

Cours d'entraîneur mini-basket

Le dribble (les départs et les arrêts)

Introduction

Le dribble, de part l'égoïsme naturel des enfants, est le premier moyen de progression utilisé. Les points à traiter sont :

- La technique du dribble
- Les départs en dribble (ouverture)
- Les arrêts du dribble (fermeture)

Construction de la technique de dribble

	Principe
	<ul style="list-style-type: none"> Une seule main sur la balle. La palme touche, mais pas la paume. Fenêtre ! Les doigts sont naturellement écartés Tous les doigts touchent la balle Mouvement de piston avec l'avant-bras Mouvement de piston avec le poignet Accompagner la balle (durée du contact) Les jambes sont fléchies

Exercice No 1

Les enfants répartis dans la salle dribblent sur place pour expérimenter les différents principes (ballhandling).

Exercice No 2

Le coach ensuite se déplace avec son ballon et dribble latéralement, en avançant ou en reculant. Les joueurs font le miroir.

Construction des départs et des arrêts

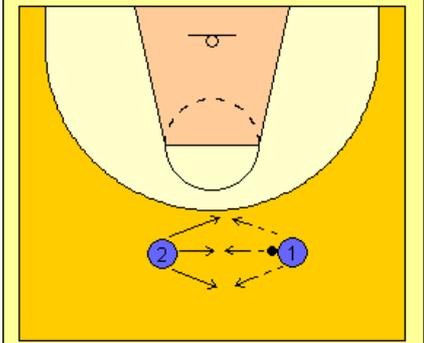
	Principe					
	<p>LES DEPARTS EN DRIBBLE</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p><i>Le départ croisé</i></p> <p>Main inverse au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon entre les deux pieds</p> </td> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p><i>Le départ ouvert</i></p> <p>Main identique au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon à côté du pied avant</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>Engager l'épaule</p> <p>Simultanéité entre le premier pas et le premier dribble</p> <p>Fléchir les jambes</p> <p>Conservé la vision du terrain</p> <p>Chercher à battre la défense avec le premier pas</p> <p>Balle sous le genou</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Bonne protection du ballon - Lent à l'exécution - Plus naturel </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Ballon peu protégé - Rapide d'exécution - Interprétation arbitrale litigieuse - Risque de « Marcher » plus grand </td> </tr> </table>	<p><i>Le départ croisé</i></p> <p>Main inverse au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon entre les deux pieds</p>	<p><i>Le départ ouvert</i></p> <p>Main identique au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon à côté du pied avant</p>	<p>Engager l'épaule</p> <p>Simultanéité entre le premier pas et le premier dribble</p> <p>Fléchir les jambes</p> <p>Conservé la vision du terrain</p> <p>Chercher à battre la défense avec le premier pas</p> <p>Balle sous le genou</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bonne protection du ballon - Lent à l'exécution - Plus naturel
<p><i>Le départ croisé</i></p> <p>Main inverse au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon entre les deux pieds</p>	<p><i>Le départ ouvert</i></p> <p>Main identique au pied de départ</p> <p>Faire rebondir le ballon à côté du pied avant</p>					
<p>Engager l'épaule</p> <p>Simultanéité entre le premier pas et le premier dribble</p> <p>Fléchir les jambes</p> <p>Conservé la vision du terrain</p> <p>Chercher à battre la défense avec le premier pas</p> <p>Balle sous le genou</p>						
<ul style="list-style-type: none"> - Bonne protection du ballon - Lent à l'exécution - Plus naturel 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballon peu protégé - Rapide d'exécution - Interprétation arbitrale litigieuse - Risque de « Marcher » plus grand 					

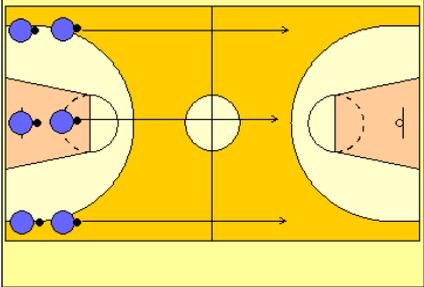
Principe			
	<p>LES ARRÊTS</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p><i>Arrêt un temps</i> Simultané Saut en avant Réception sur les deux pieds en même temps</p> <p>Les pieds sont parallèles</p> <p>Flexion des jambes Talon puis pointe Maintient de l'équilibre Ecartement des jambes identique à celui des épaules Ballon sur le côté (poche)</p> <p>- Permet le choix du pied de pivot - Meilleure stabilité. Plus rapide</p> </td> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: top;"> <p><i>Arrêt deux temps</i> Alterné Arrêt dans la course Réception avec deux appuis, un pied après l'autre Les pieds sont décalés</p> <p>Meilleur accompagnement de la passe Arrêt orientés plus facile</p> </td> </tr> </table>	<p><i>Arrêt un temps</i> Simultané Saut en avant Réception sur les deux pieds en même temps</p> <p>Les pieds sont parallèles</p> <p>Flexion des jambes Talon puis pointe Maintient de l'équilibre Ecartement des jambes identique à celui des épaules Ballon sur le côté (poche)</p> <p>- Permet le choix du pied de pivot - Meilleure stabilité. Plus rapide</p>	<p><i>Arrêt deux temps</i> Alterné Arrêt dans la course Réception avec deux appuis, un pied après l'autre Les pieds sont décalés</p> <p>Meilleur accompagnement de la passe Arrêt orientés plus facile</p>
	<p><i>Arrêt un temps</i> Simultané Saut en avant Réception sur les deux pieds en même temps</p> <p>Les pieds sont parallèles</p> <p>Flexion des jambes Talon puis pointe Maintient de l'équilibre Ecartement des jambes identique à celui des épaules Ballon sur le côté (poche)</p> <p>- Permet le choix du pied de pivot - Meilleure stabilité. Plus rapide</p>	<p><i>Arrêt deux temps</i> Alterné Arrêt dans la course Réception avec deux appuis, un pied après l'autre Les pieds sont décalés</p> <p>Meilleur accompagnement de la passe Arrêt orientés plus facile</p>	

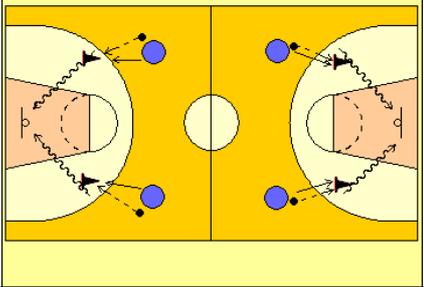
Construction des départs à l'arrêt

Exercices

Exercice No 3	Organisation	Accents
<p>Les joueurs se répartissent dans la salle avec un ballon et un piquet (défenseur) puis exécutent la progression ci-dessous.</p>		<p>Les arrêts et les départs Les pieds de pivots</p>
<p><u>Réaliser progressivement les exercices suivants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ croisé - Départ croisé, 1 dribble, arrêt 1 temps - Départ croisé, 1 dribble, arrêt 2 temps - Départ croisé, 3 dribbles, arrêt 1 temps - Départ croisé, 3 dribbles, arrêt 2 temps - Idem avec pied de pivot après l'arrêt et passe - Idem avec des départs ouverts - Introduction de la feinte de départ 		

Exercice No 4	Organisation	Accents
<p>2 joueurs face à face à 4, 5 mètres l'un de l'autre. O1 a la balle. O2 est sans ballon.</p> <p>O1 effectue des passes à terre en lançant la balle avec la main dessous, devant lui, ou sur sa gauche ou sa droite.</p> <p>O2 doit avancer et se saisir de la balle sur le premier appui, en se retrouvant toujours FACE à O1</p> <p><i>Variante</i> : ajouter un départ en dribble avec deux dribbles. Rendre la balle. Recommencer.</p>		<p>Les arrêts simultanés ou alternés selon la direction de la passe !</p>

Exercice No 5	Organisation	Accents
<p>Les joueurs se répartissent en 2 lignes l'une derrière l'autre. On travaille par vagues et en utilisant les lignes du terrain dans le sens de la longueur. Sur chaque ligne définie par l'entraîneur, on effectue un arrêt un ou deux temps. Puis on repart.</p>		<p>Les arrêts et les départs</p>
<p>Expliquer aux joueurs que c'est un exercice mais que normalement c'est un double dribble ! <i>A réaliser avec des départs ouverts et des départs croisés</i></p>		

Exercice No 6	Organisation	Accents
<p>Les joueurs se répartissent en 4 colonnes derrière la ligne des 3 points. Ils lancent la balle avec un effet rétro puis exécutent la progression décrite ci-dessous. Changer de colonnes ensuite</p>		<p>Les arrêts et les départs</p>
<p><i>Réaliser progressivement les exercices suivants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer la balle, arrêt non-orienté un temps, ouverture du dribble et tir <p><i>A réaliser avec des départs ouverts et des départs croisés</i></p>		

Exercice No 7	Organisation	Accents
<p>Les joueurs se répartissent en 4 colonnes sous les paniers. Ils lancent la balle avec un effet rétro, s'arrêtent en 2 temps, réalisent un départ croisé puis tirent sous le panier</p> <p><i>Rotation</i> : Changer de colonne</p> <p><i>Variantes</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réaliser des départs ouverts - tirer à mi-distance 		<p>Les arrêts et les départs</p>
<p>2 colonnes. Tous les joueurs ont un ballon sauf le 1^{er} de la colonne A. Celui qui n'a pas de ballon, court réceptionne la balle du 1^{er} joueur de la colonne B. Il réalise un arrêt 2 temps, un départ ouvert puis tire sous le panier.</p> <p>Le 1^{er} joueur de la colonne B n'a plus de ballon. Il court en direction de la colonne A, reçoit le ballon du 1^{er} joueur de la colonne A, ouvre le dribble et tire au panier. Ainsi de suite.</p> <p><i>Rotation</i> : A→B</p> <p><i>Variante</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colonnes ligne de fond. Passer derrière le cône opposé. Réception balle avec arrêt deux temps. 		<p>Les arrêts et les départs</p>
<p>2 colonnes. Tous les joueurs ont un ballon sauf le 1^{er} de la colonne B. Le 1^{er} joueur de la colonne B court réceptionne la balle du 1^{er} joueur de la colonne A. Il réalise un arrêt deux temps et le départ demandé puis tire au panier. Il récupère son ballon et change de colonne.</p> <p>Le 1^{er} joueur de la colonne A n'a plus de ballon. Il court en direction de la colonne B, reçoit le ballon du 1^{er} joueur de la colonne B, réalise un arrêt un temps, ouvre le dribble et tire au panier. Ainsi de suite.</p>		<p>Les arrêts et les départs</p>
<p><i>A réaliser aussi sur les 2 côtés du terrain et en variant les départs</i></p>		

Passage du ballon d'un côté à l'autre du corps

	<h3>Principe</h3>
	<p>Lorsqu'un joueur reçoit le ballon, il le met en protection de côté avec appui sur la hanche. On dit alors qu'il met le ballon dans la poche. Le droitier maintient son ballon du côté droite et le gaucher du côté gauche. Ceci afin de pouvoir rapidement passer ou tirer. Si un droitier doit exécuter un départ à gauche, il devra d'abord transférer la balle à gauche puis exécuter le départ en dribble.</p> <p>Il existe deux façons de transférer le ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> A) Passage sur le ventre (Rapide mais avec une protection du ballon limitée) B) Passage sous les genoux (Lent mais meilleure protection du ballon)

	<h3>Exercices</h3>
--	--------------------

Reprendre les exercices 3 à 7 en demandant au joueur de mettre la balle dans la poche opposée à la main de départ prévue.

Construction du départ en course

	<h3>Principe</h3>
	<ul style="list-style-type: none"> Appeler la balle en réalisant une cible avec ses mains Saisir la balle avec les deux mains Enchaîner immédiatement avec un dribble.

Exercice No 10	Organisation	Accents
<p>1 colonne sur une aile. Le joueur court en direction du panier. Il se saisit du ballon dans les mains du coach, enchaîne avec un départ croisé et un tir.</p>		<p>Les départs</p>

Exercice No 11	Organisation	Accents
<p>2 colonnes, face au panier. Chaque joueur a un ballon. Il le passe au coach qui le lui rend. L'enfant réceptionne la balle à 2 mains, dribble croisé et tire au panier.</p>		<p>Les départs</p>
<p>Exercice No 12</p> <p>2 colonnes face au panier. Tous les joueurs ont un ballon sauf le 1^{er} de la colonne A</p> <p>Celui qui n'a pas de ballon, court réceptionne la balle du 1^{er} joueur de la colonne B. Il enchaîne avec un dribble dans la course et tire au panier. Il change ensuite de colonne.</p> <p><i>A réaliser aussi sur les 2 côtés du terrain et en variant les départs</i></p>		<p>Les départs</p>

Notions importantes

- 1) Toujours protéger son ballon – *Ballon dans la poche*
- 2) Prise en main du ballon – *Le T sur la balle*
- 3) Vision continue du jeu – *Tête levée*
- 4) Les pieds sont orientés vers le cercle – *Pied vise le cercle*
- 5) premier pas et premier dribble simultanés

Apprentissage du changement de direction devant soi

	<h3>Principe</h3>
	<p>Lorsqu'un joueur effectue un changement de direction devant soi, il est important de respecter les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> mains sur le côté du ballon dribble hauteur des genoux changement de rythme, accélération

Exercice No 13	Organisation	Accents
<p>2 joueurs face à face, l'un avec ballon, l'autre sans. Le joueur sans ballon positionne ses bras semi pliés à hauteur de ses genoux, les paumes des mains se regardent (sur l'intérieur). Le joueur avec ballon effectue des changements de direction et à chaque fois doit venir taper la main du joueur d'en face, dès qu'il a poussé son ballon. Ainsi, lorsqu'il fait passer son ballon de la main gauche vers la droite, sa main gauche doit aller taper dans la main gauche du joueur d'en face et inversement avec la droite.</p>		<p>Aucun, car le joueur ne peut pas réussir cet exercice tant que son geste n'est pas parfait ! ☺</p>

Exercice No 14	Organisation	Accents
<p>2 colonnes sous le panier dans les couloirs latéraux. Tous ont un ballon.</p> <p>On travaille avec les trois cercles. Les premiers de chaque colonne partent en même temps, et font un quart de tour de cercle en partant en direction du couloir de l'autre joueur.</p> <p>Ils se retrouvent les deux en tête de cercle, face à face, dribblent sur place deux fois et repartent en effectuant un changement de direction devant eux, l'un après l'autre.</p> <p>Même exercice sur le cercle central et ainsi de suite avec le dernier cercle.</p> <p>Ils reviennent par l'extérieur, chacun d'un côté du terrain dans les couloirs extérieurs, en effectuant des changements de direction devant eux.</p>		<p>La main correcte de dribble, le changement de direction bas. Vision tête levée.</p>

Exercice No 14	Organisation	Accents
<p>2 colonnes au milieu du terrain de chaque côté du cercle central.</p> <p>Un défenseur, l'entraîneur est positionné (car excellente position de contrôle) en tête de raquette.</p> <p>Le premier joueur de la colonne de gauche part en dribble droit sur le défenseur, effectue un changement de direction dès que l'entraîneur fait un pas de côté pour lui fermer la raquette et va tirer au panier.</p> <p>Le premier de la colonne de droite part dès que le joueur a effectué son changement de direction, On change de colonne.</p>		<p>Dribble bas</p> <p>Changement de rythme</p> <p>Main de poussée sur le côté</p>