

# Basketball – Formes d'entraînement: Construire l'attaque adaptée à la situation selon l'objectif fixé

Les meilleures équipes nous enthousiasment souvent par leurs attaques brillamment coordonnées, leurs passes précises, leurs changements de rythme ou leurs contre-attaques spectaculaires. C'est pourquoi un jeu collectif sûr et de qualité constitue un objectif majeur dans la formation des jeunes joueurs.

Pour cela, les enfants et les jeunes doivent acquérir les habiletés techniques de la passe et du dribble qu'ils appliqueront ensuite en fonction de la situation. Ils doivent aussi être capables de se démarquer de l'adversaire grâce à une bonne lecture du jeu et d'indiquer clairement avec leurs mains qu'ils sont prêts à recevoir la passe.

## Sommaire

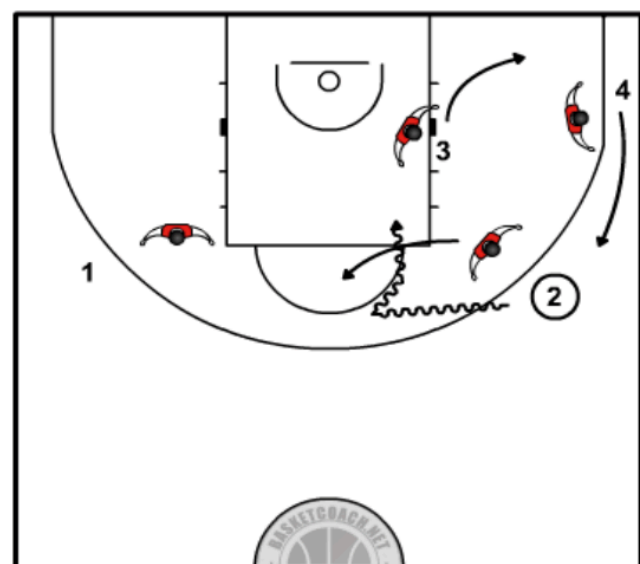
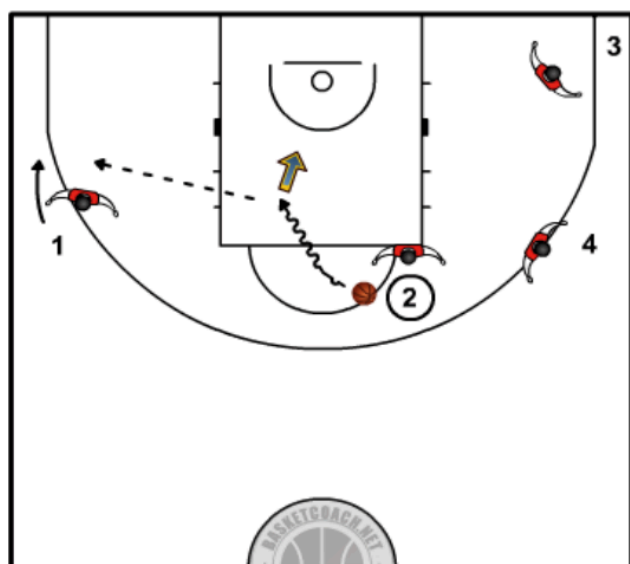
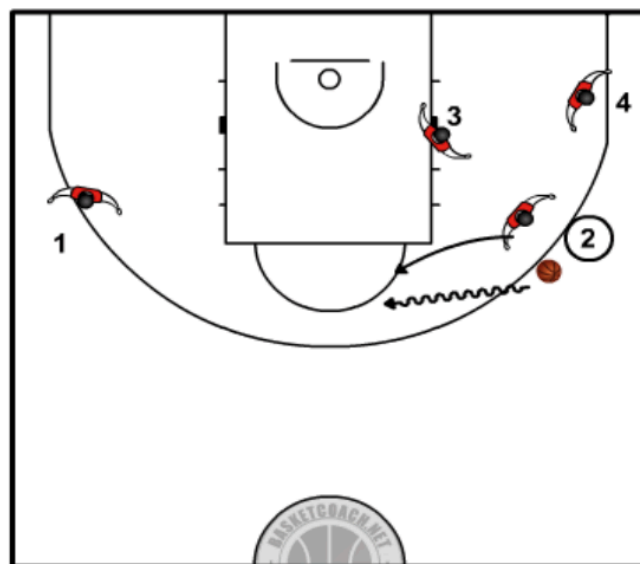
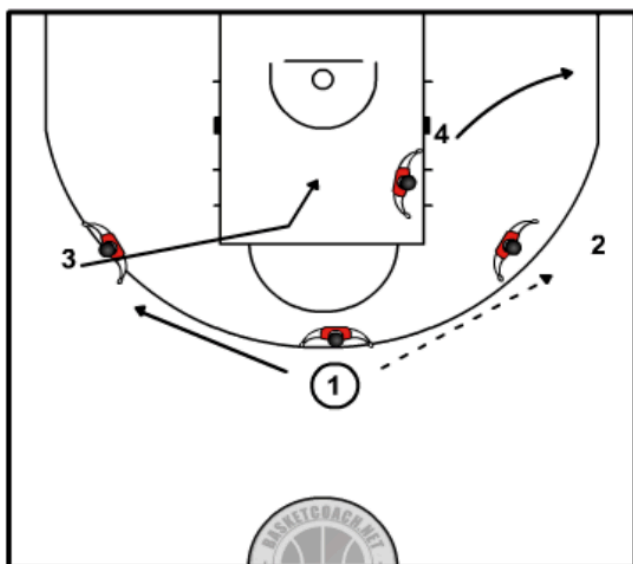
- [Attaquer le panier en fonction de la situation](#)
- [Spacing](#)
- [2:2 Jeu avec dribble vers le panier](#)
- [Créer une ligne de passe](#)
- [Apprendre à dribbler](#)
- [Dribble de contre-attaque](#)
- [Appeler le ballon en course et le réceptionner](#)

## Autres exercices de Swiss Basketball

- [La passe](#) (pdf)
- [Le dribble](#) (pdf)

	Joueuse/Joueur avec ballon		Passe
	Joueuse/Joueur avec ballon		Dribble
1, 2, 3	Joueuse/Joueur sans ballon		Arrêt en deux temps
 oder X, X <sub>1</sub> , X <sub>2</sub> , X <sub>3</sub>	Défenseur-e		Arrêt en un temps
 ou C	Coach	<b>REB</b>	Rebond
 ou A	Assistant-e		Zone préférentielle
 ou 	Déplacement sans ballon		Panier
	Tir	  	Cônes, medicine-ball, Swissbal
		 	Ballon

## Attaquer le panier en fonction de la situation



Utiliser le dribble dans le jeu 1:1 avec réussite.

Après le jeu du passe et va à l'opposé, 2 en possession du ballon dribble vers le milieu et a trois options: si son/sa défenseur-e trouve entre 2 et le panier, 2 attaque le panier en passant par le centre; si son/sa défenseur-e est entre la balle et le panier, 2 change de main et de direction pour aller vers la ligne de fond et tirer au panier; si le/la défenseur-e adopte la position correcte (un demi-bras de distance), 2 choisit la passe à 1, 3 ou 4.

### Points de coaching

- Lire la position du/de la défenseur-e
- Respecter les règles du spacing et du timing en tant que coéquipière ou coéquipier
- Attaquer le panier avec détermination et confiance
- Démarrer avec explosivité vers le panier

## Progression

Une option à la fois → Toutes les options → Entraîneur-e guide (entraîneur-e défensif/défensive) → Joueuse ou joueur guide (joueuse défensive ou joueur défensif) → Situation de jeu → Balle au gagnant

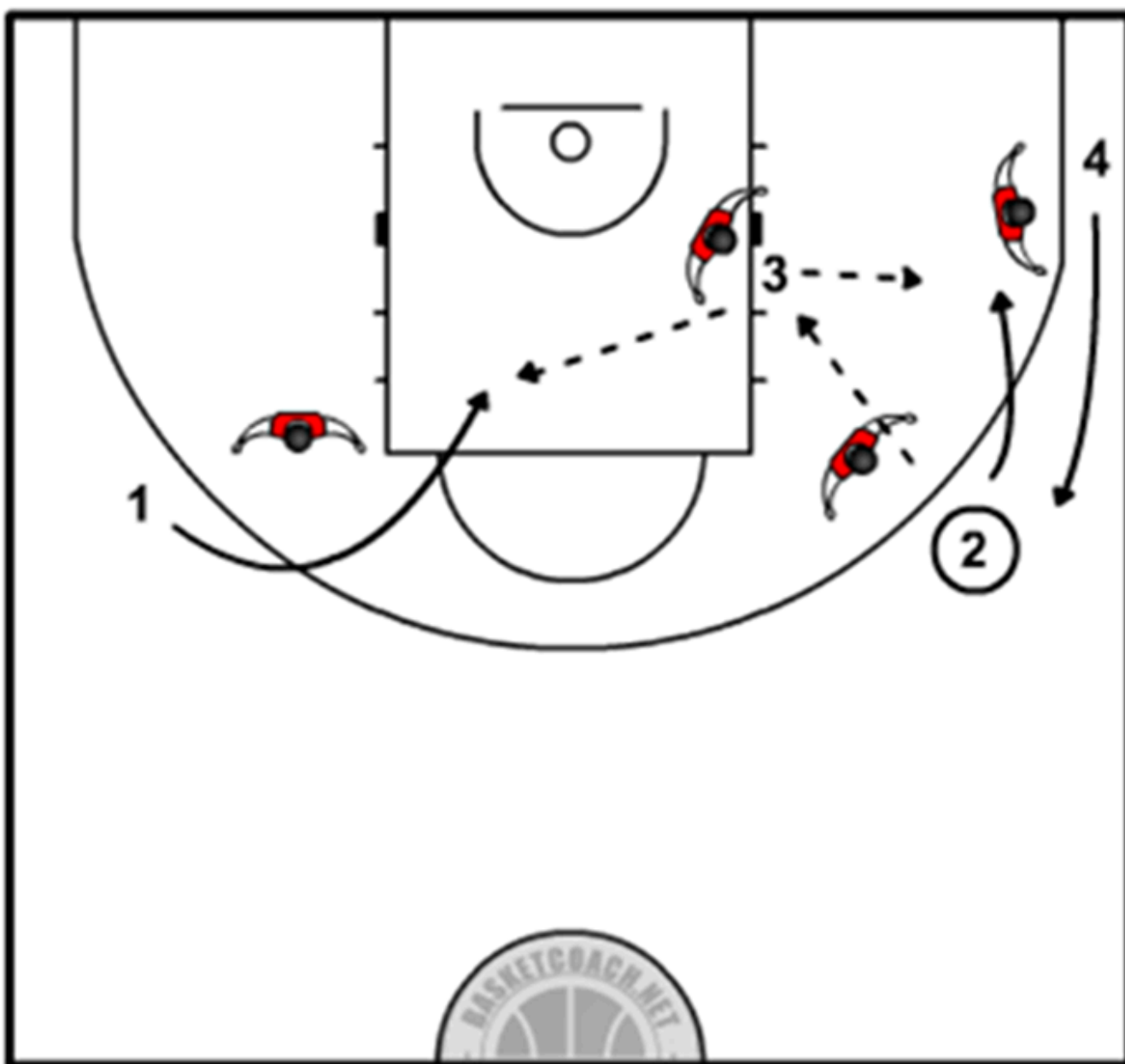
## Questions de développement

- Dribble: quels avantages/désavantages en retires-tu?
- Que peux-tu améliorer pour obtenir des résultats encore meilleurs?
- As-tu choisi a bonne solution et a-t-elle été efficace pour chaque situation?

[Vers le sommaire](#)

---

## Spacing



Créer une ligne de passe adaptée à la situation (occupation de l'espace par les attaquants).

2 passe à 3, 2 change avec 4 pour créer une ligne de passe tandis que 1 se présente aussi pour la passe. Si 2 passe dans l'angle et coupe vers le panier, 3 et 1 se déplacent pour élargir l'espace et ouvrir des lignes de passe.

## Points de coaching

- Respecter les règles du spacing et du timing
- Bouger avec le ballon
- Créer des lignes de passe
- Dribbler vers le panier avec détermination et explosivité

## Progression

Jouer sans défense → jeu dirigé (coach) → jeu dirigé (joueurs) → donner la situation de jeu → balle au gagnant

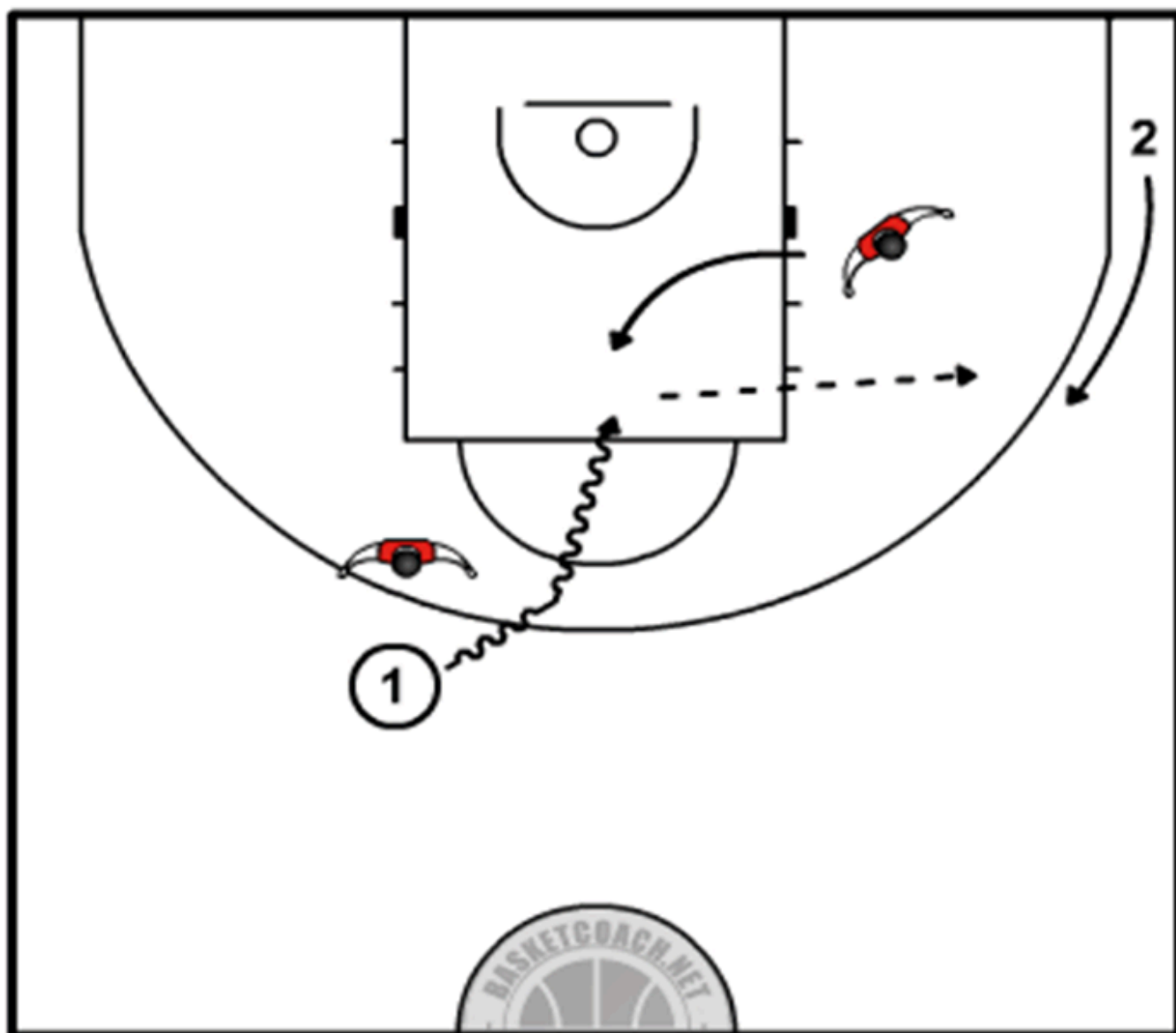
## Questions de développement

- T'es-tu démarqué-e en respectant la règle du spacing et du timing? Si non, pourquoi? Que peux-tu changer pour y parvenir?

[Vers le sommaire](#)

---

## 2:2 Jeu avec dribble vers le panier



Dribbler dans une situation de 1:1 et passer le ballon si nécessaire.

1 dépasse son adversaire en 1:1 et fait une passe à 2 qui a créé une ligne de passe.

### Points de coaching

- Dribbler avec explosivité vers le panier pour tirer ou se procurer un avantage
- Protéger le ballon
- Passer avec précision
- Créer une ligne de passe

### Progression

Une option à la fois → toutes les options → jeu dirigé (coach) → jeu dirigé (joueurs) → situation de jeu → balle au

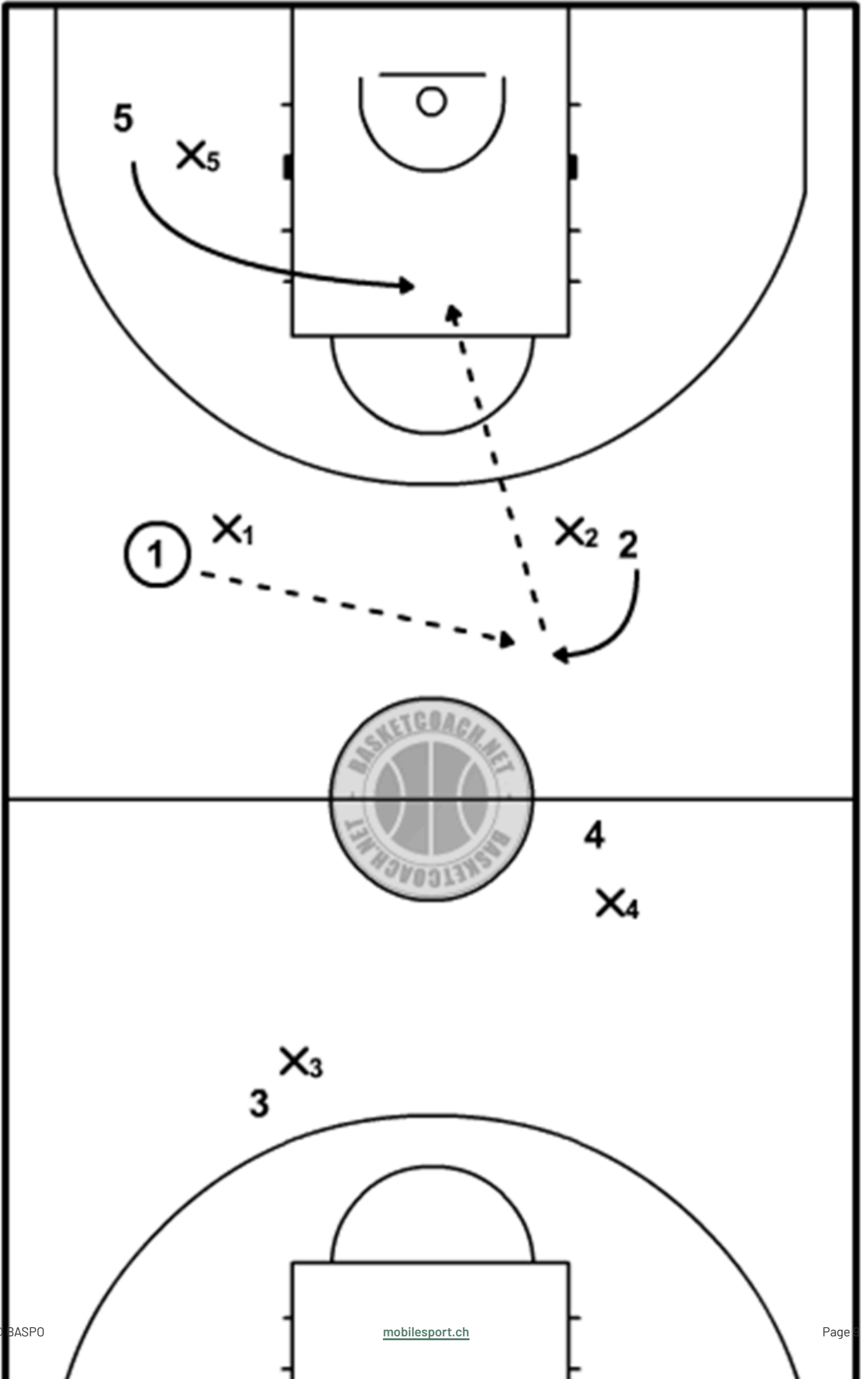
gagnant

[Vers le sommaire](#)

---

# Créer une ligne de passe





**Connaître les responsabilités du passeur et du receveur – comprendre le concept de déplacement pour recevoir en mouvement – créer une ligne de passe, appliquer les règles du spacing et du timing.**

Jeu libre. Les attaquants tirent au choix sur l'un des deux paniers (jouer comme dans un vrai match).

### **Points de coaching**

- Pour le passeur: passer avec précision et timing
- Pour le receveur: appeler le ballon (avec ses mains – cible)
- N'arrêter de se déplacer qu'après avoir reçu le ballon
- Anticiper l'action suivante avant la réception du ballon (déjà connaître la prochaine possibilité de passe)
- Communiquer en permanence (par exemple en disant le nom du partenaire à qui l'on passe le ballon)

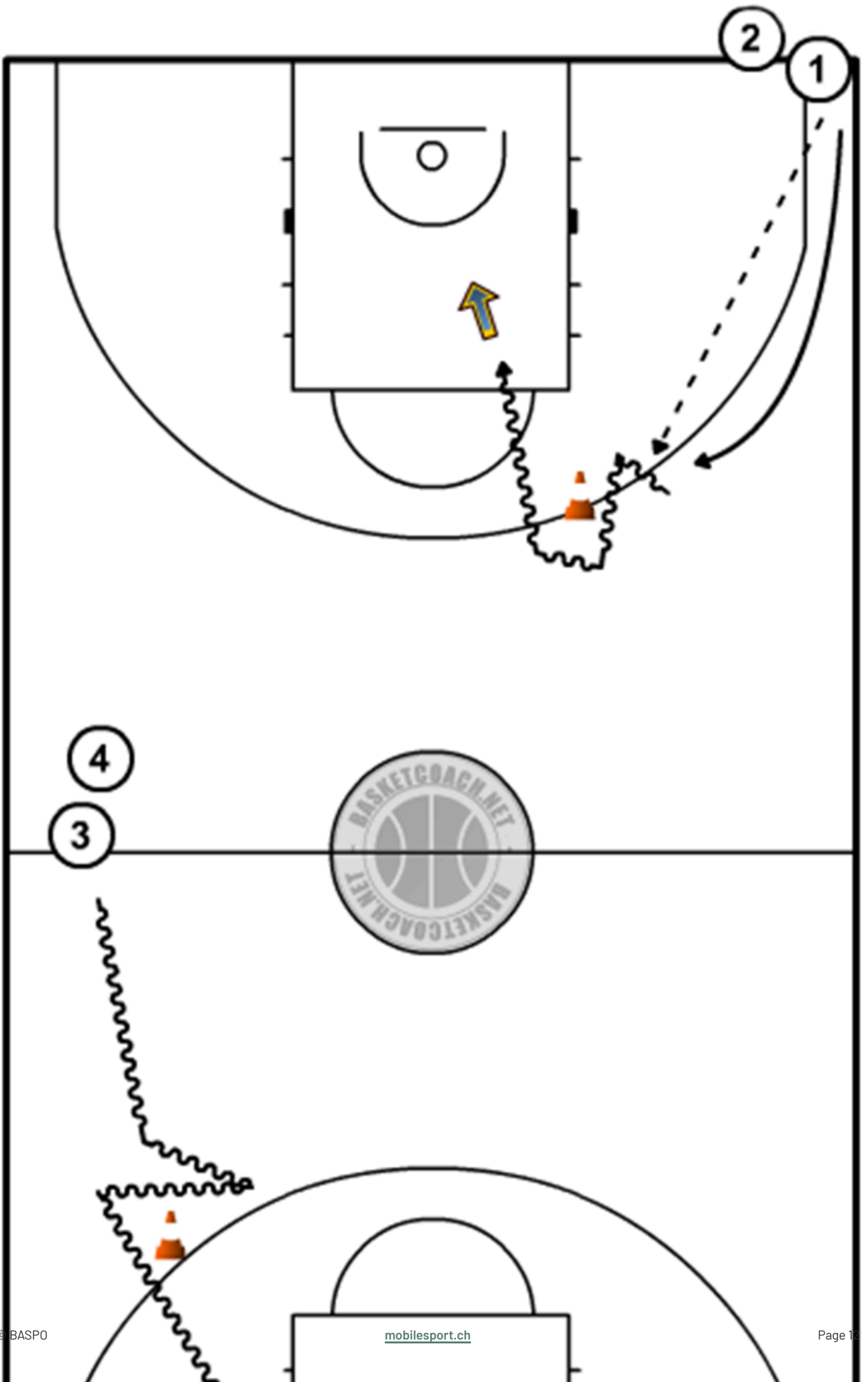
### **Progression**

Défendre sans toucher le ballon → jouer sans dribbler

[Vers le sommaire](#)

---

## Apprendre à dribbler



## Alterner des changements de main et de direction ainsi que dribbler en arrière.

1 se fait une auto-passe, rattrape le ballon et enchaîne les changements de direction et/ou dribble en arrière avant de tirer. Sur l'autre demi-terrain, 3 fait un départ en dribble et exécute les mêmes mouvements.

Changement de colonne.

### Points de coaching

- Changer de rythme en permanence (ralentir fortement et accélérer)
- Protéger le ballon lors des changements de direction et dribbler en arrière
- Avoir une vision globale du terrain

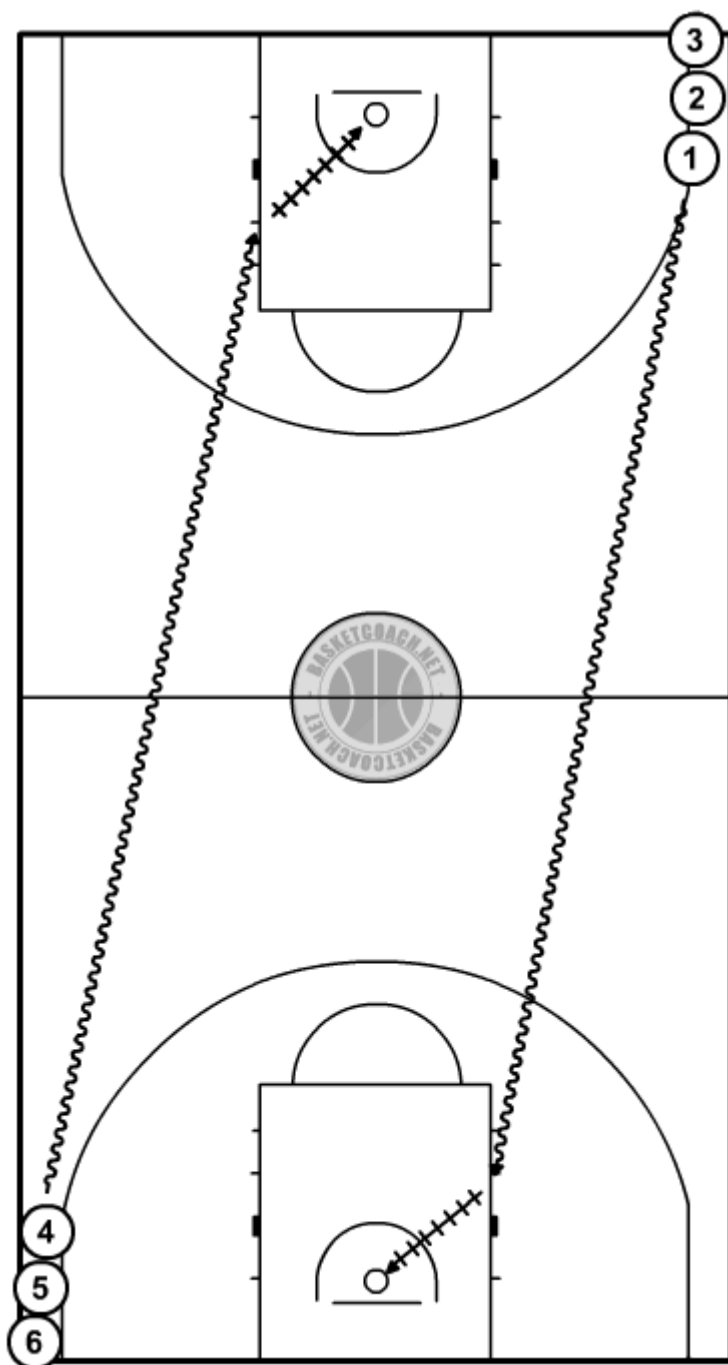
## Progression

Différentes options suite au dribble → jeu dirigé (coach) → jeu dirigé (joueurs) → situation de jeu simplifiée → donner la situation de jeu

[Vers le sommaire](#)

---

## Dribble de contre-attaque



Dribbler avec détermination en contre-attaque avec des changements de main et de direction.

La joueuse ou le joueur part en contre-attaque, accélère à chaque dribble et termine par un tir (lay up, one step, eurostep). Le nombre maximal de dribbles est fonction du niveau des joueurs.

Nombre maximum de dribbles en fonction du niveau de la joueuse ou du joueur.

### Points de coaching

- Pousser le ballon par derrière et courir derrière le ballon

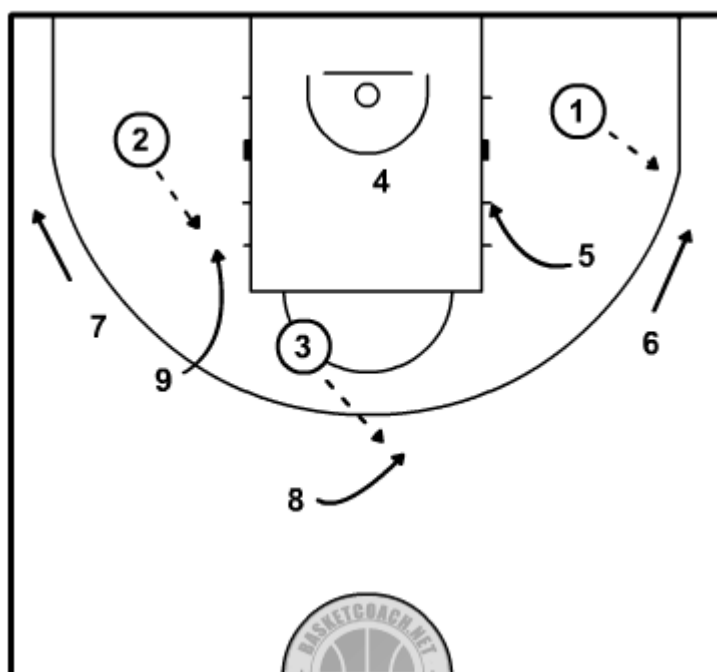
- Effectuer des dribbles hauts et contrôlés
- Accélérer après chaque dribble
- Avoir une vision globale du terrain
- Tir en élévation et pas en avançant

## Progression

Limiter le nombre de dribbles → dribbles alternés en utilisant la main droite et la main gauche

[Vers le sommaire](#)

## Appeler le ballon en course et le réceptionner



**Faire un appel de balle (cible) et réceptionner la passe de manière contrôlée; savoir s'arrêter après la réception.**

Deux ou trois joueurs avec ballon et six ou sept sans ballon se déplacent sur le demi-terrain. Les joueurs sans ballon font des appels de balle en tendant les bras en direction des passeurs (cible).

## Points de coaching

Pour le passeur

- Passer avec précision et timing
- Se concentrer sur la passe après la réception du ballon

- Se concentrer sur le timing réception – passe – réception

Pour le receveur

- Offrir une cible pour la passe
- Ne s'arrêter qu'après avoir reçu le ballon
- Connaître déjà la prochaine possibilité de passe avant la réception du ballon
- Former un « T » avec les pouces pour être prêt-e à tirer

## Progression

Après la réception, s'arrêter et commencer à dribbler avant la passe → Après l'arrêt, sauter, faire monter le ballon comme pour tirer et atterrir → Après la réception, faire une passe supplémentaire à un partenaire

[Vers le sommaire](#)

---

Source: Frey, D. (2023): Manuel Basketball. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**