

LE JEU RAPIDE

*Intervention de Gilles VERSIER (coach NM3 Saint-Clément)
Le 12 février 2011*

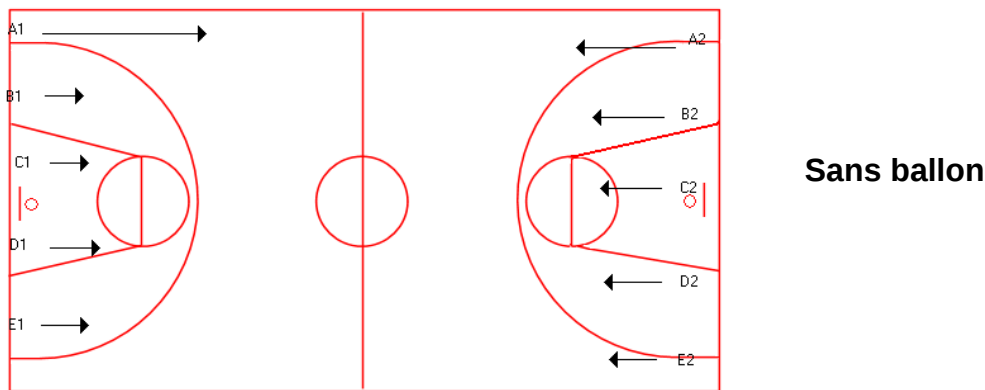
Il faut apprendre à courir avant de pouvoir faire du jeu rapide

Les mots clefs : rebond, sortie de balle, montée de balle, utilisation des couloirs, tir, jeu en surnombre, course, passe, anticiper, regarder, vitesse, tolérer les échecs ...

Constats d'échecs :

- pas de rebond
- mauvaises sorties de balle ou mauvaises transmissions
- non respect des espaces de course

ECOLE DE COURSE (à mettre en place après 6 minutes de libre)



A1 propose une forme de course et les autres suivent de la même façon, les 2 vagues se croisent
Puis B1 propose, puis C1 ...

Exemples de course :

- talons/fesses
- genoux levés
- pas chassés
- en arrière
- courir 3 pas, s'arrêter en équilibre sur un pied, puis courir 3 pas et s'arrêter en équilibre sur l'autre pied
- Typing / course / typing / course ...
- Courir / sauter / courir / sauter ...
- Courir / se baisser / courir / se baisser ...
- Course normale mais en déroulant bien talon pointe

Si les joueurs n'ont plus d'idées, le coach propose

Après l'école de course il faut monter en intensité

EXERCICE

1 ballon chacun, 2 couleurs de foulards
2 X 2 dans la raquette pour piquer les foulards adverses
Ensuite agrandir l'espace ($\frac{1}{2}$ terrain)

EXERCICE

2 équipes de 2 dont 1 équipe avec 1 ballon
2 X 2 sur un $\frac{1}{2}$ terrain
Celui qui a le ballon doit essayer de toucher l'adversaire

Consignes :

On ne peut faire qu'un seul dribble
Ensuite passe à son coéquipier qui enchaîne

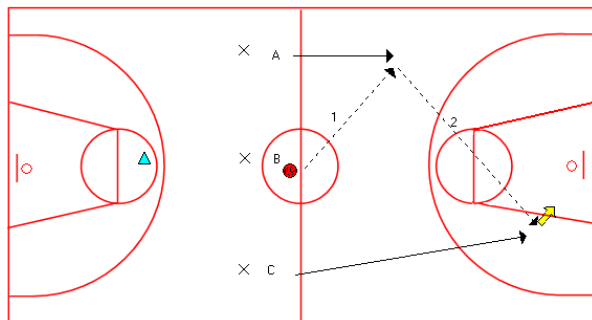
⇒ Il faut donc passer et courir vite pour piéger les adversaires

Attention si l'équipe avec le ballon le perd, sanction (pompes, course ...)

On peut ensuite passer à 3 X 1
On peut aussi agrandir l'espace de jeu si l'exercice se passe bien

EXERCICE

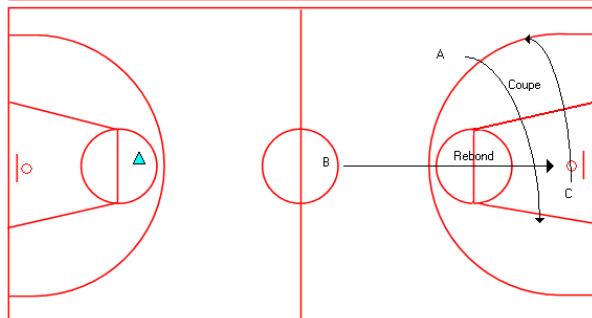
Par vague de 3 / 1 seul ballon / Pas de dribble
Commencer l'exercice en imposant passe à gauche



B passe à A (à gauche)

A passe à C

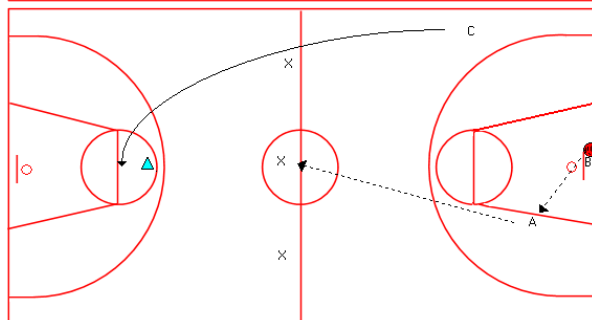
C tire en course



B va au rebond

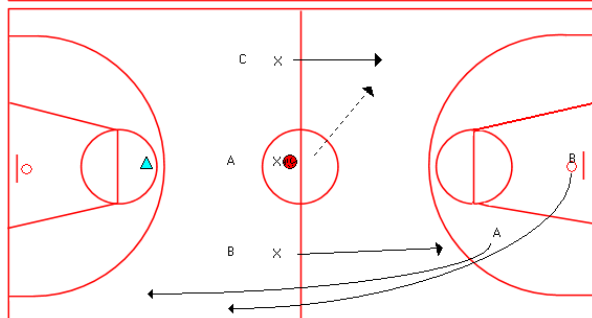
A (non tireur) coupe à l'opposé

C (tireur) coupe à l'opposé



B fait remise en jeu et passe à A qui demande le ballon

A passe le ballon au milieu pour la 2^{ème} vague



A, B et C vont faire le tour du plot avant de se replacer

La 2^{ème} vague enchaîne

Consignes :

Il faut marquer le panier

Pas de ballon par terre (prendre le rebond avant)

On peut demander passe à terre sur 2^{ème} passe ...

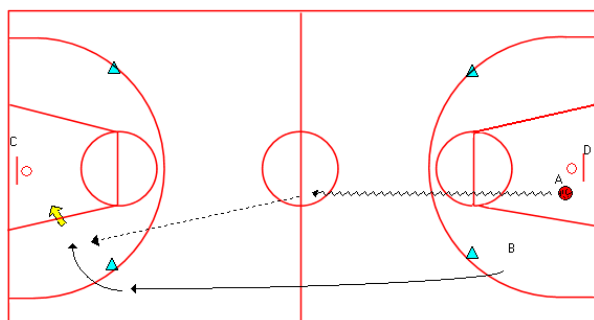
Il faut compter les paniers

Faire ensuite l'exercice en partant côté droit

Faire ensuite l'exercice en donnant le choix du côté (il faut réfléchir)

On peut aussi ajouter 1 défenseur sur ligne des 3 points et 1 défenseur au fond

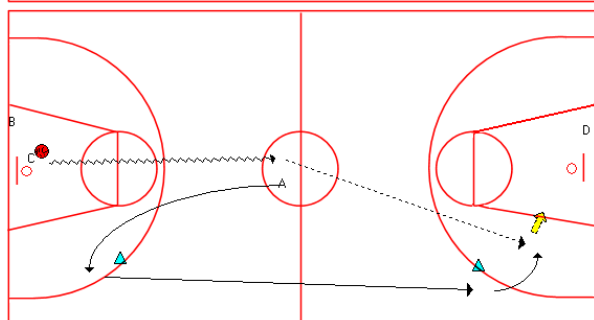
EXERCICE



A rebond sur la planche et dribble jusqu'au milieu du terrain

B fait le tour des plots

A passe à B qui tire en course

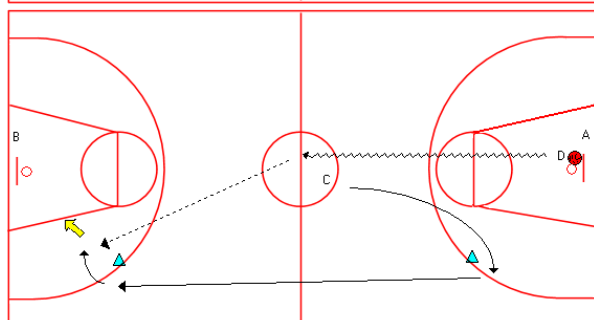


B s'arrête pour le prochain rebond

C prend le rebond et part en dribble

A contourne les plots

C passe à A qui tire en course



A s'arrête pour le prochain rebond

D prend le rebond et part en dribble

C contourne les plots

D passe à C qui tire en course ...

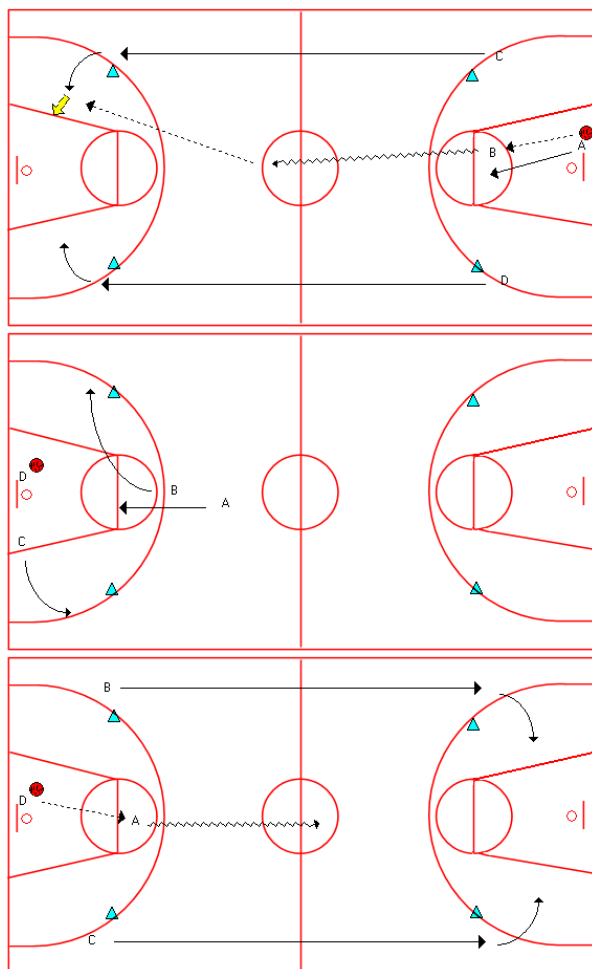
On peut faire 1 équipe de chaque côté, et concours

Adapter l'arrêt du dribble en fonction de la catégorie (plus ou moins loin)

Exercice à faire à droite et à gauche

EXERCICE

Par 4



A rebond sur planche + passe à B
B dribble et A le suit
C et D prennent les couloirs derrière les plots
B passe à C qui tire en course
D rebond

D rebond et remise en jeu
B passe derrière le plot du tireur
C coupe et passe derrière les plots opposés
A vient demander le ballon

D passe à A
A dribble et D le suit
B et C dans les couloirs
A passe à C qui tire en course
B au rebond ...

Celui qui tire part à l'opposé

Celui qui ne tire pas prend le rebond

Celui qui demande le ballon sur remise en jeu doit venir au niveau de la ligne des LF

Le même groupe de 4 pendant un certain nombre de paniers et changer de groupe

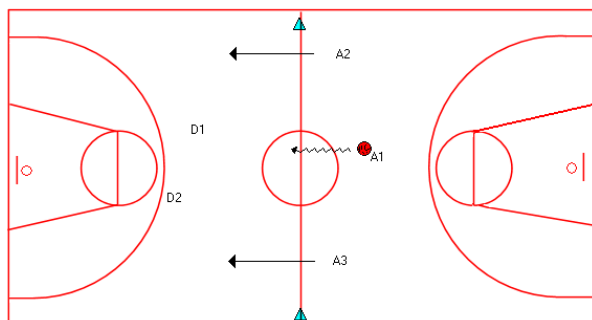
On peut aussi faire tir du côté gauche, ou bien choix du côté de tir ...

On peut essayer d'ôter les plots mais attention aux couloirs

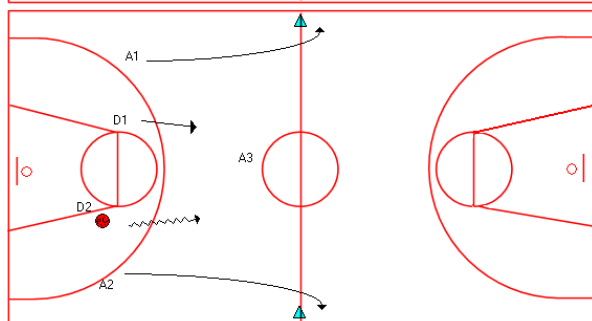
On peut aussi ajouter 2 défenseurs sur chaque ½ terrain (qui restent toujours sur le ½ terrain), les attaquants doivent s'adapter

EXERCICE

3 x 2 puis 2 x 1 qui s'enchaînent



A1 dribble
A2 et A3 prennent les couloirs
A1, A2 et A3 attaquent
D1 et D2 défendent



D1 et D2 attaquent contre le A tireur
Les 2 autres A font le tour du plot avant
de devenir défenseurs
D1, D2 et A3 attaquent ensuite contre A1
et A2 ...

On peut changer les 2 défenseurs du 3 x 2 à chaque fois (ceux qui font le tour du plot attendent ensuite leur tour)