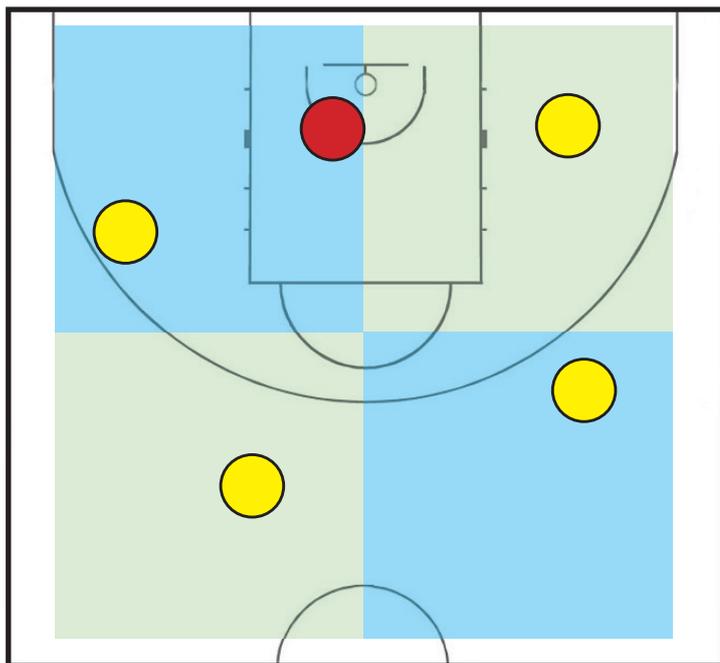


Animation Offensive simple pour le Minibasket

Comment la mettre en place sur le terrain ?

On divise le 1/2 terrain en espaces clés matérialisés par les carrés dans lesquels se trouvent les maisons (points jaunes) et un chalet sur la montagne (point rouge)



La situation de référence :
Jeu des 5 passes (sans dribble)

Règles :

- 1 joueur par maison
- jouer large
- distance de 3 mètres entre les joueurs

Principes d'action :

1. je reçois, je fais face à l'anneau
2. je donne et je coupe vers l'anneau (chalet) puis je vais dans une maison
3. j'équilibre à 1 passe
4. pas plus de 3 secondes la balle en main
5. pas plus de 3 secondes à la même place
6. je rentre dans une maison occupée, je chasse

Objectifs :

Responsabiliser le joueur face aux décisions à prendre

Se déplacer en fonction des autres et du ballon, mais surtout en fonction des lignes de passes

Occuper les espaces vides

Développer la volonté de prendre des shoots à distance.

Développer la volonté d'être agressif dans les dribbles vers la cible

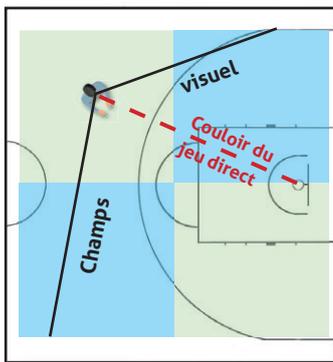
Développer une attitude de joueur « malin »

Les Outils « spécifiques » :

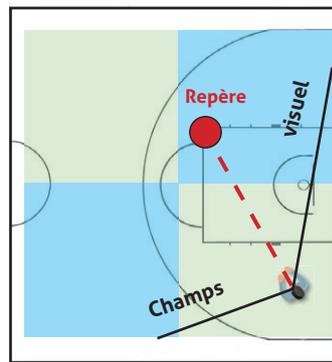
- La Passe
- Le Shoot
- Le Dribble
- Le 1c/1
- Les relations entre joueurs

Travail de Lecture de jeu (vision périphérique)

Où fixer le regard dans le champ visuel ?



Regard fixé dans
le couloir du jeu
direct



Regard fixé vers
le coude de la
raquette (repère)

Travail du Regarder - Attrapper - (Passer)

Dissociation segmentaire entre la tête et le corps.

La tête avec le regard fixé dans le couloir de jeu direct tandis que les mains sont prêtes pour capter le ballon.

Travail du Timing (et pas rythme)

Lorsqu'une action s'effectue une autre est en train de commencer.

Ainsi les actions de jeu s'enchaînent et donnent l'impression visuelle d'une continuité permanente

Travail du Spacing

C'est la distance entre les joueurs avec ou sans ballon.

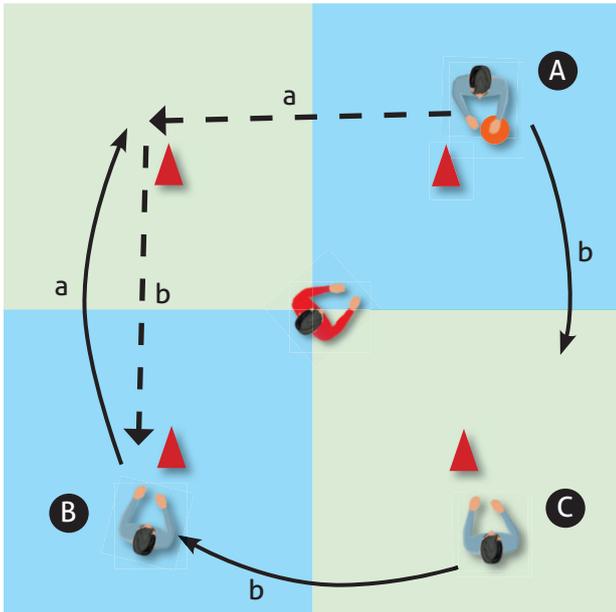
Elle varie suivant les catégories d'âge.

Ne pas donner la possibilité à un défenseur de couvrir 2 attaquants

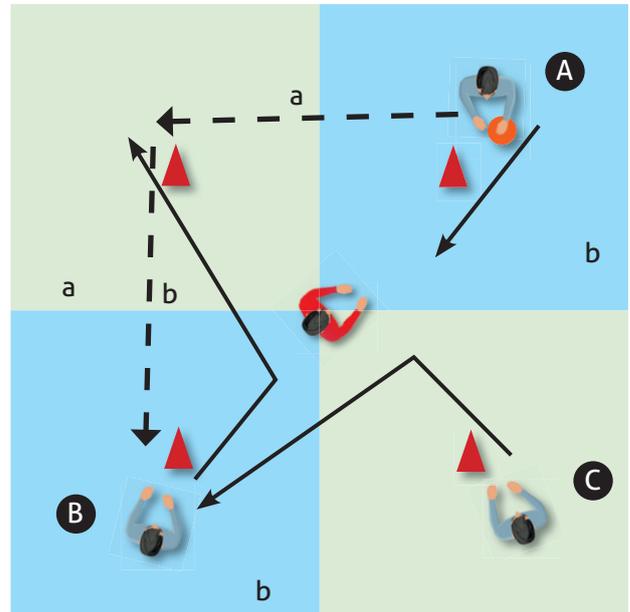
Travail de Réflexion

Modèle 1 : Jeu de passes + Lecture de jeu et Timing

Démarquage simple

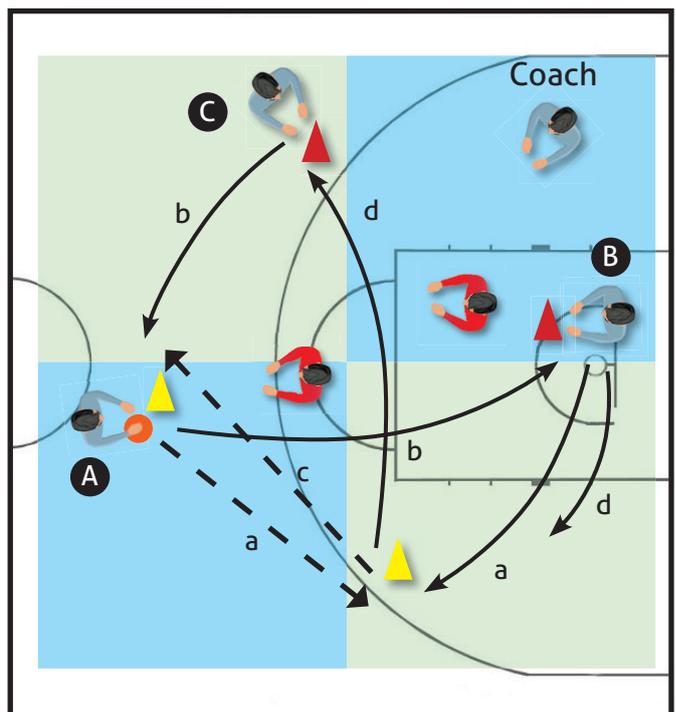
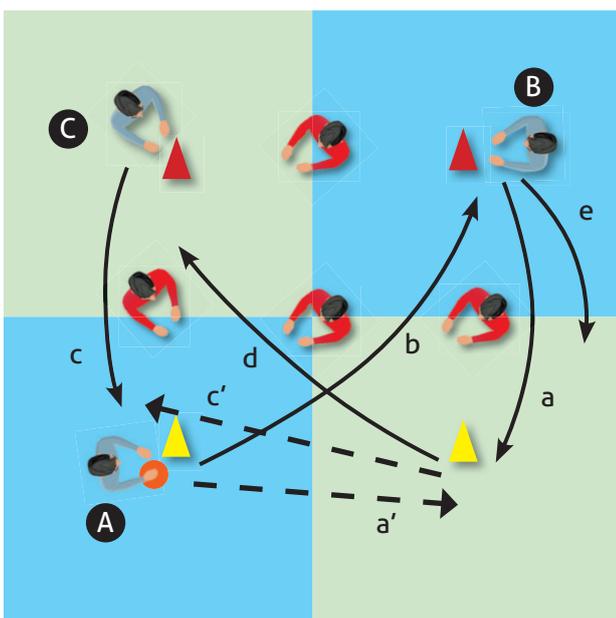


Fixation de la défense



Travail de Réflexion

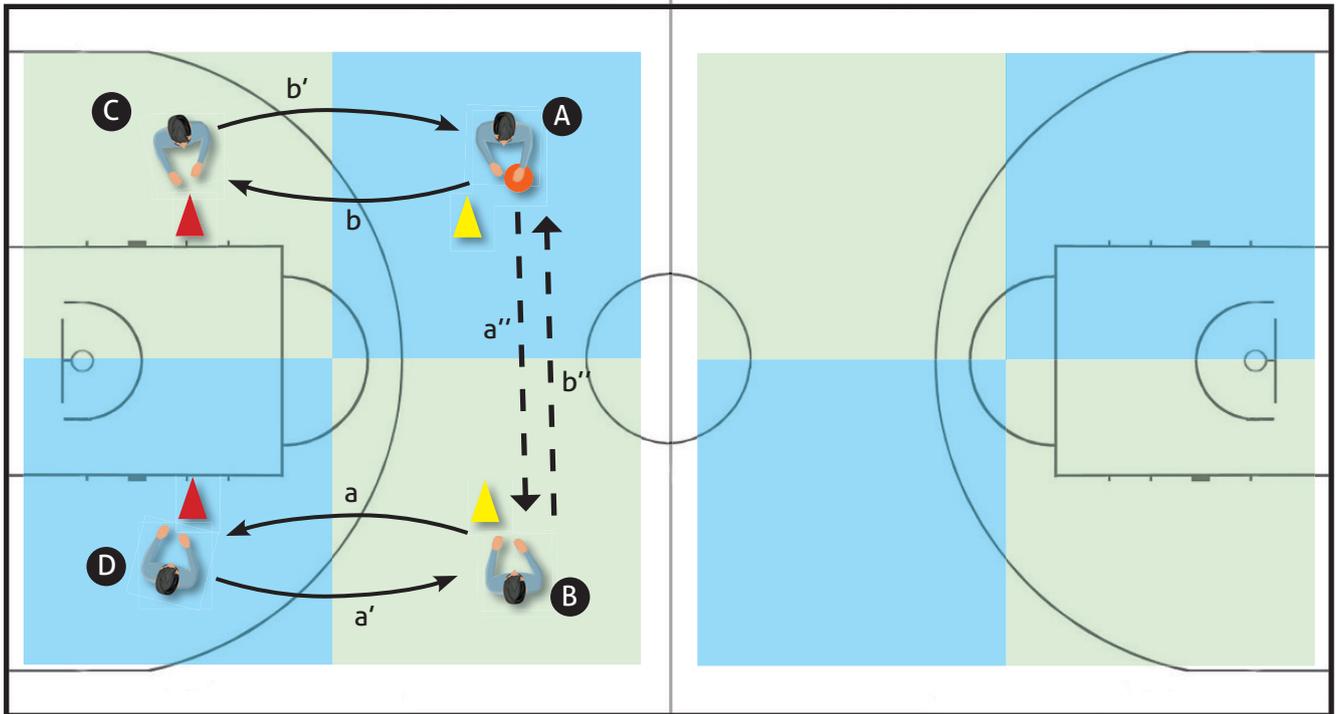
Modèle 2 : Give & go + Lecture de jeu et Timing



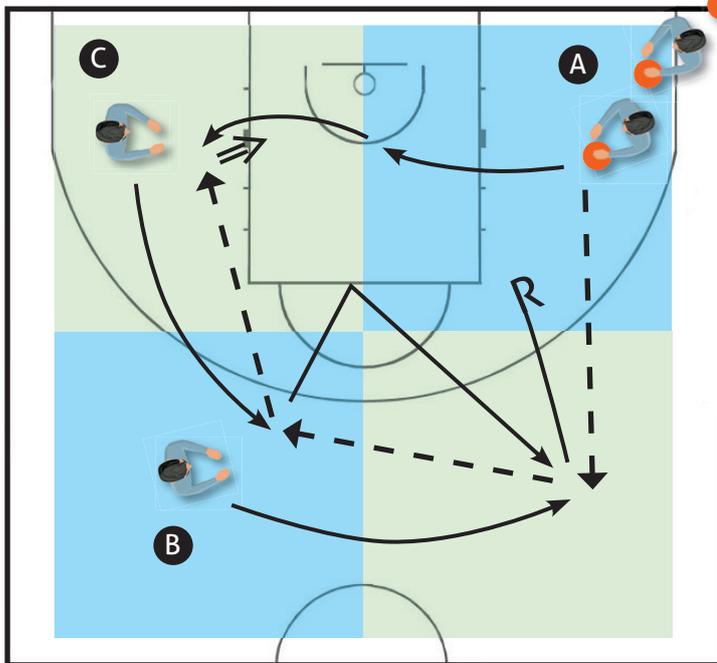
Le coach lève le bras :
soit - jouer give & go
- jouer 1c/0 + shoot

Travail de Réflexion

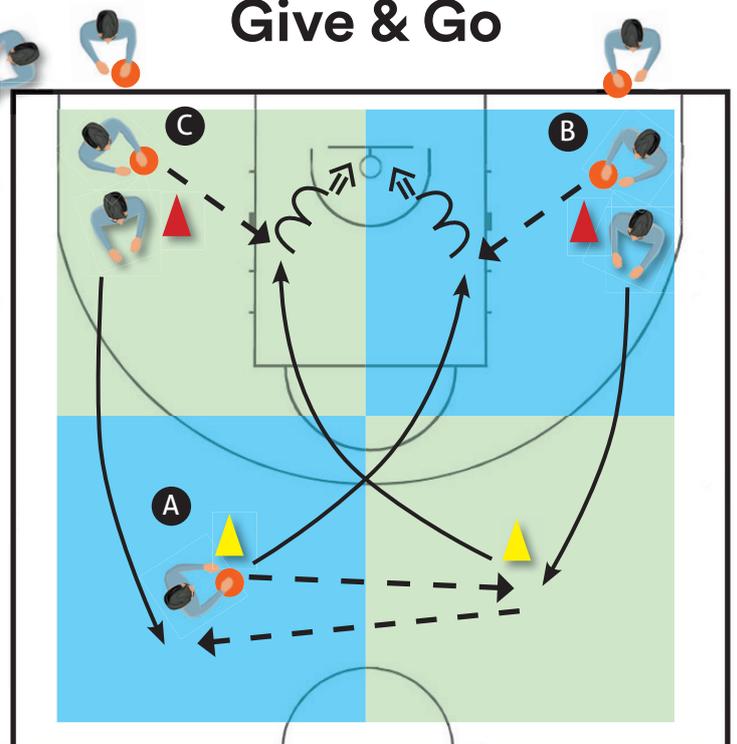
Modèle 3 : Interchange + Lecture de jeu et Timing



Application Passes



Application Give & Go



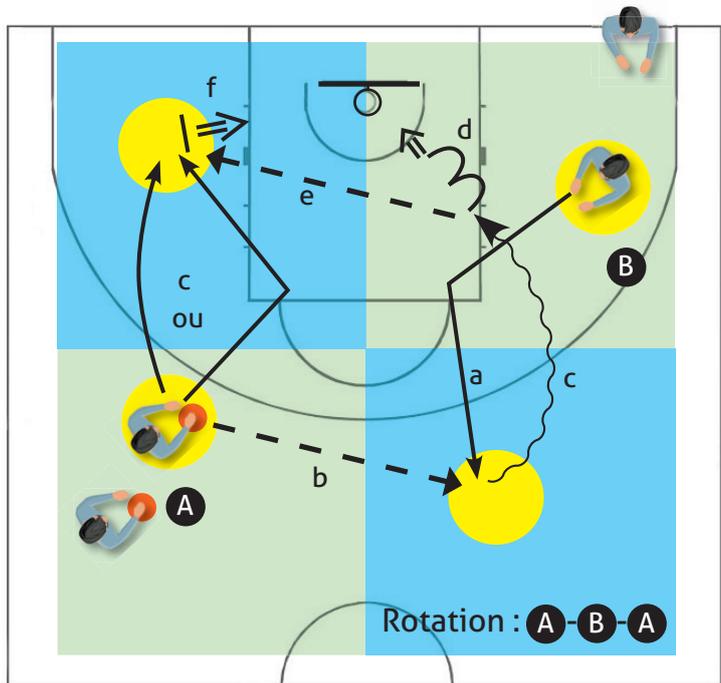
Rotation : **A-C-B-A**

Après une passe on fait quelque chose

- A** passe à **B** et va au «chalet»
- B** passe à **C** et va au rebond
- C** passe à **A** et démarquage

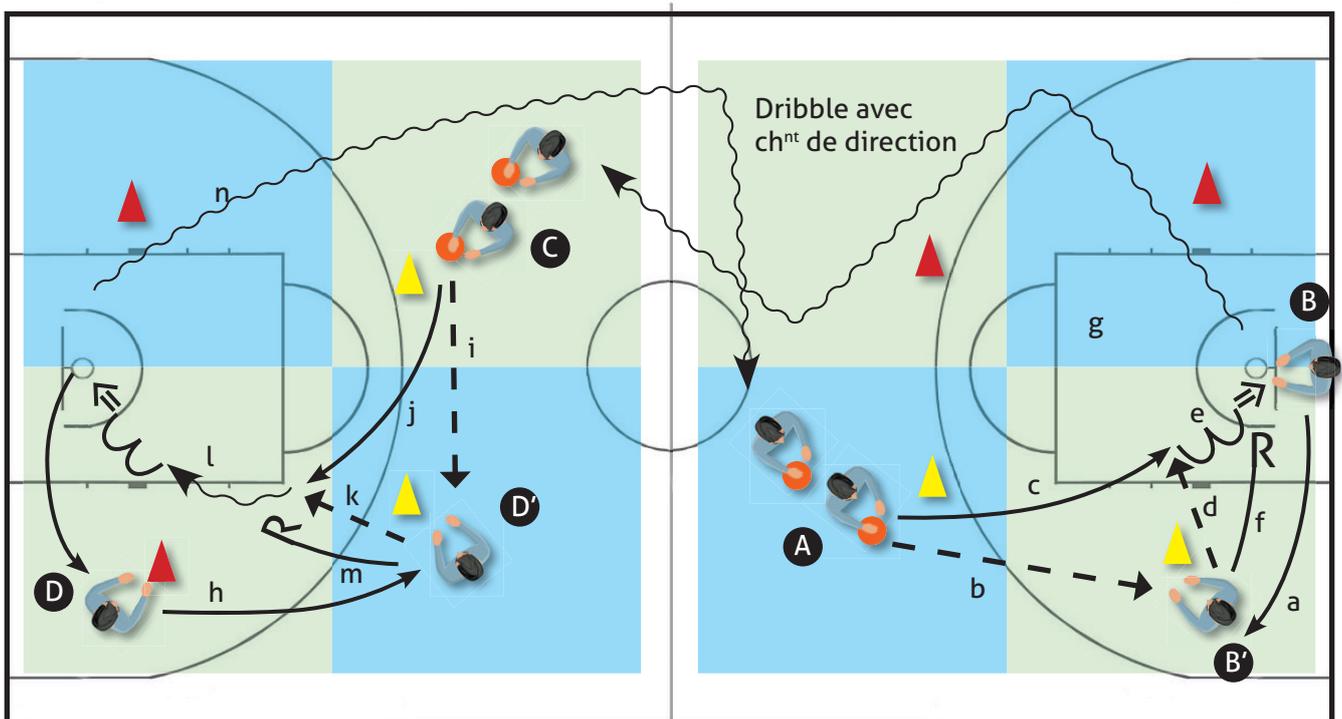
Travail de Construction

Situation 1c/0



Travail de Construction

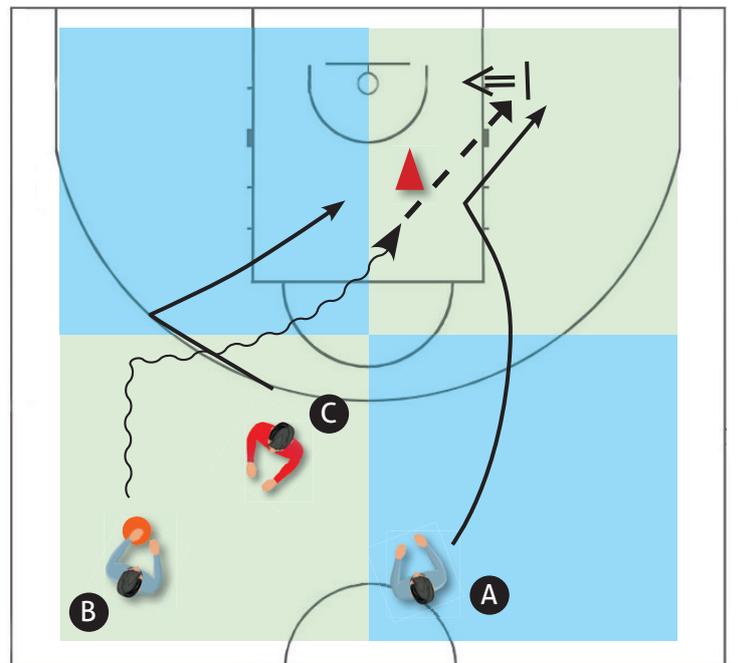
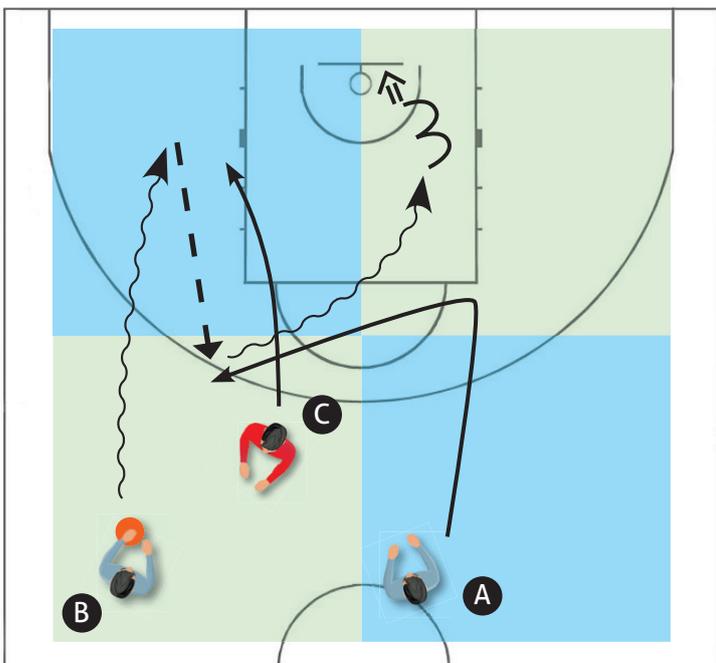
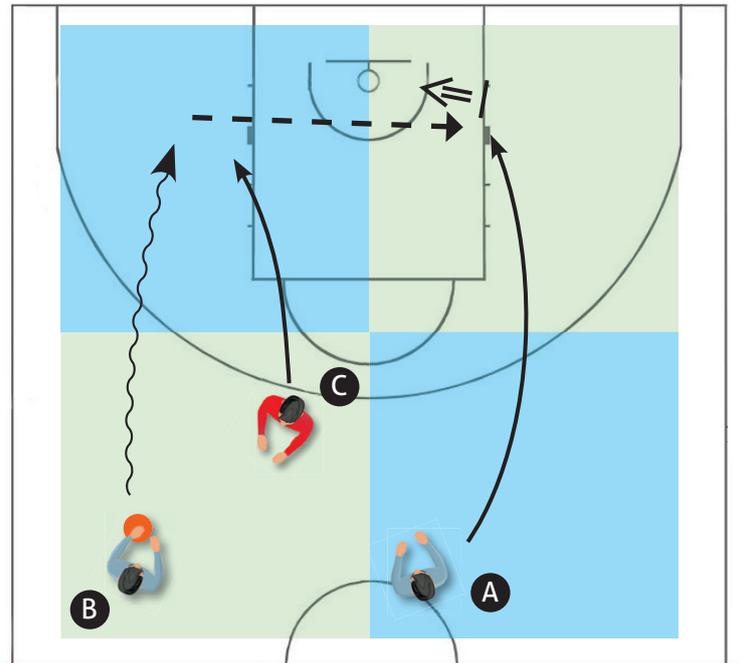
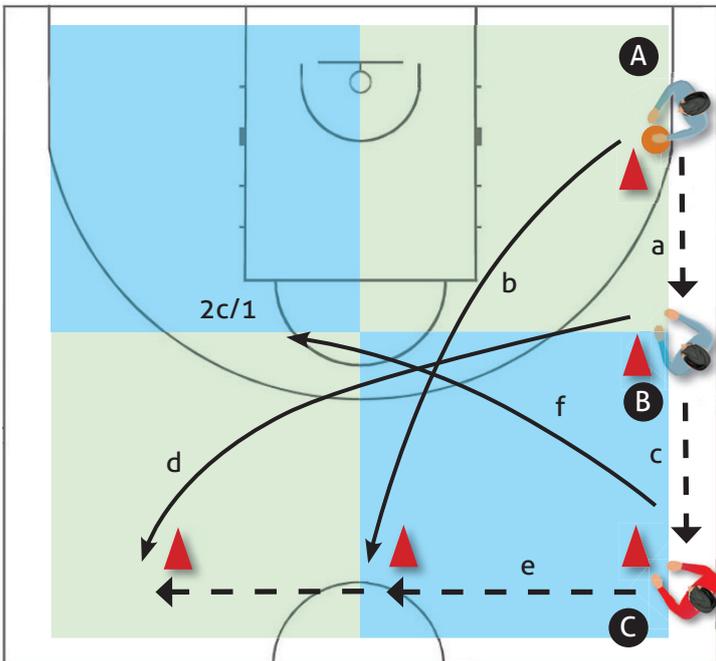
Situation 2c/0



Rotation : A - B - C - D

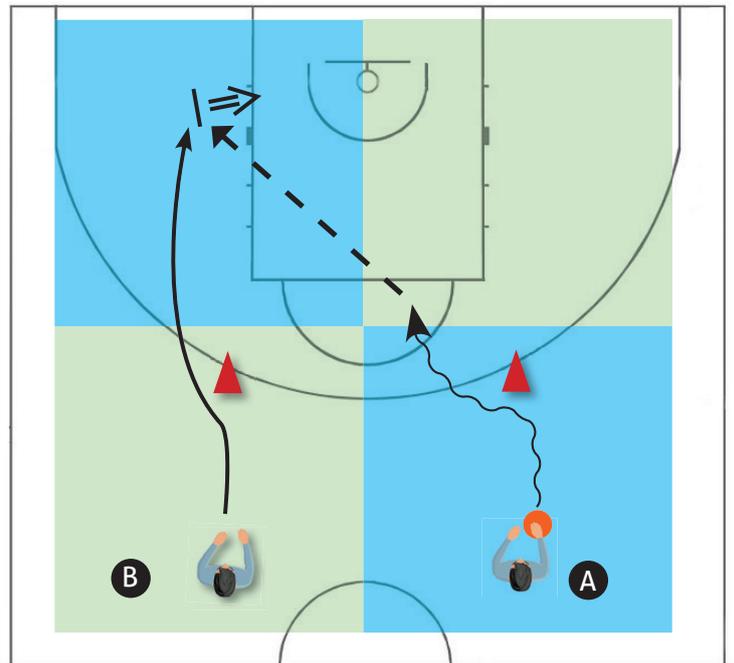
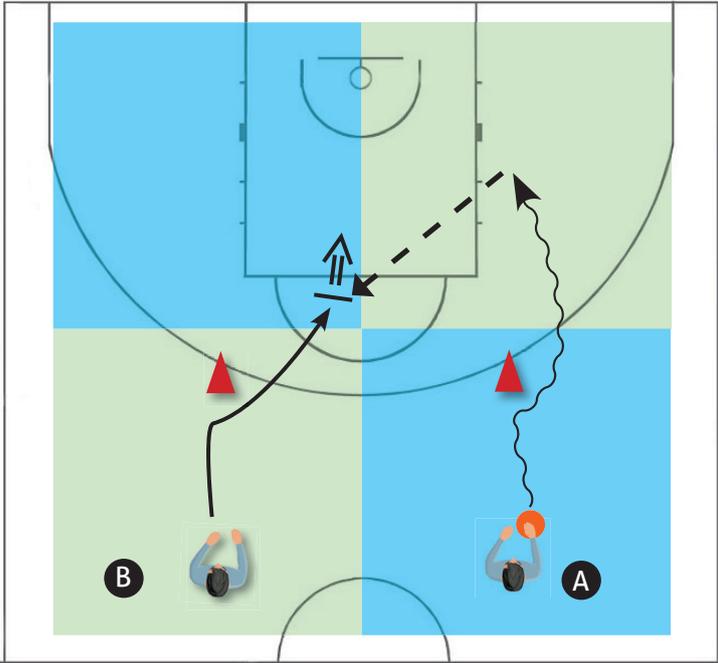
Travail de Construction

Situation 2c/1



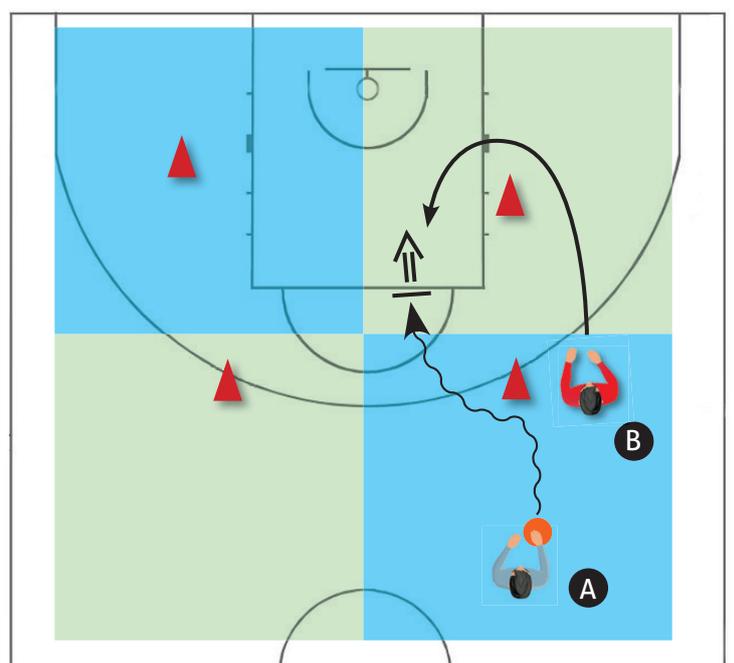
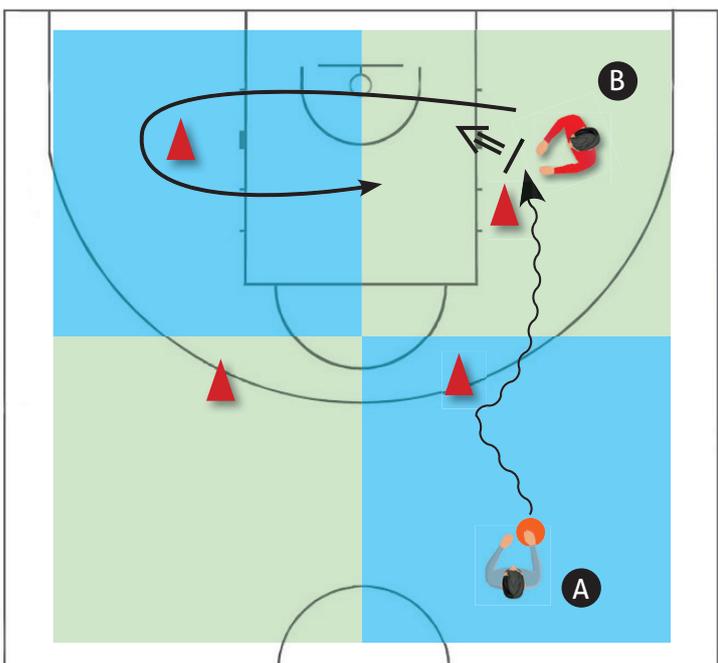
Travail de Relation

2c/0



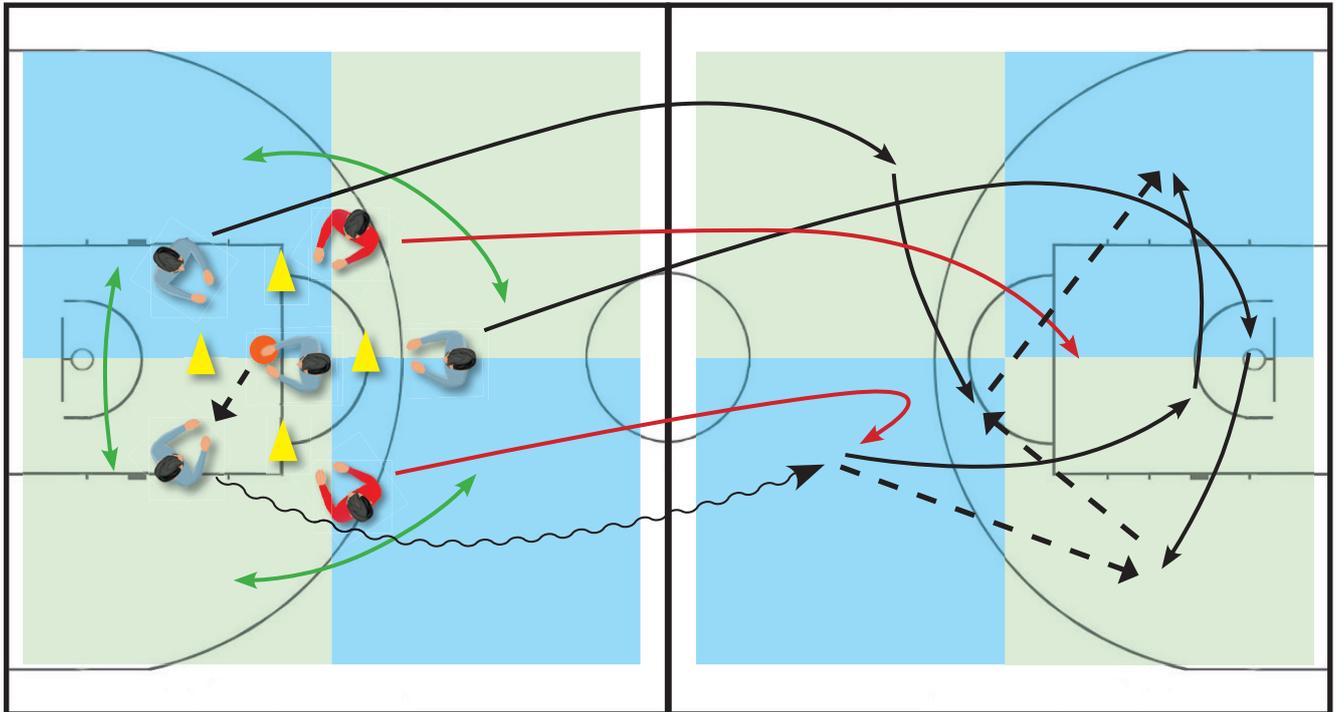
Travail du Shoot

2c/0+1



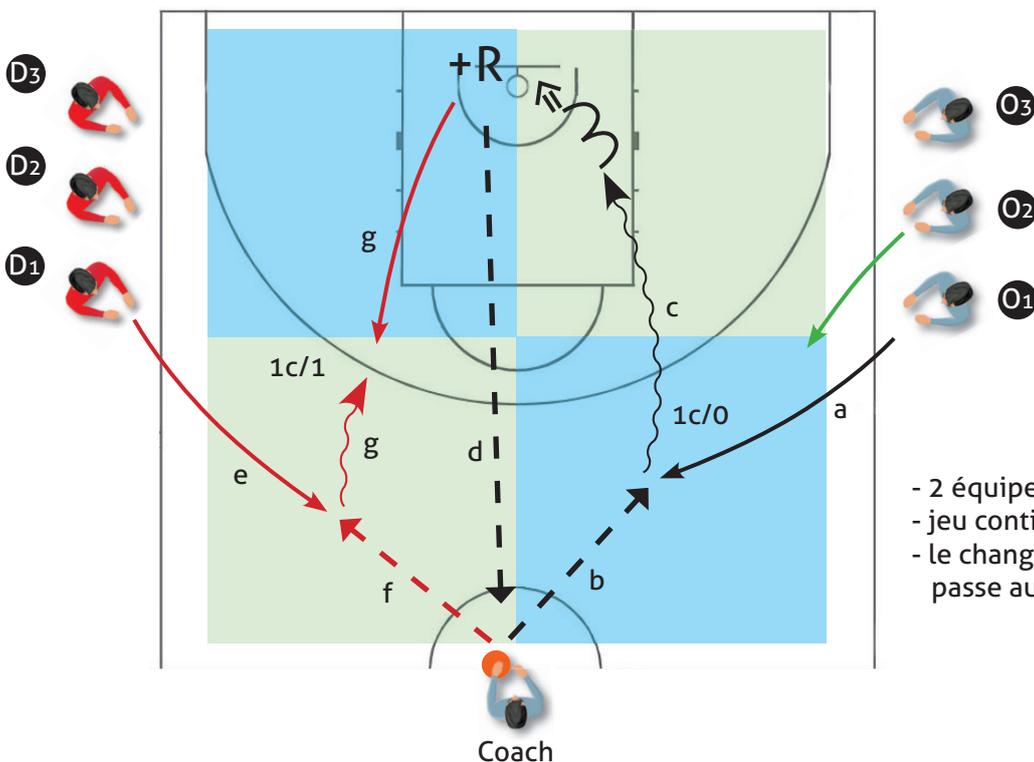
Travail de Concrétisation du 1c/0 au 4c/4

Le Touniquet



- 1 équipe de 3 joueurs OFF et 1 équipe de 2 joueurs DEF
- déplacement défensif (sliding) pour les 5 joueurs autour du cercle
- le coach fait la passe à un des joueurs offensif pour démarrer le drill
- respect des couloirs d'attaque pour arriver dans les zones cibles
- les défenseurs jouent le repli pour réaliser le 3c/2 avec min. 3 passes offensives avant le shoot

Mini Gogo



- 2 équipes (O & D) de 3 joueurs
- jeu continu du 1c/0; 1c/1; 2c/1.... au 3c/3
- le changement OFF/DEF s'effectue par la passe au coach