sur la montée de balle passe dans l'aile et change les rôles attaquant-défenseur
- l'équipe travaillant dans l'aile , part enchaîner sur la montée de balle et change les rôles attaquant-défenseur
- la montée de balle de l'équipe en attente pour la montée de de balle démarre dès que le tir a été pris sur le 2c2

Conseils : placer un challenge de points par joueur sur le 1c1, puis Sur le 2c2



LES DIFFERENTS CHANGEMENTS DE DIRECTION

- **Le cross-over** : ou changement de main simple effectué face à son adversaire

Contenus techniques : faire le geste avec amplitude, descendre la balle sous le niveau des genoux (imager quelqu'un qui ramasserait du sable au sol), préparer la main opposée et garder le regard fixé vers le cercle

- **Le dribble dans le dos** : même chose qu'au dessus mais dans le dos. Si celui-ci est effectué pour juste éviter le défenseur mais en gardant de la vitesse, il sera nécessaire de pivoter les épaules face à la ligne de touche latérale, pour laisser la place pour le ballon.

- **Le dribble entre les jambes** : Faire rebondir le ballon sur la ligne imaginaire tracée entre les deux appuis du joueur, ou juste après celle-ci. Préparer la main à l'opposé et réorienter aussitôt les appuis vers le cercle

- **Le reverse** : à effectuer que s'il y a contact avec le défenseur. Lancer l'appui opposé au-delà de ceux du défenseur tout en pivotant sur le pied de pivot. Puis changer de main pour continuer de protéger son dribble.

LES DIFFERENTES FINITIONS

- Le double pas
- Le double pas décalé
- Le lay up
- Le lay-up à l'opposé de l'anneau
- Le tir puissance
- Le lay back
- L'arrêt simultané réengagé
- L'enchaînement reverse-tir
- Le tir
- L'enchaînement dribble-tir

PETIPA MICKAEL
CTF DU CDNBB
Cd59technique@orange.fr