

Basketball: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques décrivent des modèles spécifiques de mouvements ainsi que des comportements et schémas de jeu types. Elles définissent l'état visé vers lequel s'oriente la formation et sur la base duquel sont formulés les objectifs d'apprentissage concrets.



En ce sens, les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant qu'entraîneur-e. Elles constituent une base essentielle pour la planification et la réalisation de tes activités dans le basketball.

Les formes de jeux et idées d'exercices ci-après ont été testées avec succès (F3); elles te guident pour concevoir et entraîner les formes caractéristiques du basketball de manière pertinente. Les formes d'entraînement conseillées pour la phase F3 sont divisées en trois domaines:

Pour la phase de jeu «Nous sommes en possession du ballon»

- Construire l'attaque adaptée à la situation selon l'objectif fixé
- Conclure l'attaque avec réussite
- Jouer les duels offensifs avec réussite

Pour la phase de jeu «L'adversaire est en possession du ballon»

- Défendre de manière collective en fonction du danger / Jouer les duels défensifs avec réussite

Pour la phase de jeu «Transition»

- Créer rapidement un surnombre après la récupération du ballon et finir avec réussite
- Après la perte du ballon, ralentir la progression du ballon

Recommandations méthodologico-didactiques

Toutes les étapes de la progression n'ayant pu, faute de place, être mentionnées à chaque fois dans les formes d'entraînement, des précisions s'imposent:

- Une option à la fois = effectuer les options les unes après les autres de manière à avoir une progression
- Toutes les options = effectuer les options dans l'ordre de son choix
- Jeu dirigé (coach) = le coach joue en défense
- Jeu dirigé (joueurs) = les joueurs jouent en défense
- Donner la situation de jeu = simplifier/influencer la situation de jeu en avantageant l'attaque ou la défense
- Donner une situation de jeu avec des règles contraignantes

Tous les exercices se terminent par un rebond, une récupération ou un panier marqué par l'équipe adverse.

L'exercice se déroule selon le principe de la balle au gagnant, principe selon lequel l'équipe qui entre en possession du ballon a le droit d'attaquer lors de l'action suivante.

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