

Cours d'entraîneur mini-basket

Du 1c1 au 3c3

Introduction

Le passe et va et la seule organisation offensive mise en place en mini-basket. Il s'adresse aux enfants dès 11 ans et nécessite au préalable une maîtrise des 4 fondamentaux du basket (Tir, Dribble, Passes, Défense).

Les exercices ci-dessous présentent une progression dans l'apprentissage jusqu'au 3c3. Il est important de garder en mémoire qu'à chaque séquence, le joueur en possession du ballon peut engager un 1c1.

Le 2c0

Exercice No 1	Organisation
<p>2c0 1 et 2 se placent au milieu du terrain chacun dans son couloir. 1 réalise un départ en dribble, change de direction et passe la balle dans le dribble à 2 sur l'aile. 1 enchaîne et coupe au panier. Il reçoit la balle de 2 et marque en 2 pas.</p>	



Réaliser les mêmes exercices sur le côté gauche

Le 2c1

Au début, c'est l'assistant qui joue le rôle du défenseur en ouvrant ou en fermant les portes selon les souhaits du coach.

Par la suite, les joueurs peuvent occuper le rôle du défenseur. D'abord en gardant leur mains dans le dos et de ne défendant que sur une partie du terrain. Ensuite en défendant sur tout le terrain. Une fois l'attaque suffisamment formée, les défenseurs peuvent utiliser leurs bras mais sans intercepter la balle. Enfin, au final, les défenseurs peuvent tenter d'intercepter la balle.

Exercice No 2	Organisation	
<p>2c1 : Défense sur 1 1 et 2 se placent au milieu du terrain chacun dans son couloir. 1 réalise un départ en dribble, change de direction et passe la balle dans le dribble à 2 sur l'aile.</p> <p>1 enchaîne et coupe au panier. Il reçoit la balle de 2 et marque en 2 pas.</p>		
<p>1 coupe devant le défenseur car la porte vers le panier est ouverte.</p> <p>1 coupe derrière le défenseur car la porte vers le panier est fermée.</p>		

Exercice No 3	Organisation	
<p>2c1 : la passe à 1 est impossible sur la coupe Idem qu'à l'exercice précédent mais le défenseur empêche la réception de la passe.</p>		
<p>1 ressort sur l'aile opposée et reçoit la passe de 2 qui a dribblé dans le couloir central.</p> <p>2 coupe ensuite, reçoit la balle de 1 et marque en 2 pas.</p>		

Exercice No 4	Organisation	
<p>2c1 : Défense sur 2 1 progresse en dribble.</p> <p>2 court sur l'aile et coupe au panier. Il reçoit la balle de 1 et marque en 2 pas.</p>		
<p>2 coupe devant son défenseur car la porte vers le panier est ouverte</p> <p>2 coupe derrière son défenseur car la porte vers le panier est fermée</p>		
<p>2 s'arrête à l'entrée des 3 points car le défenseur est éloigné de lui. 1 lui passe la balle et reçoit la balle en retour de 2</p>		

Exercice No 5	Organisation	
<p>2c1 : la passe à 2 est impossible sur la coupe Idem qu'à l'exercice précédent mais le défenseur empêche la réception de la passe.</p>		

<p>1 garde le dribble dans le couloir central. 2 coupe et sort dans le couloir opposé. 1 change de direction et passe à 2 dans le dribble. 1 coupe ensuite, reçoit la balle de 2 et marque en 2 pas.</p>		
--	--	--

 Réaliser les mêmes exercices avec départ sur le côté gauche

Le 2c2

Exercice No 6	Organisation
<p>1 progresse en dribble. 2 se démarque pour recevoir la balle sur l'aile ou dans la raquette. Deux possibilités : <ul style="list-style-type: none"> ○ Passe possible ○ Passe impossible Voir exercices 2c1</p>	

 Dans chaque démarquage, si un attaquant prend un avantage sur son adversaire, il doit le conserver en tirant ou en jouant le 1c1

Le 3c0

Exercice No 7	Organisation	
<p>3c0 1, 2 et 3 avancent chacun dans son couloir</p> <p>2 et 3 coupent au panier. 1 peut passer à l'un des 2.</p> <p>2 et 3 doivent lire le jeu et couper leur effort si l'autre reçoit la balle.</p>		
<p>Si 1 ne peut passer ni à 2 ni à 3, 2 et 3 continuent leur mouvement.</p> <p>2 et 3 croisent et ressortent tous les deux sur l'aile.</p> <p>1 passe à 2 et coupe au panier.</p> <p>2 peut passer à 1</p>		
<p>Si 2 ne peut pas passer à 1, 1 continue son mouvement en direction de l'aile opposée</p> <p>3 vient occuper la place laissée libre dans le couloir central.</p> <p>2 passe à 3 et coupe au panier</p> <p>3 peut passer à 2</p>		
<p>Si 3 ne peut pas passer à 2, il passe à 1 qui est sorti sur l'aile.</p> <p>3 coupe au panier pendant que 2 sort sur l'aile libre.</p> <p>1 passe à 3 qui marque.</p>		

Le 3c3

Exercice No 8	Organisation
<p>1 progresse en dribble.</p> <p>2 et 3 se démarquent pour recevoir la balle sur l'aile ou dans la raquette.</p> <p>Selon le démarquage de 2 et 3, 1 passe sur l'aile ou dans la raquette.</p> <p>Les 3 joueurs jouent en passe et va</p>	



Dans chaque démarquage, si un attaquant prend un avantage sur son adversaire, il doit le conserver en tirant ou en jouant le 1c1

Notions importantes

- 1) Respecter le spacing
- 2) Respecter le timing
- 3) Toujours chercher à couper devant le défenseur
- 4) Toujours protéger le ballon