

LE JEU RAPIDE

INTRODUCTION

Pour définition, le jeu rapide se déroule entre 0 et 8 secondes du début de temps de la possession de balle (pour arriver au jeu de transition et au jeu 5c5 demi-terrain) et englobe des situations de surnombres offensifs appelées contre attaque (à 1c0, 2c1, 3c2 généralement) à des situations plus complexes en 5c4 et 5c5. Bien évidemment, ces diverses actions pré-collectives répondent à une volonté collective qui résulte d'une défense agressive (pour obtenir des interceptions), à des choix stratégiques (ex : relance rapide sur rebond défensif) englobant condition physique, maîtrise sous forte intensité des fondamentaux individuels et intelligence de jeu.

✓ Intérêts de mettre en place du jeu rapide

- Marquer des tirs proches à plus haut pourcentage de réussite
- Utiliser des situations de surnombres offensifs avec des choix divers pour prendre des tirs avec un minimum de pression défensive
- Développer l'agressivité offensive des joueurs (référence haut niveau)
- Améliorer les aptitudes individuelles des joueurs sous fortes contraintes

✓ Le jeu rapide actuel (deux tendances)

- Haut niveau : peu ou pas de jeu rapide exploité sauf cas de 1c0 avec retard défensif ou 2c1 car on note deux principales causes à ce constat :
 - Fautes très rapides de la défense dans leur zone avant pour « couper » le jeu de contre attaque adverse
 - Repli défensif organisé et structuré des équipes
- Championnat de France Jeunes (Cadets et Minimes) : jeu rapide très présent au cours des matchs car on observe beaucoup de pertes de balle à cause de :
 - Lacunes individuelles sur le dribble ou le jeu de passes
 - Difficultés à gérer une pression défensive tout ou demi-terrain
 - Manque de repères pré-collectifs essentiels
 - Ex : C.E. 2006 Cadettes : le jeu rapide constituait une possession sur deux pour l'Equipe de France

Des **questions** restent en suspend sur la manière d'organiser le jeu rapide :

- Dans quels espaces et de quelle manière mettre en place du jeu rapide ?
- A partir de quel moment doit-on privilégier ces principes ?
- Quelles intentions de jeu avec et sans le ballon faut-il construire ?
- Comment construire ces entraînements pour atteindre ces objectifs ?

Pour cette intervention technique, je vais présenter une organisation du jeu rapide en m'appuyant sur des principes prioritaires que l'on peut proposer à l'entraînement pour mieux construire certaines habiletés techniques individuelles et collectives.

Ce choix s'appuie sur le travail réalisé au sein du Pôle Espoirs et s'orientent vers l'organisation collective avec un seul joueur intérieur (liée au profil des joueurs et de la volonté de libérer certains espaces de jeu).

Mon plan d'intervention s'organisera de la manière suivante :

- 1. Les intentions de jeu et les espaces à privilégier**
- 2. Les aptitudes individuelles à entraîner en 1c1, 2c1 et 2c2**
- 3. Les organisations en 3c2 et les choix de relance**
- 4. Les solutions de jeu en 4c3, 5c4 et 5c5**

I. Les intentions de jeu et les espaces à privilégier

✓ Intentions de jeu à développer pour obtenir un jeu rapide efficace

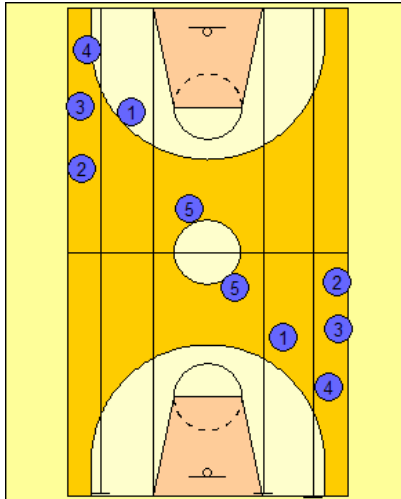
- Construire des attitudes défensives agressives dans les placements et déplacements demi et tout terrain (Rendre obligatoire le contrôle du rebond défensif sur chaque situation d'entraînement !!!)
- Etre agressif dans la volonté d'amener le ballon dans la zone réservée adverse le plus vite possible
- Volonté de développer de façon permanente des courses à pied à très grande allure avec et sans le ballon
- Exécuter des gestes techniques simples à très grande intensité (passes, dribbles, tirs et rebonds)
- Etre précis dans l'exécution de ces gestes
- Anticiper par une prise d'information très précoce
- Enchaîner des actions, c'est-à-dire transiter de manière très précoce et avec efficacité (économique et efficacité)
- Sanctionner tous les déséquilibres défensifs
- Proposer des situations d'entraînement tout terrain (Référence Pôle Espoirs) pour :
 - Se mettre dans le rythme des matchs
 - Développer et supporter des situations avec contraintes énergétiques
 - Amener les joueurs à acquérir des habiletés sous forte intensité (avec vitesse, prise d'information...pour un meilleur contrôle du ballon...)
 - Construire des joueurs ayant des comportements dits « incontournables » : confiance en soi, dureté mentale, agressivité, entraîabilité

✓ Espaces de jeu à privilégier

En fonction de certains choix, des espaces de course avec et sans le ballon sont définis.

Ils doivent permettre :

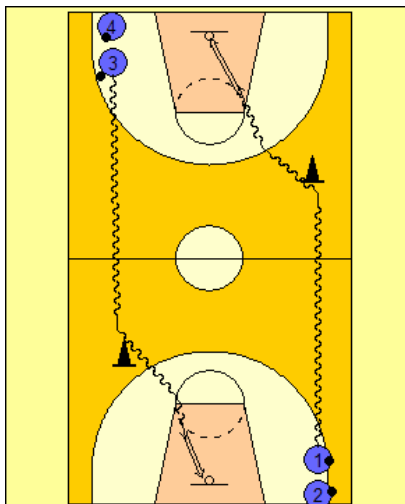
- ✓ D'utiliser toute la largeur du terrain et donc d'étirer au maximum
- ✓ D'avoir plusieurs solutions de passe pour le PB
- ✓ D'avoir des solutions de relais et de soutien par les déplacements des NPB



Espaces de jeu prioritaires

- ✓ Cinq couloirs de course sont déterminés
- ✓ En zone arrière, le ballon doit parvenir en priorité vers A1 qui se déplace dans un couloir intermédiaire
- ✓ A5 court dans l'axe central le plus vite possible (solution de relais)
- ✓ A2, A3 et A4 courent dans les couloirs extérieurs. A l'opposé du ballon, les joueurs sprintent dès la possession du ballon
- ✓ En zone arrière, les dribbles sont limités au nombre de trois maximum
- ✓ L'objectif est d'amener la balle en zone avant dans le jeu extérieur (vers A2 ou A3)

II. Les aptitudes individuelles à entraîner en 1c1, 2c1 et 2c2



1c0 et 1c1 tout terrain

OBJECTIFS : Développer l'agressivité offensive et les habiletés avec le ballon avec de la vitesse

DEROULEMENT :

- ✓ A1 part en dribbles de contre attaque jusqu'au plot
- ✓ A1 fait ensuite un changement de direction
- ✓ Prise de tirs en course ou extérieurs

CONSIGNES :

- ✓ Tenue dribble de contre attaque : hauteur bassin, deux foulées par dribbles avec coordination
- ✓ Effectuer un dribble IN au plot, c'est-à-dire un dribble au dessus des genoux sans perdre de la vitesse
- ✓ Conserver sa vitesse tout le long du parcours

EVOLUTIONS :

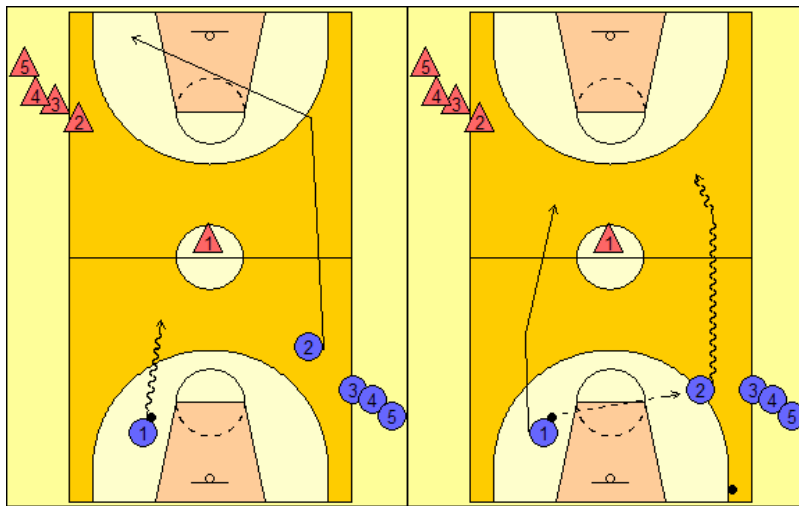
- ✓ Effectuer un dribble IN/OUT, cross over, dans le dos
- ✓ Ajouter un défenseur en retard à la place du plot

Cet exercice doit permettre de renforcer les aptitudes individuelles avec le ballon des joueurs autour de deux notions essentielles :

- ✓ La remontée de balle rapide
- ✓ L'agressivité offensive autour de la capacité à déborder un défenseur.

Dans ce duel, on insistera sur les points suivants :

- ✓ La notion de rupture dans les changements de rythme
- ✓ La capacité à feinter dans le dribble
- ✓ La gestion des contacts (possibilité de faire l'exercice en partant sur une même ligne demi-terrain)
- ✓ La lecture du choix à très grande vitesse (possibilité de guider le défenseur)
- ✓ La prise de tirs avec une pression défensive



2c1 tout terrain

OBJECTIFS : Développer la prise d'information en 2c1 avec de l'agressivité offensive

DEROULEMENT :

- ✓ Deux équipes sont formées et se place sur un demi terrain (prolongement ligne L.F.)
- ✓ 2c1 avec un seul tir tenté sur chaque action
- ✓ D1 repart avec D2 en attaque. Dernier tireur (A1 ou A2) qui reste en défense

CONSIGNES :

- ✓ Utiliser les couloirs de course définis (intermédiaires et extérieurs)
- ✓ 3 dribbles max en zone arrière
- ✓ Deux choix possibles
 - Rebond et relance par le dribble
 - Rebond et relance par la passe

EVOLUTIONS :

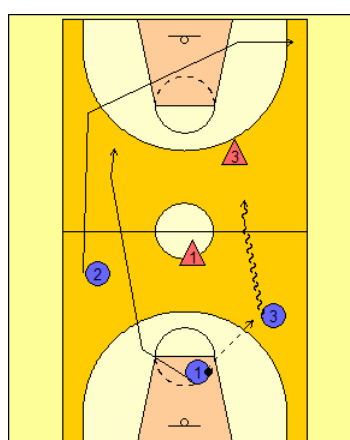
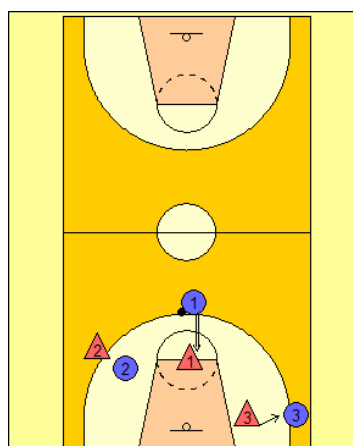
- ✓ Ajouter un deuxième défenseur en faisant toucher une ligne au tireur et en faisant entrer le premier défenseur de la colonne pour aller vers du 2c1 +1 (et 2c2)

Sur cet exercice, l'intérêt est de proposer sur une situation de 2c1 un choix pour le PB en fonction de sa position sur le terrain et de la course du NPB.

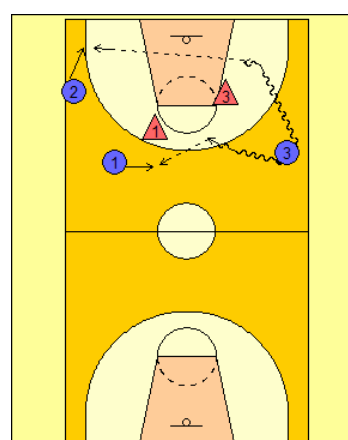
- ✓ Si le PB est en avance par rapport au NPB (cas de rebond-passe-relance), A1 va jouer son 1c1 en débordant D1, A2 va réguler sa course pour offrir des lignes de passe en fonction de l'attaque d'A1
- ✓ Si le NPB est en avance par rapport au PB (cas de rebond-relance), A2 va courir en sprint et continuer sa course dans le dos de D1 afin qu'A1 puisse jouer son duel et avoir une fenêtre de passe (sortir short corner et corner ensuite).

L'objectif est d'amener le NPB à toujours sprinter sans « s'enfermer » vers un alignement et de provoquer un choix du défenseur qui ne le voit plus.

III. Les organisations en 3c2 et les choix de relance



Ballon arrive après NPB



Ballon arrive avant NPB

3c2 et Relance sur rebond défensif

OBJECTIFS : S'organiser sur la prise de rebond et exploiter les surnombres

DEROULEMENT :

- ✓ Quatre équipes de trois joueurs sont formées
- ✓ D1 prend un tir extérieur
- ✓ Contrôle du rebond sur PB et NPB (D2 et D3)
- ✓ 3c2 : le shooteur et le dernier passeur doivent revenir pour prendre un tir sur l'équipe en attente

CONSIGNES :

- ✓ Sur rebond, faire une relance en passe côté ballon : joueur proche doit être capable de se démarquer sans l'aide de partenaire
- ✓ Se déplacer vite dans le jeu de passes
- ✓ Libérer l'espace dans l'axe central (réservé au joueur intérieur) et se déplacer dans les espaces de course extérieurs et intermédiaires
- ✓ Laisser 2 joueurs à l'opposé du ballon pour privilégier l'agressivité offensive du PB et la création de lignes de passes à l'opposé

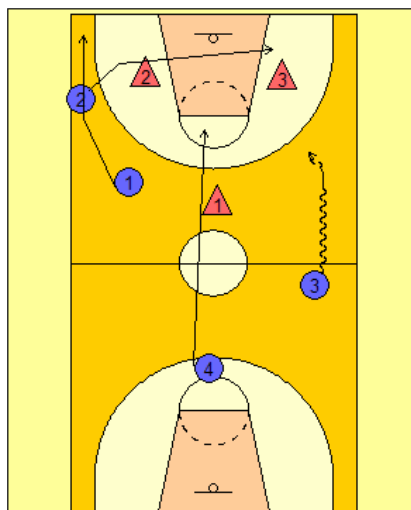
EVOLUTIONS :

- ✓ Aller vers le 3c2+1 pour développer la vitesse de relance

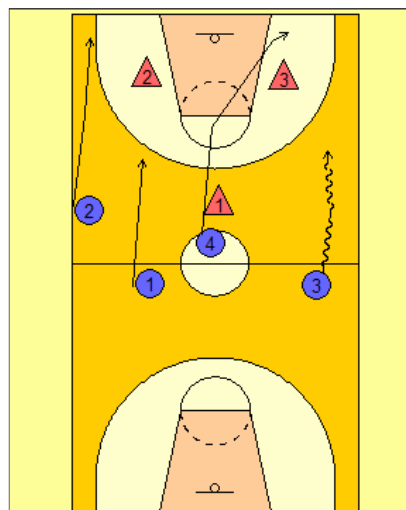
- ✓ Si le ballon arrive après le NPB, l'intérêt est de jouer dans le dos afin de mobiliser la défense et de créer une ligne de passe si le joueur descend dans le short corner. L'enchaînement possible est une relation de passe avec ce joueur (A2) dans le short corner (alors A1 peut venir « plonger dans l'axe central) ou bien une passe de transfert vers A1 qui pourra jouer avec agressivité car la défense ne sera pas placée (si la balle n'arrive pas dans le short corner).
- ✓ Si le ballon arrive avant le NPB, A3 joue ses intentions de 1c1 prioritaires et ses partenaires se déplacent en fonction des aides défensives et de l'espace du duel choisi

IV. Les solutions de jeu en 4c3, 5c4 et 5c5

Pour mieux impliquer les joueurs sur des situations de jeu rapide, des situations de 4c3, 5c4 et 5c5 doivent être proposées amenant de plus en plus de complexité car, les prises d'informations seront d'autant plus importantes et les collaborations plus approfondies en gardant toujours en tête la volonté d'aller vite en zone avant.



Joueur intérieur après le ballon



Joueur intérieur avant le ballon

4c3 et utilisation d'un joueur intérieur sur jeu rapide

OBJECTIFS : S'organiser sur un surnombre offensif avec un joueur intérieur

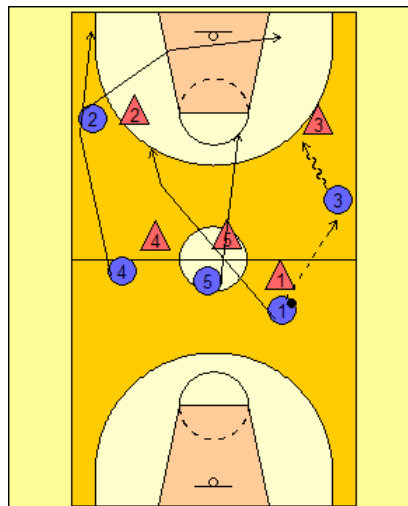
DEROULEMENT :

- ✓ Trois équipes de quatre joueurs sont formées
- ✓ D4 prend le rebond suite à des passes après multiples rebonds et passes sur planche
- ✓ 4c3 en prenant un tir en moins de 8 secondes

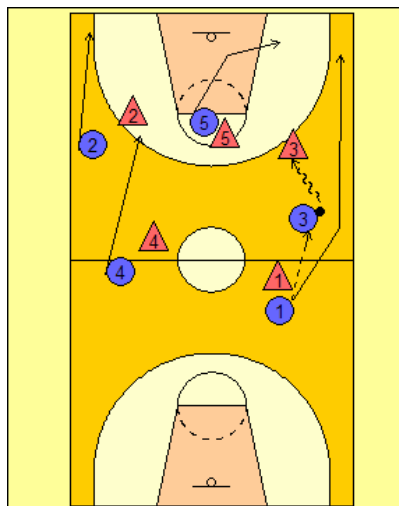
CONSIGNES :

- ✓ Sur rebond, faire une relance en passe côté ballon : joueur proche doit être capable de se démarquer sans l'aide de partenaire
- ✓ Se déplacer vite dans le jeu de passes
- ✓ L'axe central est utilisé par A4 qui après son rebond sprinte vers l'avant, les autres joueurs se déplacent dans les espaces de course extérieurs et intermédiaires

- ✓ L'exercice peut être modulé pour aboutir à la situation où le joueur A4 arrive en premier en zone avant. Les deux autres joueurs ne participant doivent toucher une ligne de touche pour arriver en zone avant (ce qui entraîne aussi une utilisation très large des couloirs favorisant le jeu rapide).
- ✓ A4 arrive en premier et coupe dans l'axe central pour venir se placer dans le short corner dans le dos de la défense. A2 et A1 utilisent les espaces de course à l'opposé (un joueur corner et un joueur deuxième arrière) afin de créer des lignes de passes sur le jeu de fixation.
- ✓ A4 arrive après le ballon, le joueur opposé le premier coupe dans le dos de la défense et vient se placer short corner. A4 court dans le couloir central et se décale dans l'espace deuxième arrière. L'autre joueur se place dans le corner.



A5 est derrière le PB



A5 est devant le PB

5c5 et utilisation d'un joueur intérieur sur jeu rapide

OBJECTIFS : S'organiser sur un surnombre offensif avec un joueur intérieur

DEROULEMENT :

- ✓ 2 équipes de cinq joueurs
- ✓ Situation de départ en 5c5 tout terrain
- ✓ Sur rebond ou panier marqué, le tireur doit toucher la ligne de fond avant de revenir en défense

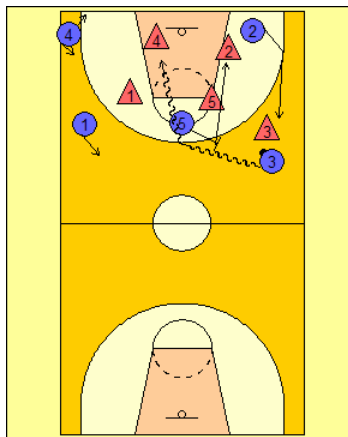
CONSIGNES :

- ✓ Sur rebond, faire une relance en passe côté ballon : joueur proche doit être capable de se démarquer sans l'aide de partenaire
- ✓ Se déplacer vite dans le jeu de passes, notamment à l'opposé (travail des temps de réaction)
- ✓ L'axe central est utilisé par A5 qui après son rebond sprinte vers l'avant, les autres joueurs se déplacent dans les espaces de course extérieurs et intermédiaires

EVOLUTION :

- ✓ 5c5 tout terrain

- ✓ En fonction de la course d'A5 et de son avance ou non par rapport au ballon, un jeu de prise d'espaces et de coupes s'installent.
- ✓ Si A5 arrive avant le PB, il offre une solution de passe en coupant dans l'axe central et en sortant short corner. Les quatre autres joueurs devant se placer dans les espaces définis.
- ✓ Si la joueur A5 est en retard par rapport au ballon, le joueur opposé le plus rapide coupe dans le dos et se place short corner. A5 va se placer poste haut et venir réaliser un écran PB pour enchaîner une action de jeu sur la mise en place défensive de l'équipe adverse demi-terrain.



- ✓ Il est important sur ses situations de jeu à amener la balle dans un couloir intermédiaire le plus tôt possible afin que les autres joueurs puissent utiliser les différents espaces.

CONCLUSION

Le jeu rapide se construit au travers la résolution de problèmes liés à la vitesse, à l'acquisition de fondamentaux sous contraintes et intensité maximale, à l'intelligence de jeu sur des surnombres offensifs ainsi qu'une anticipation permanente pour mieux s'organiser.

L'entraînement de ce domaine de jeu ne peut se réaliser sans travailler des axes essentiels :

- Le duel sur tout terrain
- Le temps de réaction sur la relance
- Le jeu de passes
- Le déplacement opportun des joueurs suivant des repères définis par l'entraîneur
- La finition dans les tirs proches et la gestion des contacts

Gérer ces fondamentaux sous contraintes, amener le joueur à effectuer des choix rapides et efficaces en conservant une agressivité offensive est une des préoccupations de l'entraîneur. Il est nécessaire pour cela d'imposer du rythme aux entraînements (dans les changements de statuts, les attitudes avec et sans la balle), de respecter une logique de match (jouer sur tout terrain, développer les courses de matchs) et travailler en priorité les fondamentaux (avant de vouloir construire des actions pré-collectives où une non acquisition d'une habileté rendra incohérent le choix envisagé).