



CS 3 Jouer vite ensemble

20H

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 créés par les 1eres phases du jeu rapide
- **Phase DEF** : Comment défendre les surnombres OFF et défendre les avantages d'espaces créés 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
21. Exploiter les avantages d'espace
22. 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
 - o 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
 - o Découvrir et maîtriser les collaborations défensives pour relancer le jeu vers l'avant
 - o 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
 - o 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
 - o 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

- Le déroulement de l'action







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 |  Présentiel |  E-learning + Défi |  Présentiel |  E-learning + Défi |  Présentiel |
| Découvrir les phases et l'organisation du Jeu rapide DEFI N°1 : construire une situation sur le rebond et relance du jeu 1H | OFF : Rebond DEF et relance du jeu DEF : Rebond OFF et repli défensif Travail autour des transitions ATT/DEF et DEF/ATT 7H | 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 7H | 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