

Apprentissage et mise en place de la transition offensive

Exercice 1 : Contre attaque à 5 contre 0 en continuité

Consignes : 5 attaquants aux rôles définis.....

- ◆ Les joueurs sont répartis autour de la raquette ; l'entraîneur est en possession du ballon et tire. Si 5 prend le rebond :
 - 1 va dans le secteur de sortie de balle et 3 et 4 sprintent dans les couloirs latéraux ; 4 et 5 jouent les rôles de trailers.

Les joueurs vont enchaîner successivement :

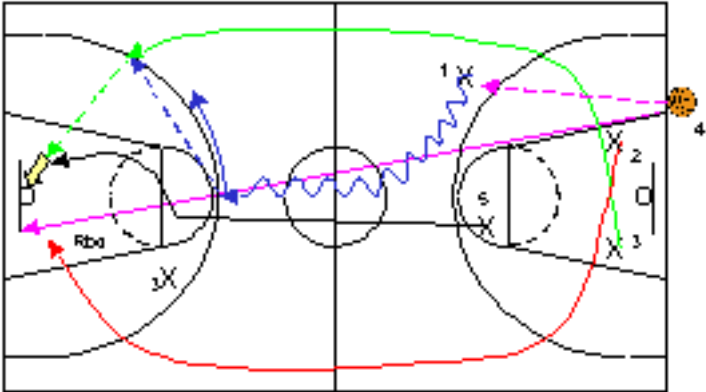
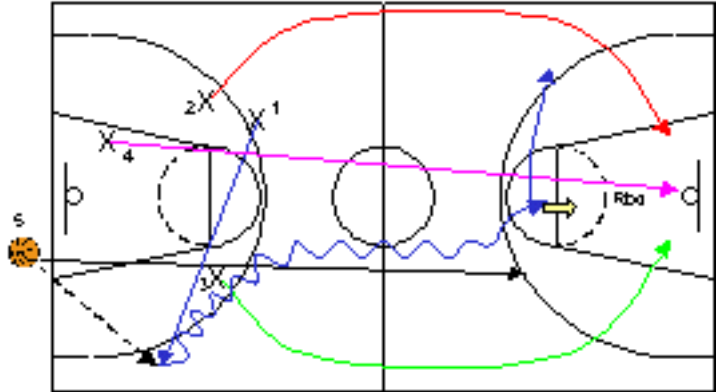
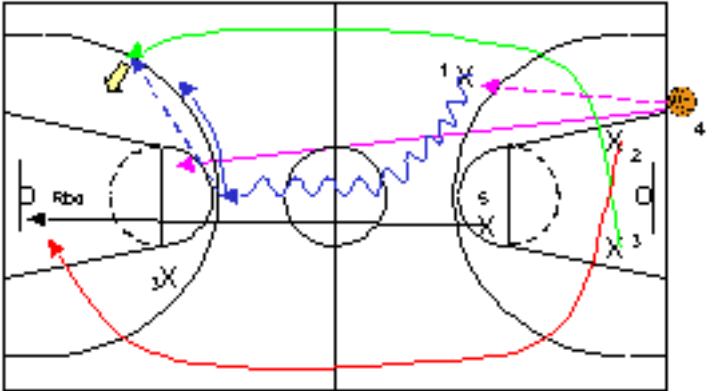
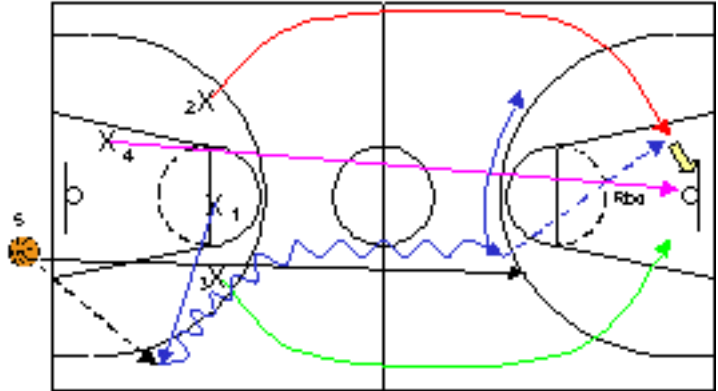
- tir à en course de l'ailier n°2 (le plus avancé) ;
- tir à 3 points de l'ailier n°3 (le moins avancé) ;
- tir en tête de raquette du meneur de jeu n°1 ;
- tir en course (power lay-up) du 1er trailer n°4 qui a aiguillé avant de couper dans la zone réservée ;
- tir en tête de raquette du 2ème trailer n°5 après passage du 1er trailer;

Les joueurs 4 et 5 prennent alternativement le rebond et font la sortie de balle sur 1 (ou remise en jeu si panier marqué) ;

3 et 4 se croisent systématiquement sous le panier avant de repartir en face.

- ◆ Pour le dernier passage, c'est 4 fait la remise en jeu ; 5 jouera le rôle du 1er trailer (5 fait un aiguillage et coupe dans la

zone réservée), puis 4 se présente comme 2ème trailer, reçoit le ballon en tête de raquette et tire.



Exercice 2 : Travail spécifique des trailers

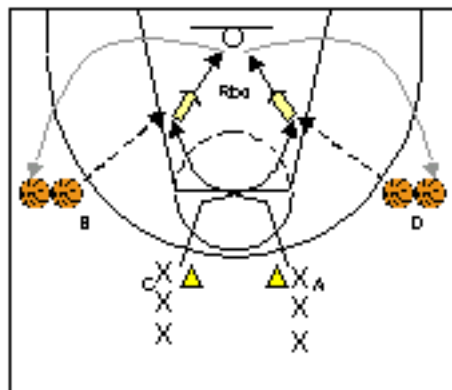
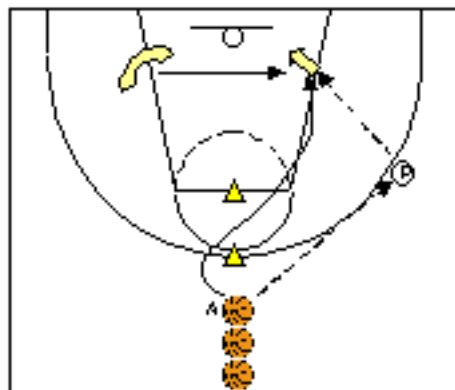
Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur, 1 passeur ; 1 ballon pour 3.

....

- ♦ A fait un aiguillage entre les 2 plots, franchit la ligne des lancer-francs, et fait appel de balle ;
- ♦ Le défenseur ne pourra se déplacer que lorsque A aura franchit la ligne des lancer-francs ;
- ♦ P passe à A qui joue le 1 contre 1 (1 dribble maximum) ;
- ♦ la rotation s'effectue de la manière suivante : A -> D -> P.

Variantes : Même exercice réalisé en continuité mais sans défenseur ; 2 colonnes de joueurs avec ballon dans les ailes ; 2 colonnes de joueurs sans ballon derrière chaque plot.

- ♦ A fait un aiguillage en tête de raquette, puis coupe en diagonale vers le bord de la raquette opposé ;
- ♦ B passe à A qui tire (avec ou sans dribble) et prend son rebond ;
- ♦ Le passeur va dans la colonne des trailers du même côté ; le trailer va en dribble dans la colonne du passeur qui lui a fait la passe.
- ♦ C et D font la même chose quasi-simultanément.

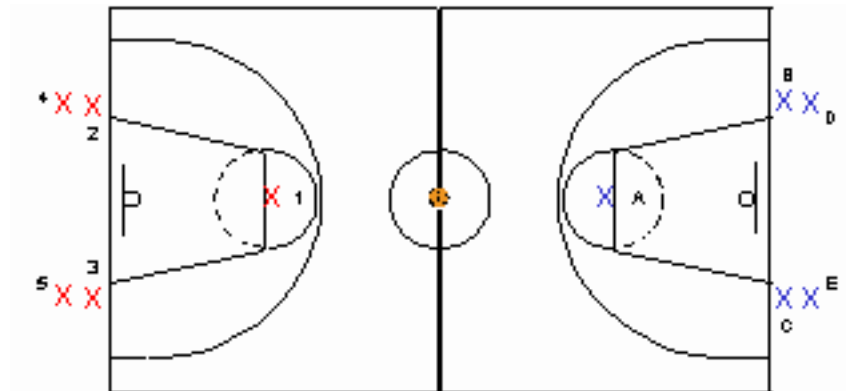


Exercice 3 : Jeu en surnombre 1c1, 2c1, 3c2, 4c3, 5c4, 5c5

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon.

- ♦ Le ballon est posé dans le rond central ; un joueur de chaque équipe se positionne sur sa ligne des lancer-francs.
- ♦ Au signal de l'entraîneur, les 2 joueurs 1 et A sprintent pour tenter de s'emparer du ballon et celui qui y parvient joue le 1 contre 1 face à son vis-à-vis ; si 1 marque, B rentre sur le terrain et A et B jouent à 2 contre 1 face à 1; lorsque A ou B marqueront un panier, 2 et 3 rentreront sur le terrain pour jouer à 3 contre 2 face à A et B ; lorsque 1, 2 ou 3 marqueront un panier, C et D rentreront sur le terrain pour jouer à 4 contre 3 face à 1, 2 et 3, et ainsi de suite...

Remarques : si un défenseur intercepte le ballon ou prend le rebond défensif, son équipe attaquera immédiatement face à l'autre (sous-nombre offensif) ; par exemple, si A ou B gagne le ballon, A et B attaquent face à 1, 2 et 3.



Exercice 4 : Jeu en surnombre 5c0, 5c1, 5c2, 5c3, 5c4, 5c5

Consignes : 2 équipes de 5 joueurs, 1 ballon...

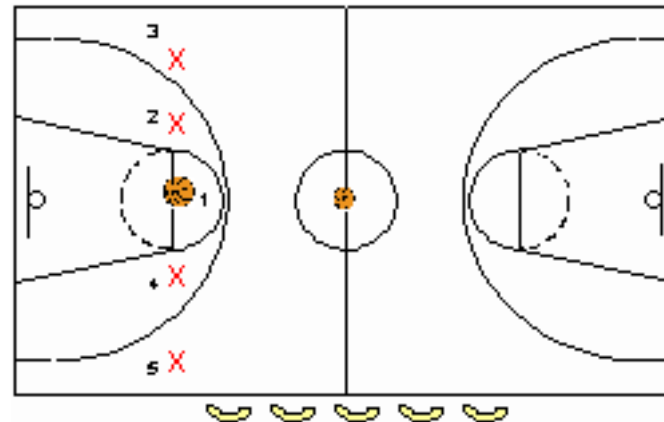
♦ Les 5 joueurs sur le terrain jouent la contre attaque à 5 contre 0 ; lorsqu'ils marquent, un joueur entre sur le terrain et joue le rôle de défenseur.

Les 5 attaquants jouent la contre attaque à 5 contre 1 ; un second défenseur entre sur le terrain dès le 2^{ème} panier marqué ;

et ainsi de suite, on enchaîne 5 contre 2, 5 contre 3, 5 contre 4 puis 5 contre 5, tant que les attaquants marquent ; si les défenseurs s'emparent du ballon (interception ou rebond défensif), on arrête l'exercice à ce niveau.

Les attaquants ont une sanction et on échange les rôles attaquants-défenseurs.

Variantes : On peut également arrêter l'exercice dès qu'un panier est manqué par les attaquants, de façon à forcer ces derniers à rechercher une solution de tir à haut pourcentage de réussite.



Exercice 5 : Contre attaque à 4 contre 2 en continuité

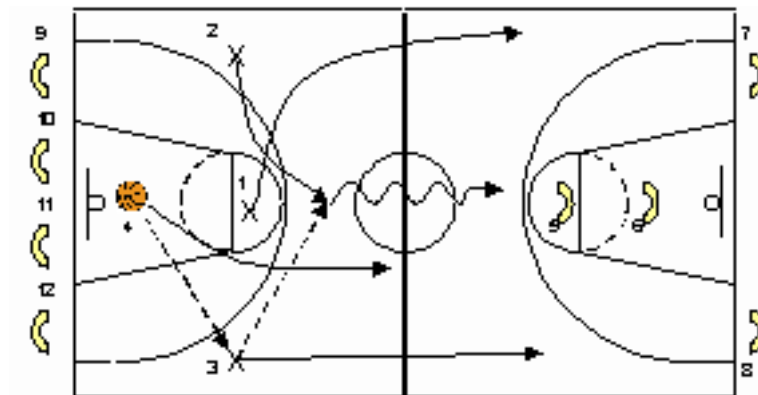
Consignes : 12 joueurs au minimum, 1 ballon.

....

♦ 1, 2, 3 et 4 jouent à 4 contre 2 face à 5 et 6 ; lorsque 5 et 6 récupèrent le ballon (rebond défensif ou remise en jeu), ils attaquent avec 7 et 8 face à 9 et 10 qui se sont placés en défense.

♦ 1 et 2 se placent en défense tandis que 3 et 4 se positionnent derrière la ligne de fond et ainsi de suite.....

Variantes : On peut imposer une structure précise pour la contre attaque (vois schéma).



Exercice 6 : Contre attaque à 4 contre 2 en continuité

Consignes : 12 joueurs au minimum, 1 ballon.

....

- ◆ un groupe de joueurs sur le terrain, un groupe de joueur à l'extérieur, un groupe de joueurs au repos.
- ◆ Après avoir donné le ballon au passeur extérieur (P1), l'équipe qui est sur le terrain traverse le terrain pour dérouler la transition ; pendant ce temps, P1 passe à P2 ;
- ◆ P2 passe le ballon au joueur de son choix ;
- ◆ Sur le tir, ils récupèrent le ballon et le passent à P3 situé à l'extérieur ; P3 passe à P4 et la même équipe déroule une nouvelle fois la transition sur le panier opposé, P4 étant le nouveau passeur.

Rotations : L'exercice se fait sur 2 aller-retours ; par la suite, rotation des 3 groupes de travail.

Variantes : On peut introduire 2 ou 3 défenseurs, de façon à contester les relations de passes entre les joueurs attaquants.

