

Cours d'entraîneur mini-basket

Du 3c3 au 5c5

Introduction

Le 3c3 au 5c5 est une suite logique au document « du 1c1 au 3c3 ».

Tous les points sur lesquels on a mis l'accent dans ce document sont évidemment à reprendre dans le « du 3c3 au 5c5 ». On reprend d'abord quelques exercices de 3c0 mais en utilisant l'ailier de fond, afin de casser le schéma traditionnel et apprendre aux enfants à « voir » l'ailier de fond et jouer ainsi en profondeur.

Le 3c0 avec ailier au fond

Exercice No 1	Organisation	Accents
<p>O1, O2, O3 partent en attaque sur l'autre côté du terrain. Le porteur de balle passe par le couloir central. Les deux autres occupent le même couloir latéral.</p> <p>O1 passe à O2 qui s'est positionné à la ligne des 3 points. O3 se positionne près de la ligne de la raquette. Dès que O2 reçoit la balle de O1, O3 sort sur l'aile pour recevoir à son tour le ballon. O2 passe alors la balle à O3.</p>		<p>O1 ne ferme jamais le dribble.</p> <p>O2 s'arrête à la ligne des 3 points et demande la balle.</p> <p>O3 ne sort sur l'aile que lorsqu'O2 reçoit le ballon.</p> <p>Si O1 coupe après sa passe, il sort à l'opposé et remonte tête de raquette.</p> <p>Toujours venir occuper l'espace vide le plus proche du jeu.</p>
<p><u>Première option</u></p> <p>O2 coupe au panier et reçoit en retour la passe de O3. O2 tire au panier. O1 équilibre en prenant la place de O2.</p> <p><u>Si la passe est impossible</u></p> <p>O2 ressort à l'opposé.</p> <p>O3 peut jouer en 1c1.</p> <p>O1 et O2 bougent dans le sens de la pénétration en dribble de O3.</p> <p>On peut se retrouver en situation de 3c0, mais avec 3 arrières.</p>		<p>Timing dans les différents mouvements.</p> <p><u>Remarque :</u> Faire le même exercice côté gauche.</p>

Exercice No 1 suite	Organisation	Accents
<p><u>Si la passe de O1 à O2 est impossible</u></p> <p>O2 ne peut pas recevoir la balle de O1 car le défenseur est sur lui. Il descend prendre la place de O3 et O3 monte chercher la balle, toujours dans le respect du principe suivant : passe à un joueur en mouvement</p> <p>La suite de l'exercice est celui du 3c0 vu auparavant.</p>		<p>Timing dans les différents mouvements.</p> <p>O2 doit analyser le jeu. Il arrive à la ligne des 3 points. Il peut soit recevoir la passe de O1, car son défenseur est loin de lui soit il ne peut pas car son défenseur est sur lui. Dans ce cas il change de position avec O3.</p>

Le 3c3 en tiroir

Exercice No 2	Organisation	Accents
<p>O1, O2, O3 partent en attaque sur l'autre côté du terrain. Le porteur de balle passe par le couloir central. Les deux autres occupent les couloirs latéraux.</p> <p>Finition :</p> <p>Idée de passe et va en permanence, avec équilibre. Idée de pénétration au panier en dribble avec rotation dans le sens de la pénétration</p>		<p>Occupation des trois couloirs ou des positions de jeu. Occuper l'espace laissé libre. Recevoir toujours le ballon en mouvement. Passe : travailler celle vue dans le doc du 1c1 au 3c3.</p> <p>O2 et O3 marquent un temps d'arrêt à la ligne des 3 pts. Sur la coupe, toujours occuper l'un des 3 couloirs. Ne jamais fermer le dribble.</p>

Notions importantes

- 1) Occuper des positions de jeu
- 2) Occupation correcte des couloirs et des espaces libérés
- 3) Vision continue du jeu – *Tête levée*
- 4) Passe à un joueur en mouvement



Dans le jeu 3c3 libre avec cette idée de passe et va et équilibre, toutes les positions de jeu peuvent être occupées et donc toutes les situations de jeu se présentent :

- ✚ 1 arrière, deux ailiers haut
- ✚ 1 arrière, 1 ailier haut et 1 ailier de fond
- ✚ 1 joueur à l'opposé
- ✚ Les joueurs s'adaptent à toutes les situations, prélude au 5c5 en fer à cheval

Le 5c0 « Le fer à cheval »

Exercice No 3	Organisation	Accents
<p>On part d'une situation où les joueurs sont placés en fer à cheval autour de la raquette.</p> <p>On joue le passe et va avec équilibre.</p>		<p>Occupation d'une position réelle de match.</p> <p>Toujours occuper une position libre.</p> <p>Sur les pénétrations en dribble, rotation des 4 autres attaquants dans le sens de la pénétration.</p>

Notions importantes

Chaque fois que la balle descend sur une passe et s'approche du panier, le joueur qui coupe après sa passe équilibre **à l'opposé.**

Chaque fois que la balle remonte sur une passe et s'éloigne du panier, le joueur qui coupe après sa passe équilibre **du même côté.**

Exception :

Les ailiers au fond en cas de passe et va, équilibre en croisant leur position. (début d'introduction du mouvement d'écran).

Le 5c5 « Le fer à cheval »

Exercice No 4	Organisation	Accents
<p>On demande à la défense de « laisser faire » au début, car nous travaillons l'attaque !</p> <p>Puis ensuite après avoir positionné la défense correctement sur les attaquants avec la notion de position à 1, 2 ou 3 passes du ballon, on joue 5c5 1/2 terrain. Puis terrain entier.</p> <p><u>Remarque :</u> Pénaliser les dribbles inutiles. Les dribbles de pénétration et d'ouverture d'angle de passe sont les seuls dribbles autorisés.</p>		<p>Occupation d'une position réelle de match. Toujours occuper une position libre. Agressif et chercher la pénétration en 1c1, si passe impossible. Recevoir la balle en mouvement. Après une passe, construire quelque chose en coupant.</p>



Le 5 c 5 avec l'idée de passe et va est une forme de jeu que l'on peut exiger de joueurs U12 deuxième année, si leur formation de joueur a commencé en U10. Car il nécessite tous les fondamentaux individuels, du jeu à 2, à 3 et les notions de spacing et de timing. Tout un programme !!! Bien avant l'écran que certains veulent introduire en mini-basket.