

Comité du Gers de Basket-Ball

Le Billet de l'Entraîneur

Pédagogie - Technique - Tactique

Numéro 6 . Juin 2005

spécial Trophée POUSSINS POUSSINES

Trois niveaux

Rookie

Tirs, dribble, triple menace, double-pas, rebond, etc ...

Espoir

... dribbles dans le dos. lay-back

All Star

concours

Progrès

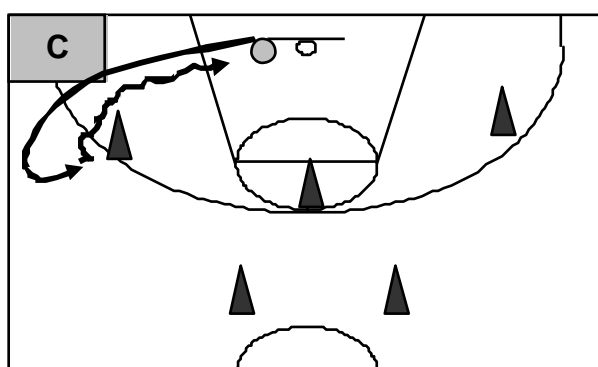
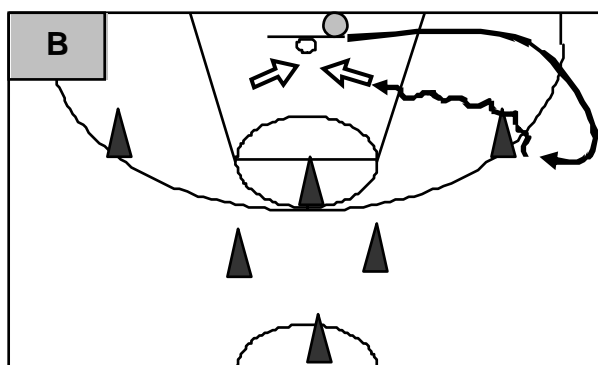
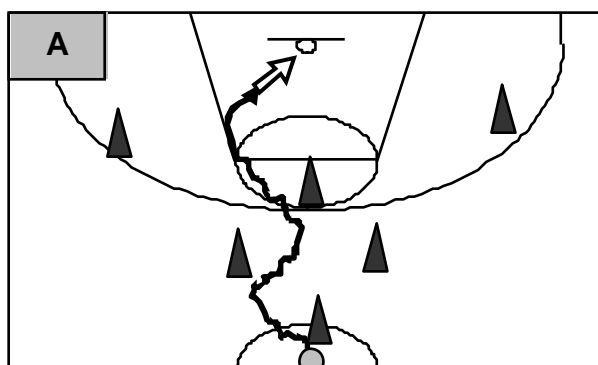
Défi

Comité départemental de basket-ball du Gers. Billet de l'entraîneur N°6 . Juin 2005 .

Spécial Trophée Poussins Poussines

Rookie

Tirs, dribble, triple menace, double-pas, rebond, etc ...



Organisation

1/2 terrain. 1 ballon par joueur. 6 plots. 1 chrono.

Déroulement

Schéma A. Chrono déclenché dès que le joueur en « attitude basket » devant le 1^{er} plot part en dribble croisé (main gauche ou main droite) * Changements de direction « cross over » (ramené-croisé) devant le 2^{ème} plot (de droite ou de gauche) et devant le plot en tête de raquette * Double-pas (à droite ou à gauche).

Schéma B. Le joueur récupère son ballon * Se démarque dans l'aile droite, à 45° (derrière la ligne à 3 pts) en se faisant une « auto-passe » * Capté de balle, pivoté pied intérieur (pivoté engagé sur pied droit) * Départ en dribble « croisé » (main droite à droite). Pied de pivot droit, pied gauche « libre », départ sans marché vers ligne de fond. * Double-pas (poussé si débutant).

Schéma C. Même chose que pour schéma B * Démarquage dans l'aile gauche à 45° (derrière la ligne à 3 pts) en se faisant une « auto-passe » * Capté de balle, pivoté pied intérieur (pivoté engagé sur pied gauche) * Départ en dribble « croisé » (main gauche), pied de pivot gauche, pied droit « libre ». * Double-pas.

Schéma D. * Trois tirs extérieurs à 2 pts * Bonification d'un point par panier réussi pour respect des consignes suivantes. Marquer avec la planche du côté de sa main forte (ex : côté droit pour un droitier). Marquer sans la planche pour le tir du côté de sa main faible (ex : pour un droitier, sur la gauche du panier) et marquer sans la planche dans l'axe du terrain, en tirant d'une distance de 4 m * Si rebond offensif capté (même si le panier est rentré !) avant le 2^{ème} rebond du ballon au sol, le joueur peut tenter (sans dribbler) un 2^{ème} tir qui rapporte 1 point.

Schéma E. * Un tir à « 3 pts », sans rebond offensif (distance 5 m, maximum) * Un lancer-franc, sans rebond offensif. * Le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur.

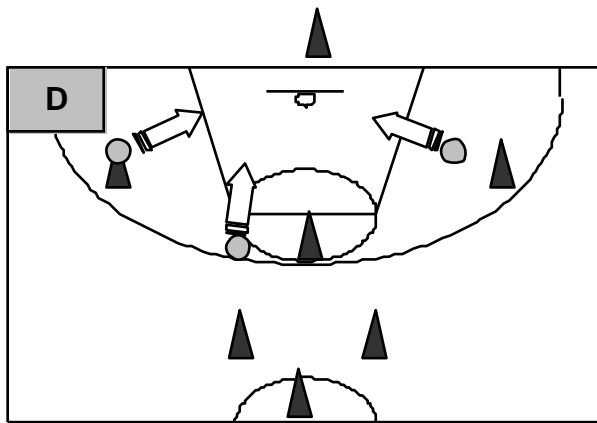


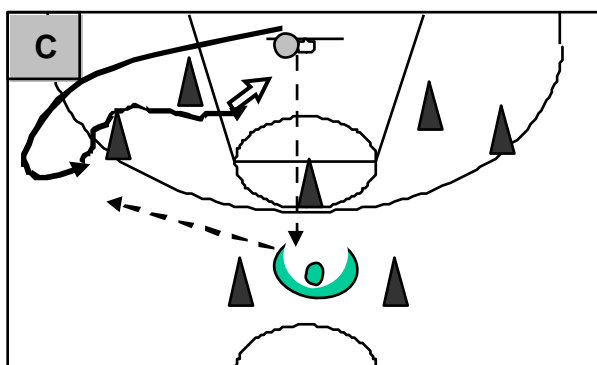
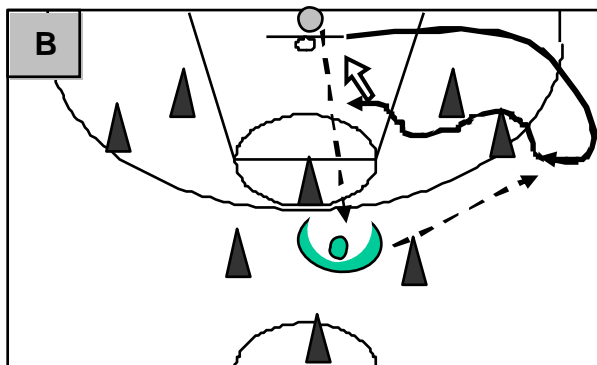
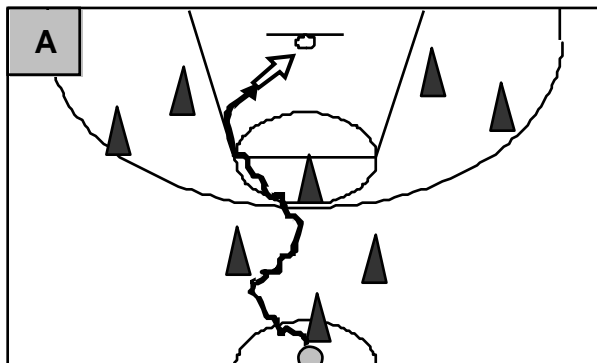
Schéma A	Départ sans marché	= 1 pt	5
	Changement direction	= 1 pt (X2)	
	Double-pas	= 2 pts	
Schéma B	Triple menace	= 1pt	4
	Départ sans marché	= 1pt	
	Panier	= 2pts	
Schéma C	Triple menace	= 1pt	4
	Départ sans marché	= 1pt	
	Panier	= 2pts	
Schéma D	Trois tirs extérieurs	= 2 pts/panier	12
	Respect consigne	= 1 pt/panier	
	Rebond offensif	= 1 pt/panier	
Schéma E	Tir à trois points	= 3pts	5
	Lancer-franc	= 2pts	
Sous-total			30
Chrono	50 sec et moins ...	= 10 pts	10
	De 51 sec à 1'00	= 5 pts	
Total			40

Comité départemental de basket-ball du Gers. Billet de l'entraîneur N°6 . Juin 2005 .

Spécial Trophée Poussins Poussines

Espoir

... + passes, démarquage, 1 contre 2, etc...



Organisation

1/2 terrain. 1 ballon par joueur. 8 plots. 1 chrono.

Déroulement

Schéma A. Chrono déclenché dès que le joueur dribble en exécutant un « poussé-ramené » avec la main droite puis avec la main gauche (ou l'inverse) * Départ en dribble vers le 2^{ème} plot (de droite ou de gauche) . Changements de direction « cross-over » (ramené-croisé) devant le 2^{ème} et 3^{ème} plot * Double-pas « déposé » (lay-up) main gauche à gauche ou main droite à droite.

Schéma B. Le joueur récupère son ballon * Passe (à deux mains sans rebond) à l'entraîneur. Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur * Capté de balle, pivoter pied de pivot intérieur (droit) * Départ en dribble croisé : dépasser le premier plot (qui simule un 1^{er} adversaire) vers ligne de fond. Dépasser le 2^{ème} plot (qui simule un 2^{ème} adversaire) avec feinte, rupture de rythme, accélération vers l'intérieur * Marquer sur un appui (main droite à droite)

Schéma C. Même chose que schéma B. Le joueur récupère son ballon * Passe (à deux mains sans rebond) à l'entraîneur. Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur * Capté de balle, pivoter pied de pivot intérieur (gauche) * Départ en dribble croisé : dépasser le premier plot (qui simule un 1^{er} adversaire) vers ligne de fond. Dépasser le 2^{ème} plot (qui simule un 2^{ème} adversaire) avec feinte, rupture de rythme, accélération vers l'intérieur * Marquer sur un appui (main gauche à gauche)

Schéma D. * Trois tirs extérieurs à 2 pts * Idem que niveau Rookie

Schéma E. * Tir à trois points, sans rebond offensif * Un lancer-franc, sans rebond offensif. * Le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur.

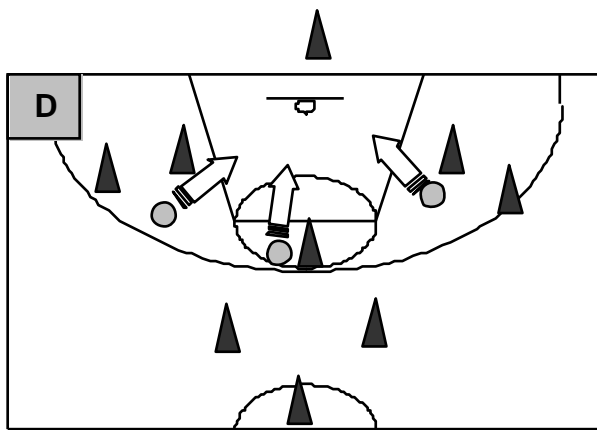
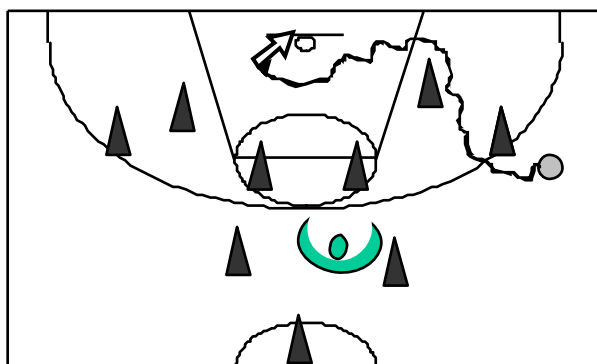
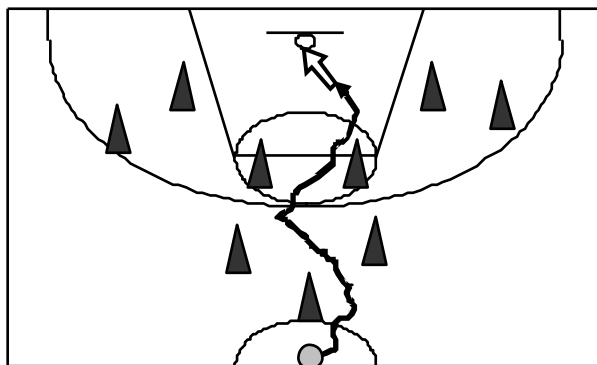
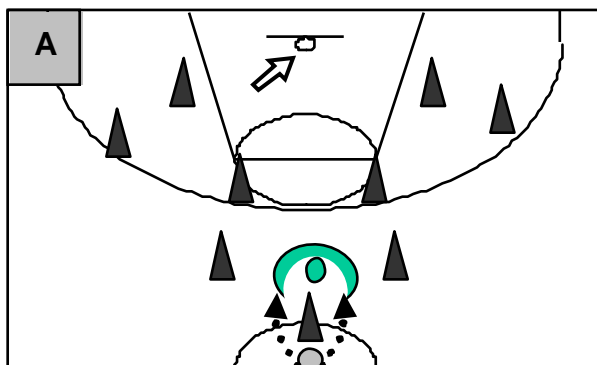


Schéma A	Dribble Poussé-ramené (G et D) Changement direction Lay-up	= 2 pts = 1 pt (X2) = 2 pts	6
Schéma B	Passe à l'entraîneur Triple menace Départ sans marché Tir sur un appui Lay-up	= 1 pt = 1 pt = 1 pt = 1 pt = 2 pts	6
Schéma C	Passe à l'entraîneur Triple menace Départ sans marché Tir sur un appui Lay-up	= 1 pt = 1 pt = 1 pt = 1 pt = 2 pts	6
Schéma D	Trois tirs extérieurs Respect consigne Rebond offensif	= 2 pts/panier = 1 pt/panier = 1 pt/panier	12
Schéma E	Tir à trois points Lancer-franc	= 3 pts = 2 pts	5
Sous-total			35
Chrono	50 sec et moins ... De 51 sec à 1'00	= 12 pts = 6 pts	12
Total			47

Spécial Trophée Poussins Poussines

All star

... dribble dans le dos, lay-back...



Organisation

1/2 terrain. 1 ballon par joueur. 9 plots . 1 chrono.

Déroulement

Schéma A. Chrono déclenché dès que le joueur passe le ballon à l'entraîneur * Une passe main droite (appuis directs) et une passe main gauche (appuis directs)

Schéma B. Départ en dribble croisé (main gauche ou main droite) * Changements de direction dans le dos, entre les jambes ou reverse devant les 2èmes et 3èmes plots * Double-pas « déposé » (lay-up) main gauche ou main droite, sans la planche.

Schéma C. Le joueur récupère son ballon * Passe (à deux mains sans rebond) à l'entraîneur. Démarquage à 45° (derrière la ligne à 3 pts). Réception de la passe de l'entraîneur * Capté de balle, pivoter pied intérieur * Départ en dribble croisé : dépasser le premier plot (qui simule un 1^{er} adversaire) vers ligne de fond. Dépasser le 2^{ème} plot (qui simule un 2^{ème} adversaire) avec feinte, changement de rythme, feinte et accélération vers la ligne de fond * Marquer en «lay-back», de l'autre côté du cercle * Ensemble d'actions à faire à gauche et à droite.

Schéma D. * Trois tirs extérieurs à 2 pts * Idem que niveau Rookie et Espoir.

Schéma E. * Un tir à trois points, sans rebond offensif * Un lancer-franc, sans rebond offensif. * Le chrono s'arrête quand le ballon quitte les mains du tireur

