



Progression sur le Jeu rapide



Edouardo PINTO

Entraîneur équipe nationale féminine

ARGENTINE

Colloque recyclage Picardie, septembre 2010

Edouardo PINTO



- Entraîneur à la fédération Argentine depuis 1992
- Responsable de l'ensemble du secteur féminin
- Head coach sélection A
- Participation à 8 championnats du Monde
- Médaille de bronze championnat du Monde U19 en 2009
- Professeur d'éducation physique, université de Buenos Aires

Introduction

Intérêts

- Apport de tir à haut pourcentage de réussite
- Imprimer un rythme supérieur au jeu
- Développer une volonté de jouer le jeu rapide ou la transition (battre la défense avant son repli)

Enseigner en 3 temps

- Sortie de balle, relation rebondeur – meneur de jeu
- Remontée du ballon, occupation de l'espace
- Gestion du surnombre, fixation

Sortie du ballon

Situation 1:

2 colonnes, 1 avec ballon face planche, 1 sans ballon à 45° (3pts)

2 lance la balle sur la planche, prend son rebond et sort la balle sur 1

1 pousse en dribble jusqu'au rond central et revient

1 et 2 permutent les colonnes

Consignes :

Rebondeur :

- Conserver le ballon au dessus de la tête
- Pivoter en engager avec le pied extérieur, puis orientation dans le saut
- Viser les mains du receveur

Receveur :

- Montrer une cible avec les 2 mains
- Pousser vite le dribble

Sortie du ballon

Situation 2:

Départ Idem

1 Contourne le plot puis reçoit la balle dans la course dans le couloir extérieur, pousse en dribble jusqu'au panier opposé pour un tir en course

2 Contourne le plot ligne médiane et repart pour recevoir la passe de 1 et tirer

1 et 2permutent les colonnes

Consignes :

Rebondeur :

- Conserver le ballon au dessus de la tête
- Pivoter en engager avec le pied extérieur, puis orientation dans le saut
- Passer dans la course, devant 1
- Utiliser la passe baseball

Receveur :

- Montrer une cible et attraper à 2 mains
- Pousser vite le dribble
- Varier les formes de tir

Sortie de balle

Situation 3: Départ idem

1 vient prendre en dribble le couloir central et passe à 2 pour tir

2 enchaîne dans le couloir extérieur, reçoit et tir en course

1 et 2 permutent les rôles au retour

Consignes :

Joueur 1:

- Montrer une cible avec les 2 mains
- Pousser vite le dribble
- Contrôler la vitesse pour attendre 2
- Se décaler légèrement côté passe
- Capacité à passer à 1 main dans le dribble

Joueur 2 :

- Effort de course, repasser devant
- Rester large jusqu'au lancer franc

Evolution : Idem en 2c2 (contact, lecture)

Remontée du ballon

Situation 1 :

3 joueurs, 1 ballon, 1 joueur par couloir

Meneur prend le couloir central en dribble après la sortie du ballon

Amener le ballon en zone de tir avec le moins de passe possible

Retour inverser les rôles pour les joueurs extérieurs

Consignes :

- Utilisation du dribble de progression
- 1 se décalé côté balle après sa passe
- Passe transversale d'un ailier à l'autre
- Effort de course pour se replacer devant le ballon

Remontée du ballon

Situation 2 :

Travail identique avec 4 joueurs (3 extérieurs + 1 intérieur)

Intérieur prend le rebond et sort la balle

Aller : finition par ailier

Retour : finition avec joueur intérieur qui coupe côté balle

Consignes :

- Respect des couloirs
- Intérieur dans couloir central intermédiaire
- Intérieur changer de rythme au coud pour couper vers le cercle
- Fixation dans l'aile à 3 pts pour servir intérieur
- 1 peut également servir intérieur si passe fermée dans l'aile

Gestion surnombre

Situation 1:

3c2 en continuité tout terrain

Situation défense + relance du jeu

Joueur qui ne défend est le meneur qui va venir gérer la sortie de balle

Consignes :

- Extérieurs être large
- Meneur venir prendre le couloir central
- Chercher la passe le plus vite possible
- Joueur avec le moins de passe possible en zone d'attaque

Evolution :

- Faire rentrer un 3^{ème} défenseur retardé (placé ligne médiane)
- 4c3 puis 4c3+1 en continuité

Gestion du surnombre

Situation 2 :

Enchaînement aller /retour tout terrain

Aller : 5c0, criss cross, finition tir en course

Retour : 3c2, les défenseurs sont le dernier passeur et le tireur

Consignes :

- Transiter rapidement
- Occuper les couloirs
- Recherche de passe sur joueur libre

Evolution :

- Enchaîner en 2c1 après 3c2, le tireur défend

Conclusion

- Importance du temps de travail et du nombre de répétitions
- Volonté de jouer pour se créer des tirs à bon pourcentage
- Contrôle du rebond défensif
- Maîtrise des fondamentaux individuels(dribble, passe, tir) à grande vitesse
- Polyvalence des joueurs grâce à la maîtrise par tous des fondamentaux offre encore plus de solutions sur le jeu rapide