

**SOIREE**

**TECHNIQUE**

**MILLAU**

**Fondamentaux individuels offensifs**

**« Notion d'enchaînement depuis la réception jusqu'au lâcher de la balle »**

**D. SALESSE**

# Fondamentaux individuels offensifs

## « Notion d'enchaînement depuis la réception jusqu'au lâcher de la balle »

**But fixé :** Inscrire « l'acte moteur » dans le cadre plus général d'une action complexe appartenant à un but collectif précis ».

*Quelques choix possibles (fonction du contexte) :*

-Réception sans pression défensive pour faire progresser la balle vers le but adverse

-Réception avec dribble enchaîné

-Réception avec passe enchaînée



Même principe + choix en fonction de la lecture

-Réception sous pression défensive - avec dribble enchaîné

- avec passe enchaînée

- avec tir enchaîné

-Réception en course - avec dribble enchaîné

- avec passe enchaînée

- avec tir enchaîné

-Réception en l'air - avec tir enchaîné

**Nb :** La réception est déjà fonction de la lecture préalable (notion d'anticipation)

**En fait :** Je réceptionne---- pour--> position des bras, mains, doigts, buste, jambes (en flexion), pieds.

**Exemple :** Passes javelotées ?, à 2 mains ?, au rebond ? à deux mains au-dessus de la tête ?

Il faut comprendre que toutes ces passes sont différentes et demandent des expertises différenciées.

### EXEMPLES DE SITUATIONS :

Prenons une situation classique extraite du jeu rapide : *La sortie de balle après rebond défensif.*

La tâche que je me propose de traiter maintenant est : Que se passe-t-il à partir de la prise de balle du rebondeur jusqu'au moment du lâcher de la balle. Nous devons répondre à la question du **COMMENT FAUT-IL FAIRE ?**

**Ceci doit être le questionnement incessant de tout entraîneur afin de comprendre le pourquoi d'un échec et bien entendu pour pouvoir y remédier ou tout au moins fournir une aide pertinente au joueur en échec.**

**NB :** Il faut savoir que le problème de lecture n'est pas simple.

**La lecture en vision périphérique est déjà relativement complexe, mais, le passage d'une lecture en vision centrale à une lecture en vision périphérique est quasiment impossible jusqu'à l'obtention d'un excellent niveau qu'il soit technique ou de connaissance de soi.**

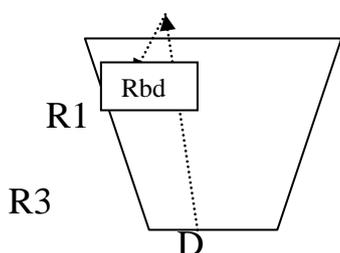
Ceci devrait induire un comportement d'entraîneur lié au niveau d'intervention  
 La réception de la balle peut se faire pour l'apprentissage d'une position en face jusqu'à une position de dos.

## 1. REBOND

- a. Prise de balle en l'air en protection à 1 ou 2 mains (la lecture anticipée de la situation doit permettre une réception au sol avec appuis orientés)
- b. La passe peut se faire
  - i. En l'air
  - ii. A 2 mains après réception au sol (tomber sur jambe avant)
  - iii. Au rebond à 1 main après pression offensive et décalage (direct ou croisé)

Mise en situation :

R2



Positionner les spots de travail 1, 2, 3  
 D lance le ballon sur planche (ou donne la balle à Rbd selon l'angle de lecture possible !!)  
 R va en 1, 2 ou 3 d'où choix du Rbd  
 Nb : Si R3 alors D va défendre.  
 10 passages chacun puis rotation (D Rbd R)

**R**

## 2. APRES RECEPTION (travail de R)

Si l'objectif est la vitesse pour le jeu rapide, alors  
 Les cas R1 R2 R3 sont à peu près semblables mais :

R1 dans le trafic	R2 vision la + large	R3 gestion de la P. déf.
Anticipation +++ Choix ++ Techniques multiples	Vision de l'ensemble du terrain Maîtrise de la passe longue	Anticipation +++ Choix +++ Technique +++ Dribble +++

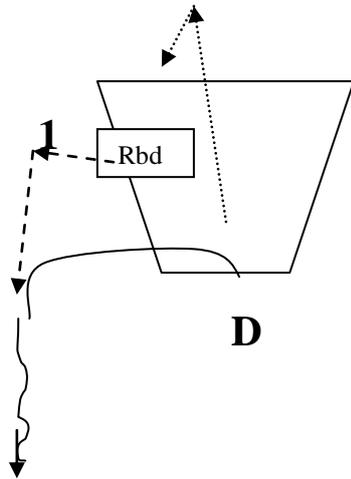
- a. Positionnement du regard
- b. Positionnement de la balle en fonction du choix
  - i. Passe javelotée R2 balle haute
  - ii. Départ dribble R3 balle latérale basse mobilisée
  - iii. Choix à partir de la position de base, balle tenue à 2 mains poitrine haute

Mise en situation :

Après la situation 1, enchaîner selon les lieux de réception

**Pour R1**

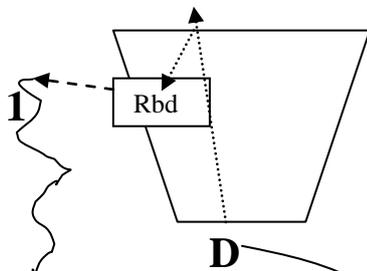
Situation 1



Puis ajouter 1 déf voir 2 + consignes

Situation 2

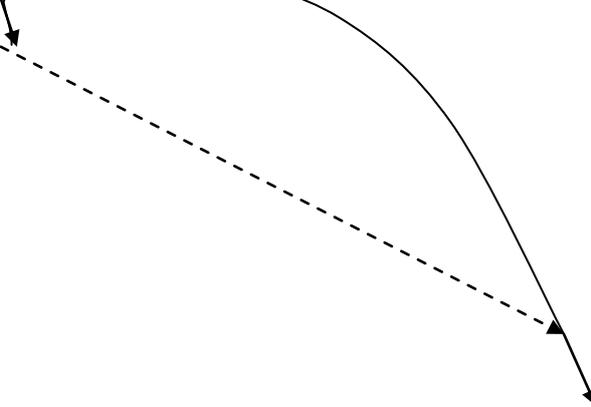
**N°1 dribble**



N° 1 doit dribbler vers l'avant (travail départ direct)  
Puis ajouter 1 déf voir 2 + consignes

Situation 2bis

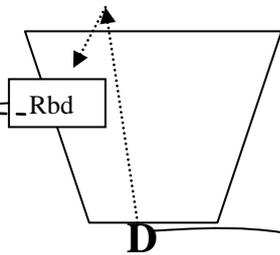
**Idem + P déf**



**Pour R2**

**2**

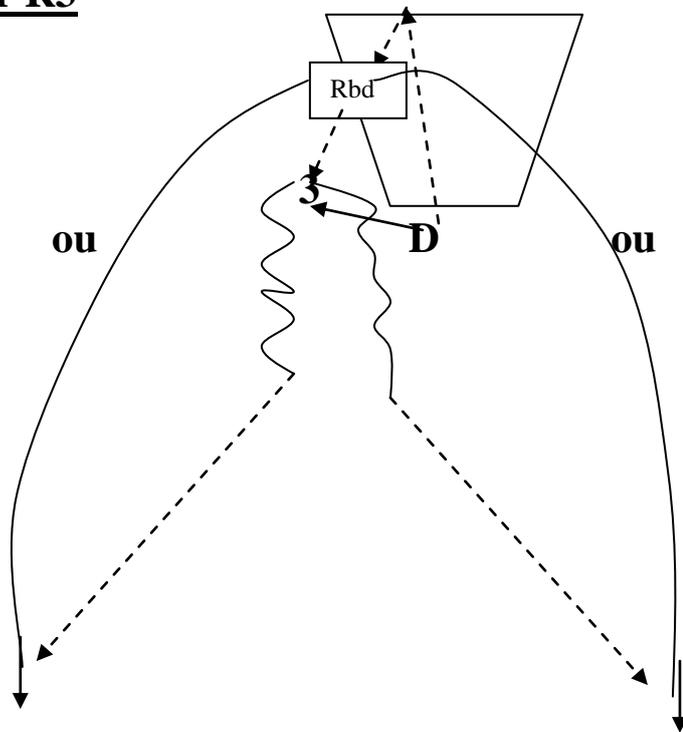
**Ou**



Priorité P1, 2 doit faire passe  
immédiate à D ou 1 dribble et passe  
Si pas possible passe à Rbd  
Puis ajouter 1 déf voir 2 + consignes

**P1**

## Pour R3



R3 part en dribble de  
Contre Attaque face à D

### 3. RECEPTION DE BALLE EN COURSE :

**Ce problème est lié à la fois au niveau de dissociation segmentaire et au niveau d'anticipation du réceptionneur (en considérant que le passeur fait son travail)**

#### ➤ Niveau 1 :

Réception de face (angle de 90°) nous sommes dans le cas d'un champ visuel en vision centrale.

#### ➤ Niveau 2 :

Réception latérale à droite ou à gauche.

#### ➤ Niveau 3 :

Réception de  $\frac{3}{4}$  arrière lié au respect des couloirs de course de contre attaque.

#### ○ AVEC DRIBBLE ENCHAINE

D'abord il faut préparer la réception en proposant une cible ouverte avec la (les) main(s) en ouvrant les doigts, pouces face à face dans le prolongement l'un de l'autre. Attention à bien faire prendre le ballon dans la phase de suspension afin d'éviter le marcher même si cela ne semble plus intéresser l'arbitrage.

Puis capter la balle en amortissement en ramenant les bras vers le corps coude du bras dribbleur contre le corps. Pousser ensuite la balle vers l'avant jusqu'au bout de l'index.

Rappel tout à fait théorique mais néanmoins réglementaire: La balle doit quitter la main avant que le pied de pivot ne soit levé !! Sic

### ○ **AVEC PASSE ENCHAINEE**

La première phase est en tous points semblable à la précédente, elle se différencie par la suite pour le commun des mortels car la balle se contrôlera à 2 mains avant d'être négociée à 1 ou 2 mains.

D'autre part la réception est plus aisée si le bassin est orienté vers le passeur lors du captage de la balle. Pied AR droit si la passe vient de la droite et inversement.

Dans les 2 cas la passe devra être (le plus souvent) tendue, donc relativement forte ; Ceci induit un comportement : les mains terminent la gestuelle paumes dirigées **vers l'extérieur les index désignent la cible** (en l'occurrence l'endroit où le partenaire récupèrera le ballon) les bras sont tendus, le buste est incliné vers l'avant et on est en forte flexion sur la jambe avant.

Si la passe se fait au rebond, seule la cible change (la ou les) main(s) visent le lieu du futur rebond de la balle.

Nb : ici je peux autoriser 1 ou 2 poses de pied et un décollement du 2<sup>ème</sup> pied avant de lâcher le ballon.

### ○ **AVEC TIR ENCHAINE**

Même principes généraux de réception. Ensuite il faut savoir quel type de tir sera réalisé---- mais ceci sera vu lors d'une autre soirée.

Nb : ici sont autorisés :

1 ou 2 poses de pieds successifs

Une pose simultanée et jump-shoot ou

Une pose simultanée puis pivot et tir

Une pose puis une pose simultanée dans le mouvement et tir  
(ART 25 PAGE 30 du règlement)

### ○ **ALLEY-OOP**

Le problème est lié à plusieurs facteurs :

- Relation passe réception
- Qualités athlétiques du réceptionneur
- Coordination motrice

Le lieu de réception est le point délicat à régler.

Je pense qu'en situation d'apprentissage cet exercice est très important et qu'il doit être mis au programme en particulier chez les filles. Il est bien entendu que l'on ne va pas demander le dunk, mais qu'une prise de balle en suspension enchaînée avec un tir est réalisable et motivante.

### Mise en situation :

2 colonnes

Faire la passe en face au début

Le réceptionneur utilise un tremplin

Il doit capter la balle à 2 mains en soignant le positionnement de sa main porteuse et terminer bras verticaux.