



Introduction

Lors de son match le jeune joueur ressent la pression des parents, celle qu'il s'est mise tout seul ; celle de son coach, mais aussi celle de ses coéquipiers .

Le coach a rôle important :

- il doit lutter contre la pression qu'il met
- être le médiateur entre les joueurs

Dès lors, il ne restera plus que la pression « populaire » à gérer pour le joueur.

CH 1. L'ECHAUFFEMENT

But : fédérer l'équipe dans le but de jouer ensemble (déjà s'appliquer aux fondamentaux = passe principalement)

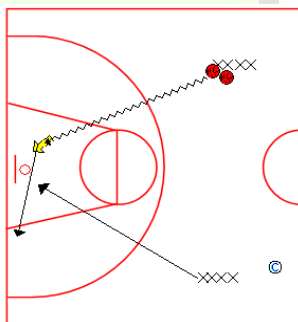
Des minis jusqu'aux benjamins inclus :

L'exercice des 2 colonnes est une bonne solution alliant simplicité et efficacité.

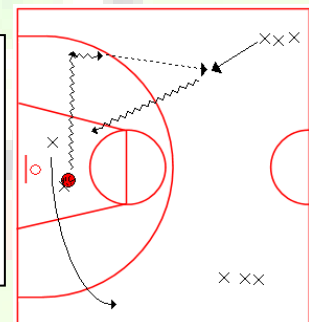
Une colonne avec un ballon pour le 1^{er} et le 2^e joueur et une colonne sans ballon (schéma)

3 points importants :

- Je réceptionne la balle, je fais attention à ne pas marcher, donc je réceptionne, je dribble avant (prise de repère)
- Il faut s'appliquer sur les paniers faciles (double pas), ne pas lancer son ballon comme une patate ! Le joueur s'applique.
- Lors du rebond la sortie de balle doit se faire sur un coté donc déjà insister auprès du joueur pour ne pas qu'il fasse sa passe vers le centre du terrain (plus de risque d'interception).



← 2 colonnes : une avec 2 ballons l'autre sans ballon.
Le joueur avec ballon attaque en direction du panier
Celui sans ballon vient prendre le rebond, puis se décale dans l'aile et fait une passe
Après la passe le joueur prend la place dans la colonne ballon et le tireur dans la colonne sans ballon →



Première série : double pas main droite

Deuxième série : double pas main gauche

Lancer francs (pour ceux qui en ont) → 2 par joueurs avec les joueurs attendant en position de rebond (on met le ballon à disposition du tireur comme en match, c'est-à-dire le joueur prenant le rebond donne le ballon au tireur de lancer franc et non pas celui qui est derrière le tireur de lancer).

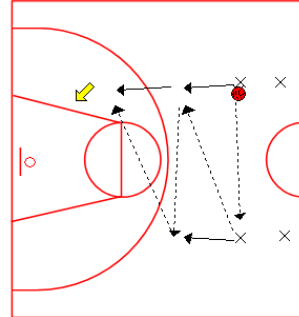
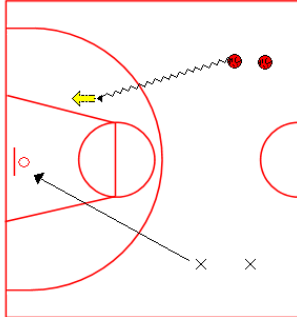
Troisième série : dribble + tir extérieur raquette à droite (possibilité de tir 45° ou face au cercle)

Quatrième série : dribble + tir extérieur raquette à gauche

Si les exercices précédents sont assimilés.

Possibilité de départ du milieu du terrain 1 passe à 2 ; 2 passe à 1 ; 1 tir extérieur raquette, 2 allant au rebond.

NB : ne pas hésiter à continuer les tirs en courses sur les petites catégories (face au panier aussi).



Catégorie minimes jusqu'aux séniors :

Certains joueurs auront besoin de travailler spécifiquement l'échauffement de certaines parties de leur corps.

Ex : un joueur qui est fragile des chevilles, lors des séries de double pas, en remontant le long de la ligne de touche, il peut croiser le pied droit du côté gauche de la ligne et ensuite le pied gauche du côté droit de la ligne tout en participant à l'exercice.

Autres exemples, il est possible de faire des montées de genoux ou alors joindre les 2 mains et les faire tourner de façon à échauffer ses poignets.

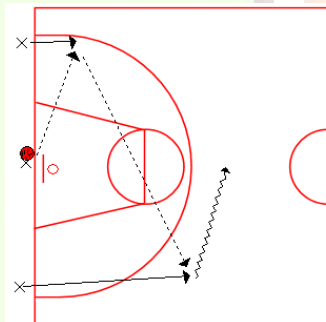
Il n'est pas nécessaire de commencer à fond l'exercice, au contraire, chacun doit pouvoir monter en sudation et donc bien échauffer tous les membres du corps (poignets aussi).

Première série : double pas main droite → fixer des objectifs (on change à 20 tirs marqués)

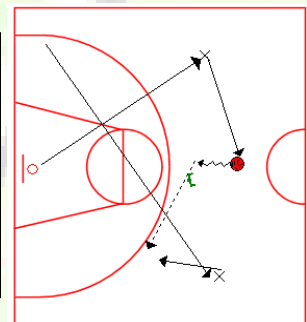
Deuxième série : double pas main gauche (on change à 20 tirs marqués)

Lancer francs → 2 par joueurs avec les joueurs attendant en position de rebond

Criss cross : travail du 2 contre 1 sur ½ terrain (cf schéma ci dessous)



- Départ sous le cercle à 3c0.
 - Je passe, je suis.
 - Celui qui arrive au milieu du terrain pose le ballon, et devient défenseur contre les 2 autres.
 - l'attaquant récupère le ballon et attaque vite à 2 c 1.
- ← schéma passe / schéma déplacement →



Troisième série : dribble + tir extérieur raquette à droite (possibilité de tir 45° ou face au cercle)

Quatrième série : dribble + tir extérieur raquette à gauche (possibilité de tir 45° et face au cercle)

3 min avant le match faire des doubles pas rapides à droite pendant 1 min pour élever le rythme cardiaque.

CH 2. LE COMPORTEMENT DU COACH PENDANT LE MATCH.

I. Objectif du match

Tous les joueurs doivent tirer dans le même sens, donner le meilleur d'eux mêmes.

Au début du match le coach doit insister sur les éléments essentiels qui mèneront vers la victoire :

- passer courir = passe et va (chose que tout le monde est capable de faire)
- assurer les transitions = être prêt à recevoir le ballon lors d'une passe
- priorité à marquer des points = je suis proche du cercle je tire (et non je suis loin, je suis bon je tire !)
- défendre dur = **trop de joueurs ne font que le travail d'attaque = ILS TRICHENT**
- Garder du rythme = après rebond j'assure la sortie de balle et puis je cours vers l'avant pour jouer les contres-attaques (ce sont les points les plus faciles à mettre en place et tous les joueurs peuvent le faire sans distinction).

Insister sur l'important du collectif (tout le monde attaque tout le monde défend).

Marquer des points pour l'équipe

Toujours trouver la meilleure solution pour marquer (le tir doit primer sur la belle passe certaines fois, mais dans le cas où c'est un mauvais choix il faut pouvoir lui dire, et par contre surtout ne pas hésiter à dire à un joueur lors d'un tir raté que son choix était le bon si tel était le cas).

Un tir même raté est une pression sur l'équipe adverse, refuser des tirs ouverts (sans pression défensive) n'est pas intéressant pour une équipe et montre à son adversaire qu'il n'est pas en confiance donc la défense tendra à ne pas défendre sur les joueurs extérieurs.

II. Déroulement du match

A. Que dire à des jeunes basketteurs lors d'un match ?

Le rôle du coach :

- Comprendre qu'il ne peut pas demander la même chose à tous ses joueurs.
- Cela ne veut pas dire s'acharner toujours sur les mêmes mais il faut savoir adapter son discours à son public.
- Certains matchs certains joueurs seront plus réceptifs que d'autres (problème perso, problème physique peuvent entrer en ligne de compte).
- Les signes permettant aux coachs de s'apercevoir de l'état de forme sont ceux relatifs à ce qu'on peut appeler « **l'intéressement au match** »
- Ex : le joueur passe plus de temps à regarder dans les tribunes
- Le joueur s'énerve à la moindre contrariété
- Le joueur n'admet pas la remarque constructive
- Le joueur trouve toujours une excuse à son raté (souvent la faute du coéquipier...)

Un joueur fait des erreurs techniques, perte de ballon facile, passe mal faite.

Prendre conscience de faire les choses dans le bon sens :

Ex : Le joueur perd le ballon :

Cela ne sert à rien de lui crier dessus, cette attitude est à proscrire,

Le joueur sait bien qu'il a perdu le ballon, les spectateurs aussi, tout le monde l'a vu...

Il faut alors lui apporter l'élément qui lui permettra de ne pas le refaire. Demander lui plutôt de défendre, car lorsque vous lui criez dessus, alors il vous regarde puisque vous demandez son attention ! Donc le joueur ne défend pas et le panier encaissé est de votre faute et non de la sienne !

A-t-il d'abord pris le ballon puis ensuite couru ou a-t-il couru en essayant de partir avec le ballon.

Pour lui expliquer il ne faut pas chercher des choses compliquées,
Je prends le ballon puis je pars en dribble. Respect de la règle du marché.

Je dois être prêt à recevoir le ballon à tout moment. Donc je prépare mes mains à recevoir le ballon ?

La passe était elle correcte ? le passeur a-t-il regarder le joueur ? lui a-t-il donner au bon endroit (dans la course ou bien à la hauteur de la poitrine) ?

JOUER BIEN c'est facile JOUER JUSTE l'est beaucoup moins.

Un bon joueur va marquer des points mais n'aura pas d'influence sur le jeu
Jouer juste, c'est être capable de faire les bons choix, et de faire progresser l'équipe

Comment un joueur doit il défendre ?

Défense sur porteur de balle.

La règle : faire face + cadrer les appuis + ne pas être responsable du contact créé.

Un défenseur peut se déplacer en arrière et latéralement, ne jamais dire à un joueur d'être immobile en défense !

Cadrer les appuis : c'est avoir les appuis du défenseur à peu près de la même largeur que celui de l'attaquant, en face de lui. C'est-à-dire ne pas être déborder. Un joueur ne cadrant pas les appuis fera souvent des fautes avec des contacts au niveau du bassin ou des hanches, le fameux coup de cul !

Faire comprendre au joueur que ce sont ses jambes qui lui permettent de bien défendre et que ces bras ne sont là que pour faire de la dissuasion. Le joueur cherche trop souvent à intercepter le ballon et fait faute 9 fois sur 10 alors qu'un joueur qui défend avec les jambes et les bras, va provoquer très souvent des pertes de balles, ce n'est peut être pas lui qui va intercepter mais c'est lui qui aura provoquer l'interception.

Défendre sur un non porteur de balle.

Couper la ligne de passe, c'est-à-dire que la main ouverte en direction du ballon à un effet dissuasif sur le passeur, il sait alors que la passe va être compliquée.

Ensuite lorsque la balle est arrivée dans les mains du porteur de balle alors il faut que le défenseur « saute au ballon », c'est-à-dire réduire la distance laisser entre le porteur de balle et lui.

Cela permet au défenseur d'obliger le porteur du ballon à prendre la direction forcée par lui et empêcher ainsi le retour de passe trop facile (c'est l'orientation).

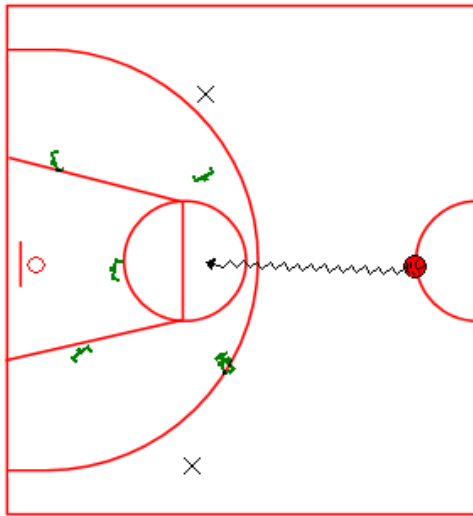
III. Quelques clefs pour attaquer les défenses les plus courantes

Défense individuelle : passe et va, rien de complexe, je fais une passe j'apporte une solution au porteur de balle, directement après ma passe. Après je peux aller porter écran pour un coéquipier mais cela ne doit pas être systématique. Changer de rythme de course est le premier démarquage.

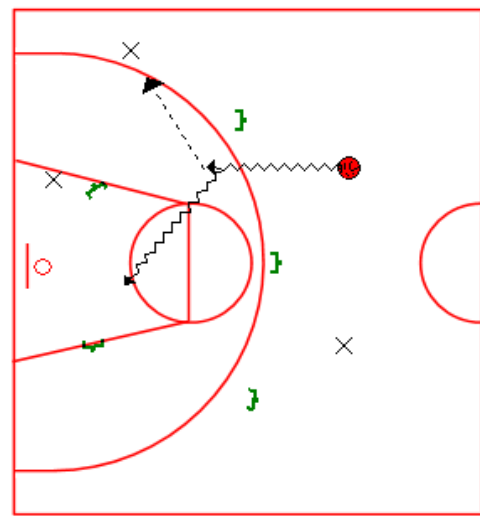
Zone :

1) C'est le ballon qui est vivant sur la zone, le dribble ne doit être utilisé que pour pénétrer la zone, ne pas se cantonner à ne faire que des tirs extérieurs il faut agresser la zone en l'attaquant dans son sens inverse.

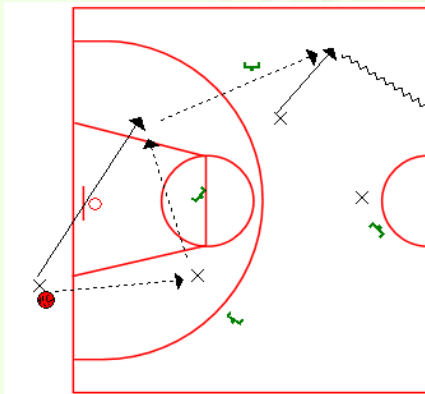
2) Toujours attaquer en sens inverse de la zone (2-1-2 j'attaque en 1-3-1, 3-2 j'attaque en 2-3).



↑ Défense de zone 2-1-2 : il faut que le porteur de balle viennent fixer les 2 premiers défenseurs



↑ Défense de zone 3-2, l'équipe jouera dans les intervalles de la zone. C'est-à-dire en commençant avec un joueur décalé par rapport à l'axe panier-panier. Un autre extérieur sera sur la même ligne que le porteur et le 3^e extérieur sera dans le coin du terrain du même côté que le porteur de balle.



-< Défense de zone presse: Un joueur pour la remise en jeu, un joueur pour avoir la première passe, un joueur dans le rond central pour occuper un défenseur (ce joueur aura souvent le ballon). Surtout ne pas se compliquer en traversant le terrain en dribble ou alors en balançant de grand ballon devant. Une passe coté ballon, retour de passe coté non ballon, puis passe dans le même couloir (attention à ne pas être trop près de la ligne de touch) enfin soit continuer en dribble soit trouver le joueur au milieu du terrain.
Retenir : Ne pas s'affoler en courant ou dribblant partout.
Si ça ne marche pas : temps mort pour expliquer sur un ton posé.

Conclusion

Le coach est bénévole et est responsable.

Il se doit d'être exemplaire, se comporter de façon à ne pas énerver ses joueurs.

Il est important d'avoir à l'esprit que le coach n'éduque pas ses joueurs il les accompagne dans leur progression.

Un message crié n'est jamais mieux rentré dans la tête d'un joueur, par contre le fait de répéter souvent le même discours est une bonne chose. La répétition est une phase de l'apprentissage, les joueurs répètent leurs actions de tir, leurs départs en dribble, leurs passes, il est donc important de leur répéter aussi les mêmes consignes, et d'y apporter ensuite des améliorations, mais il ne faut pas se sentir dépourvu par rapport à un joueur, si le jeune n'a pas assimilé les fondamentaux et les gestes efficaces, cela ne sert à rien pour lui de s'aventurer sur des choses complexes, il ne faut pas se laisser entraîner par les demandes des joueurs.

AMUSEZ VOUS BIEN !!!