

QUELQUES PETITS CONSEILS

AVANT LA RENCONTRE

expliquer les principes ci-dessous de manière simple avec toujours les mêmes mots en insistant sur l'esprit d'équipe et le plaisir de jouer **pour tous**

DEFENSE

- individuelle tout terrain (chacun son joueur) => lors de changement il faut donner le N° adverse (attention au changement de l'autre équipe)
- **se placer entre le joueur et son panier pour défendre le plus longtemps possible (voir son adversaire direct et le ballon)**
- regarder le ballon pour pouvoir l'intercepter mais aussi pouvoir défendre sur le porteur du ballon si celui-ci à dépasser son adversaire et va tout seul vers le panier => le but est d'empêcher l'adversaire de marquer (de manière correcte évidemment)

ATTAQUE

1. Collectivement

- jouer vite et avec un minimum de dribble
- ensemble avec tous les joueurs sans regarder la tête mais la couleur du maillot => donner le ballon au joueur le mieux placé (une bonne passe vaut un panier)
- utiliser au maximum tout l'espace du terrain => jouer le plus large possible et ainsi renverser l'orientation du jeu plus facilement

2. Individuellement

quelque soit l'endroit où l'on est lorsqu'on reçoit le ballon

=> il faut se tourner avec un pied de pivot vers le panier dans lequel on doit shooter

=> regarder ses coéquipiers et essayer de faire une passe vers l'avant

=> si l'on ne peut pas faire de passe il faut dribbler vers l'avant en regardant ses partenaires puis passer le ballon

=> lorsqu'il y a un shoot il faut aller au rebond et sauter (penser que le panier ne sera pas marqué du 1er coup)

AU TEMPS MORT (sur tout coup de sifflet et sur panier encaisser)

- insister sur un ou deux points précis qui sont moins bien appliqués
- le temps mort est fait pour se reposer, faire des changements, et regonfler les troupes

AU CHANGEMENT (sur tout coup de sifflet)

si un joueur a du mal à appliquer les consignes sur le terrain, après un changement où on le fait sortir il faut essayer de lui expliquer ses petites erreurs

MI TEMPS

après un temps de repos, regrouper ces joueurs et leur expliquer ce qu'ils ont fait de bien et revoir les points à améliorer

PENDANT LA RENCONTRE => ETRE POSITIF

- les encourager même s'ils ont raté quelque chose (un panier ou une passe)
- les motiver pour que lorsqu'ils ont fait une erreur ils courent pour défendre et récupérer le ballon
- il ne faut pas qu'ils se lamentent sur leur sort ou discutent de l'erreur mais que toute l'équipe sur le terrain fasse le maximum pour récupérer l'erreur d'un des joueurs (l'esprit d'équipe doit jouer)

Temps Mort : sur tout coup de sifflet

- touche,
- faute,
- sur panier encaissé

Changement : sur tout coup de sifflet