

# Basketball – Formes d’entraînement: Conclure l’attaque avec réussite

Le but de toute action offensive est de marquer un panier. Voilà pourquoi il est important de travailler longuement, à l’entraînement, la précision des tirs dans des situations variées et depuis des distances et des angles différents. Dans le jeu, il s’agit aussi de se mettre en bonne position pour tirer. Les principes de timing et de spacing s’avèrent précieux en ce sens.

Par spacing, on entend l’occupation du demi-terrain d’attaque pour l’équipe en possession du ballon. Les joueurs se déploient sur toute la largeur et la profondeur du terrain afin d’agrandir les espaces et rendre le travail des défenseurs plus difficile. Cette configuration permet des percées individuelles ou des tirs sans pression directe. Le timing consiste à commencer une action pendant que la précédente se termine (p. ex. créer une ligne de passe pour recevoir le ballon ou passer le ballon quand un-e partenaire a créé une ligne de passe).

## Sommaire

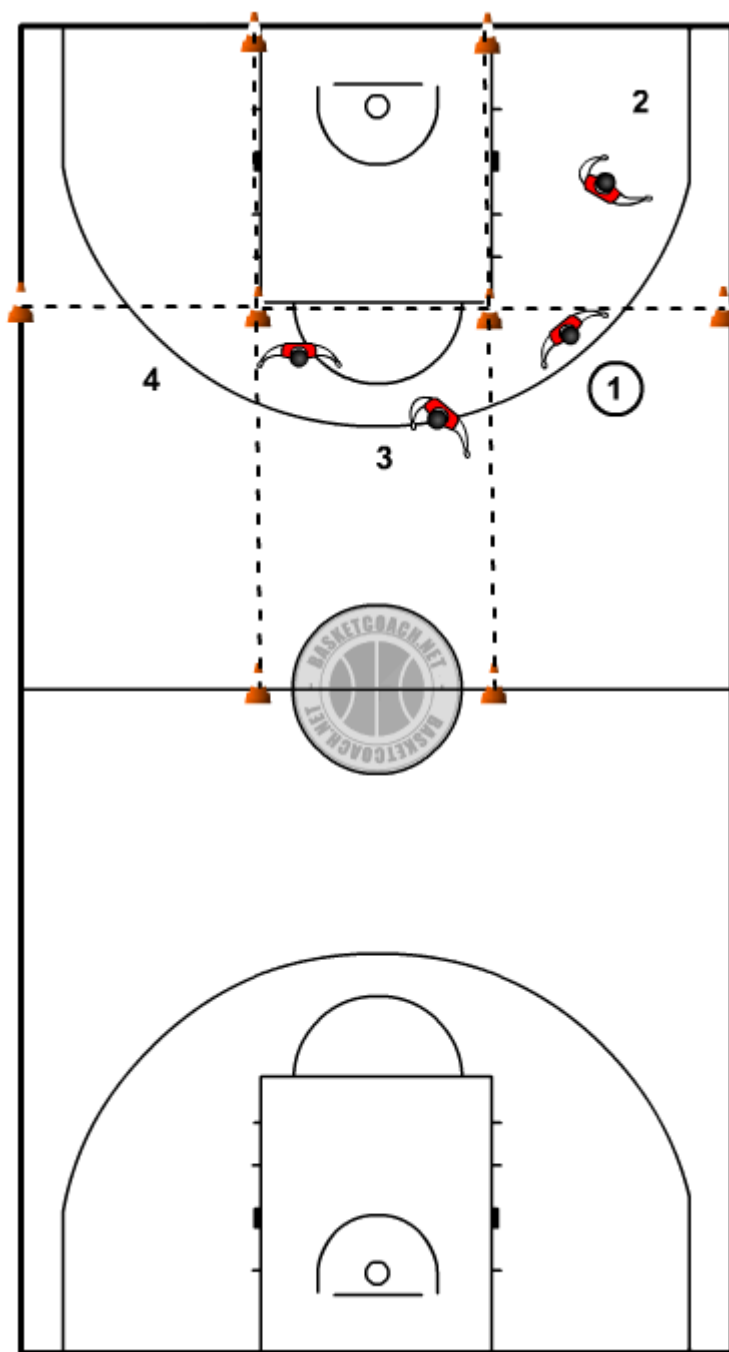
- [Spacing à demi-terrain](#)
- [Middle post: placement en triangle et tir dans la raquette](#)
- [Tir en course après dribble](#)
- [Réception du ballon et tir – box to box](#)
- [Passe et va](#)
- [Passe et va à l’opposé](#)

## Autres exercices de Swiss Basketball

- [Spacing et timing](#) (pdf)
- [Le tir](#) (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

## Spacing à demi-terrain



**Comprendre et respecter la règle du spacing et du timing.**

Le demi-terrain est divisé en six rectangles. On joue à 2:0, 2:2, 3:0, 3:3 en respectant à chaque fois la règle suivante: deux joueurs ne doivent jamais se trouver simultanément dans la même case. Toujours être en mouvement – chaque passe ou mouvement du ballon correspond à un mouvement.

### Points de coaching

- Changer de place après chaque passe ou dribble
- Donner la priorité à la porteuse ou au porteur du ballon

- Respecter les règles du spacing et du timing (recevoir, passer ou se déplacer)

## Progression

Jouer sans défense → limiter le nombre de passes → la défense ne peut pas toucher le ballon → tir seulement après que le ballon a changé de côté → agrandir les rectangles centraux pour permettre des passes à une joueuse ou à un joueur dos au panier → tirer seulement après avoir passé le ballon deux fois à une joueuse ou à un joueur dos au panier → donner la situation de jeu → insérer les principes de base du jeu (1:1 – donner et aller – donner et changer – donner et suivre – remise de dribble)

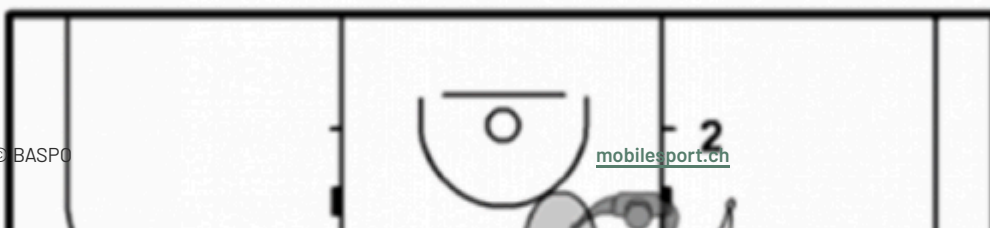
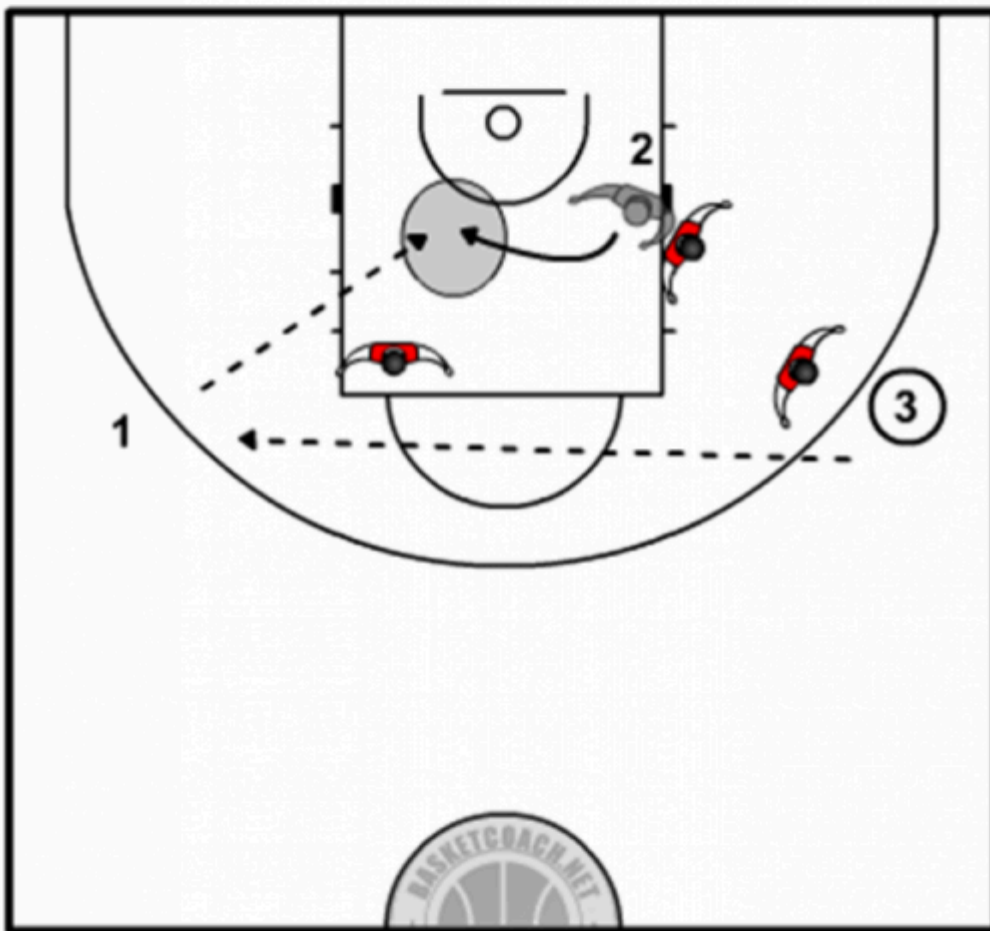
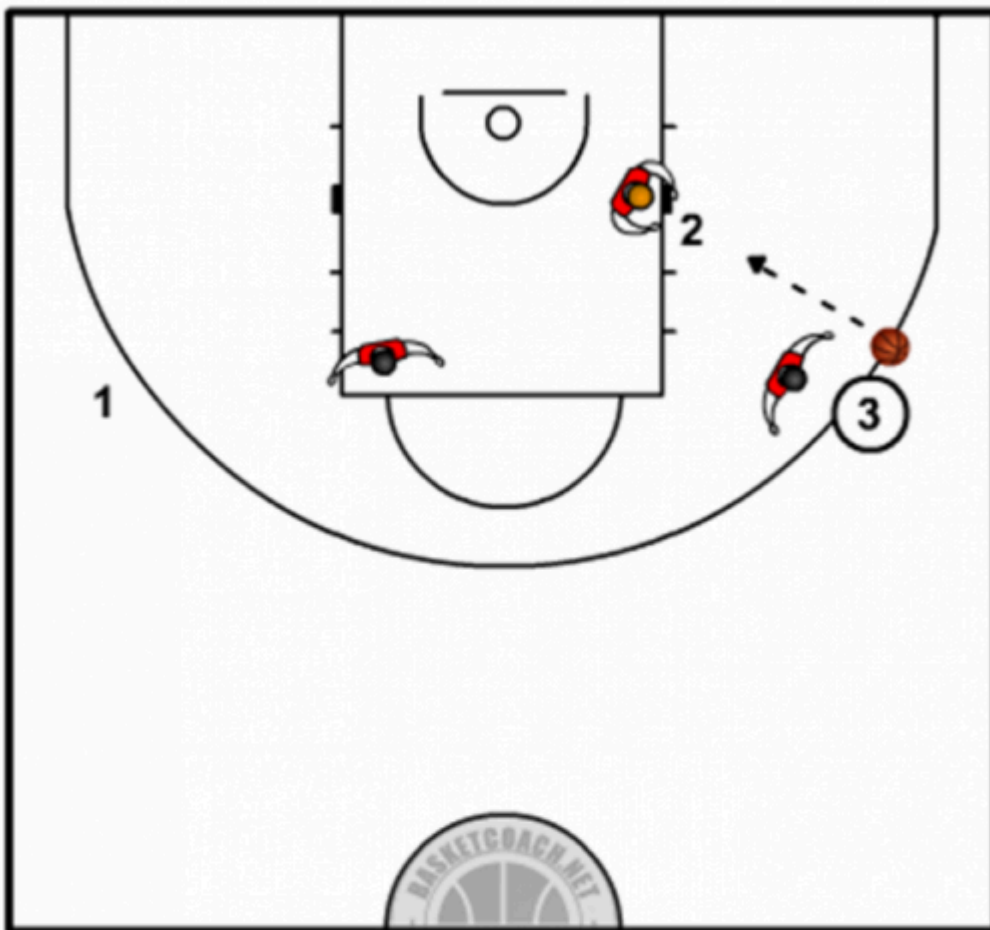
## Questions de développement

- As-tu / Avez-vous respecté les règles du spacing et du timing?
- En as-tu / avez-vous tiré un avantage pour marquer le panier?
- As-tu créé une ligne de passe? Si ce n'est pas le cas, pourquoi?
- Que peux-tu améliorer?
- As-tu choisi le tir le mieux adapté à la situation?

[Vers le sommaire](#)

---

## Middle post: placement en triangle et tir dans la raquette



## Lire la situation et se procurer un avantage.

2 prend la position middle post pour tirer. Si le/la défenseur-e conteste la passe, les attaquants font circuler le ballon en triangle entre 3, 2 et 1. Pour recevoir le ballon, 2 doit exécuter un box-out offensif.

### Points de coaching

- Veiller à ce que 2 garde le contact avec le/la défenseur-e jusqu'à la passe
- Passer dans la zone préférentielle avec précision

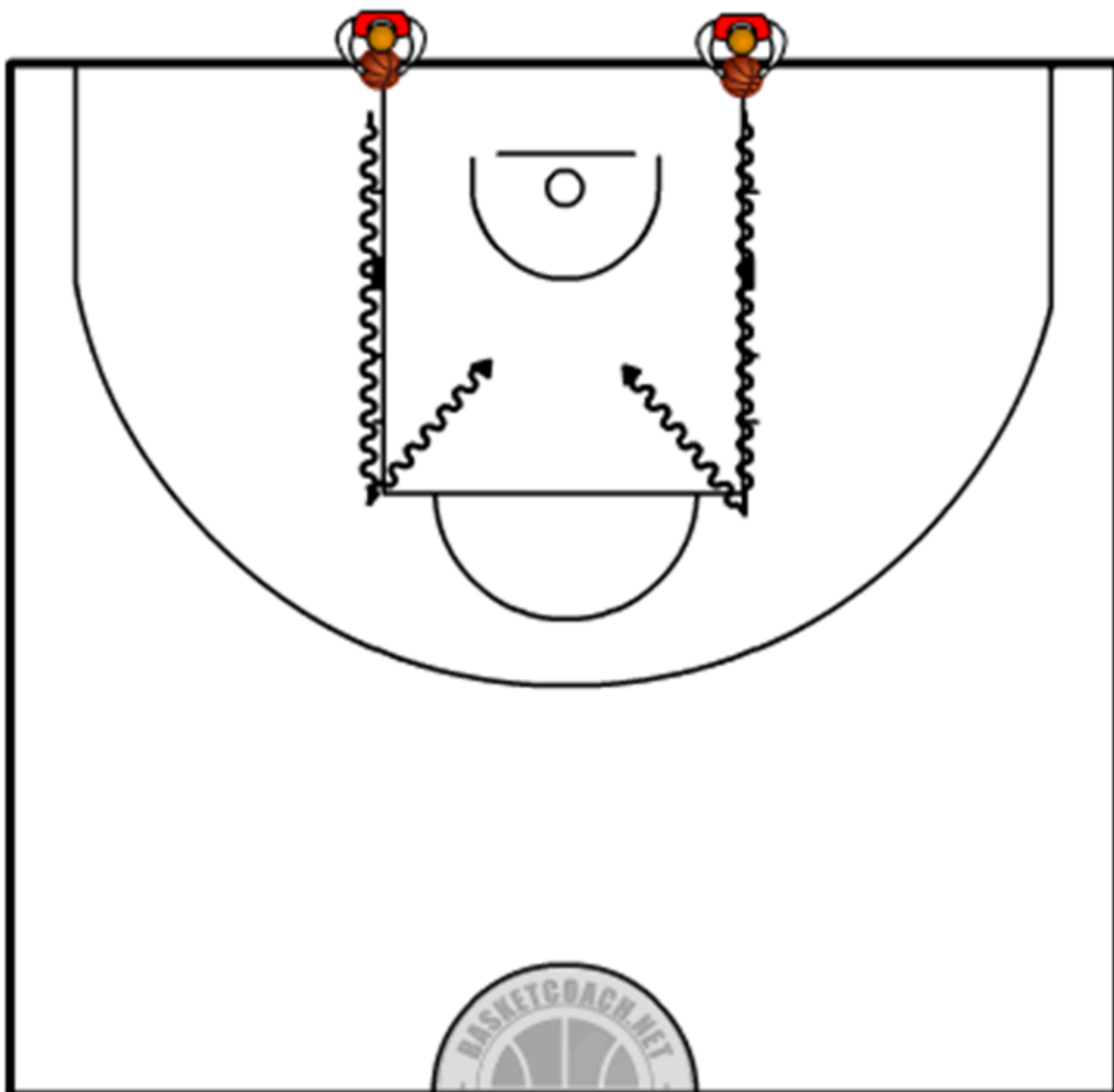
### Progression

Si le/la défenseur-e est devant, 3 effectue une passe transversale à 1 au-dessus de la tête (skip pass), puis 1 passe à 2 → examiner les options de défense → jeu dirigé (coach) → jeu dirigé (joueurs) → donner la situation de jeu

[Vers le sommaire](#)

---

## Tir en course après dribble



Conclure avec un tir en course après un changement de direction.

Les joueurs partent en dribble derrière la ligne de fond (le long de la raquette). Dès qu'ils ont franchi la ligne des lancers francs, ils changent de main et de direction, dribblent vers le panier et concluent avec un tir en course.

### Points de coaching

- Grand pas après le changement de direction
- Dernier pas plus court pour sauter verticalement
- Centre de gravité bas



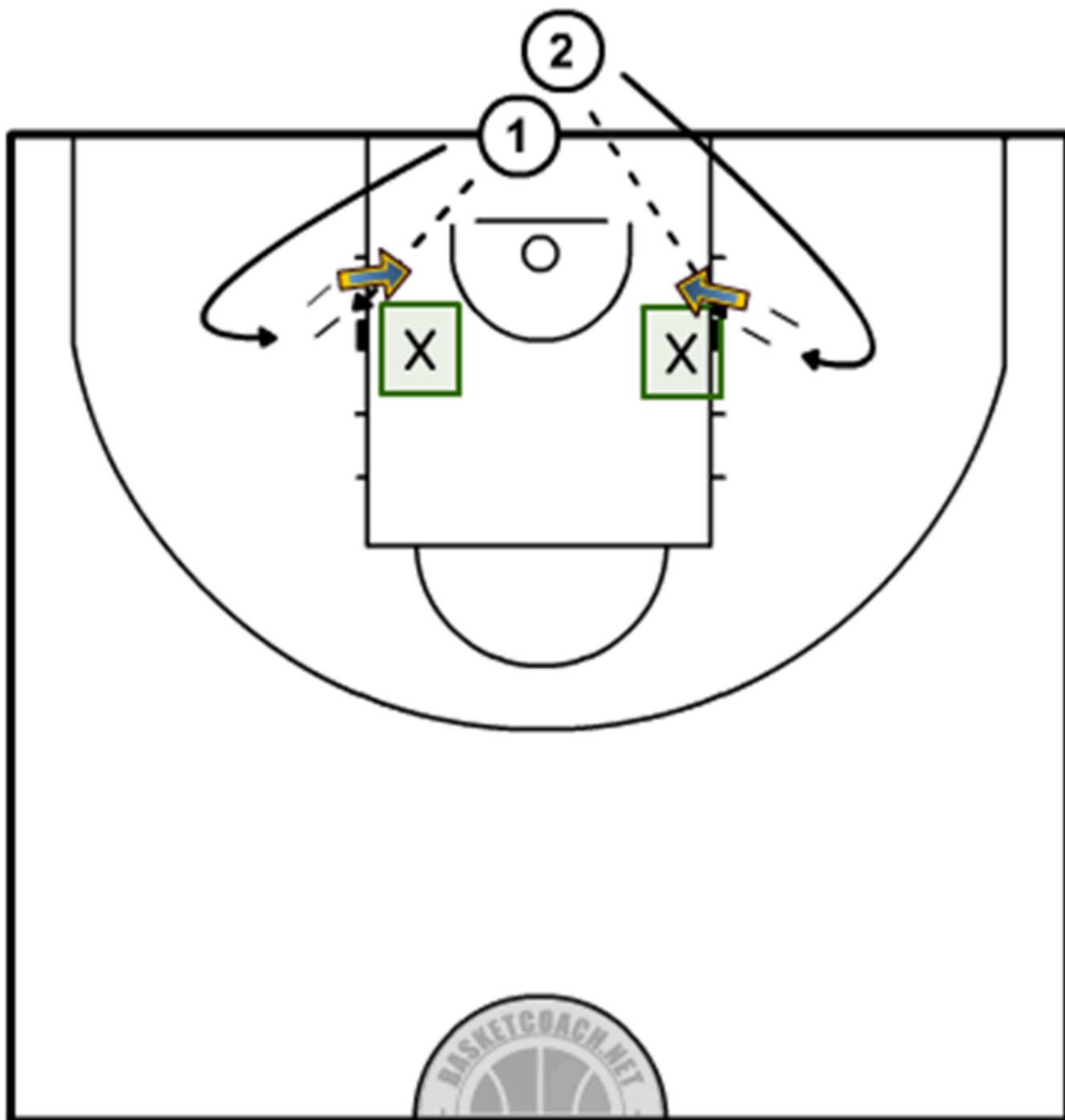
## Progression

Deux dribbles et one step → power move → s'arrêter et tirer → one step

[Vers le sommaire](#)

---

## Réception du ballon et tir – box to box



**Réceptionner le ballon et tirer rapidement.**

La joueuse ou le joueur effectue une auto-passe, réceptionne le ballon et fait un arrêt un ou deux temps. Elle ou il se tourne ensuite vers le panier ou s'en éloigne pour tirer.

## Points de coaching

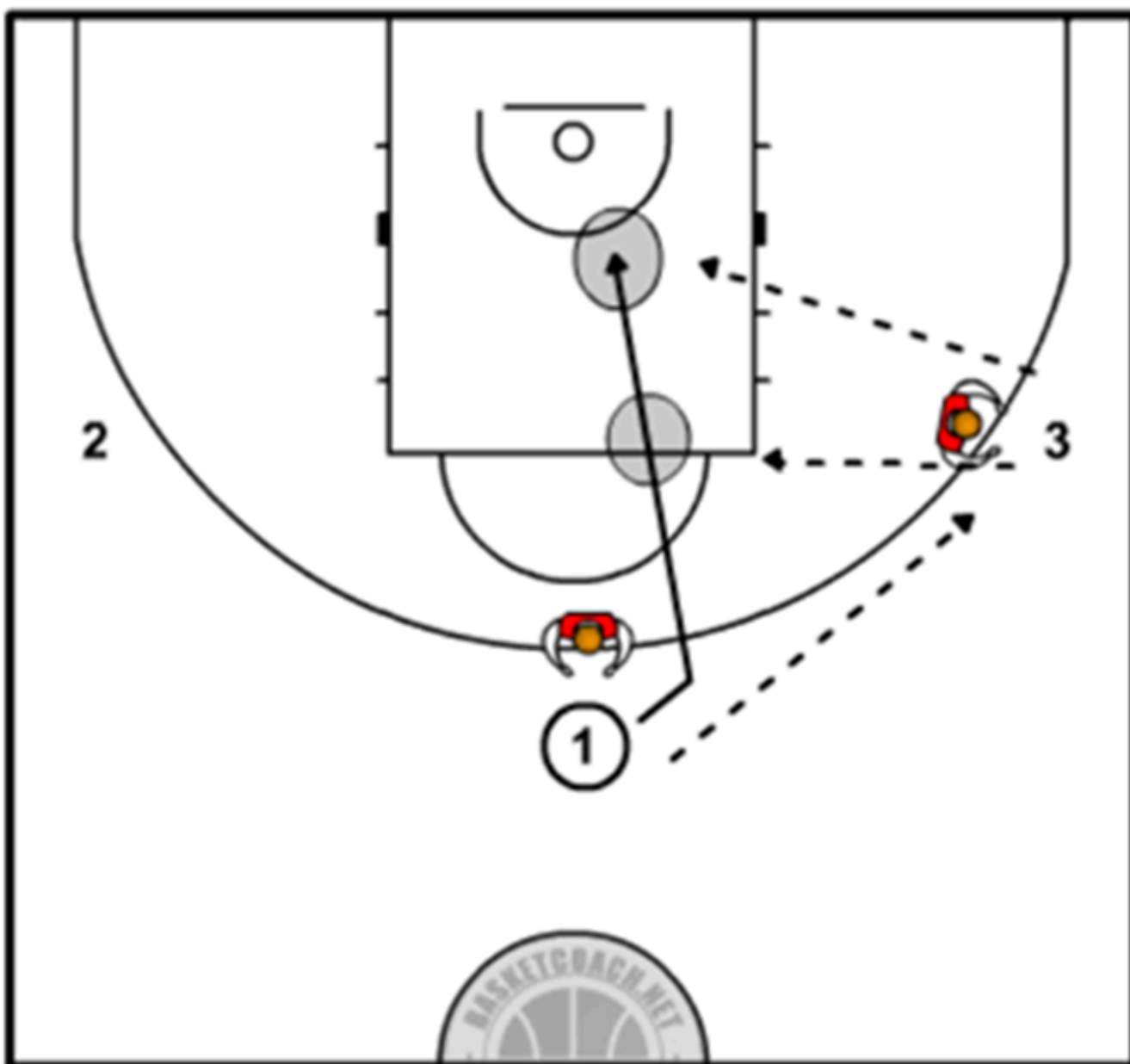
- Garder le centre de gravité bas
- Tirer rapidement après la réception du ballon
- Effectuer un grand pas – si arrêt en deux temps – et réunir les jambes rapidement

## Progression

Arrêt en un temps et tir → arrêt en deux temps et tir → arrêt en deux temps, dribble et tir

[Vers le sommaire](#)

## Passe et va



## Conclure l'attaque avec réussite après le passe et va.

Après la passe, 1 lit la position du / de la défenseur-e, coupe devant ou derrière lui/elle, réceptionne le ballon et va au panier.

### Points de coaching

- Couper au moment de la passe
- Changer de rythme lors de la coupe
- Recevoir le ballon dans les zones préférentielles

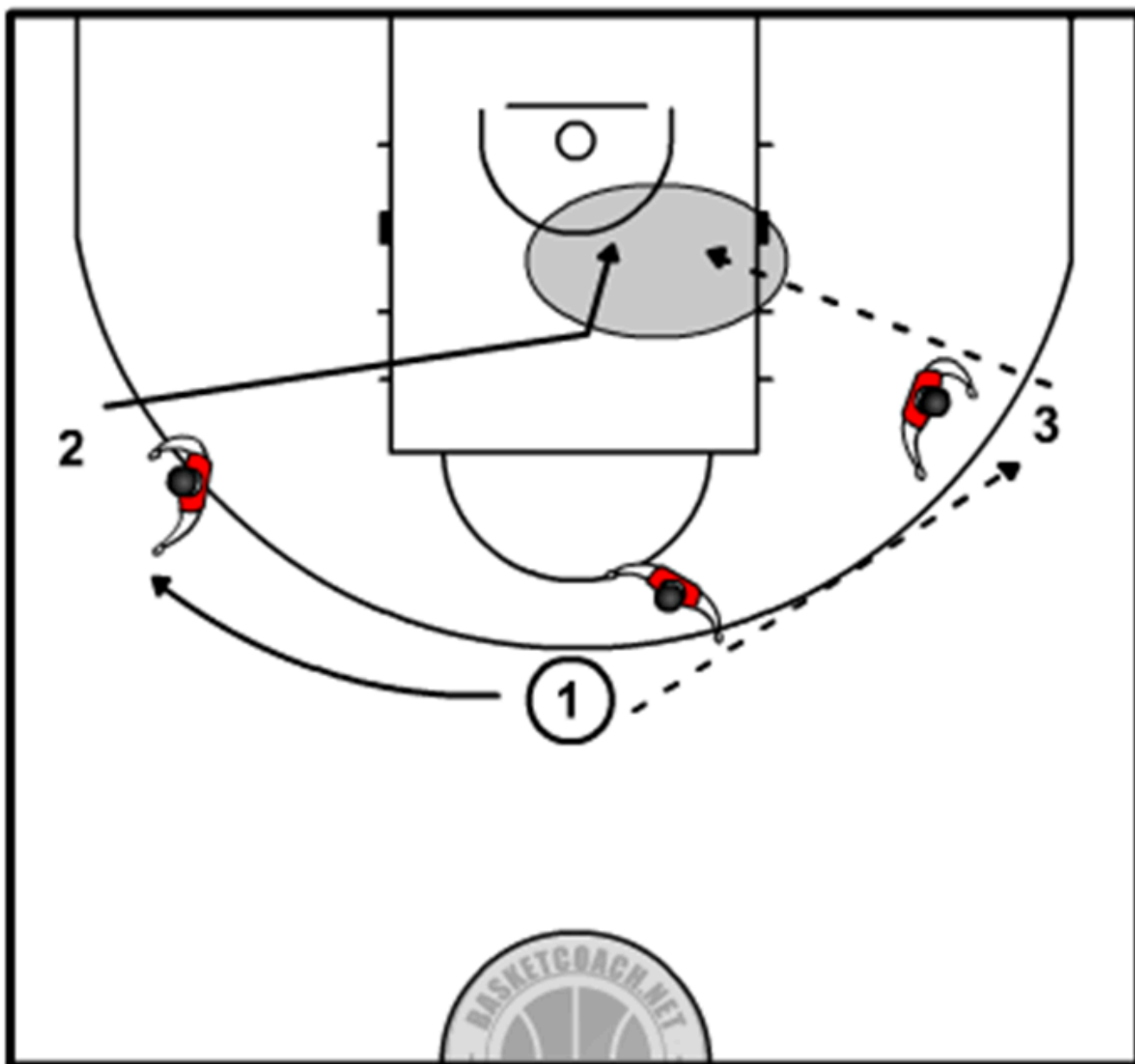
## Progression

Réception du ballon et tir en course sans dribble → réception et one step sans dribble → arrêt et tir (de la ligne de lancer franc ou sous le panier) → jeu dirigé (coach) → jeu dirigé (joueurs) → donner la situation de jeu

[Vers le sommaire](#)

---

## Passe et va à l'opposé



Occuper l'espace libre (zone préférentielle).

1 passe à 3 et part du côté «faible». 2 coupe en diagonale pour profiter de l'espace libre dans la zone préférentielle et pour prendre un avantage. Elle ou il reçoit le ballon de 3 et va au panier.

### Points de coaching

- Tendre les deux mains vers le ballon pour la réception
- Se positionner devant le/la défenseur-e

## Progression

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

[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**