



Orientations techniques pour les benjamin-e-s

Jeu de règles

Rémi Piepenbring – CTD21

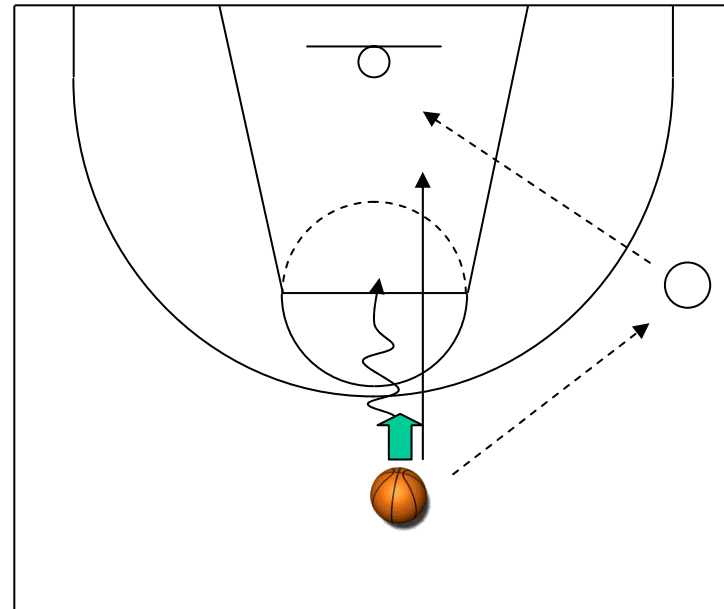


En attaque

2 règles pour le joueur – la joueuse
2 règles collectives

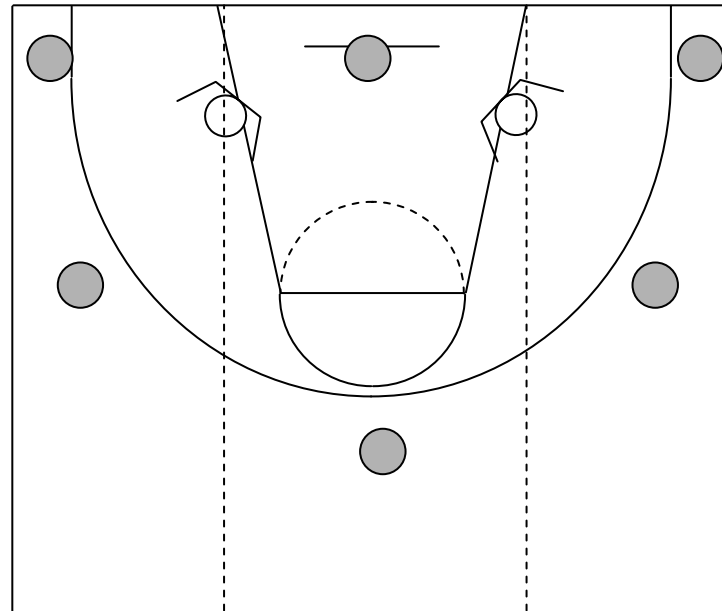
AGRESSIVITÉ OFFENSIVE

- Les actions du porteur de balle sont :
 - Tirer
 - Jouer le 1c1
 - Jouer le « passe et va »
- Nota :
 - cette règle permet aussi de travailler la défense



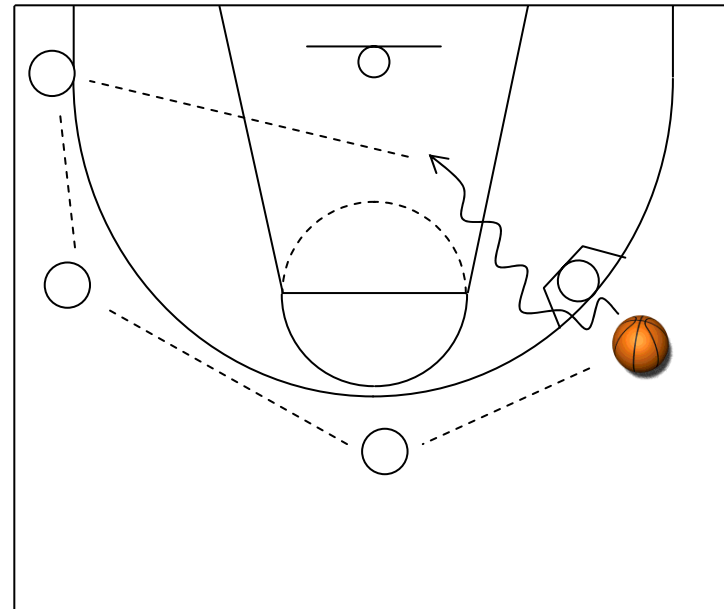
OCCUPATION DE L'ESPACE

- Se placer, se déplacer, se replacer dans les espaces clefs
- Recevoir le ballon dans un espace clef
- Nota :
 - Si le joueur reçoit le ballon en dehors d'un espace clef, deux solutions sont possibles :
 - tirer si c'est ouvert
 - Se replacer par le dribble dans un espace clef
 - Au poste bas : recevoir le ballon dos au cercle
 - Notion de couloirs
 - Notion de démarquage et de jeu en mouvement



RENVERSEMENT DU JEU

- Renverser le jeu après deux actions du même côté
 - Par la passe
 - Par le dribble
- Nota :
 - À aborder en fin de préparation collective sur l'attaque placée, après rebond offensif, les situations de touches...



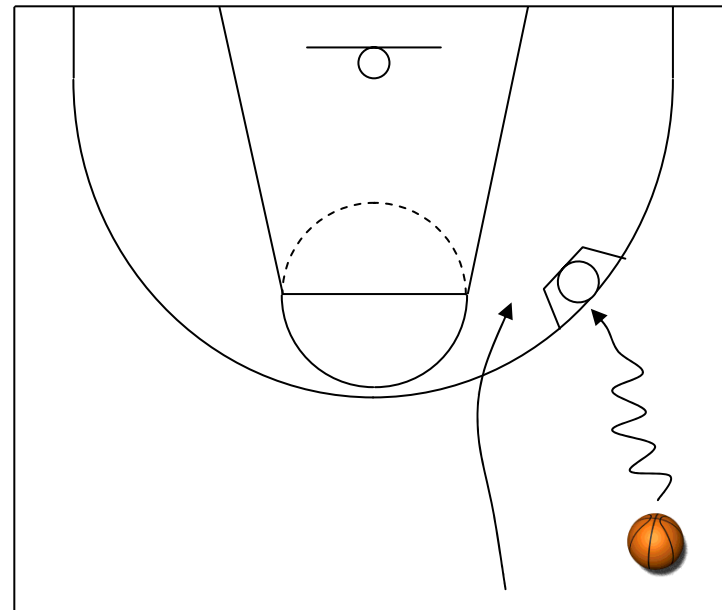


En défense

4 règles pour le joueur – la joueuse

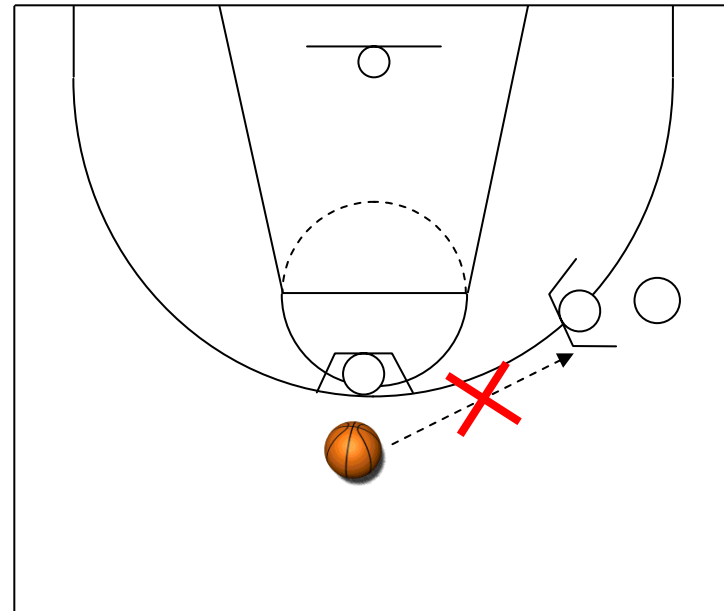
PRESSION SUR LE PORTEUR DE BALLE

- Repli défensif
- Si mon joueur a le ballon : pression défensive
 - Distance de garde (Repère : distance d'un bras)
 - Cadrer les appuis de l'adversaire
 - Mobilité des appuis du défenseur
 - Être fléchi
 - Résister au 1 contre 1 : se remettre sur le chemin du dribbleur
- Nota : si le joueur a fini de dribbler, il n'y a plus de distance de garde



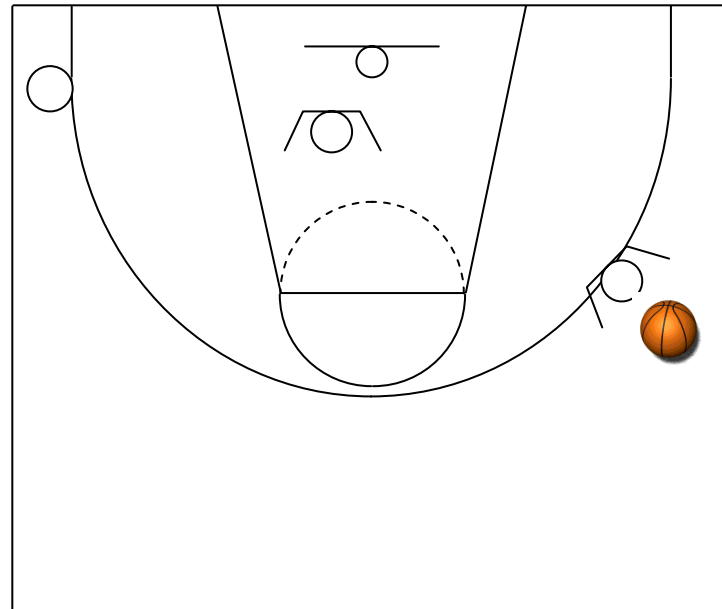
CONTESTER LES PASSES PRÈS DU BALLON

- Si mon joueur est à un espace clef (ou une passe du ballon) : contestation de la passe
 - Distance de garde (Repère : distance d'un bras)
 - Cadrer les appuis de l'adversaire
 - Mobilité des appuis du défenseur
 - Être fléchi
 - Pied et main sur la ligne de passe



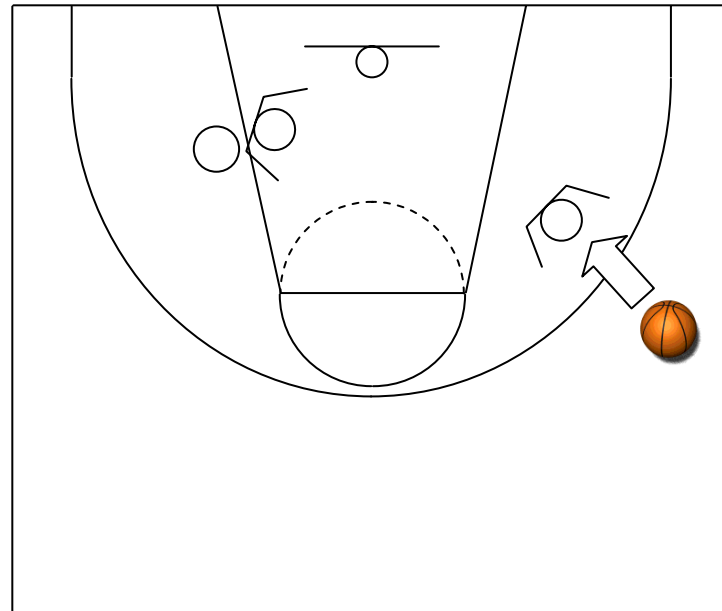
FLOTTER LOIN DU BALLON

- Si mon joueur est à 2 espaces clefs (ou 2 passes du ballon) : flotter
 - Un pied minimum dans la zone réservée, se rapprocher de l'axe panier - panier
 - Voir son adversaire direct et la ballon
 - une main pointe son joueur,
 - une main pointe le ballon
 - Prêt à aider son partenaire



REBOND DÉFENSIF

- S'il y a tir au panier
 - Contrôler son adversaire direct
 - Écran de retard
 - Réduire la distance de garde
 - Maintenir le contact de l'adversaire dans le dos
 - Lutter pour le rebond
 - Relancer le jeu



CONCLUSION

- Des contenus basés sur les fondamentaux individuels prioritaires à cet âge
 - Un rappel de choses simples
 - Simplicité rime avec efficacité bien souvent
- Entrée libre pour l'entraîneur
- Laisser de l'initiative aux jeunes
- Ce qu'il faut éviter de faire
 - Écrans en attaque
 - Jeu de système « copier coller » avec les seniors
 - Trop de collectif
 - Zone-press
 - Oublier les fondamentaux individuels
- Réussite dépendra du temps d'apprentissage dans la séance