

DU DEMARQUAGE A L'ECRAN

GENERALITES

On ne peut évoquer le démarquage sans parler des fondamentaux individuels et collectifs qui sont associés à cette notion.

On distingue :

- les fondamentaux et mouvements avec ballon
- les fondamentaux et mouvements offensifs sans ballon.

Quelques rappels :

1) Jeu avec la balle (confère documents recherche de 1c1)

- réceptions / pivotés / départs en dribble
- les différents dribbles et les manipulations
- les shoots et les passes

2) Jeu sans ballon

- l'agressivité offensive
- les coupages, les soutiens et les mobilisations (feintes de l'adversaire)
- les écrans (différentes formes, différentes utilisations)

Ces deux pôles sont étroitement liés. L'un n'est pas à travailler sans l'autre. Il faut fixer des priorités.

JEU SANS BALLON

En attaque, en moyenne, un joueur passe 80% de son temps à jouer sans ballon.

D'où l'importance pour son entraîneur de montrer qu'il ne faut pas que les joueurs soient "attirés" par le ballon.

L'enseignement du jeu sans ballon donnera des opportunités de recevoir le ballon plus facilement et dans de meilleures conditions.

Rappeler (aux joueurs / aux joueuses) cette statistique et ces conséquences qui ont pour effet une augmentation de la motivation dans la réalisation.

Avoir la volonté de vouloir le faire (mobilité offensive).

1) Fondamentaux du jeu sans ballon

Quelques règles et fondamentaux qu'il faut inculquer et appliquer en match.

- Vigilance le mouvement commence au sol (cf. : travail des appuis)
- être mobile pour un objectif précis tout en étant concerné par le mouvement de ces partenaires (équilibre offensive)
- Lecture de la défense et du positionnement du ballon = recherche des espaces libres où on peut recevoir le ballon.
- Règle = des deux d -----> "démarques – toi ou dégages de là" : se démarquer pour avoir le ballon vers le panier ou libérer l'espace pour le 1 c 1 ou pour que quelqu'un d'autre vienne à cet endroit.
- Se préparer à recevoir la balle (position où je peux shooter, dribbler ou passer) dans les espaces dangereux "plus je suis prêt / mieux c'est !"
- Etre un acteur : Mouvement sans la balle est une compétition entre attaquants et défenseurs - créer l'incertitude chez le défenseur (rôles des feintes)
- Sortir du champ de vision de votre adversaire=le temps d'adaptation (repositionnement) permet de se démarquer.
- maintenir l'avantage du démarquage=venir à la rencontre de la balle (sauf back door ?)

REGLE - Etre proche pour se démarquer. Pourquoi ?

Si on est près du défenseur, on agit en premier donc le défenseur réagit à votre mouvement. Ce temps de réaction est suffisant parfois à se démarquer.

2) Les démarquages de base sans partenaires (3 formes 2 sens)

A enseigner à vos joueurs (à tout âge). Connaître et utiliser ces mouvements de bases pour battre la défense.

a) "V" cut : "Feinte et démarquage"

C'est un Zig – Zag (changement de direction)

Technique : poids sur pieds opposé de la direction de démarquage souhaitée (par exemple poids sur pied droit), pointer l'autre pied (l'appui) dans la direction du démarquage et faire un pas avec cet appui (par exemple pointer et revenir avec le pied gauche.)

"V" Cut : est généralement fait d'abord vers l'intérieur pour ressortir mais on peut faire extérieur puis intérieur (c'est le back – door)

Vitesse : 1ère partie lente, 2ème partie rapide

Sens démarquage : toujours vers la balle (exception "back door")

b) "Coupage devant" et" coupage dans le dos "

FRONT CUT

REAR CUT

Dans l'apprentissage du Basket-ball chez les Jeunes, les "coupages vers le panier" sont des fondamentaux de base.

Dans l'optique de créer une certaine mobilité, une recherche de défit dans le jeu sans ballon, on utilisera ces deux formes de " Coupages" : devant et dans le dos.

Après une passe essayer de surpasser le défenseur ou le prendre de vitesse dans le dos.

C'est le début du PASSE et VA (c'est une forme de démarquage)

SURPASSER : directement (1er temps de l'apprentissage) FRONT CUT

"V" CUT dans le dos du défenseur surpasser.(2ème temps de l'apprentissage)

BACK – DOOR : directement (1er temps de l'apprentissage) REAR CUT

"V" CUT pour surpasser et partir dans le dos.

c) Feintes de démarquages "AGIR ET DISTRAIRE" (DECOY MOUES)

Ces dernières servent à mobiliser l'adversaire pour préparer à démarquer ou à éviter que son adversaire direct donne de l'aide aux autres défenseurs.

3 Les démarquages avec l'aide d'un partenaire

Tourne – autour (partenaire passif dans le démarquage)

Les écrans : (Un ou plusieurs partenaires actif(s) dans le démarquage)

Les écrans se classent selon :

- Sur qui on les porte ? Sur le porteur de balle, Jeu sans ballon

- Comment on les utilise ? Dans le dos ("up screens"), De face ("Lown screens"), Diagonale ("Cross screens")
- Quelle décision prend-on dans le démarquage ? Pour le receveur d'écran (3 possibilités), Pour le porteur d'écran (3 possibilités)

CONCLUSION

Se démarquer -----> c'est les appuis !

Mouvement avec détermination et dans un but précis

Lecture de la défense et de la localisation du ballon = alors seulement on décide.

Démarques – toi ou dégages de là

Utiliser la position correcte de capter la balle.

Agir – Prendre des Initiatives - Feinter (sortir du champ de vision)

Poser des écrans en position : Légale, Equilibrer, Puissante (fléchis)

Choisir les bons angles d'écrans : règle de 2 / 3, règle de la ligne d'écran

Lecture des écrans

CHOISIR C'EST GAGNER