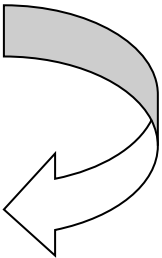
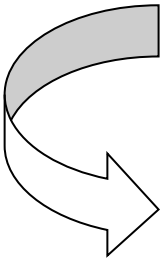


LES FONDAMENTAUX INDIVIDUEL OFFENSIFS



EN FAIT QUE L'ON SOIT PARTISAN D'UN "JEU LIBRE" OU D'UN "JEU DIRIGE"
LA FORMATION DU JOUEUR DOIT PASSER PAR UNE CONNAISSANCE DES
REGLES QUI CONDUISENT TOUTES A UNE MEILLEUR MAÎTRISE DES
FONDAMENTAUX INDIVIDUELS.

A NOUS, ENSUITE DE SELECTIONNER, D'INTRODUIRE ET DE SYSTEMATISER
LES TECHNIQUES QUI FERONT REFERENCE POUR L'EQUIPE DANS LA
DEFINITION DE SON STYLE DE JEU.

LES FONDAMENTAUX INDIVIDUEL OFFENSIFS SONT L'ENSEMBLE DES
COMPORTEMENTS (ATTITUDES, GESTES ET DEPLACEMENTS) QU'UN JOUEUR
ADOpte ET EXECUTE LORSQUE SON EQUIPE EST EN ATTAQUE.

SELON QUE LE JOUEUR AURA EN SA POSSESSION LA BALLE OU PAS,
SES COMPORTEMENTS ET SES FINALITES DIFFERERONT.

LES FONDAMENTAUX INDIVIDUEL OFFENSIFS

" LE PLAN "

I) *DEFINITION*

II) *LE JOUEUR SANS BALLON*

III) *LE JOUEUR AVEC BALLON*

- LA PASSE
- LE DRIBBLE
- LE TIR

IV) *LE 1 C 1*

V) *LE REBOND OFFENSIF*

VI) *L'AGRESSIVITE OFFENSIVE*

II) L'activité et les comportements du joueur sans ballon sont très importants dans la mesure où un Joueur évolue au moins 80 % de son temps de jeu sans ballon. L'harmonie et l'équilibre du jeu Dépendent grandement des comportements des joueurs sans ballon. Ces derniers doivent faire Preuve d'intelligence et d'esprit de sacrifice afin de faciliter la tâche du coéquipier en Possession du ballon.

LES OBJECTIFS DU JOUEURS SANS BALLON SONT :

SE DEMARQUER , FIXER LA DEFENSE, EQUILIBRER L'ATTAQUE (OCCUPATION DE L'ESPACE)

Cela entraîne un environnement complexe, (Partenaires, adversaires, code de jeu)
 Une interaction (Communication, et Contre communication)
 Joueurs (Perception - Action - décision)

. LA POSITION FONDAMENTALE DU JOUEUR SANS BALLON

Elle se caractérise par une flexion des appuis qui resteront légèrement écartés (au niveau des épaules) afin de favoriser une stabilité et une disponibilité optimales dans l'exécution d'un Fondamental.

Les bras doivent rester au dessus de la taille, près du corps et orientant la paume de la Main vers le ballon. (doigts écartés et souples)

. LES DEPLACEMENTS DU JOUEUR SANS BALLON

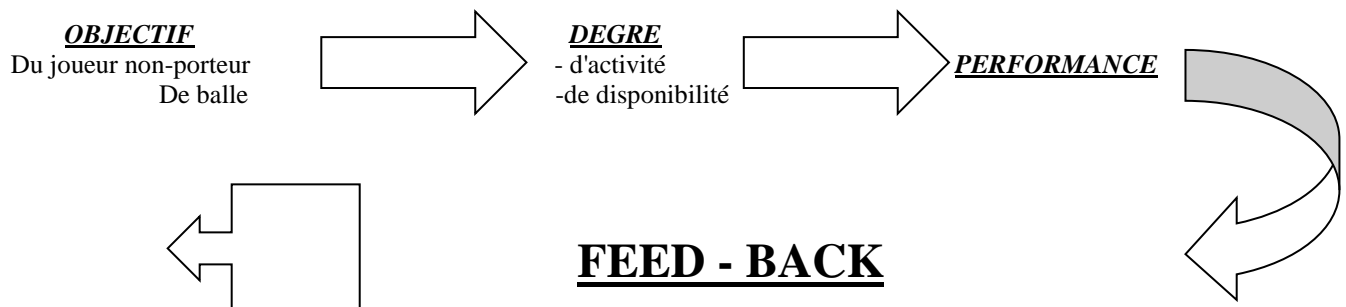
Occuper rationnellement l'espace, fixer la défense où se démarquer. Il faut toujours qu'il Puissent réagir et agir avec un temps de réaction minimum. (exemple: Lire les situations De jeu qui se succèdent par rapport aux intentions de ses équipiers. Ainsi il peut occuper des Espaces clés.) ROTATION ENTRE POSTE BAS ET POSTE HAUT.

Autre exemple des déplacements du joueur sans ballon : "Le démarquage en BACK-DOOR", en "V ou en triangle"

On peut noter que le démarquage pour les Joueurs EXTERIEURS SONT DYNAMIQUES et pour les joueurs INTERIEURS ILS SONT STATIQUES (position préférentielle)

Les différents types d'appuis avec ou sans ballon se font à l'aide de 3 types d'appuis :

La succession d'appuis (nombreux appuis rapprochés permettant le déplacement rapide)
 Les appuis passagers (sur le plan qualitatif)
 Les appuis prolongés (permettant d'enchaîner un geste technique à l'arrêt (passe, tir, ...))



EXEMPLES D'EXERCICES DU JOUEUR SANS BALLON

Exercice n°

52 , 53 , 54 , 55 , 58 , 59 , 60 , 61 , 62
63 , 66 , 67 , JOUEUR SANS BALLON

70 , 71 , 72 , 73 , LA PASSE

84 , 85, 86 , 87 , 88 , 89 , 92 , 93 , 96 ,
97 , LE DRIBBLE

115, 116, 133, 134, 135, 136, LE TIR

143, 144, LE 1 C 1

148, 149, REBOND OFFENSIF

157, 158, AGRESSIVITE OFFENSIVE

voir photocopies

III) Le jeu avec ballon reste l'objectif pour tout joueur. En effet le but étant de marquer le panier. La possession de celui-ci demeure un élément capital et très stimulant.

Qualités physiques sollicitées

TIRER : Tout travail de démarquage préalable permettra ou pas à l'attaquant d'avoir une position de tir Correcte.

PASSER : Etre disponible pour améliorer l'angle de passe (à l'aide de pivots), être lucide pour Mieux choisir le type de passe le plus adopté et pour placer le ballon dans les meilleurs conditions pour le récepteur.

DRIBBLER : Dribbler pour aller au panier. Pour améliorer une ligne de passe. Pour éviter la pression Défensive, pour fixer la défense, pour avancer.

POSITION DE TRIPLES MENACES : Passe, tir, Dribble.

Les différents types de passes :

- Les passes à deux mains,
- La passe à terre à deux mains
- La passe à deux mains au dessus de la tête
- Les passes à une main
- La passe latérale
- La passe de base-ball
- La passe dans le dos ou passe cousy (BOB COUSY U.S.A)
- La passe main à main
- La passe dans le dribble
- Les passes périphériques
- Les passes pénétrante.

LE DRIBBLE : Cette action permet au joueur porteur de balle de se déplacer. Le double pas, permet également de se déplacer après une phase de dribble.


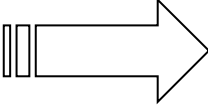
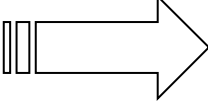
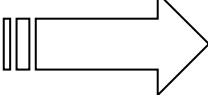
La main ne « frappe » pas la balle elle « l'accompagne » avec la flexion du poignet, et le fouetté de la phase palmaire des doigts.

L'utilité du dribble se définit par une motricité à une situation De problème.

L'utilité du dribble se retrouve pour éviter une situation dangereuse, pour améliorer un angle de passe, pour avancer vers le panier, pour attaquer puis passer le défenseur.

:

LES DIFFERENTS TYPES DE DRIBBLES :

DE PROGRESSION		AVANCER VERS LE PANIER
DE PROTECTION		EVITER LE DANGER
DE PERCEE		PREMIER PAS
DE PENETRATION		ALLER AU PANIER MALGRE L'OPPOSITION

LES DIFFERENTS DEPARTS DE DRIBBLES

- Le départ en dribble (position statique à une position dynamique)
- Le départ croisé
- Le départ direct
- La conduite des différents dribbles (Progression, protection , percée, Pénétration)
- Il faut inclure les changements de rythme et de direction.

RESUME CONCERNANT LES FONDAMENTAUX DU DRIBBLE /

<u>PROJET</u>	<u>HABILETE TECHNICO - TACTIQUE</u>	<u>PERFORMANCE</u>
Perception « Objectif » Stimulation Finalité	Caractéristique du joueur	
	Exécution du dribble	Résultat
	Environnement	

IV) LE 1 C 1

Il comprend un attaquant et un défenseur. Nous nous bornerons à étudier les situations de confrontation individuelle où l'attaquant est en possession du ballon.

L'efficacité dans le jeu sans ballon préalable à la réception de la balle est importante car elle va permettre de résoudre des situations de 1c1.

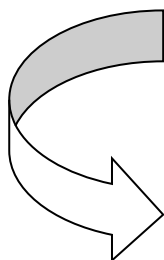
Les 3 comportements du feintes à retenir sont : OBJECTIF, LE GESTE TECHNIQUE, LEURRE.(Faux indices à l'adversaire)

LA TECHNIQUE DU 1 C 1.

L'attitude ex : (triples menaces),
Les différents départs. (direct, croisé, renversement « pour joueur intérieur », feinte de départ direct et départ direct, feinte de départ direct et départ croisé, Feinte de tir et tir, Feinte de tir et départ, Feinte de tir et passe et va,...)

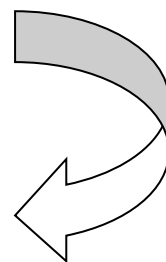
Le 1 c 1 durant la conduite du dribble (changements de rythme et de direction)
Le 1 c 1 du joueur intérieur.(Pivot extérieur ou engager, Pivot intérieur ou effacer, Drop step ou enrouler)

RESUME DU 1 C 1



PROGRESSION
TEMPORELLE

QUALITE
D'EXECUTION



PROGRESSION
SPATIALE

CHOIX TACTIQUES

ATTITUDES

PROGRESSION TEMPORELLE = Durée déterminée/Indéterminée, nombre de dribbles limité/illimité

PROGRESSION SPATIALE = Espace libre/restraint
ATTITUDES = Du joueur porteur (Avant, pendant, après le dribble)/Du joueur non porteur
QUALITE D'EXECUTION = Sans opposition,/Avec opposition
CHOIX TACTIQUES = Démarquages sans ballon/avec ballon

V) LE REBOND OFFENSIF

LES FACTEURS DETERMINANT LE REBOND.

- LA MAITRISE TECHNIQUE
- LES FACTEURS PHYSIQUES
- LES FACTEURS DE PERSONNALITE
- LES ZONES DE REBOND
- PROCEDURE POUR L'OBTENTION DU REBOND
(désir de s'emparer du ballon, sur tir prendre position préférentielle, ne pas se déplacer sous le cercle ou sous la planche, lors prise de balle, la protéger, ne pas dribbler, claquette, impulsion sur la pointe pieds)

VI) L'AGRESSIVITE OFFENSIVE.

Elle doit être canalisée et régulée de façon à respecter les règles du jeu et les adversaires. Parler d'agressivité offensive, c'est parler de danger immédiat.

Dans le jeu sans ballon : - Démarquage dynamique, (Simple ,V, Cut, back - door, etc)
- // // statiques (prise de position préférentielle)
- Fixation des adversaires, mobilité et disponibilité durant les déplacements, et l'occupation d'espaces, rebond.

DANS LE JEU AVEC BALLON : - dribbles agressifs, passes pénétrantes, tirs rapides, mobilité de la balle, promptitude dans les enchaînements ;

EXEMPLE D'AGRESSIVITE //

DANS LE PASSE ET VA : « Combat de l'ailier pour recevoir la balle à 45° par rapport au panier et la recherche du jeu direct (notion de démarquage)

La lutte de l'arrière pour surpasser son défenseur. Dans sa course avant le panier. Dans la bataille pour gagner la place préférentielle en situation de pivot.

D'OU MAITRISE du jeu de jambes, précision, vitesse des appuis, puissance des prises de position, contrôle des situations avantageuses pour l'attaquant, anticipation des réceptions, réduction de distance, contact, travail en profondeur...etc...