

CS 3 Jouer vite ensemble



Introduction:

Bienvenue dans le 3ème Certificat de spécialités « JOUER VITE ENSEMBLE ».

Grâce à cette formation « Jouer Vite Ensemble » vous allez pouvoir développer vos connaissances techniques et tactiques sur les fondamentaux pré-collectifs et collectifs sur l'apprentissage et le perfectionnement du jeu rapide.

Cette phase de jeu est devenue un incontournable à maîtriser pour l'ensemble des équipes de basketball quel que soit le niveau de pratique ou la catégorie.

Vous deviendrez des experts sur les aspects suivants du jeu rapide:

- Phase OFF: comment gagner le ballon et comment relancer le jeu vers l'avant
- Phase DEF: comment s'organiser au Rebond OFF et prendre en charge rapidement le porteur du ballon
- Phase OFF : comment créer et gérer efficacement les situations de surnombre offensif
- Phase DEF: comment ralentir la progression du ballon, protéger les espaces clés sans se découvrir
- Phase OFF: comment enchaîner à 5 sur le ½ terrain en exploitant les avantages et déséquilibres crées par les 1eres phases du jeu rapide
- Phase DEF: Comment défendre les surnombres OFF et défendre les avantages d'espaces crées par l'attaque pour revenir le plus vite possible à un équilibre défensif

Nous partons pour 20h de découverte et d'apprentissage sur les fondamentaux du jeu rapide pour apprendre à jouer vite ensemble en attaque et en défense.

TRANSITION OFFENSIVE

Créer et gérer les avantages pour obtenir un tir facile sur tout le terrain

- 18. Rebond et sortie de balle
- 19. Progresser sur le terrain
- 20. Exploiter les surnombres
- Exploiter les avantages d'espace
- Transition du tout terrain vers le ½ terrain = continuité



TRANSITION DEFENSIVE

Éviter les tirs rapides ou regagner le ballon

- Rebond Offensif
- · Protéger le panier
- Ralentir/Stopper la progression du ballon
- Défendre les surnombres offensifs
- Défendre les avantages d'espaces

Les objectifs de CS 3 sont les suivants :

Créer du SENS et comprendre les situations : développement de la tactique individuelle et collective dans la phase de jeu rapide

Être capable de :

- Démontrer techniquement et pédagogiquement les situations offensives et défensives du jeu rapide
- D'identifier les fondamentaux individuels nécessaires à la réalisation des actions
- Identifier les collaborations collectives à maîtriser pour attaquer et défendre durant cette phase de jeu
- Utiliser des situations références pour l'apprentissage et le perfectionnement du jeu rapide
- Créer une progression pédagogique adaptée pour favoriser la compréhension tactique des joueurs dans le jeu rapide

Partie 1 GAIN OU PERTE DU BALLON

- SITUATION DE REBOND
 - Découvrir les espaces clés à occuper sur le ½ terrain pour gagner ou regagner le ballon après un tir : apprendre à se situer à 2 et à 3 dans des zones de rebond efficace
 - o Connaître les principes d'écran retard en DEF ou de création d'espace de Rebond offensif en ATT : fondamentaux individuels
 - o Déterminer les rôles de chacun pour gagner le rebond et se préparer soit à
 - Se projeter vite en ATT : équilibre Rebond/Relance du jeu
 - À défendre rapidement l'avancée du ballon en DEF : équilibre Rebond/Repli défensif
- Relance du jeu / Repli défensif
 - o Découvrir et maîtriser les collaborations offensives pour relancer le jeu vers l'avant
 - Découvrir et maîtriser les collaborations défensives pour relancer le jeu vers l'avant
 - Maîtriser les situations d'enchaînement d'actions de transition offensive individuelle en zone arrière :
 - Changer rapidement de statut,
 - Se situer par rapport au ballon, enchaîner,
 - Se déplacer,
 - Se replacer pour assurer la continuité du jeu vers l'avant
 - o Maîtriser les situations d'enchaînement d'actions de transition défensive individuelle en zone arrière :
 - Changer rapidement de statut,
 - Se situer par rapport au ballon, enchaîner,
 - Se déplacer,
 - Se replacer pour assurer le contrôle de l'avancée du ballon
 - Maîtriser les situations collectives de relance du jeu en ATT
 - Sortir la balle de la zone de rebond
 - Éliminer les 1ers défenseurs :
 - o Par la passe
 - o Par le dribble
 - Progresser sur le terrain à 5
 - S'organiser dans l'espace du terrain
 - o Chercher la profondeur
 - o Optimiser la largeur
 - Trouver le juste équilibre pour étirer la défense et optimiser les déséquilibres
 - o Maîtriser les situations collectives de repli en DEF
 - Protéger le panier
 - Défendre l'espace arrière en faisant face à l'attaque rapidement
 - Rentrer vite vers le panier pour limiter les tirs à haut pourcentage
 - S'organiser collectivement pour occuper la totalité du terrain
 - Ralentir/Stopper la progression du ballon
 - Prendre en charge le ballon en zone arrière :
 - o Qui?
 - o Où?
 - Contrôler l'avancée du ballon par le dribble et la passe
 - Identifier rapidement le danger à stopper : devant ou derrière la défense

- DECIDER INDIVIDUELLEMENT ET A PLUSIEURS

- Accompagner la prise de décision du joueur dans l'action : donner des repères pour favoriser la prise d'initiative
- o Favoriser et développer la connaissance et la compréhension tactique des joueurs

Être capable de :

- Démontrer techniquement et pédagogiquement les situations offensives de rebond et relance du jeu
- Démontrer techniquement et pédagogiquement les situations défensives de rebond et repli défensif : prise en charge du porteur de balle, couvrir la raquette
- D'identifier les fondamentaux individuels nécessaires à la réalisation des actions

Partie 2 : GERER LE SURNOMBRE

- SE SITUER

- o Découvrir les espaces clés à défendre sur tout le terrain
- o Identifier son statut offensif : porteur du ballon, non porteur du ballon
- o Identifier son statut défensif :
 - Défense porteur de balle ou non porteur de balle
 - Proche ou loin de la balle
 - Proche ou loin de la cible
- o Se positionner individuellement par rapport à
 - La balle
 - Son joueur
 - Ses partenaires

- EXPLOITER LES SURNOMBRES OFFENSIFS

- Sur la zone arrière : éliminer les défenseurs très tôt par la transition DEF/ATT, les courses... pour se créer un tir facile en zone avant
- Sur la zone avant : projeter vite le ballon vers le panier par le dribble par la passe
- A 2, à 3, à 4, à 5 : reconnaître vite les situations et avec qui je suis et surtout évaluer le dispositif défensif (surnombre ou non...)
- Déterminer les rôles de chacun porteur et non porteur de balle dans les courses et les actions en fonction de l'espace et de la défense
- Fixer la défense par le drive ou par les courses
- Accompagner la prise de décision rapide avec le développement de la prise d'information sur la défense

- DECIDER

- o Accompagner la prise de décision rapide avec le développement de la prise d'information sur la défense
- o Identifier rapidement la situation, lire le positionnement défensif et de ses coéquipiers pour adapter son action :
 - Qui je suis ?
 - Où je suis ?
 - Contre qui je joue ?
 - Avec qui je joue ?

- GERER ET DEFENDRE LES SURNOMBRES OFFENSIFS :

- o Identifier rapidement le danger et adapter son intervention :
 - Qui je suis ?
 - Où je suis ?
 - Contre qui je joue ?
 - Avec qui je joue ?
- o Ralentir l'avancée de l'attaque en stoppant le dribble et/ou les courses vers l'avant pour permettre le retour à l'équilibre défensif (1 attaquant / 1 défenseur) le plus rapidement possible
- o Déterminer le rôle de chacun en fonction de la progression de l'attaque :
 - Qui prend le ballon,
 - Qui défend le panier,
- o Feinter et perturber pour créer de l'incertitude

- ENCHAINER

- o Enchaîner les actions offensives : se déplacer et se replacer selon
 - Le déplacement du ballon
 - Le déroulement de l'action
- o Enchaîner les actions défensives : se déplacer et se replacer selon
 - Le déplacement du ballon

Partie 3: SITUATIONS DE FIN DE CONTRE ATTAQUE

- EXPLOITER LES AVANTAGES D'ESPACE en ATT

- Courir collectivement vers l'avant pour éliminer
- Attaquer le panier avec et sans ballon
- Assurer la continuité du jeu et de la circulation du ballon face à la défense
- Identifier les déséquilibres défensifs et les sanctionner
- ENCHAINER COLLECTIVEMENT en ATT : Transition du tout terrain vers le ½ terrain = continuité
 - Enchaîner en créant un spacing adapté : garder le rythme et l'agressivité offensive
 - Observer et exploiter le déséquilibre défensif : espace ou rapport de force favorable

DEFENDRE LES AVANTAGES D'ESPACES en DEF

- Protéger collectivement les déséquilibres défensifs :
 - o Défendre le danger immédiat
 - o Ballon près du cercle
 - o Miss matches...
- Favoriser le retour à l'équilibre défensif lors des transferts de passe :
 - o 1 attaquant/1 défenseur
 - o Défense poste pour poste

Ruban Pédagogique:

Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5	Étape 6
E-learning Découvrir les phases et l'organisation du Jeu rapide DEFI N°1 : construire une situation sur le rebond et relance du jeu 1H	Présentiel OFF: Rebond DEF et relance du jeu DEF: Rebond OFF et repli défensif Travail autour des transitions ATT/DEF et DEF/ATT 7H	E-learning + Défi DEFI N°2 : construire et animer une situation sur la gestion du surnombre et ses conséquences 1H	OFF: Exploiter les surnombres offensifs + Exploiter les avantages d'espace + Transition du tout terrain vers le ½ terrain = continuité DEF: Défendre les surnombres offensifs + Défendre les avantages d'espaces	E-learning + Défi DEFI N°3: construire et animer une situation sur la fin de contre-attaque à 5 1H	OFF: Courir à 5 du ½ terrain à la continuité DEF: défendre à 5 le jeu de relance 3H

Présentiel :

2 journées + ½ journée de formation = 17H

Alternance:

3 défis terrain à réaliser :

- Rebond relance du jeu
- Gestion des surnombres
- Fin de CA à 5