

Basketball – Formes d’entraînement: Créer rapidement un surnombre après la récupération du ballon et finir avec réussite

Après avoir encaissé un panier ou récupéré le ballon, l’équipe passe rapidement de la défense à l’attaque. Suite à un rebond victorieux, une balle récupérée ou une remise en jeu depuis la ligne de fond, les joueurs traversent rapidement le terrain (longues passes, éviter les dribbles et les passes courtes), afin de conclure l’attaque, dans le meilleur des cas sans que la défense intervienne ou du moins en surnombre.

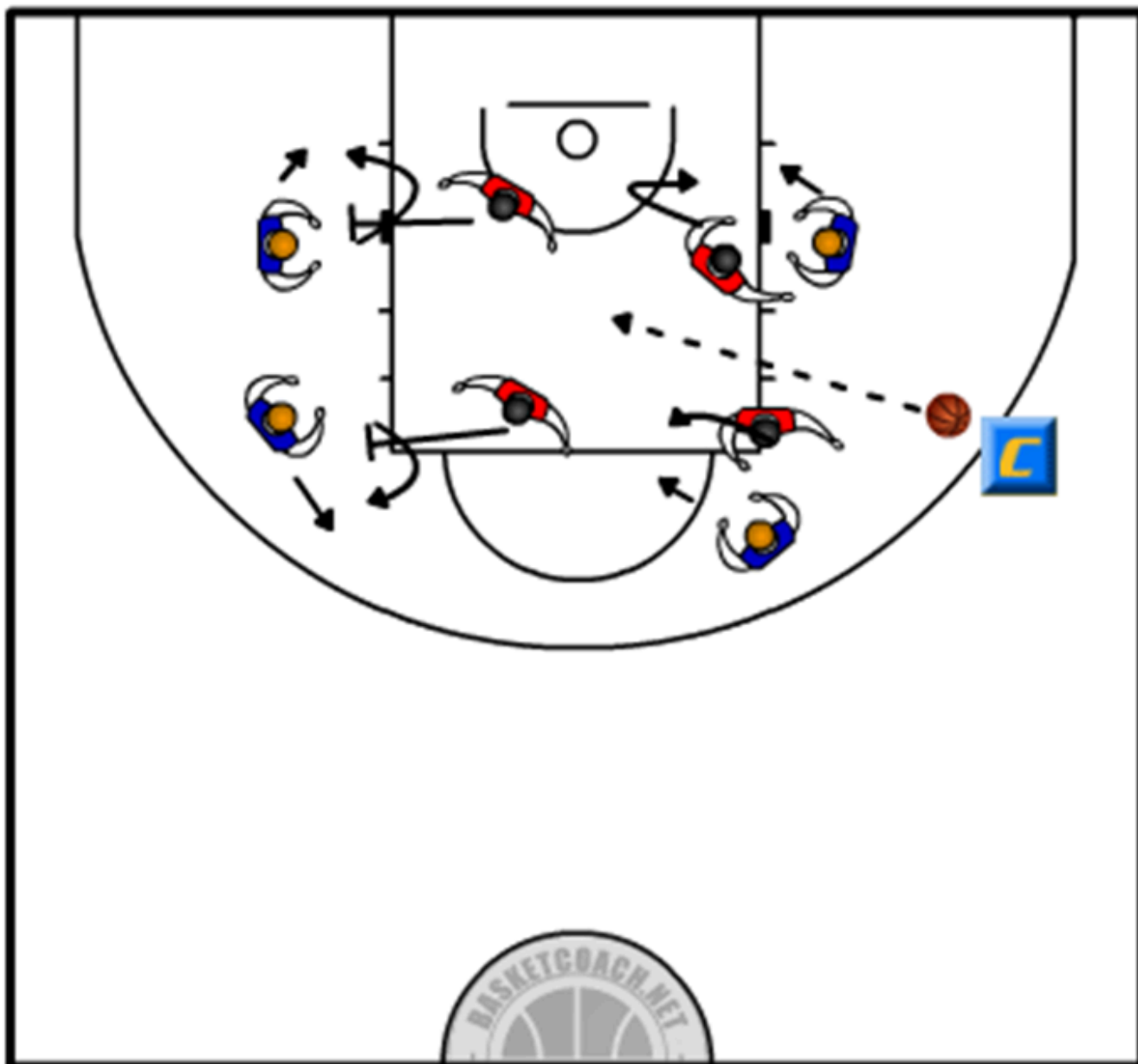
Les joueurs doivent anticiper la situation de transition offensive, changer de rôle, lancer immédiatement la contre-attaque et conclure avec un tir. Ils appliquent le principe du corridor (terrain divisé en trois bandes) en occupant les trois couloirs pour se déployer.

Sommaire

- [Box-out](#)
- [Ouverture de la contre-attaque sur demi-terrain](#)
- [Contre-attaque sur tout le terrain](#)

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

Box-out



Empêcher les adversaires de prendre le rebond avec réussite grâce au box-out.

Les joueurs se répartissent autour de la raquette. C lance le ballon au centre de la raquette et lorsque ce dernier touche le sol, les défenseurs doivent empêcher les attaquants de pénétrer dans la raquette.

Points de coaching

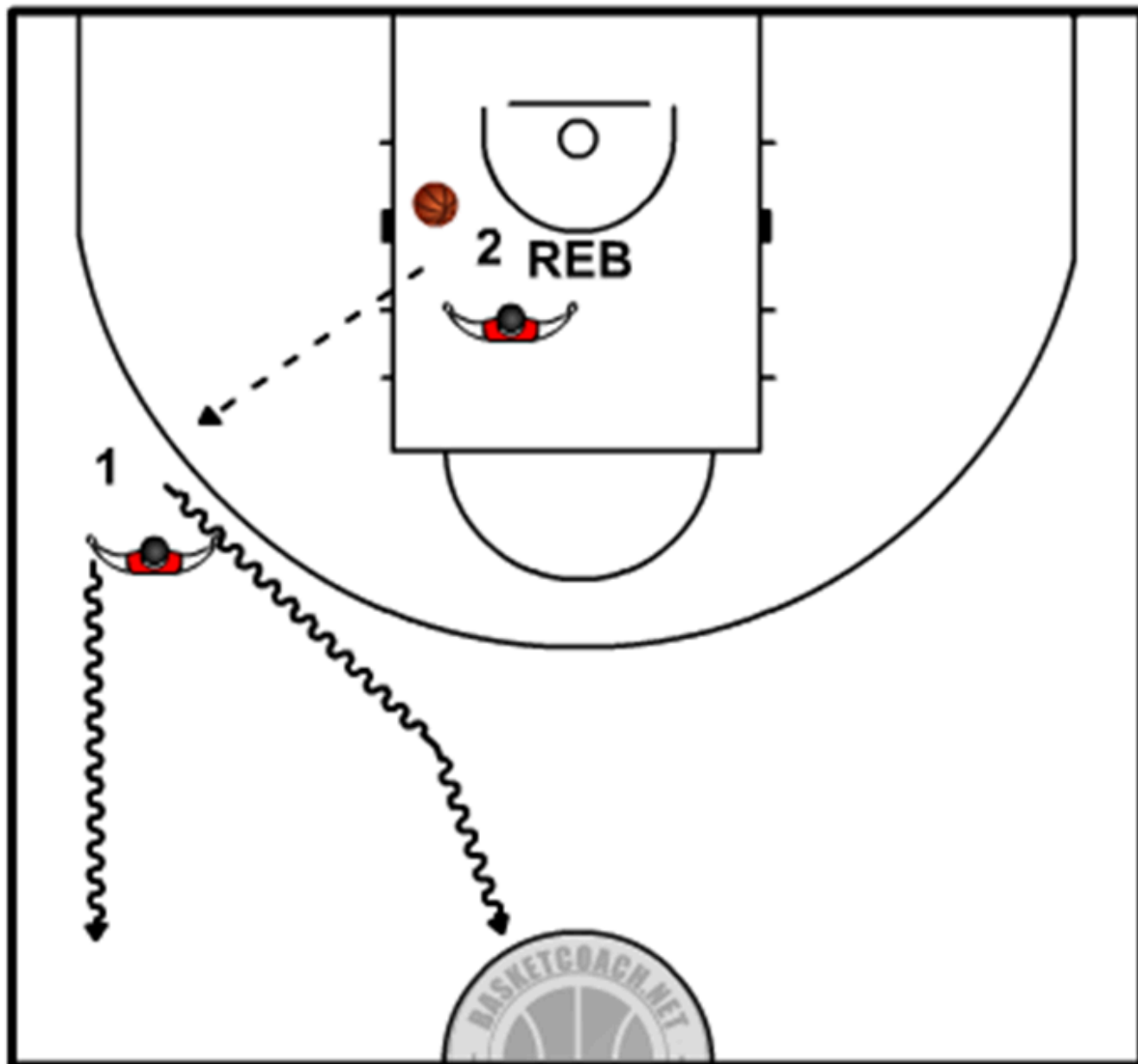
- Garder le contact avec l'attaquant-e
- Amortir le contact avec l'adversaire
- Empêcher l'attaquant-e de poser un pied devant son pied

Progression

Les attaquants font circuler le ballon autour de la raquette et tirent (au signal du coach) au panier → les attaquants bougent librement autour de la raquette

[Vers le sommaire](#)

Ouverture de la contre-attaque sur demi-terrain



Entraîner la première passe et la progression rapide du ballon vers l'avant

Après un rebond, 2 passe le ballon à 1 qui, en dribblant vers l'avant en fonction de la position du/de la défenseur, atteint la ligne médiane à pleine vitesse. Ensuite, il ou elle change de position avec 2. Si le/la défenseur-e empêche la passe, 1 joue dans le backdoor. Si la première passe n'est pas possible, 2 dribble jusqu'à la ligne médiane.

Points de coaching

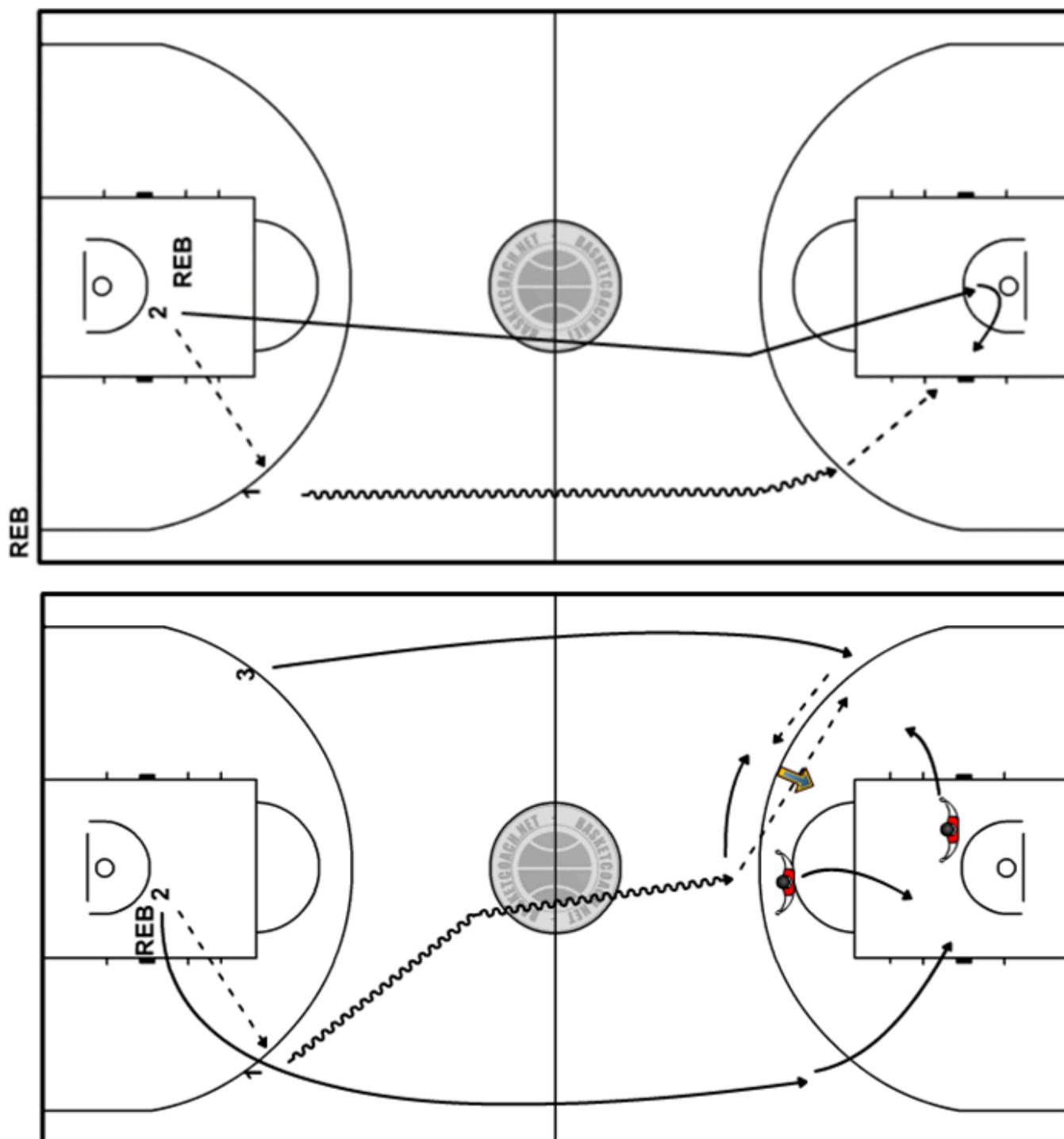
- Lire la position du ou de la défenseur-e et réagir en conséquence
- Veiller à la rapidité et à la précision de la 1re passe
- Amener le ballon rapidement vers l'avant

Progression

Défense dirigée (coach) → défense dirigée (joueurs) → donner la situation de jeu

[Vers le sommaire](#)

Contre-attaque sur tout le terrain



Entraîner la première passe et la progression rapide du ballon vers l'avant.

Après un rebond et une passe à 1, 2 court de panier à panier pour recevoir le ballon. Si elle ou il ne le reçoit pas, elle ou il sort en position de middle post; 1 avance en dribble le plus rapidement possible et peut aller au panier ou passer le ballon à 2.

Points de coaching

- Lire la position du ou de la défenseur-e et réagir en conséquence
- Veiller à la rapidité et à la précision de la 1re passe
- Amener le ballon rapidement vers l'avant
- Utiliser le moins de dribbles possible
- Passer le ballon, si la coéquipière ou le coéquipier est en position plus favorable

Progression

2:0 → 2:1 → 2:2 → 3:1 → 3:2 → 3:3

[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