

LE JEU RAPIDE CHEZ LES BENJAMINS

INTRODUCTION

Le jeu rapide correspond aux séquences de jeu débutant à partir de la récupération du ballon pour traverser le terrain en un minimum de temps afin de marquer. La durée est généralement comprise entre 0 et 8 secondes et se manifeste par des exploitations de surnombres offensifs et (1c0, 2c1, 3c2) ainsi que des situations plus complexes en 2c2, 3c3 et 4c4.

Cette mise en place résulte au départ d'une agressivité défensive (volonté de récupérer le ballon), d'être capable de relancer le jeu sur terrain (effectuer des longueurs sur tout terrain) tout en englobant des choix stratégiques (en passes ou en dribbles) et devant optimiser la finition sur des tirs avec vitesse (d'où l'intérêt de maîtriser les fondamentaux individuels sous vitesse max).

En benjamins, l'organisation collective en 4c4 a pour conséquence les constats suivants :

- La **maîtrise du ballon** pour relancer le jeu doit être optimale (liée aux espaces plus importants)
- Les **tirs en course sont plus nombreux** donc l'adresse avec de la vitesse doit être développée (après passes ou dans le dribbles)
- Les **espaces des NPB doivent être élargis** (pour optimiser la prise d'espaces du PB et orienter des 2c1 et 3c2)
- La **spécialisation par postes de jeu n'est pas une priorité** (chaque joueur peut enclencher une relance de jeu à partir du dribble)

OBJECTIFS DU JEU RAPIDE

- **Marquer vite** des tirs avec une faible pression défensive et donc avec un haut pourcentage de réussite
- **Apprendre à passer** le ballon avec vitesse
- Développer **l'agressivité offensive** des joueurs
- Savoir utiliser des **surnombres offensifs**

PLAN

1. Contrôler le rebond défensif et gérer la sortie de balle
2. Relancer par le dribble ou la passe
3. Gérer des surnombres offensifs
4. Marquer les tirs sous vitesse

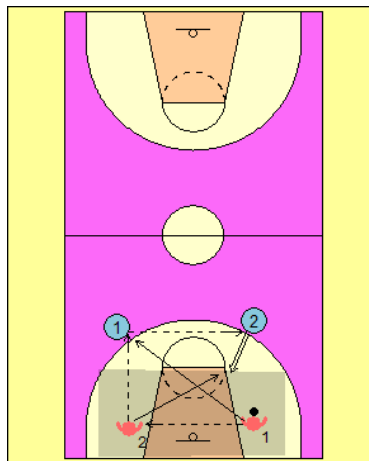
INTENTIONS DE JEU ET ESPACES A PRIVILEGIER

- Construire des attitudes défensives agressives et intelligentes sur demi et tout terrain. Apprendre à transiter et à s'organiser défensivement pour mieux exploiter des situations de jeu rapide
- Le rebond défensif doit être contrôlé à chaque tir
- Etre agressif pour amener la balle le plus vite possible en zone avant

- Volonté d'effectuer des courses à pied à très grande allure avec et sans le ballon
 - Se placer dans des conditions de match : RYTHME
 - Optimiser le travail de préparation physique
 - Amener les joueurs à acquérir des habiletés sous forte intensité
 - Construire des joueurs BASKET : qui TRANSITENT, sont CONCENTRES...
- Effectuer des gestes techniques simples à très grande intensité (passes, tirs, dribbles...)
- Etre précis dans l'exécution et l'apprentissage de ces gestes
- Apprendre à anticiper pour mieux répondre aux exigences du jeu rapide
- Sanctionner tous les déséquilibres défensifs

PLAN

1. Contrôler le rebond défensif et gérer la sortie de balle



REBOND ET SORTIE DE BALLE (2c0/2c1)

Déroulement

- ✓ Passes dans un carré avec prise de tir sur la dernière passe
- ✓ Après récupération du rebond, D1 et D2 partent à 2c0

Objectif

- ✓ Contrôler le rebond sur P.B. et N.P.B. et sortir la balle vite

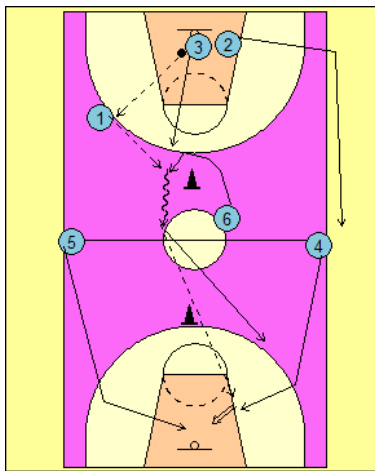
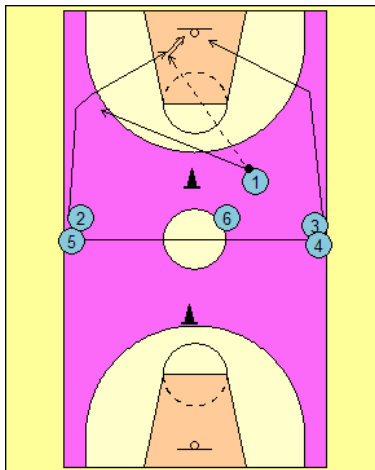
Consignes Techniques

- ✓ Annoncer le tir : Communication
- ✓ Reprendre en attitudes défensives le PB et NPB
- ✓ Contrôler le joueur au rebond
- ✓ Attraper le ballon (Problématique des capters)
- ✓ Relancer en passe ou en dribbles (sur espaces de sortie de balle)
- ✓ Se démarquer pour avoir la balle dans un autre couloir
- ✓ Courir dans les espaces larges en tant que N.P.B.
- ✓ MARQUER les tirs sans opposition

Evolution

- ✓ 2c1 avec shooteur en défense puis 2c2 avec retard du shooteur
- ✓ Faire déplacer les attaquants avant le rebond

2. Relancer par le dribble ou la passe



PASSES ET DRIBBLES POUR JOUER VITE

Déroulement

- ✓ A1 se décale pour relancer après sa passe
- ✓ A2 tire et va dans colonne opposée
- ✓ A3 récupère le rebond et court dans l'axe (pour être relai)
- ✓ A4 se prépare à courir pour marquer et A5 à récupérer
- ✓ A6 se décale après sa passe

Objectif

- ✓ Relancer et utiliser les espaces de course
- ✓ Coordonner des relations de passe à 3

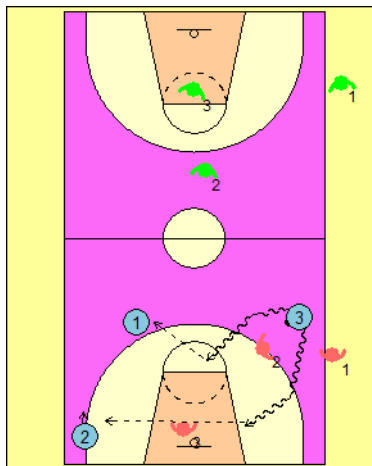
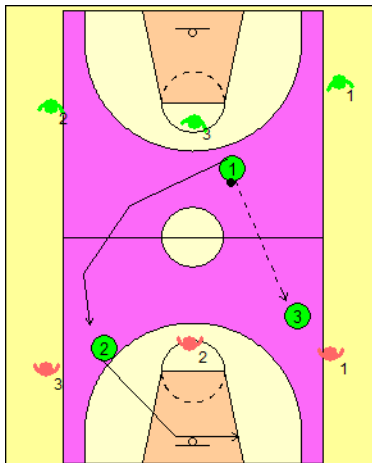
Consignes Techniques

- ✓ A1 : Se démarquer pour recevoir la balle en dessous des L.F. : Course-Appel de balle-Passe de relance.
- ✓ A2 : Tir en course (Power-Lay-up...) – Course et appel de balle sur sprint (préparer ses appuis, anticiper dans la course...)
- ✓ A3 : Sortir la balle vite (passe de relance, vitesse d'appuis) et course dans l'axe
- ✓ A6 : Sursaut pour attraper le ballon – Poser un dribble de C.A.

Evolution

- ✓ Alternance à droite et à gauche

3. Gérer des surnombres offensifs



SURNOMBRE OFFENSIF EN 3C1 ET 3C2

Déroulement

- ✓ 2 équipes (à l'intérieur, 2 équipes de 3)
- ✓ Rebondeur repart avec l'équipe qui attaque

Objectif

- ✓ Relancer et exploiter les surnombres pour marquer

Consignes Techniques

- ✓ A1 : Amener vite la balle en zone avant par la passes
- ✓ Limiter le nombre de dribbles en zone arrière
- ✓ Exploiter les espaces de course latéraux (proches des lignes de touche)
- ✓ A3 : Lors de la course, se rendre disponible pour le PB et ne pas rester aligné avec son défenseur
- ✓ A2 : En fonction du ballon et de son partenaire, possibilité de couper dans le dos de la défense pour élargir les espaces de 1c1 du PB et/ou recevoir le ballon dans le dos de la défense
- ✓ A3 : Avoir un maximum d'agressivité offensive dans le dribble
- ✓ Etre capable de reconnaître des choix du PB (si drives après les 3 pts, rester large et si arrêt à l'extérieur des 3 pts, couper)

Evolution

- ✓ Effectuer l'exercice en 3c2

4. Marquer les tirs sous vitesse

Cette dernière situation est à perfectionner dans toutes les séances de jeu rapide pour mieux optimiser les tirs sous contraintes de vitesse. Il est important de gérer les points suivants :

- ✓ Le placement du défenseur : ANTICIPER
- ✓ La gestion du rythme des appuis : PERTURBER LE PLACEMENT DEFENSIF
- ✓ La gestion du contact : AVOIR DE L'APPUI EN L'AIR
- ✓ Les lâchers de ballon : PROTEGER
- ✓ La qualité de la finition : MARQUER

