

ARTICLE · FORMATION DES JEUNES

QUELQUES RÉFLEXIONS SUR LA FORMATION DES JEUNES

PAR ERIC DESNOUX · 2004



SOMMAIRE

A - INTRODUCTION

B - ET SI ON PARLAIT DE PÉDAGOGIE ?

C - COLLECTIF DÉFENSIF

- Défense fille à fille demi-terrain
- Pressing tout terrain avec prises à 2 (run and trap)
- Zone press 2-2-1
- Conclusions sur les aspects défensifs

D - COLLECTIF OFFENSIF

- La contre attaque
- L'attaque placée
- L'attaque fille à fille
- L'attaque de zone

E - CONCLUSION

A - INTRODUCTION

Un entraîneur débutant s'imprègne souvent des idées de ceux qui le forment et son approche comme sa vision du basket se modélisent la plupart du temps par simple mimétisme vis à vis de ses formateurs. Je n'échappe pas à cette règle : jeune coach sans passé de joueur, j'ai eu la chance de rencontrer et de travailler avec des entraîneurs d'expérience, que ce soit au cours des différents degrés de ma formation initiale (initiateur, entraîneur départemental puis régional) ou dans le cadre de mes propres projets sportifs au sein du BC Maurepas (78).

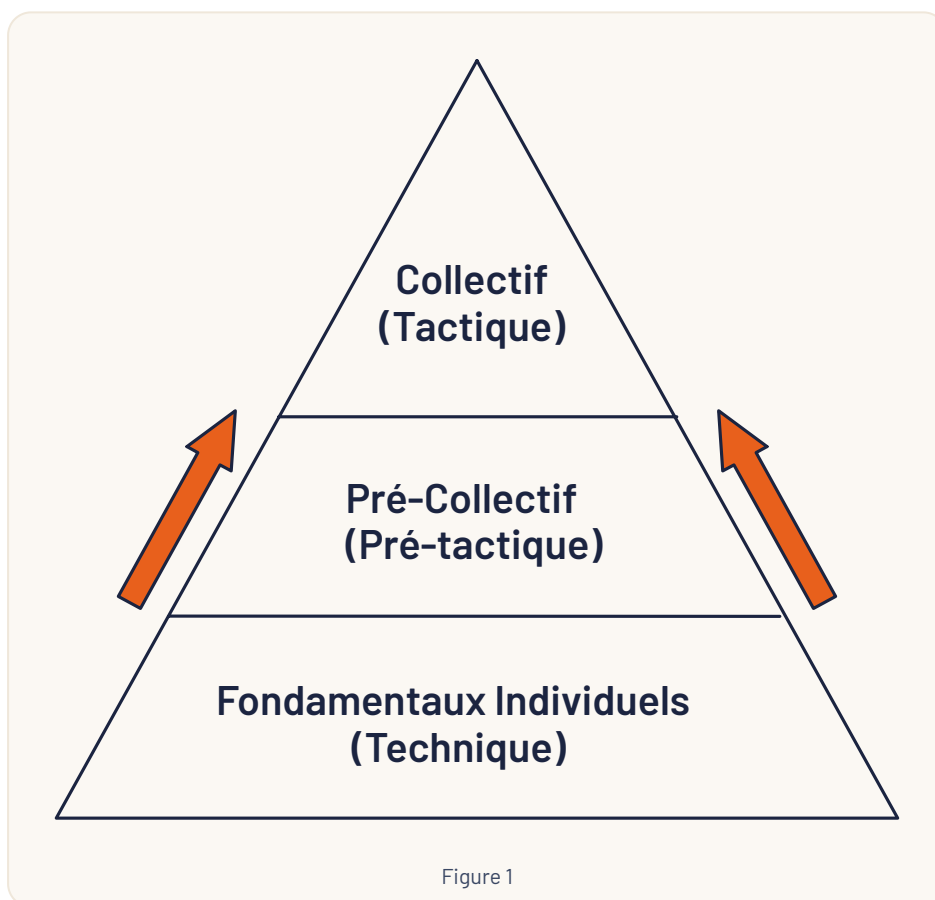
Voilà maintenant sept ans que j'entraîne des jeunes dans les catégories benjamines à cadettes, que ce soit en championnat régional comme au travers des sélections départementales. Aujourd'hui, je pense avoir acquis un peu d'expérience, à force de fréquenter les gymnases et d'échanger avec d'autres entraîneurs. Expérimenter sur le terrain et savoir régulièrement se remettre en cause permet, au bout d'un certain temps, de prendre un peu de recul par rapport aux enseignements et aux connaissances théoriques que l'on a pu acquérir en suivant les modules de formation de cadres ou en piochant dans la « médiathèque » de l'entraîneur de basket (livres, articles, vidéos, colloques, CD-Rom, sites internet, etc.).

Il devient alors parfois possible de définir sa propre approche de l'entraînement basée sur ses propres choix, ses propres convictions. Bien évidemment, je n'irai pas jusqu'à parler de philosophie, car ce serait très prétentieux de ma part ! Ce que j'entends par « convictions », ce sont une ou plusieurs lignes de conduite que l'on décide de suivre, et qui sont en partie inspirées du discours et des idées provenant d'entraîneurs différents ! Vous ne trouverez donc pas dans cet article de recettes miracles (elles n'existent pas), mais seulement quelques éléments de réflexion et quelques pistes de travail, qui, à mes yeux, paraissent intéressantes à mettre en pratique. En effet, ces modes de fonctionnement semblent améliorer de manière non négligeable l'efficacité (atteinte d'un objectif) comme l'efficience (moyens mis en œuvre pour atteindre cet objectif) des entraînements.

B – ET SI ON PARLAIT DE PÉDAGOGIE ?

Bon nombre d'entraîneurs, et plus particulièrement les entraîneurs de jeunes, s'interrogent sur la façon d'intégrer les aspects techniques (fondamentaux individuels) et tactiques (collectif offensif et défensif) dans leurs entraînements.

Cette problématique est au centre de l'éternel débat qui oppose la notion de **formation** à celle de **compétition**. Si l'on s'attache à développer les fondamentaux individuels, cela peut représenter un frein à la progression de l'équipe mais si l'on privilégie les aspects tactiques, cela risque de nuire au développement personnel du joueur ! Lorsque j'ai commencé à entraîner, j'ai instinctivement utilisé l'approche qui consiste à privilégier l'enseignement des fondamentaux individuels (technique) chez les benjamins, du pré-collectif (jeu à 2, jeu à 3) chez les minimes pour arriver au collectif (jeu 5 contre 5) en cadets (Figure 1).



Cette façon d'appréhender la problématique de la formation des jeunes peut sembler très logique, puisqu'à priori, un joueur ne possédant pas de solides bases techniques ne peut prétendre pouvoir aisément évoluer sur le terrain avec

d'autres partenaires. Si l'on pousse le raisonnement plus loin, de la même façon, un groupe de 2 ou 3 joueurs ne maîtrisant pas les éléments pré-tactiques, ne peut espérer s'intégrer efficacement dans du jeu à 5 contre 5 !

Au bout de quelques années, j'ai pu me rendre compte qu'un joueur, même armé d'un solide arsenal technique, a souvent du mal à savoir quel geste employer en fonction de la situation rencontrée : cette dernière varie en permanence en fonction de la position de notre joueur sur le terrain, ainsi que du placement et des déplacements de ses partenaires comme des défenseurs. En clair, notre joueur a tout simplement du mal à lire le jeu, et de ce fait, hésite dans le choix des actions techniques à réaliser !

Ce constat effectué, voyons à présent comment des entraîneurs de renom abordent cette problématique :

Jacques Vernerey, ex-entraîneur des joueuses de l'INSEP, a une analyse très pertinente de la question :

« Il y a deux axes possibles pour acquérir les fondamentaux collectifs offensifs :

- *partir des fondamentaux vers les formes de jeux*

Inconvénients : le joueur devient stéréotypé, il faut donc lui apprendre à lire le jeu.

- *partir des formes de jeu vers les fondamentaux*

Inconvénients : le joueur est en difficulté face à une forte opposition. Il faut donc le faire travailler pour qu'il progresse techniquement.

Les deux axes de travail proposés ont chacun leurs inconvénients. Il faut cependant savoir qu'il est souvent difficile de progresser dans l'acquisition des fondamentaux collectifs offensifs ainsi que dans la lecture de jeu si on ne possède pas de solides fondamentaux individuels (passes, dribbles, tirs). »

Pierre Vincent, entraîneur de l'équipe de France junior masculine et entraîneur du CMJ Bourges en Ligue Féminine, adopte quant à lui une approche sensiblement différente :

« À chaque situation de jeu correspond un ou plusieurs gestes adaptés qui permettront au joueur qui l'utilise de rendre son action plus efficace, c'est ce que l'on appelle la technique. Elle n'est qu'un outil, son efficacité passe par apprentissage associé à de réelles situations de jeu qui permettront au joueur de comprendre son utilisation au regard des problèmes posés par l'adversaire. Dans l'enseignement et dans l'apprentissage, nous devons tous (joueurs et entraîneurs) nous concentrer sur le problème à résoudre, le geste technique adapté. »

Toujours d'après Pierre Vincent, « Un bon joueur est un joueur qui est toujours au bon moment au bon endroit, un joueur qui réalise le bon geste au bon moment. »

Pour atteindre cet objectif (former de bons joueurs), l'entraîneur devra orienter la conception de ses entraînements et adapter l'organisation de ses situations de travail de façon à coller au plus près des situations réelles de jeu : celles que rencontrera le jeune en compétition. On ne fait plus de la technique pour faire de la technique, on apprend puis on perfectionne des éléments techniques dans un contexte réaliste de jeu ; en fait, on met tout simplement la technique au service des contenus tactiques choisis par l'entraîneur ! Une petite exception toutefois : on ne peut espérer entreprendre avec succès cette démarche dans le cas d'un débutant complet, pour qui le ballon, en situation de jeu, est un objet dont il faut avant tout se débarrasser ! Par contre, une fois que notre apprenti joueur aura été « initié », qu'il aura été « dégrossi » un minimum techniquement et qu'il aura acquis un peu d'autonomie avec le ballon, il deviendra un candidat parfait pour notre programme de formation !

Depuis 2 ou 3 ans, j'essaye de structurer et d'organiser mes entraînements en m'inspirant des éléments et de l'organisation présentés ci-dessus. En m'inspirant d'un schéma proposé par Pierre Buteau (CTR Ile de France) lors d'une intervention réalisée au cours du module « ER » de ma formation initiale, j'ai essayé de modéliser le mode de fonctionnement que j'ai choisi d'adopter comme ligne de conduite pour organiser mes entraînements (Figure 2).

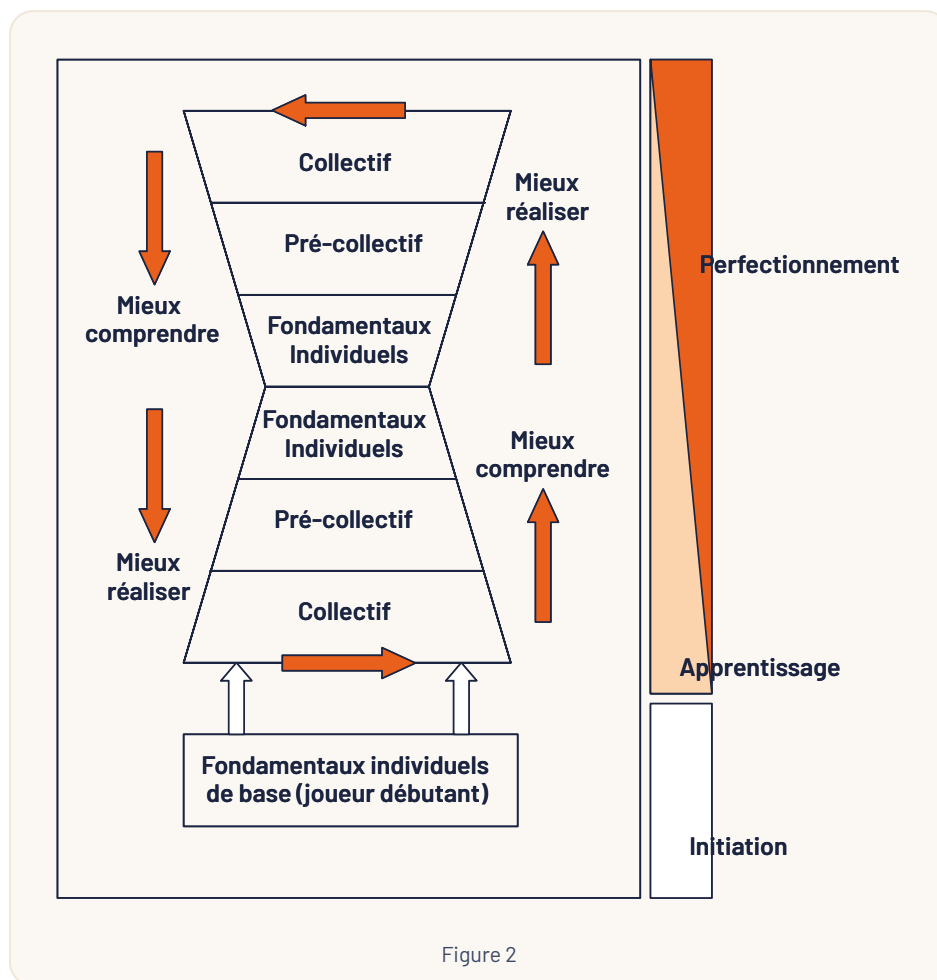


Figure 2

Ce schéma, par opposition à celui présenté précédemment, se lit et s'interprète de la manière suivante :

- Partir du collectif pour aller vers les fondamentaux individuels permet de mieux comprendre ce que l'on souhaite mettre en place

Proposer un projet collectif, le découper en plusieurs éléments pré-tactiques cohérents entre eux (pré-collectif) et identifier les éléments techniques à perfectionner en priorité, c'est s'assurer que ses joueurs ont bien assimilé les objectifs et la finalité du collectif que l'on souhaite mettre en place.

- Partir des fondamentaux individuels pour aller vers le collectif permet de mieux réaliser ce que l'on a choisi de mettre en place

Le perfectionnement technique, travaillé dans des situations de jeu extraites du projet collectif, permet de mieux assimiler et de mieux réaliser les éléments pré-tactiques, eux-mêmes essentiels à une mise en place efficace du collectif à 5 contre 5.

En fait, on passe régulièrement des aspects collectifs aux aspects individuels et vice-versa tout au long de notre cycle d'apprentissage puis de perfectionnement. Ces cycles permettent de former techniquement des joueurs capables de lire le jeu, donc de faire les bons choix sur les actions à entreprendre sur le terrain en fonction des éléments tactiques proposés par l'entraîneur.

Mais dans la pratique, cela donne quoi ?

Tout ce que je vous ai décrit ci-dessus peut vous paraître abstrait, et c'est bien normal puisqu'il ne s'agit que d'une approche théorique ! C'est une tentative de modélisation, certes volontairement simpliste, d'une approche, d'une méthode de travail utilisée pour organiser et hiérarchiser des contenus d'entraînements.

C'est pourquoi, je vais maintenant essayer d'illustrer mes propos par des exemples concrets, directement issus de situations réelles mises en place avec mon équipe de minimes filles.

Bien évidemment, ce ne sont pas les exercices eux-mêmes (des plus classiques) ou les choix tactiques (très basiques) qu'il convient d'examiner, mais plutôt la manière dont ces derniers sont organisés entre eux. J'essayerai également d'argumenter mes choix techniques et/ou tactiques en insistant sur les éléments que j'ai choisi de traiter en priorité, ceux pour lesquels je consacre une part importante du temps dans mes séances d'entraînements.

Quels sont nos objectifs d'un point de vue du collectif ?

Si l'on devait définir en quelques mots les objectifs fixés d'un point de vue du collectif, cela pourrait se résumer dans une phrase du type :

« Prendre des risques en défense (pression, interceptions, prises à 2, etc.) pour gagner des ballons et marquer des paniers faciles (jeu rapide) ».

C – COLLECTIF DÉFENSIF

Les minimes filles du BC Maurepas pratiquent trois formes de défense : en les classant dans l'ordre de leur apprentissage : une défense fille à fille demi-terrain, un pressing tout terrain avec prises à 2 (run and trap) et une zone press 2-2-1.

Pourquoi utiliser tant de formes défensives, me direz-vous ? Tout simplement, parce qu'il est beaucoup plus facile et plus rapide de construire un bon défenseur qu'un bon attaquant !

En effet, quel que soit le niveau de jeu et la catégorie concernée, on retrouve les mêmes principes et les mêmes fondamentaux individuels... La défense est simplement organisée différemment en fonction des orientations stratégiques de l'entraîneur, des capacités athlétiques des joueurs, de leur intelligence et de leur perception du jeu.

En fait, il est possible de mettre en place un véritable collectif défensif dès les catégories benjamins / benjamines : les entraîneurs de jeunes sont parfois trop timides et sous-estiment les capacités de leurs joueurs / joueuses. On pense trop souvent de façon réductrice que la défense ne sert qu'à protéger son panier ; on oublie que cette dernière est avant tout une arme servant à reconquérir le ballon !

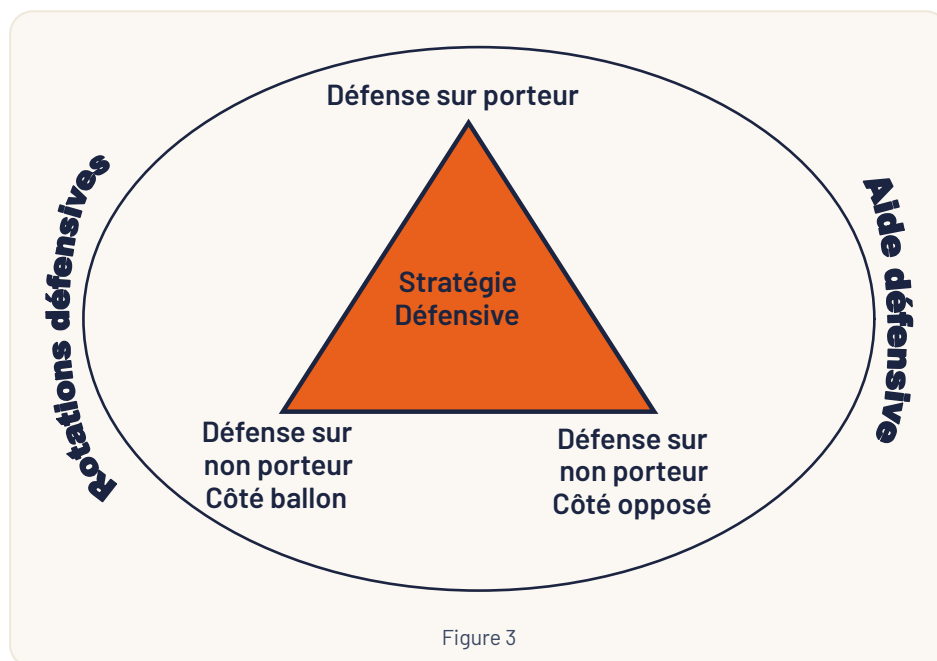
Pour cela, il suffit d'observer des poussins jouer ! Même si leur défense n'est pas forcément organisée (effet « grappe »), nos apprentis joueurs cherchent de façon spontanée à récupérer le ballon. Si ce comportement instinctif de « conquérant » se modifie quand ils grandissent et changent de catégorie, c'est peut-être à cause de l'influence des entraîneurs !

Pour contrôler et prendre l'ascendant sur l'attaque adverse, les défenseurs doivent être capables de gouverner le terrain (orientation, contestation, fermer la ligne de fond, interdire le retour au centre, etc.) afin d'imposer de véritables règles de circulation au porteur de balle comme aux non porteurs ; de la même manière, on s'efforcera de réguler le rythme de l'attaque adverse afin d'accélérer ou de ralentir le jeu, en fonction des objectifs fixés.

Même si une défense dite « à risque » n'est pas complètement maîtrisée par vos joueurs ou qu'elle semble ne pas bien fonctionner à l'entraînement (au bout d'un moment, les attaquants savent parfaitement ce que les défenseurs veulent faire, donc ont tendance à anticiper et à tricher), ce n'est pas une raison pour ne pas la pratiquer en match ou arrêter de la travailler. Le plus important, au final, ce n'est pas que vos joueurs maîtrisent ou non une défense, c'est que l'équipe adverse ne sache pas correctement l'attaquer : chez les jeunes, les défenses tout terrain provoquent la plupart du temps un effet de panique se traduisant par une accélération du jeu et à des mauvais choix en attaque : des mauvaises passes, des balles perdues, des tirs précipités, etc. C'est en pratiquant en conditions réelles de match, que vos joueurs se perfectionneront petit à petit.

◆ Défense fille à fille demi-terrain

L'apprentissage de la défense fille à fille est assez simple car elle peut se décomposer en plusieurs éléments que l'on peut travailler indépendamment : défense sur porteur, défense sur non porteur côté ballon, défense sur non porteur côté aide (c'est l'axe panier-panier qui permet de distinguer le côté ballon du côté aide. Les contenus techniques de ces trois axes de travail constituent purement et simplement les fondamentaux individuels défensifs (Figure 3).



Un bon défenseur est un joueur capable d'adapter en permanence ses placements défensifs en fonction des mouvements du ballon comme du joueur dont il a la charge. Pour cela, il devra donc passer sans hésiter d'une attitude défensive adéquate à une autre en se déplaçant pendant les phases aériennes du ballon.

Exemples :

- **passage de la défense sur porteur à la défense sur non porteur côté balle** : c'est le traditionnel « sauter au ballon »
- **passage de la défense sur non porteur côté balle à la défense sur non porteur côté aide** : rester sur la ligne d'aide quand son vis à vis s'éloigne du porteur de balle
- **passage de la défense sur non porteur côté aide à la défense sur non porteur côté balle** : contestation de déplacement et reprise du joueur en semi-interception
- etc.

Je cherche donc à apprendre à mes joueuses à reconnaître les situations et à automatiser leurs placements / déplacements défensifs en fonction des deux repères joueur-ballon décrits ci-dessus. Certains exercices ressemblent

d'ailleurs plus à de la chorégraphie qu'à du basket tel qu'on se l'imagine !

Rappelons également que la communication entre les joueurs est essentielle à l'efficacité défensive : Annoncer « Tir », « Balle », « Aide », etc. au cours du jeu, permet non seulement de rendre notre défense plus performante (la communication, c'est le 6ème défenseur), mais permet également aux joueurs de se sentir solidaires les uns des autres !

Objectifs et principes généraux de notre défense fille à fille

- Fermer l'accès de la zone réservée
- Orienter vers les lignes de touche, interdire le retour au centre
- **Interdire toute pénétration au cœur de la raquette** : si une aide côté ballon n'est pas disponible, les aides provenant du côté opposé ne sont pas toujours efficaces (problème de responsabilités) et l'attaquant peut devenir très dangereux (faute provoquée, panier marqué, fixation et passe à une joueuse se situant à l'opposé pour tir longue distance, etc.).

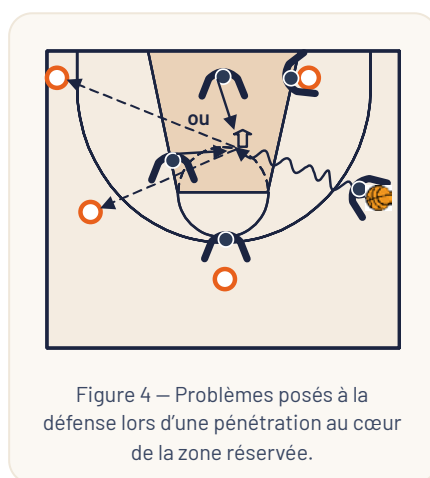


Figure 4 — Problèmes posés à la défense lors d'une pénétration au cœur de la zone réservée.

Voici les options retenues pour notre défense fille à fille (Figures 5 à 11) :

- **Défense sur porteur de balle** : pression défensive (une demi-longueur de bras), interdire le tir extérieur, gêner les passes, ne tolérer que le dribble ;
- **Défense sur non porteur de balle** : semi-interception à une passe, en aide avec un pied dans la raquette à 2 passes, en aide avec un pied sur l'axe panier-panier à 3 passes.
- **Aide défensive** : Aider-reprendre côté ballon si pénétration au cœur de la raquette (très efficace en jeunes), aide + rotation défensive à 3 joueuses si pénétration ligne de fond
- **Défense sur joueuse intérieure** : passer devant la joueuse positionnée au poste bas (en basket féminin, une passe lobée se transforme souvent en balle perdue !) ; semi-interception sur une joueuse positionnée au poste haut ; ne pas coller la joueuse qui a reçu le ballon dos au panier (une demi longueur de bras) afin de créer une incertitude chez elle sur le type de départ à effectuer (pivoter ou enrouler) : cela permet de contester plus efficacement sa tentative de 1 contre 1
- **Défense sur écran entre non porteurs** : passer en dessous ou changer (tout dépend de la proximité du panier et du danger potentiel des joueuses qui peuvent recevoir le ballon) ; on changera systématiquement si on souhaite empêcher à tout prix la bénéficiaire de l'écran de recevoir le ballon.
- **Défense sur pick and roll** : passer sous l'écran (glisser), car très peu de joueuses sont capables de tirer avec efficacité à la sortie d'un pick and roll.

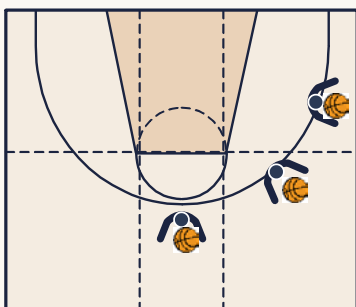


Figure 5 – Défense sur porteur de balle

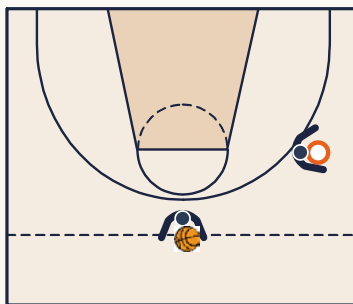


Figure 6 – Défense sur non porteur de balle situé à une passe

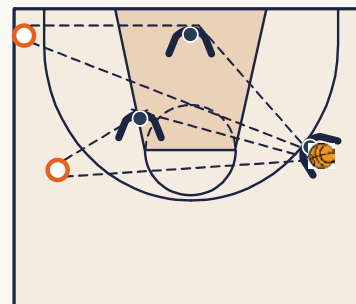


Figure 7 – Défense sur non porteur de balle situé à 2 ou 3 passes

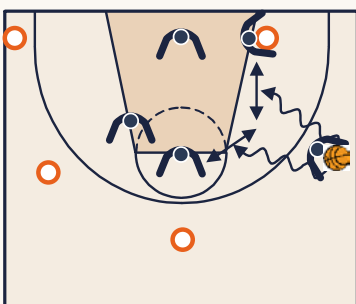


Figure 8 – Aider-reprendre côté ballon

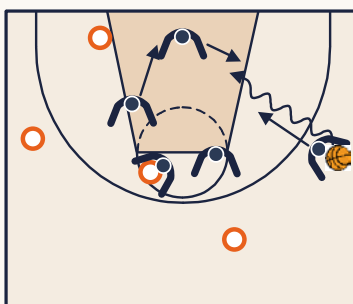


Figure 9 – Aide-changer avec rotation défensive à 3 joueuses

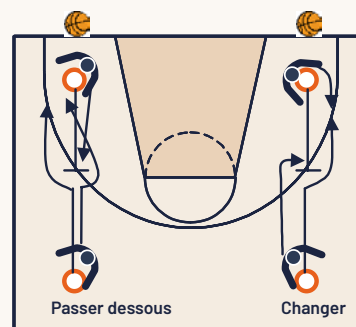


Figure 10 – Défense sur écran entre non porteurs

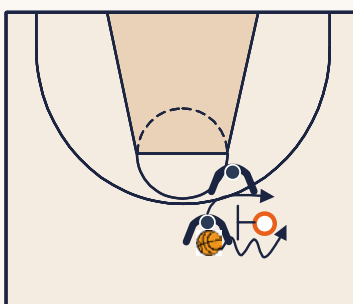


Figure 11 – Défense sur pick and roll

Mise en place de la défense fille à fille

- Les situations de jeu à 2 / jeu à 3 (voire de jeu à 4) nous permettront d'amener la notion de coopération entre les défenseurs, avec les notions d'aides et de rotations défensives. En effet, en fonction de la surface de terrain utilisée (quart de terrain, quart de terrain + zone réservée, demi-terrain, etc.), de la position initiale des joueurs sur le terrain et des mouvements autorisés ou imposés aux attaquants (porteur de balle isolé sur un quart de terrain, attaque ligne de fond obligatoire, interdiction pour les joueurs de couper ou à l'inverse passer-couper en continuité, etc.), il devient très facile d'isoler et de reproduire des situations de jeu correspondant aux options défensives retenues. De cette façon, le perfectionnement de nos fondamentaux individuels défensifs prend une toute autre dimension aux yeux de nos joueurs, car ils font le lien direct avec les situations qu'elles risquent de rencontrer en compétition !
- Apprentissage et perfectionnement des fondamentaux individuels** : Il existe une grande quantité d'exercices pour travailler et perfectionner les notions de défense sur porteur, de non porteur côté ballon / côté aide. Il s'agit

d'apprendre à nos joueuses à adopter les bonnes attitudes et savoir passer efficacement et rapidement d'une situation défensive à une autre.

Voici quelques exemples d'exercices (Figures 12 à 15) :

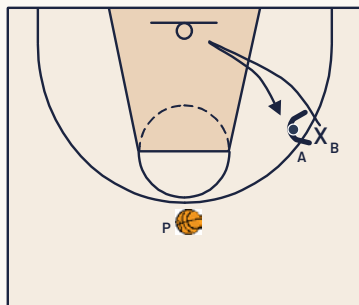


Figure 12 – Défense sur non porteur, puis sur porteur (1 contre 1 en 3 dribbles maxi)

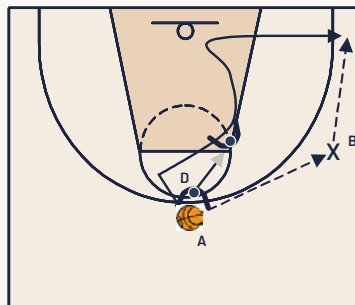
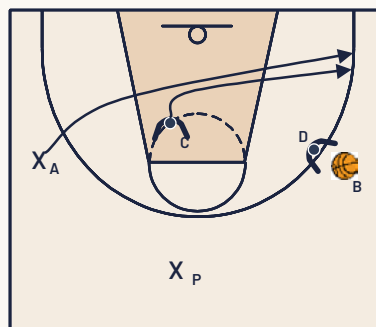
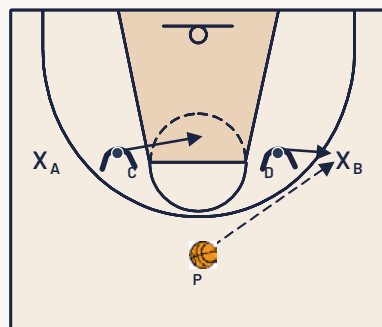


Figure 13 – Défense sur passe et va, puis sur non porteur côté ballon qui devient porteur (1 contre 1)



Figures 14 et 15 – Placement en aide puis passage côté aide vers côté ballon (contestation de déplacement)

Options défensives (Figures 16 à 17)

- **Cas où des joueuses adverses sont très fortes en jeu de percussion** : lorsqu'un attaquant non porteur est situé au dessus de la ligne du ballon, je demande à la joueuse qui défend de se repositionner en aide au niveau du ballon et de ne pas contester le retour de passe afin de dissuader ou d'aider en cas de pénétration, tout en se préparant à reprendre le plus rapidement possible sa joueuse, dans le cas où la passe se produirait.
- Couper toutes les passes dans l'aile (overplay) de façon à provoquer le démarquage puis la passe en backdoor et tenter de réaliser une prise à deux (trappe) sur réception du ballon avec intervention de la joueuse (généralement intérieure) positionnée en aide.

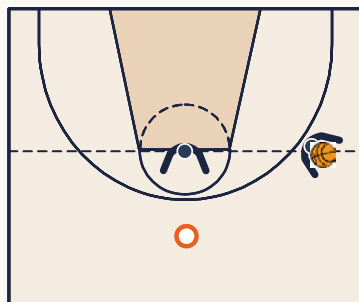


Figure 16 – Descendre au niveau du ballon si l'attaquant se situe au dessus de ce dernier

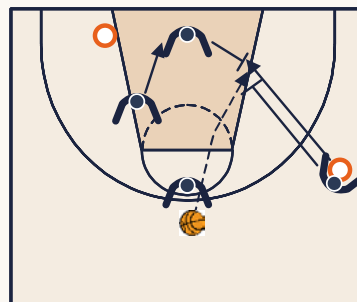


Figure 17 – Prise à 2 sur tentative de backdoor de l'ailière

◆ Pressing tout terrain avec prises à 2 (run and trap)

Une fois notre défense fille à fille mise en place, il devient assez facile de passer à une défense individuelle tout terrain, tout simplement parce cette dernière fera pratiquement appel aux mêmes fondamentaux individuels défensifs et à des repères géographiques similaires (revenir au niveau du ballon, notion côté ballon / côté aide) à ceux utilisés dans notre défense demi-terrain. De plus, les joueuses, ayant déjà acquis un peu de culture défensive (vocabulaire, automatismes dans les attitudes et les déplacements défensifs, etc.), l'apprentissage de cette nouvelle défense s'en trouvera grandement facilité !

Objectifs et principes généraux du pressing tout terrain avec prises à 2 (Figures 18 à 21)

- Gagner des ballons (interceptions, retour en zone, règle des 5 secondes si prise à 2, règle des 8 secondes, etc.).
- Forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (tirs précipités, mauvaises passes, balles perdues, etc.).

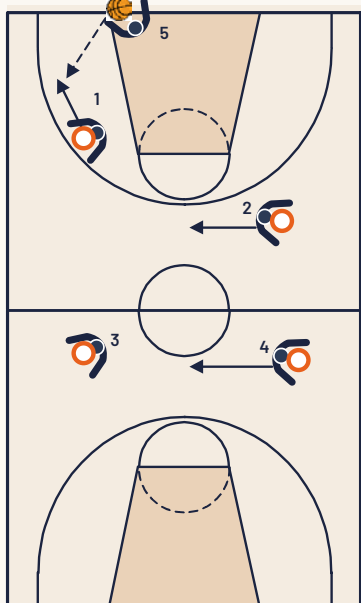


Figure 18 – Orienter la remise en jeu (interdire la passe dans le couloir central, l'autoriser le long de la ligne de touche), couper toutes les autres passes

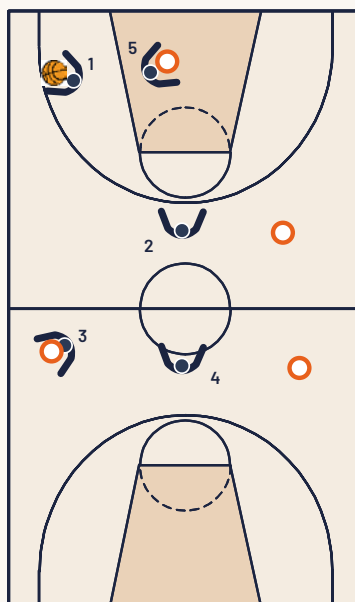


Figure 19 – Une fois le ballon rentré sur le terrain, couper les passes côté ballon et flotter côté opposé (axe panier-panier)

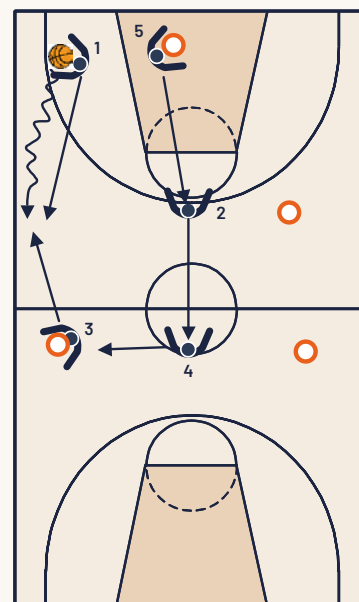


Figure 20 – Si le porteur dribble, déclencher au bon moment une prise à 2 avec rotations défensives à 2 ou 3 joueurs.



Figure 21 – Si le porteur est stoppé, contrôler toutes les lignes de passes possibles et intercepter les passes hautes

Voici donc les options retenues pour notre défense run and trap :

- **Défense sur porteur de balle** : pression, orientation vers les lignes de touche, interdire le retour au centre (on cherche à gouverner le couloir central)
- **Défense sur non porteur côté ballon** : couper les lignes de passes, lâcher son joueur pour réaliser une prise à 2 le long de la ligne de touche (si porteur de balle situé à moins de 3 mètres)
- **Défense sur non porteur côté aide** : flotter sur l'axe panier-panier, revenir au niveau du ballon, participer aux rotations défensives (lors des tentatives de prise à deux), intercepter les longues passes transversales, attaquer le porteur de balle si ce dernier s'engage dans le couloir central.

Mise en place du pressing tout terrain avec prises à 2 (Figures 22 et 23)

Pour mettre cette défense en place, il est facile d'imaginer des situations à 3 contre 3 puis 4 contre 4 permettant de comprendre et d'automatiser les notions de prises à 2 et de rotations défensives. Afin de favoriser la réalisation de prises à deux, on peut imposer aux attaquants de passer le milieu de terrain en dribblant.

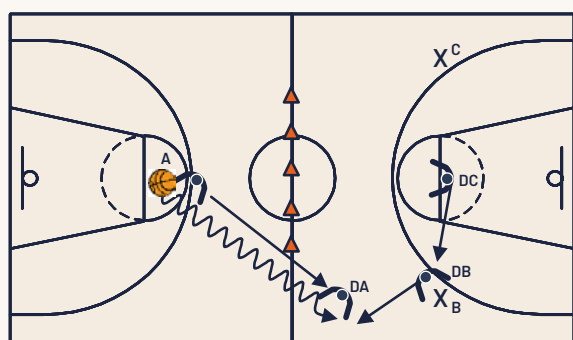


Figure 22 – Prises à 2 et rotations défensives dans du 3 contre 3

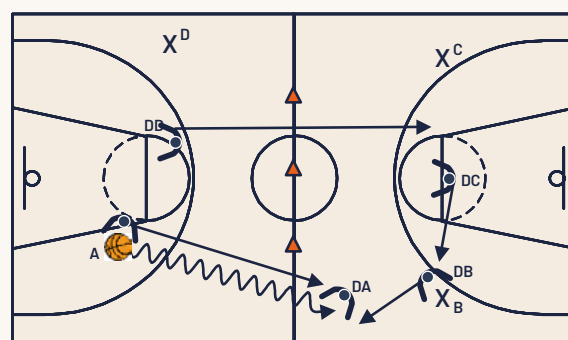


Figure 23 – Prises à 2 et rotations défensives dans du 4 contre 4

- La plupart des fondamentaux individuels défensifs ayant été déjà assimilés lors de la mise en place de la défense fille à fille, il convient de perfectionner nos joueurs sur l'orientation du porteur de balle (interdire le retour au centre), et le déclenchement et la réalisation des prises à 2 (trappes).

Voici quelques exemples d'exercices (Figures 24 à 26) :

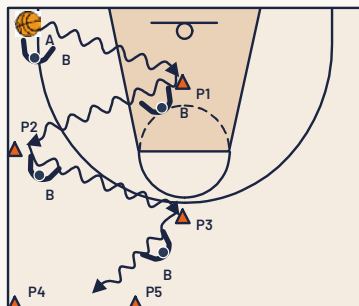


Figure 24 – Défense sur porteur de balle : techniques d'appuis (pas glissés, pas croisés, sprint pour reprendre, etc.)

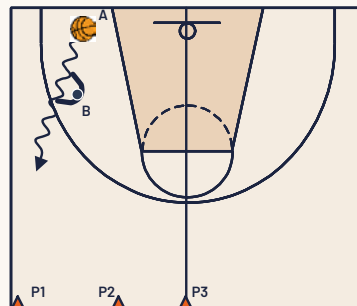


Figure 25 – Défense sur porteur de balle : orientation (faire passer le porteur entre 2 plots), interdire le retour au centre

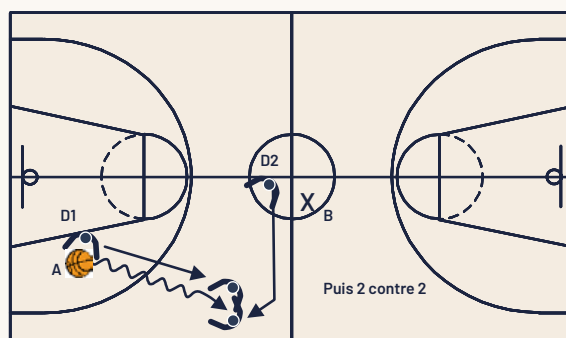


Figure 26 – Apprentissage des prises à 2 (technique et timing), puis 2 contre 2 si passe de A à B réussie

Les principes de la défense run and trap sont faciles à comprendre mais souvent difficiles à réaliser pour de jeunes joueurs / joueuses ; en effet, sur tout le terrain et à grande vitesse, il n'est pas toujours aisé de s'organiser pour contrôler visuellement à la fois l'attaquant dont on a la charge et le ballon. L'apprentissage de cette défense est donc un excellent moyen pour développer la lecture et la perception du jeu.

Options défensives

- Passage en défense run and jump lorsque le ballon se retrouve dans le couloir central ; le joueur en aide le plus proche attaque le porteur de balle, ce qui nécessitera le déclenchement de rotations défensives (changements de joueuses en cascades), en suivant la même logique que celle proposée dans la défense run and trap.

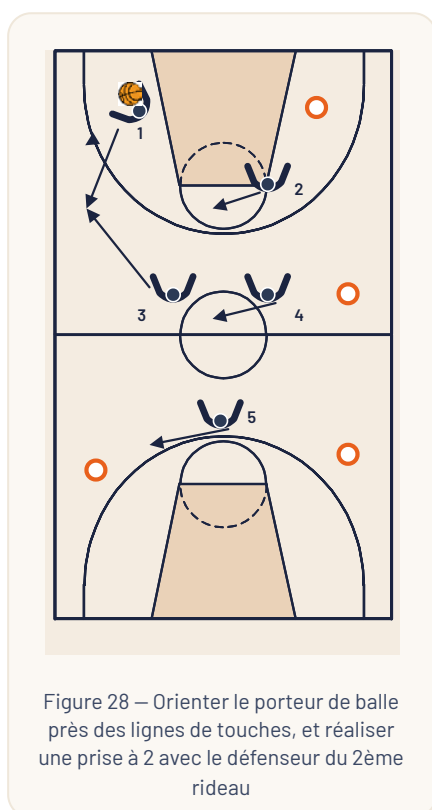
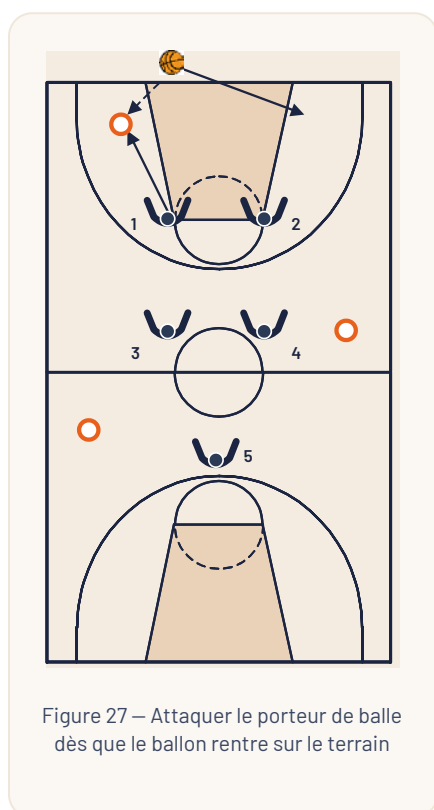
◆ Zone press 2-2-1

Une fois notre pressing tout terrain avec prises à 2 mis en place, le passage à la zone press est presque naturel et quasi immédiat (réalisé en deux séances avec mes minimettes). Pourquoi ? Parce que l'on utilise exactement les mêmes repères, les mêmes principes (prises à 2 et rotations défensives) que ceux proposés pour la défense run and trap ! Il n'y a que la position initiale des défenseurs qui change !

Le choix de la zone press 2-2-1 est bien évidemment discutable. Cette défense peut paraître « exotique » si on la compare aux traditionnelles zones press 1-2-2 ou 1-2-1-1. Elle a pour principal avantage de contenir efficacement le ballon dans la zone avant du terrain (contrôlée par le premier et le deuxième rideau) et de permettre aux défenseurs de pouvoir intervenir efficacement sur les renversements. Son point faible se situe dans le cas d'éventuelles grandes passes vers l'avant (transversales ou non), en supposant que ces dernières soient suffisamment tendues et précises, ce qui est assez rare chez les jeunes et particulièrement chez les filles (manque de force).

Objectifs et principes de la zone press 2-2-1 (Figures 27 à 29)

- Gagner des ballons (interceptions, retour en zone, règle des 5 secondes si prise à 2, règle des 8 secondes, etc.).
- Forcer l'équipe adverse à jouer à un rythme inhabituel (tirs précipités, mauvaises passes, balles perdues, etc.)



Voici les options retenues pour notre zone press :

- **Rôle du 1er rideau** : Les joueurs 1 et 2 sont chargés d'orienter le porteur de balle vers la ligne de touche lorsqu'ils se trouvent du côté du ballon. L'autre joueur se place en aide au niveau du ballon et intervient sur les renversements de passes ou les tentatives de retour au centre.
- **Rôle du 2ème rideau** : les défenseurs 3 et 4 doivent chercher à stopper le porteur de balle en réalisant une prise à 2 lorsqu'ils sont du côté du ballon (on veut forcer le porteur de balle à passer le ballon dans des conditions difficiles, de façon précipitée). L'autre joueur se place en aide au niveau du ballon et intervient sur les renversements de passes
- **Rôle du 3ème rideau** : le joueur 5 a pour responsabilité d'intercepter toutes les passes hautes dans son secteur et de freiner, voire stopper le porteur de balle si les défenseurs 3 et 4 sont battus (le temps que ses coéquipiers se replient). Une des passes les plus probables est la passe vers l'avant le long de la ligne de touche lorsque la trappe est amorcée ; avec un peu de timing et de pratique, ce sont des ballons assez faciles à intercepter.

Options défensives

- Proposer aux joueuses des solutions simples et logiques par rapport aux principes de base de notre zone press dans les situations suivantes : lorsque l'attaque adverse renverse le jeu ou positionne une joueuse dans le rond central, lorsque la prise à 2 ne fonctionne pas et que le porteur de balle continue à dribbler le long de la ligne de touche, etc.

Remarque : La zone press 221 et la défense run and trap utilisent la même logique dans les mouvements et les rotations défensives (Figures 30 et 31) :

- **du côté ballon**, on monte pour attaquer le porteur de balle (prises à 2) ou intercepter les passes vers l'avant
- **du côté aide**, on descend pour réaliser des rotations défensives (remplacer des défenseurs qui ont quitté leur poste) et protéger son panier

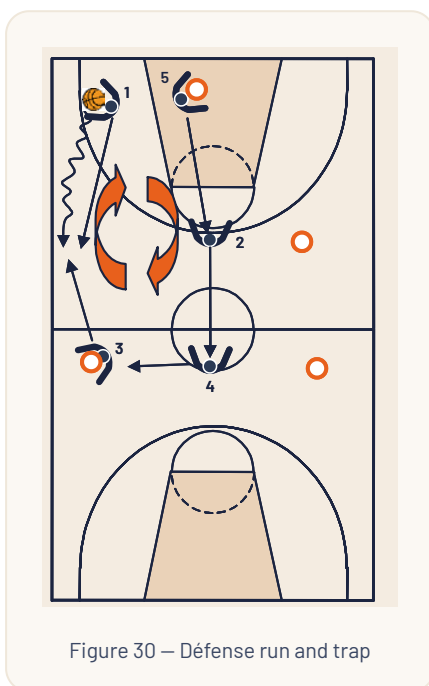


Figure 30 – Défense run and trap

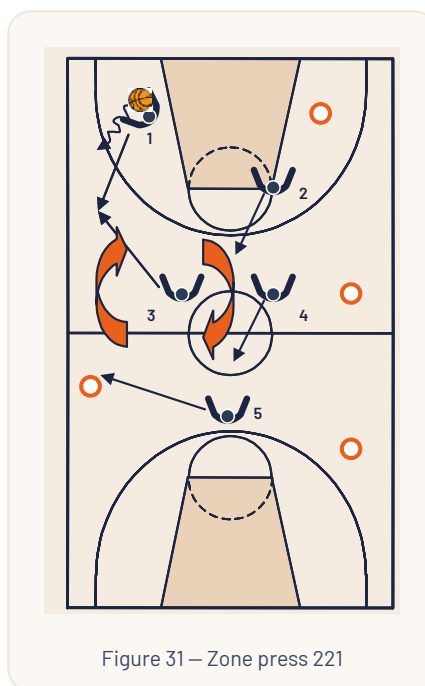


Figure 31 – Zone press 221

◆ Conclusions sur les aspects défensifs

Pour conclure sur nos principes défensifs, je dirai qu'il est possible et même assez facile de multiplier les formes de défenses avec une équipe de jeunes.

Cependant des pré-requis sont nécessaires pour y arriver facilement :

- Maîtriser les fondamentaux individuels défensifs (défense sur porteur, défense sur non porteur côté ballon et côté aide)
- Définir une philosophie commune à l'ensemble des défenses proposées, notamment par rapport à l'orientation du porteur de balle, à la notion d'aide défensive et à la mise en place de rotations défensives (suite ou non à une prise à 2).

Un petit mot à propos du **rebond défensif**. C'est un élément important dans la formation du joueur que les entraîneurs, et moi le premier, oublions parfois de travailler. Nous sommes tellement centrés sur les aspects techniques et tactiques de nos défenses, que nous finissons par penser que le déclenchement d'un tir met fin à l'action des défenseurs ! Mise à part la notion d'écran de retard, l'apprentissage du rebond défensif ne nécessite pas beaucoup de technique. Il faut donc simplement penser à l'intégrer dans nos exercices et dans nos situations de jeu (amélioration de la transition défense-attaque) et le valoriser aux yeux de nos joueurs.

Par exemple, si l'on travaille sur demi-terrain la défense homme à homme, on peut demander qu'à chaque prise d'un rebond défensif, les défenseurs jouent la contre attaque ; puis on change les rôles attaque-défense sur l'autre demi-

terrain.

Je terminerai en abordant la problématique de la **défense de zone**. Faut-il ou non la pratiquer dans les catégories jeunes ? En ce qui me concerne, je suis favorable à la défense de zone car c'est une défense très formatrice, notamment quant aux aspects de partage de responsabilités entre les défenseurs et sur les aspects de communication. Pour ma part, je parle d'une zone où l'on court dans tous les sens, où l'on communique en permanence (« poste », « fond », « j'ai »), où l'on met de la pression sur le porteur de balle, où l'on greffe des prises à 2, etc. Pour l'instant, je n'ai pas jugé utile de pratiquer de défense de zone en compétition (il reste trop de choses à perfectionner dans nos défenses actuelles), mais nous avons mis en place une zone 1-2-2 à l'entraînement, afin d'apprendre tout simplement à l'attaquer !

La plupart des défenses de zone que l'on rencontre en championnat sont des zones statiques, où il n'y a pas de pression sur le porteur de balle, où l'une des consignes données par l'entraîneur adverse est de ne pas sortir sur les tirs extérieurs. L'objectif de ce type de zone est avant tout de parier sur la maladresse dans les tirs longue distance, d'endormir l'attaque adverse en la rendant statique et d'en profiter pour jouer la contre attaque dès que l'on récupère un ballon.

C'est une stratégie... en tout cas pas celle que je préconise puisqu'elle est en complète opposition avec tous les principes défensifs énoncés ci-dessus. De plus, je ne suis pas sûr que l'on forme efficacement des joueurs en pratiquant ce type de défense. Le pire, c'est que ce style de comportement se retrouve également dans les défenses hommes à hommes, qui ne sont en fait que des zones calquées : on reste face à son joueur mais on garde un pied dans la raquette ! Comment valoriser la défense quand on la fait pratiquer de cette manière à ses joueurs, où le seul objectif est de protéger son panier ? Pas facile de développer l'agressivité défensive, l'initiative ou la lecture de jeu dans de telles conditions ! Là encore, on retrouve les 2 notions à priori antagonistes de compétition (on fait de la « championnite », tout est bon pour gagner à tout prix) et de formation du joueur. Pourtant, je pense qu'il est possible de former un joueur tout en faisant de la compétition ! Tout dépend des choix effectués et des objectifs définis par l'entraîneur.

D – COLLECTIF OFFENSIF

Au niveau des formes d'attaque, elles sont généralement classées, organisées en fonction du temps :

- **Contre attaque** (de 0 à 6 sec, 3 attaquants généralement impliqués)
- **Transition offensive** (de 6 à 12 sec, intégration des 2 joueurs restant dans le jeu, les trailers)
- **Attaque placée** (de 12 à 24 sec)

En ce qui concerne l'attaque placée, on distingue trois grandes familles de jeu :

- **le jeu libre** : le joueur est complètement libre de ses choix.
- **les principes de jeu** : le joueur peut effectuer ses propres choix dans un éventail d'actions possibles défini par l'entraîneur (exemple : le passing game), qui a défini des règles de jeu collectives et / ou par poste de jeu.
- **les systèmes de jeu** : les joueurs n'ont pas le choix de leurs déplacements, c'est l'entraîneur qui les définit ; on distinguera les systèmes de jeu en continuité (ils n'ont pas de fin dans le temps) et les systèmes basés sur des schémas (mouvements organisés souvent orientés vers un ou deux joueurs ayant une fin programmée dans le temps).

Les minimes du BC Maurepas pratiquent 3 formes d'attaque : en les classant dans l'ordre de leur apprentissage, la contre attaque, l'attaque fille à fille et l'attaque de zone.

◆ La contre attaque

La contre attaque est la première arme offensive des jeunes joueurs. Prenons à nouveau pour exemple les poussins : ces derniers pratiquent une forme spontanée du jeu rapide, mais cette dernière est souvent entachée d'erreurs (utilisation

abusive du dribble, espacement insuffisant entre les joueurs, etc.) conduisant à de nombreuses pertes de balles.

La contre attaque ne souffre aucune hésitation, aucun geste inutile, aucun dribble superflu. Ce ne sont que de nombreuses répétitions qui amèneront une équipe à maîtriser progressivement la contre attaque. La mise au point de ces **automatismes** passe donc par certains **principes** et demande une progression pédagogique méthodique :

- **Sortie de balle** : le succès de la contre attaque est fortement conditionné par la rapidité avec laquelle est réalisée la première passe (suite à un rebond défensif par exemple)
- **Occupation des couloirs de contre attaque** : les joueurs doivent **courir** (sprinter) en cherchant systématiquement à emprunter les 3 couloirs classiquement utilisés dans le jeu rapide.
- Donner la priorité au jeu de passe car le ballon progressera toujours plus vite vers l'avant en passes qu'en dribbles
- **Finition de la contre attaque** : les situations recherchées sont du 1 contre 0, du 2 contre 1 et du 3 contre 1.

Remarque : en ce qui concerne le 3 contre 2, je ne l'inclus pas comme étant une finition réaliste de la contre attaque, du moins pas au niveau où j'entraîne ; en effet, le temps imparti pour espérer déclencher un tir ouvert à haut pourcentage de réussite (près du panier) est largement supérieur au temps mis par l'ensemble des défenseurs pour se replier dans la zone réservée.

Dans les autres situations de surnombre offensif (2 contre 1, 3 contre 1), on demandera au porteur de balle de jouer le 1 contre 1, avec comme objectif de marquer le panier en provoquant la faute ; ce n'est qu'en adoptant ce type d'attitude agressive que nous obtiendrons une véritable fixation du défenseur avec dans ce cas la possibilité de réaliser une passe à un partenaire qui coupera vers le panier dans le bon timing. En effet, trop de joueurs ont tendance à passer avant de fixer. Nous utiliserons la plupart du temps une passe à terre si l'on se situe à l'intérieur de la zone des trois points, car en plus d'être difficile à intercepter, cette dernière permet au récepteur d'enchaîner rapidement et confortablement une action de tir.

Il existe une quantité infinie d'échauffements, d'exercices ou de situations de jeu qu'il est possible de mettre en place pour apprendre (sans opposition) puis perfectionner (avec opposition) les grandes étapes de la contre attaque : rebond + sortie de balle, montée de balle (occupation des couloirs) et finition (surnombre offensif).

Voici quelques exemples (Figures 32 à 35) :

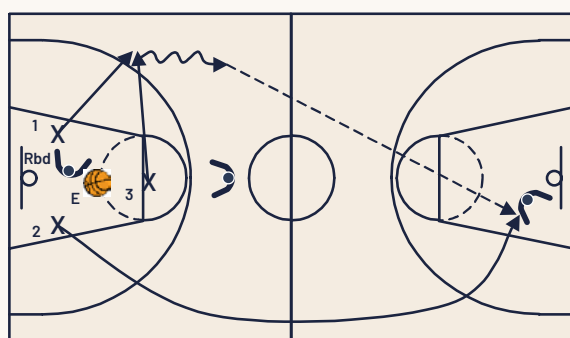


Figure 32 — Jeu à 3 contre 0 puis 3 contre 1 suite à rebond défensif

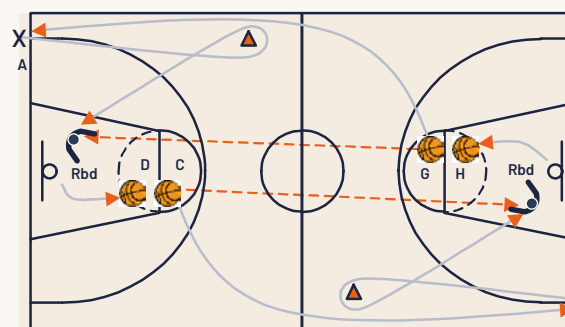


Figure 33 — Perfectionnement de la longue passe en contre attaque

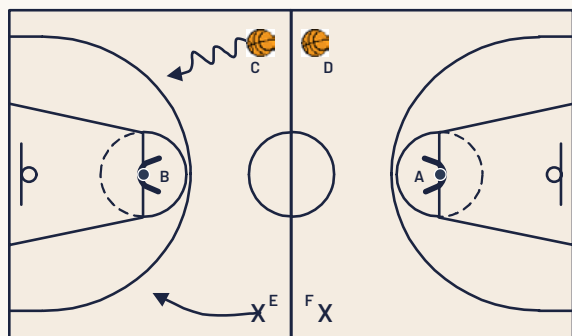


Figure 34 – 2 contre 1 en continuité

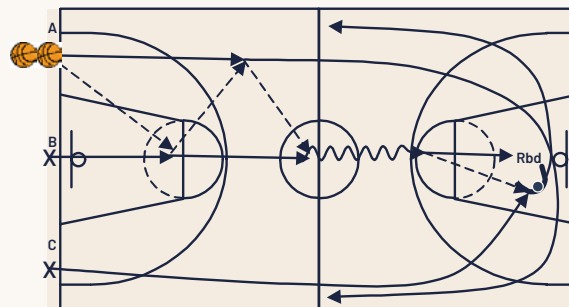


Figure 35 – Perfectionnement déplacements, passes et tirs en situation de contre attaque

Pour favoriser et valoriser la contre attaque dans le jeu à 5 contre 5, on utilise généralement des astuces comme par exemple :

- passer le milieu de terrain en moins de 4 secondes, avec ou sans dribbles ;
- provoquer artificiellement des situations de surnombre offensif en obligeant 1 ou 2 joueurs à toucher une ligne (de fond ou de touche) avant de défendre ;
- valoriser la contre attaque en redonnant une possession supplémentaire en attaque placée à l'équipe qui aura marqué en situation de surnombre offensif.

Il n'existe pas de pré-collectif à proprement parler quand on parle de jeu rapide, puisque ce dernier intègre non seulement la notion de surnombre offensif (plus d'attaquant que de défenseurs), mais également concerne par définition un nombre réduit de joueurs (de 1 à 3 attaquants dans la première vague de contre attaque). Il sera par contre possible de travailler indépendamment les différentes phases de la contre attaque afin d'améliorer le timing et la précision des déplacements et perfectionner les éléments techniques associés.

Le tir en course et le jeu de passes sont selon moi les deux éléments techniques à travailler en priorité aux entraînements car la qualité et la fiabilité de ces derniers conditionnent grandement la réussite de la contre attaque.

Pendant de nombreuses années, je me suis désespéré de voir qu'en match, mes joueuses manquaient tant de paniers faciles en contre attaque, pourtant correctement construites. J'ai longtemps mis cela sur le compte de la pression et du stress, mais je me suis progressivement aperçu que c'étaient plutôt les formes d'entraînements et les repères techniques qui n'étaient pas adaptés.

Quand on aborde la problématique du tir en course, il faut se placer en conditions réelles de jeu rapide : tirer en course en pleine vitesse avec une meute de poursuivants lancés à nos trousses ! Il faut donc perfectionner ce type de tir dans un contexte voisin de celui rencontré en compétition.

Par exemple :

- tirer en course avec un poursuivant placé au même niveau, ou derrière avec un temps de retard (Figure 36).

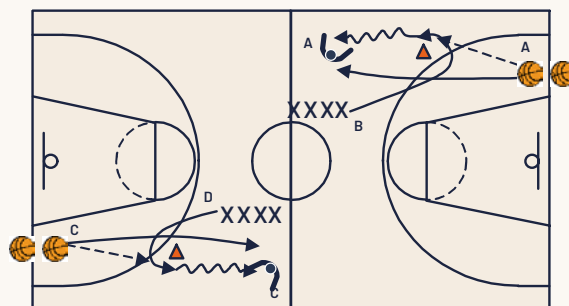


Figure 36 – 1 contre 1 avec poursuivant (varier la position du plot afin d'agir sur la position du défenseur au moment du tir en course)

- concours de tir en course par équipe sur demi-terrain ou tout terrain avec un nombre limité de dribbles, en utilisant des angles d'attaque différents (de face, à 45°, le long de la ligne de fond, tir après un changement de main, etc.).

Au niveau des aspects techniques, je préciserai qu'il faut impérativement que le premier appui du tireur soit posé à l'extérieur de la zone réservée et que la finition soit de type lay-up (main placée sous le ballon) ; en effet, c'est le seul type de finition qui permet de tirer à pleine vitesse avec un haut pourcentage de réussite.

En ce qui concerne le jeu de passes, hormis la gestuelle, c'est souvent le manque de force et la difficulté à évaluer la distance en fonction de la vitesse de course de ses partenaires qui posent un problème aux jeunes joueurs. Il faut donc insister sur la vitesse de bras et la qualité des appuis (être fléchi, équilibré, les pieds bien ancrés sur le sol) pour espérer progressivement, après de nombreuses heures de perfectionnement, savoir mieux évaluer les distances et améliorer la précision et la qualité des passes.

Je terminerai en précisant qu'en ce qui me concerne, je ne détermine pas de postes de jeu spécifiques dans le jeu rapide ; c'est uniquement le lieu de la prise du rebond qui décide du rôle des joueurs sur le terrain (par exemple, le partenaire le plus proche du rebondeur se rend en secteur de sortie de balle, etc.). Cette façon de fonctionner apprend à nos jeunes joueurs à être polyvalents et à endosser différentes responsabilités.

◆ L'attaque placée

Je me suis longtemps posé la question s'il fallait consacrer du temps à mettre en place une attaque placée organisée dans les catégories benjamins ou minimes. Compte tenu du manque de maîtrise technique et du manque de culture « tactique » de nos jeunes basketteurs, il me semble qu'il s'avère inutile et inapproprié de mettre en place des formes de jeu sophistiquées que nos apprentis joueurs passeront la plupart du temps à réciter sans comprendre !

Des formes de jeu basées sur des principes me paraissent donc plus adaptées que l'emploi « brutal » de systèmes de jeu.

Les **principes de jeu** ont plusieurs avantages : en plus d'être indéchiffrables par l'équipe adverse, ils favorisent le développement de la lecture de jeu (faire la bonne action au bon moment) dans un cadre restreint donc dans un contexte familier pour les attaquants : la réalisation d'une action par un joueur conditionne et définit un choix restreint d'actions possibles pour ses partenaires. L'entraîneur peut donc garder une bonne maîtrise de l'attaque placée de son groupe tout en favorisant les initiatives personnelles.

Sans aller jusqu'à définir des règles de jeu complètes et précises comme celles que l'on peut trouver dans le célèbre « passing game », voici les repères et / ou principes que j'essaie de mettre en place dans mes attaques placées que ce soit sur défense homme à homme ou sur zone.

Équilibrer les distances entre les partenaires (spacing)

La bonne distance de passe ou de démarquage se situe généralement entre 3 et 4 mètres. Un manque d'écartement, qui se traduit par un rapprochement des lignes de passes, limite le travail de démarquage individuel et favorise l'aide défensive. Au risque d'être au départ volontairement réducteur, j'ai même défini certaines zones du terrain où il est interdit de recevoir le ballon (sauf dans le cas d'un démarquage de type backdoor) afin de favoriser la distinction que l'on peut faire entre un joueur extérieur (secteurs de jeu 0, 2 et 3) et un joueur intérieur (secteur 4 et 5).

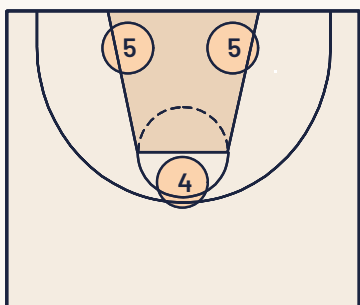


Figure 37 – Secteurs de jeu 4 et 5

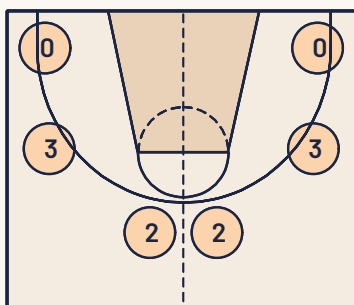


Figure 38 – Secteurs de jeu 0, 2 et 3

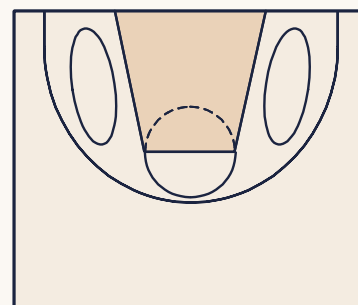


Figure 39 – Zones où il est interdit de recevoir le ballon

Monopoliser en permanence l'attention des défenseurs

- **porteur de balle** : utilisation de la triple menace, qui consiste à s'orienter face au cercle à chaque réception du ballon (en protégeant sa balle) et à utiliser des feintes (de départ en dribble, de tir ou même de passes) ; je rappelle que la priorité n°1 du porteur de balle reste avant tout de marquer un panier !
- **non porteur côté ballon** : se démarquer si l'on est proche du porteur de balle
- **non porteur côté aide** : se déplacer de façon à fixer l'attention de son défenseur direct (on cherche à le « retirer » du jeu en neutralisant les possibilités d'aide défensive) ou à défaut ouvrir un angle passe pour le porteur de balle.

Utilisation du dribble

Dribbler pour attaquer le panier (1 contre 1), ou à défaut fixer la défense (intervention d'un joueur en aide) et passer au partenaire se retrouvant de ce fait démarqué ; le dribble est également utilisé pour ouvrir une ligne de passe (dribble de décalage) en particulier dans la relation extérieur-intérieur.

Sélectionner les tirs

En attaque, il ne s'agit pas d'être tireur, mais marqueur ! Il faut donc apprendre à choisir le moment du tir (vite ou pas, ouvert ou pas), le secteur de tir (distance, angle) et le mode de tir (en course, en suspension etc.). Ces différents facteurs, s'ils dépendent en grande partie de l'adversaire, sont aussi le fruit de l'expérience et de la capacité à lire le jeu. Mes joueuses ont donc pour consigne de ne prendre que des tirs ouverts, en cherchant au départ à construire une action permettant de prendre un tir facile, c'est à dire le plus proche possible du panier. Pour cela, elles essayent en priorité d'amener le ballon en passes ou en dribbles dans le secteur 5 ou à défaut le secteur 4, qui sont des « spots » permettant de prendre des tirs à bon voire très bon pourcentage de réussite.

Pour atteindre un tel objectif, il sera nécessaire non seulement de perfectionner la relation extérieur / intérieur mais également inculquer à mes joueuses la notion de jeu direct et de jeu de transfert : nous apprendrons donc à déformer une défense (fixations), à la comprimer (relation extérieur-intérieur) et à l'étirer (relation intérieur-extérieur,

renversements). Pour y parvenir, il faudra que mes joueuses soient capables d'enchaîner des actions de fixations en dribble et d'exploiter tous les aspects du jeu de passes afin de se créer au final une ou plusieurs possibilités de prise d'un tir ouvert, de près comme de loin.

En ce qui concerne les tirs longues distances, j'ai pu remarquer que la plupart du temps, ces derniers étaient peu exploités en compétition dans les catégories jeunes. Peut-être que les entraîneurs jugent leurs joueurs pas assez adroits pour tirer régulièrement de loin ? Je pense plutôt que les tirs extérieurs ne sont pas assez intégrés et pas suffisamment exploités dans les entraînements. Mon équipe minimex filles (constituée au 2/3 par des benjamines surclassées) marque en moyenne 4 à 5 tirs à 3 points par match (avec environ 50% de réussite) et je ne pense pas que nous soyons d'une adresse exceptionnelle ; par contre, mes joueuses prennent régulièrement des tirs extérieurs dans les situations de jeu à l'entraînement, ces derniers faisant tout simplement partie de l'éventail d'actions de jeu possibles ; pour cela, il suffit d'observer leur regard quand elles reçoivent un ballon derrière la ligne des 3 points, par exemple, suite à un renversement : elles ont déjà intégré la possibilité de tirer et elles s'y préparent !).

Quant à l'adresse à proprement parler, je dirai que plus on s'entraîne à tirer, plus on a de chances de marquer ! C'est statistique ! C'est une évidence, me direz-vous ! Pas tant que cela, au vu de la faible part que l'on accorde généralement au tir dans nos entraînements ! On passe énormément de temps à travailler les situations qui nous permettront de tirer, mais on oublie que seul le tir nous permettra de marquer. J'ai observé en match trop d'équipes de jeunes comme de seniors, appliquer à la lettre des systèmes de jeu aux multiples écrans et être incapable de marquer un panier en situation de tir ouvert ! 50% de la durée de nos entraînements devraient être consacrés au tir !

En ce qui concerne la technique du tir de pied ferme, elle est délicate à enseigner chez les très jeunes (benjamins, benjamines), en particulier chez les filles, à cause d'un manque de force et parfois même d'un manque de coordination. Il faut donc dans un premier temps fixer un cadre technique assez large permettant au joueur ou à la joueuse d'adapter son tir en fonction de ses caractéristiques physiques. Voici les quelques repères techniques que j'utilise avec mes minimex : appuis écartés à largeur d'épaule (être équilibré, sensation de confort), coude du bras tireur placé dans l'alignement du genou, déplier complètement ses bras et finir les « doigts dans le cercle » (fouetté du poignet).

La plupart de mes joueuses ont la balle qui part encore directement de la poitrine (tir de type « ressort », on fléchit puis on déplie simultanément les bras et les jambes), sans passer par la phase d'armer du tir proprement dit (tir de type « catapulte », où l'on lève son coude jusqu'au niveau de l'épaule avant de déclencher le tir). Même si nous travaillons régulièrement la notion d'armer à l'entraînement, à des distances proches du panier, les joueuses ne se sont pas encore suffisamment appropriées ce geste pour le réaliser naturellement en situation de jeu.

De plus, elles se retrouvent momentanément en difficulté car elles ont l'impression de régresser puisqu'elles perdent en sensations donc en adresse ! J'ai donc envisagé d'essayer une nouvelle piste de travail : j'ai entrepris d'initier mes joueuses au tir en suspension, tir qu'elles pourront utiliser dans certaines situations uniquement : tir à 45° en bordure de raquette en fin de contre attaque, tir au cœur de la zone réservée après une pénétration en dribble, tir après rebond offensif réalisé près du cercle. Pourquoi le tir en suspension ? Tout simplement parce ce tir intègre la notion « d'armer ». C'est tout simplement un moyen détourné d'initier mes joueuses à cette gestuelle qu'elles ont du mal à intégrer dans leur tir de pied ferme. Et à priori, cela donne quelques résultats ! Même si elle comporte encore beaucoup d'imperfections, leur gestuelle ressemble de plus en plus à celle d'un tir au sens basket !



Figure 40 – Tir de pied ferme ne comprenant pas de phase d'armer du bras

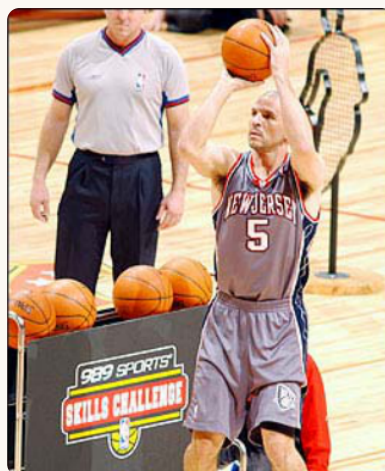


Figure 41 – Tir de pied ferme comprenant une phase d'armer du bras

◆ L'attaque fille à fille

En plus de s'appuyer sur les règles définies ci-dessus, notre attaque fille à fille s'articule autour de 2 grands principes :

- si la défense est agressive (pression sur porteur de balle, passes coupées, etc.), le jeu que nous pratiquerons sera du type : « **passer – couper – équilibrer** »

Cette forme d'attaque s'apparente à du « passe et va » réalisé en continuité, en gardant à tout moment la possibilité de jouer le 1 contre 1. Les mouvements seront du type « passer-sprinter » (pas d'aiguillage) pour essayer de prendre de vitesse le défenseur qui essaiera généralement de sauter à la balle une fois la passe réalisée. Voici une illustration du travail préparatoire à 3 contre 3 que l'on peut effectuer afin de mettre par la suite en place cette forme de jeu dans du 5 contre 5 (Figure 42 à 45).

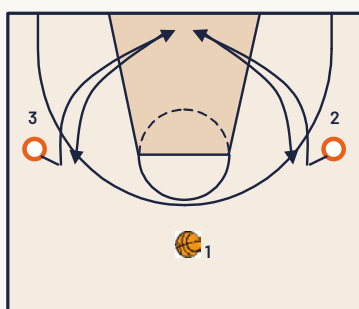


Figure 42 – Démarquage des ailiers

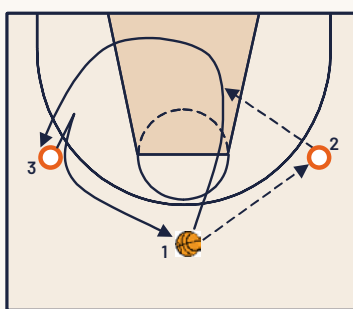


Figure 43 – Passer-couper-équilibrer

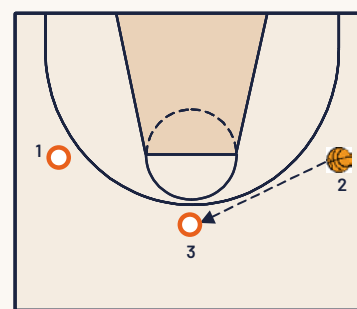


Figure 44 – Transfert à l'opposé

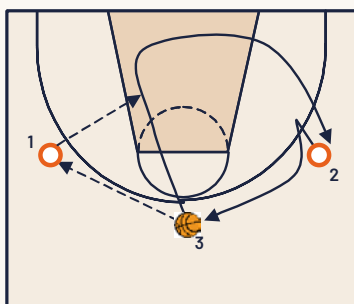
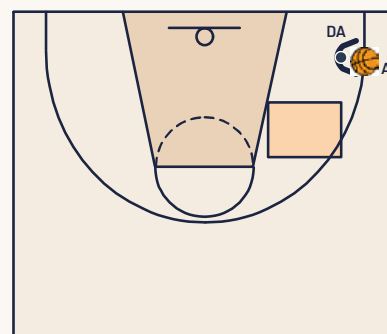
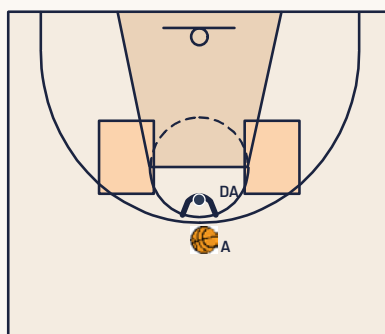
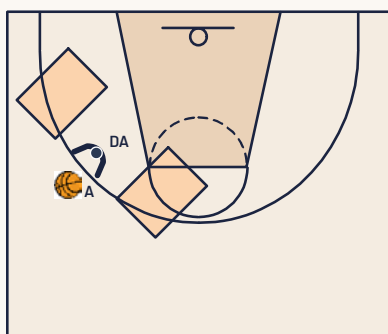


Figure 45 – Passer-couper-équilibrer

- si la défense est très regroupée (tous les défenseurs se placent entre leur vis à vis et le panier, avec au moins un pied dans la raquette), le jeu que nous pratiquerons sera du type « **fixer avant de passer** ».

Cette forme d'attaque consiste à enchaîner plusieurs tentatives successives de 1 contre 1, c'est à dire des actions de fixations, jusqu'à soit trouver une solution de tir près du panier, soit pouvoir tirer de loin suite à l'intervention d'une aide défensive. Cette forme de jeu a l'avantage de favoriser le perfectionnement de tous les fondamentaux individuels offensifs de nos joueurs : réception du ballon, triple menace, feintes, départs en dribble, etc. De plus, les joueurs non porteurs de balle devront en permanence s'organiser pour se rendre disponible et ouvrir des lignes de passes au porteur de balle (timing dans les déplacements, lecture du jeu).

À ce sujet, les principales difficultés rencontrées par les jeunes et plus particulièrement les filles dans le jeu de un contre un proviennent du refus du contact. Nos jeunes basketteurs cherchent à s'écarter du défenseur pour tirer plutôt que d'essayer de marquer en provoquant la faute. De ce fait ils se mettent tout seul en difficulté ! En plus de se retrouver dans l'incapacité de tirer, ils se jettent la plupart du temps la tête la première dans les aides défensives ; leur manque d'agressivité offensive provoque généralement un rapprochement des lignes de passes, d'où des problèmes pour réaliser une simple passe. En fait, dans le jeu de 1 contre 1, plus on se rapproche de son vis à vis, plus ce dernier se retrouve dans une situation délicate pour défendre à cause du risque omniprésent de faute. Il faut donc à tout prix que l'attaquant recherche le contact, en collant, en rasant le plus possible son défenseur direct lors de sa tentative de 1 contre 1. Le repère pédagogique à donner est le suivant : **l'épaule de l'attaquant doit viser la hanche du défenseur**. Il existe des exercices simples à mettre en place pour favoriser l'adoption de ce type de comportement « agressif ».



Figures 46 à 48 – Perfectionnement du 1 contre 1 dans un espace restreint

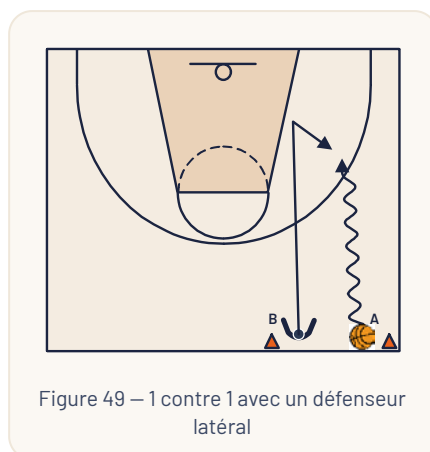


Figure 49 – 1 contre 1 avec un défenseur latéral

Afin de ne pas trop se marcher sur les pieds dans les enchaînements de fixations, il convient de se fixer quelques règles collectives d'organisation :

- ne pas fixer 2 fois de suite au même endroit
- **Lors de la fixation** : couper et ressortir à l'opposé si l'on se trouve dans la zone réservée au moment de la passe, ressortir en situation de soutien côté ballon si l'on se trouve à l'extérieur ou en bordure de la zone réservée.
- **pas plus de 3 fixations d'un même côté du terrain** : il faut renverser le jeu (en passe ou en dribble) régulièrement.

Ces 2 formes de jeu sont très faciles à mettre en place et à exploiter lorsqu'on utilise 5 joueurs extérieurs. Par contre, si l'on intègre un ou deux joueurs intérieurs, il sera nécessaire d'alterner les enchaînements de type « fixer-passer » ou « passer-couper » avec des relations de type extérieur-intérieur. Les phases de renversement devront quant à elles être exploitées fréquemment quelle que soit la forme de jeu utilisée car c'est au cours de ces situations de transfert rapide du ballon que l'on se crée les meilleures occasions de tir longue distance.

Lorsqu'un joueur intérieur reçoit le ballon, les actions prioritaires à réaliser sont les suivantes (valable dans tous les types d'attaque) :

- jouer le 1 contre 1
- jouer avec l'autre intérieur qui coupe dans la zone réservée en cherchant à ouvrir une ligne de passe (les 2 joueurs intérieurs se partagent la surface de la raquette)
- transférer le ballon à l'opposé (généralement dans la diagonale)
- ressortir le ballon du même côté

Un petit mot sur l'utilisation des **écrans**. Par définition, un écran est une aide au démarquage d'un joueur. Avant d'apprendre à poser et à utiliser un écran, encore faut-il s'assurer que nos joueurs ou joueuses maîtrisent les principales techniques de démarquages dynamiques (en V, en backdoor, en L, etc.) comme statiques (position préférentielle). Être capables d'aiguiller, de changer de rythme, respecter les secteurs de jeu et surtout coordonner l'action du passeur avec les déplacements du joueur qui se démarque sont autant de paramètres à maîtriser dans ce qui constitue les bases du jeu de 1 contre 1 sans ballon.

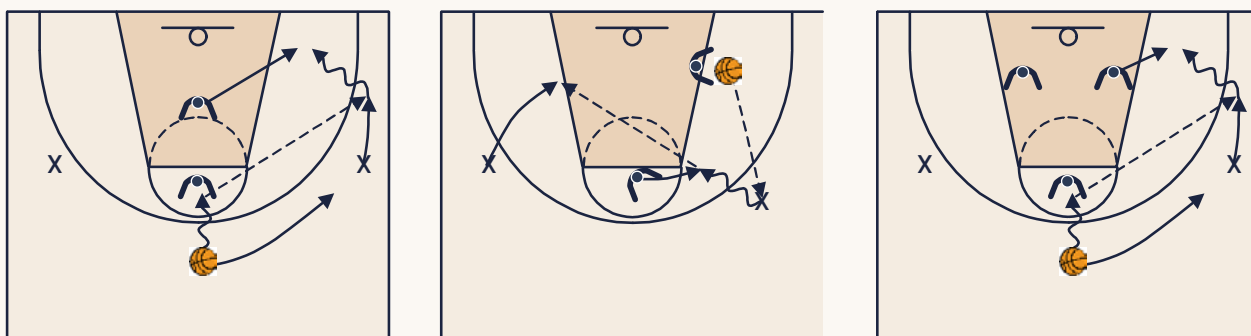
De plus, on voit trop de joueurs qui ne savent pas utiliser correctement la technique de pose et d'utilisation d'un écran : c'est au bénéficiaire de l'écran de s'organiser pour emmener littéralement son défenseur dans l'écran et non l'inverse. On voit trop de joueurs se déplacer voire courir après un défenseur pour porter un écran... mobile ! Le meilleur moyen de s'initier aux écrans, c'est de demander à nos joueurs de simplement se croiser en se frôlant au cours de leurs déplacements (passage épaule contre épaule). Cette forme primaire du jeu d'écrans peut facilement être exploitée lors des remises en jeu face à une défense agressive : pour cela, il suffit de placer ses joueurs en carré et leur demander de

simplement se croiser au signal du passeur. À la charge de l'entraîneur de proposer différentes options à ses joueurs en fonction des réactions de la défense (changements de joueurs, suivre, passer en dessous, etc.).

◆ L'attaque de zone

La première forme d'attaque de zone que nous avons pratiquée avec les minimes n'avait rien de spécifique : c'était tout simplement la reprise de l'une des formes de jeu proposées dans notre attaque fille à fille : enchaîner des actions de fixation pour dans un premier temps espérer trouver une solution de tir près du panier (tir facile) et dans un deuxième temps, le cas échéant, prendre dans de bonnes conditions un tir longue distance (de préférence suite à un transfert de balle). L'objectif était de prendre avant tout un tir ouvert dans la situation la plus confortable possible.

Un bon moyen de perfectionner les enchaînements techniques de type « fixation » (réception, orientation face au panier, feinte de tir et départ en dribble) est de pratiquer des formes jouées de type 3 contre 2 ou 3 contre 3, avec les défenseurs placés en zone (1 défenseur sur le ballon, le ou les autres dans la raquette). Plutôt que de laisser les joueuses en attaque complètement libres de leur choix, je leur impose une forme de jeu organisée, de façon à leur apprendre à coordonner leurs actions. Le porteur de balle doit prendre la meilleure décision (tirer ou passer) alors que les non porteurs doivent se rendre disponibles de façon à recevoir le ballon dans de bonnes conditions (équilibrer le jeu, ouvrir les lignes de passes) et enchaîner une action.



Figures 50 à 52 — Exemple de jeu en 3 contre 2 puis en 3 contre 3 : le but est de tasser la défense sur un côté (côté fort) par 2 ou 3 fixations successives dans les intervalles, de façon à décaler un attaquant côté faible et pouvoir ensuite renverser le jeu.

Un autre type d'exercice, proposé par **Alain Weisz**, permet cette fois de perfectionner la relation extérieur-intérieur et inversement tout en améliorant les choix dans la sélection des tirs.

1 équipe de 4 attaquants (3 extérieurs + 1 intérieur) contre équipe de 3 défenseurs

- Les 3 attaquants sont 3 joueurs extérieurs qui ne peuvent scorer qu'en dehors de la zone réservée. Ils peuvent effectuer 1 dribble avant de tirer ou passer la balle au joueur intérieur. La défense est de type zone calquée : un défenseur sur le porteur de balle, les autres face à leur vis à vis avec au moins un pied dans la raquette.

Le joueur intérieur ne peut jouer que poste bas, ne peut tirer qu'après avoir reçu la balle en dehors de la zone réservée et après avoir réalisé 1 dribble au minimum. Il peut passer la balle à ses partenaires sans aucune réserve. Les défenseurs jouent donc à 3 contre 4 et peuvent neutraliser le joueur intérieur s'ils le touchent, balle en main dans la zone réservée. Dans ce cas, il ne peut plus marquer et doit impérativement passer la balle. Cette situation de surnombre permet de favoriser la prise de tirs dès réception du ballon. Les points sont comptabilisés de la façon suivante :

- tir extérieur à 2 ou 3 points dès réception du ballon ;
- lay up du joueur intérieur = 2 points ;
- tir après un dribble du joueur extérieur = 1 point.

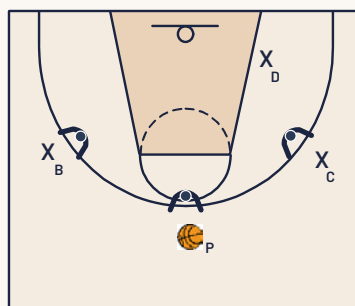


Figure 53

Même si la mise en place de cette forme de jeu est parfois délicate, car les règles ne sont pas toujours évidentes à appréhender pour des jeunes, c'est un excellent moyen pédagogique pour développer la lecture de jeu et confronter nos joueurs aux problèmes de choix : faut-il passer ou tirer ?

Attaquer une zone par des fixations successives en dribble a un certain nombre de limites, surtout lorsqu'on rencontre une défense de zone où les joueurs restent en permanence massés dans la raquette. Dans ce cas, le porteur de balle, s'il est trop téméraire dans ses tentatives de 1 contre 1 peut se retrouver rapidement en mauvaise posture car littéralement enlisé, noyé dans la défense adverse ! Quant aux joueuses intérieures, pouvoir s'exprimer dos au panier face à ce type de défense très concentrée, tient littéralement de l'exploit quand on est benjamine ou minime fille !

J'ai donc essayé de proposer une autre forme d'attaque de zone basée cette fois sur des passes et du mouvement plutôt que sur des dribbles et des fixations à répétition. À noter que cette forme de jeu permet également aux joueurs intérieurs de recevoir la plupart du temps le ballon en mouvement.

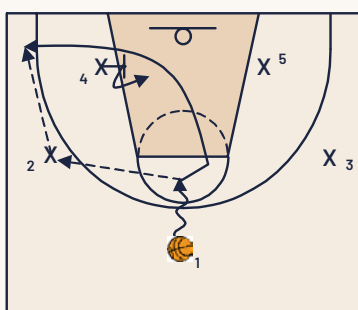


Figure 54 — Les joueurs sont initialement positionnés en 2-1-2 ; 1 fixe dans l'intervalle et passe à 2 dans l'aile ; après sa passe, 1 coupe au panier puis ressort en ligne de fond du côté du ballon en bénéficiant d'un écran de 4 ; 2 passe à 1 ; on se retrouve dans une situation de surnombre avec une possibilité de jeu en triangle ; après son écran, 4 ouvre au ballon et va prendre une position préférentielle dans la raquette en recherchant le contact avec un défenseur.

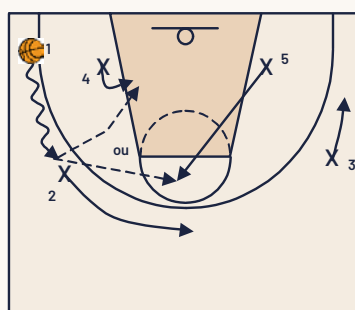


Figure 55 — Si le jeu avec 4 n'est pas possible, 1 chasse 2 en remontant en dribblant (2 se replace dans l'axe central) et l'extérieur opposé se décale vers la ligne de fond ; par le dribble de décalage, le porteur de balle oblige un changement de responsabilité défensive : à ce moment la défense est affaiblie et laisse un intervalle à utiliser (dribble, tir ou passe) ; 5 monte au poste haut et peut recevoir une passe de 2.

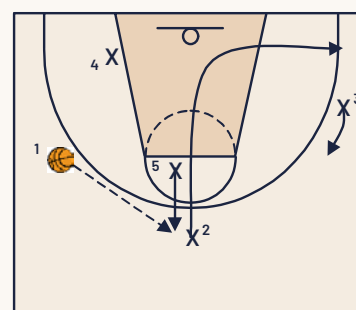


Figure 56 — 2 coupe alors vers le panier et ressort en ligne de fond du côté opposé au ballon ; 5 sort alors au delà de la ligne des 3 points pour servir de relais dans le transfert de balle sur 3 qui est remonté dans l'aile (secteur 3) pour libérer l'espace dans le corner (secteur 0) ;

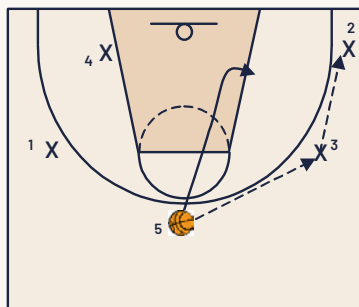


Figure 57 — après sa passe, 5 descend dans le jeu direct au moment où 3 passe à 2 dans le corner ; on se retrouve à nouveau en situation de surnombre (jeu en triangle).

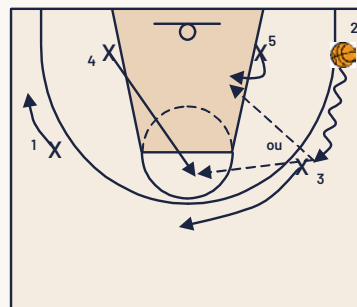


Figure 58 — on se retrouve alors dans la situation de la figure 55, et on peut continuer...

Il s'agit en fait d'un **système de jeu en continuité** assez facile à mettre en œuvre : une fois que les joueurs ont mémorisé le mouvement (quelques répétitions à 5 contre 0), il est important de travailler le timing des déplacements et pour cela quelques repères pratiques suffisent :

- le joueur au poste bas à l'opposé monte poste haut uniquement lorsque le joueur qui se décale en dribble arrive au niveau de l'aile
- l'arrière coupe et ressort à l'opposé uniquement si le joueur au poste haut n'a pas reçu le ballon
- le joueur intérieur qui a participé au transfert du ballon n'intervient que lorsque le ballon est arrivé dans le corner, au moment où le défenseur sort de la zone réservée

Une fois cette phase d'apprentissage terminée, il est possible de le travailler avec de l'opposition afin de permettre aux attaquants de découvrir toutes les possibilités d'actions qui s'offrent à eux : jeu en triangle, relations extérieur-intérieur et vice-versa, etc. ; c'est donc dans le jeu dirigé que les joueurs s'approprient ce système et les différentes options qui s'offrent à eux tout au long de son déroulement, c'est-à-dire l'éventail d'actions possibles en fonction de leur position sur le terrain et des réactions des défenseurs.

Afin de ne pas tomber dans le piège qui consiste à réciter « bêtement » le système, il est impératif que tout joueur en possession du ballon adopte une attitude de triple menace afin de monopoliser l'attention de la défense et plus particulièrement de son vis à vis direct. Connaissant parfaitement ce que vont faire ses coéquipiers, un attaquant en possession du ballon peut parfaitement évaluer ses propres possibilités de jouer le 1 contre 1 (attaquer en dribble ou tirer de loin) tout en ayant en tête les déplacements de ses partenaires comme les différentes passes qu'il est possible de réaliser.

Pour terminer, je préciserai que chaque fois que nous rencontrons une défense de zone, nous mettons systématiquement en place une défense tout terrain, dans le but d'essayer de gagner un maximum de ballons nous permettant de jouer la contre attaque. On oublie souvent que le meilleur moyen d'attaquer une défense de zone, c'est de tirer avant que cette dernière ne soit placée : le jeu rapide reste donc le meilleur moyen de contourner une zone.

L'adresse dans les tirs extérieurs reste la deuxième arme permettant d'attaquer efficacement une défense de zone ; en effet, même si l'on dispose des meilleurs systèmes de jeu au monde, il sera extrêmement difficile de battre une zone si l'on est incapable de marquer de l'extérieur, tout simplement parce qu'au bout d'un moment la zone deviendra tellement compacte et hermétique qu'il deviendra de plus en plus difficile de tirer facilement à l'intérieur de la raquette. Par contre, marquez 2 ou 3 tirs extérieurs de suite, et vous verrez si la défense de zone ne va pas exploser !

E – CONCLUSION

Aujourd'hui, de nombreuses sources d'informations sont à la disposition des entraîneurs : livres, vidéos, colloques, formations de cadres, sites internet, etc. Il n'est donc pas difficile de trouver tous les ingrédients nécessaires à la préparation de ses séances d'entraînements aussi bien au niveau du fond (technique, pré-tactique, tactique) que de la forme (exercices, situations de jeu, etc.). Mais c'est là que l'on se heurte généralement aux vraies difficultés : chaque entraînement doit contenir des séquences cohérentes entre elles par rapport au thème choisi. Il est donc nécessaire d'organiser ses connaissances de façon à mettre en place une progression pédagogique logique permettant aux joueurs d'atteindre les objectifs fixés.

Si la pédagogie se définit comme étant la faculté de savoir enseigner et transmettre des connaissances et/ou des savoir-faire, il ne faut pas oublier de respecter les temps nécessaires à l'apprentissage et savoir s'armer de patience, afin de ne pas brûler les étapes. Autant il est peut-être assez simple de mettre en place des formes de défenses sophistiquées, autant la construction d'un attaquant est un projet long et difficile ! Coupler la mise en place des éléments tactiques au perfectionnement technique vous permettra de former des joueurs capables de faire de bons choix quelles que soient les situations rencontrées, c'est-à-dire utiliser le bon geste technique au bon moment en fonction du contexte tactique dans lequel ils se trouvent. L'intelligence de jeu ne remplace pas de bonnes qualités athlétiques ou une excellente dextérité par exemple, mais elle contribue à créer un groupe de joueurs homogènes qui évoluent dans le même référentiel technico-tactique ! De façon imagée, tous les joueurs ou joueuses pratiquent leurs propres instruments (chacun a sa propre spécialité) et mais tous suivent la même partition dirigés par un seul et unique chef d'orchestre : leur entraîneur !

Je terminerai mon propos en disant qu'entraîner, cela ne consiste pas à venir simplement 2 à 3 fois par semaine au gymnase. C'est un projet à part entière, que l'on définit à moyen ou à long terme et qui se concrétise par des objectifs sportifs précis ambitieux ou non (par exemple : préparer un Championnat de France en 2 ou 3 ans).

Conduire ce projet, c'est accepter d'en prendre en charge toutes les facettes :

- **entraîner / coacher** : savoir se remettre en cause et redéfinir si nécessaire ses objectifs en cours de saison
- **planifier** : programme de la saison, thèmes et contenus technico-tactiques abordés aux entraînements
- **organiser** : stages, matchs amicaux, tournois, déplacements, repas de fin d'année, etc.
- **recruter** : présenter son projet aux clubs voisins de façon à espérer pouvoir se renforcer (prêts de joueurs / joueuses, ententes, etc.) et disposer d'une équipe la plus homogène possible (d'un point de vue du niveau de basket comme de la motivation).
- **financer** : recherche de sponsors pour l'achat d'équipements (surmaillots, etc.) ou pour réduire les frais liés à l'organisation (stages, déplacements, etc.)
- **fédérer** : impliquer les familles et le club dans votre projet (présence aux déplacements, organisation de buvettes, etc.)
- **communiquer** : avec les familles, le club, les élus locaux, sans oublier vos joueurs / joueuses, de façon à s'assurer que tout le monde vous suit dans votre projet et être capable de régler les éventuels problèmes dès leur apparition.

Bien évidemment, toutes les aides sont les bienvenues, mais n'oubliez pas qu'il y a un seul pilote dans l'avion : l'entraîneur ! Et même si parfois les difficultés sont telles que vous avez envie de tout abandonner, continuez à croire en votre projet, car « il n'y a pas de grande histoire à succès qui ne soit basée sur une grande persévérance ! » (proverbe chinois).



Eric Desnoux

En 2004, au moment de l'écriture de l'article :

- Diplôme Entraîneur Région
- Webmaster du site internet Basketcoach (<http://www.basketcoach.com>)
- 2004-2005 : Entraîneur Minimes Filles CDF du BC Maurepas (78)
- 2003-2004 : Entraîneur Minimes Filles région du BC Maurepas (78)
- Champion Ile de France 2ème Division
- 2002-2003 : Entraîneur Benjamines région du BC Maurepas (78)
- Vice-Champion Ile de France
- 2001-2002 : Assistant de l'équipe Espoirs Féminine de Sceaux (92)
- 1998-2001 : Entraîneur Minimes Filles - Cadettes région du BC Maurepas
- Entraîneur de la Sélection Benjamines des Yvelines

Article paru dans la revue Pivots de l'AFEB (n° 116 et 117) · texte d'origine de 2004, schémas redessinés aux couleurs de BasketCoach.