SAISON 2015-2016 - POLE TECHNIQUE
Centre de Perfectionnement U11

Séance n°3 du dimanche 13 mars 2016
Thème : LES DEMARQUAGES
Philippe Grimal, Pôle Technique 18

Préambule :

Le thème retenu doit s'inscrire dans le principe dominant du minibasket : la remontée collective du ballon ; également dans un contexte global de jeu collectif. En effet, il fait automatiquement intervenir :

- un adversaire direct : mon défenseur m'empêche de recevoir le ballon,
- un partenaire (au moins) : il sera passeur si je parviens à me démarquer, et s'il réussit à me passer le ballon malgré la pression de son défenseur.

On voit très bien la multiplicité des informations à traiter pour les minibasketteurs (jeu à deux, jeu sans ballon, lecture défensive, ballon), et donc la complexité de la mise en place d'un jeu collectif. La majorité des entraîneurs que nous sommes, trouvons la solution dans la mise en place de formes de jeu stéréotypées, de structures rigides et de systèmes, dans lesquels chaque joueur doit effectuer des actions précises : placement, déplacement, replacement, passe, dribble, etc… Tout est prévu au préalable, avec une efficacité souvent douteuse, mais surtout l'absence totale de prise de responsabilités, d'initiatives individuelles et de coordination collective (« je fais cette action parce que mon défenseur est dans cette situation », « je fais cette action parce que mon partenaire en a réalisé »). Notre objectif ici (très ambitieux, donc que l'on va tenter modestement d'atteindre !) sera d'utiliser les démarquages, qui ne sont qu'une technique individuelle, un travail analytique, dans le cadre d'un jeu collectif à cinq. Vaste programme, mais passionnant !

Définition :

Un démarquage est une action d'un attaquant destinée à se libérer de la pression de son défenseur pour recevoir le ballon. Cette action peut prendre 3 formes :

- se placer,
- se déplacer,
- se replacer.

En terme basket, on dira que c'est une action destinée à gagner une ligne de passe (ligne qui relie deux attaquants) ou à créer un angle de passe (le receveur est devant le porteur de balle et sur le côté, pas sur la même ligne horizontale ni verticale).

Consignes :

n°1 : Etre seul,
n°2 : Etre devant le porteur de balle à 3-4m de lui, sur un côté (créer un angle de passe et gagner une ligne de passe),
n°3 : Déplacements-replacements : changer de vitesse et/ou de direction : lent-vite, vite-lent, avant-arrière, arrière-avant, droite-gauche, gauche-droite,
n°4 : Placements : préparer ses mains (pouces D et G qui se touchent, idem index) en faisant une fenêtre (mais sans appeler le ballon !), on se démarque aussi avec les mains,
n°5 : Regarder le ballon dans toutes les situations (notamment lors des courses vers l'avant).

L'image qui peut être utilisée pour résumer ces 5 consignes, est celle du «voleur» : ne pas être vu, surprendre, passer en cachette, aller vite, échapper à la surveillance de l'autre (défenseur), etc…
IL FAUT ETRE MALIN !!!!

Déroulement de la séance :

① Echauffement : (60 minutes environ)
Il se composera de 3 parties (environ 20 minutes chacune) :

- Un rappel sur l'enchaînement arrêt-pivoter : il nous sera utile tout au long de la séance pour assurer un équilibre des appuis du porteur de balle avant sa passe au partenaire démarqué,
- Une situation globale de PASSE A 5, qui permettra d'introduire progressivement les 5 consignes ci-dessus,
- Une situation analytique de 1contre 1 pour renforcer la mise en pratique des consignes avant le passage sur les ateliers.

② Ateliers : (15 minutes chacun environ)

- n°1 : 2 contre 1 sans dribble, avec possibilité de transiter rapidement pour se retrouver en 1 contre 2 ; le démarquage est ici abordé dans le cadre de la remontée collective du ballon (base du minibasket),
- n°2 : apprentissage du démarquage à 1 contre 0 en passant devant son défenseur ; la situation est plutôt à replacer dans une forme de jeu placé cette fois,
- n°3 : apprentissage du démarquage à 1 contre 0 en passant derrière son défenseur (back-door) ; la situation est, là encore, réinvestie dans du jeu placé,
- n°4 : 3 contre 2 avec dribble ; situation de surnombre proche du jeu global à 4c4

Les ateliers n°2 et n°3 peuvent également être utilisés dans le cadre de la remontée collective du ballon. En effet, dans les démarquages avant-arrière ou arrière-avant, la notion d'être seul (démarqué) devant ou derrière son défenseur est intéressante.

③ Matches 3 contre 3 : (60 minutes)

ECHAUFFEMENT

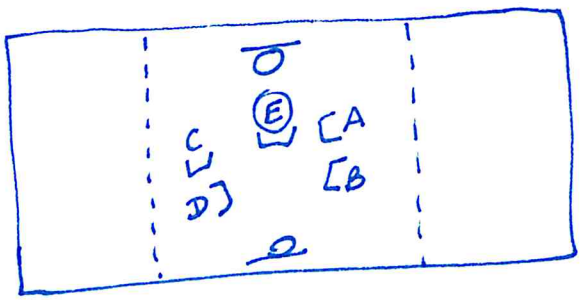
① Apprentissage de l'enchaînement arrêt-pivoter : 20'

1 ballon par enfant
Les enfants se déplacent en dribble sur toute la surface du terrain, en essayant d'occuper la totalité de l'espace.

Evolutions :
- pivoter et s'orienter face à un panier au choix (grand terrain)
- pivoter et s'orienter face à un panier puis un autre (grand terrain)

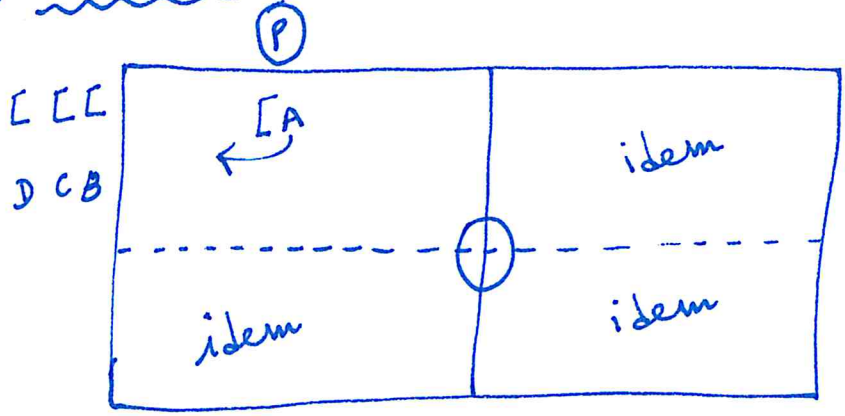
Consignes :
- être fléchi, le dos droit
- protéger son ballon
- avoir la tête droite, regard vers l'avant
- s'arrêter en un temps (simultané)
- appuyer sur une pointe de pied (compas) pour tourner

② Passe à 5 : 20'



3 groupes de joueurs, 3 terrains
2 équipes par terrain
Objectif : effectuer 5 passes sans dribble avant de pouvoir aller marquer un panier

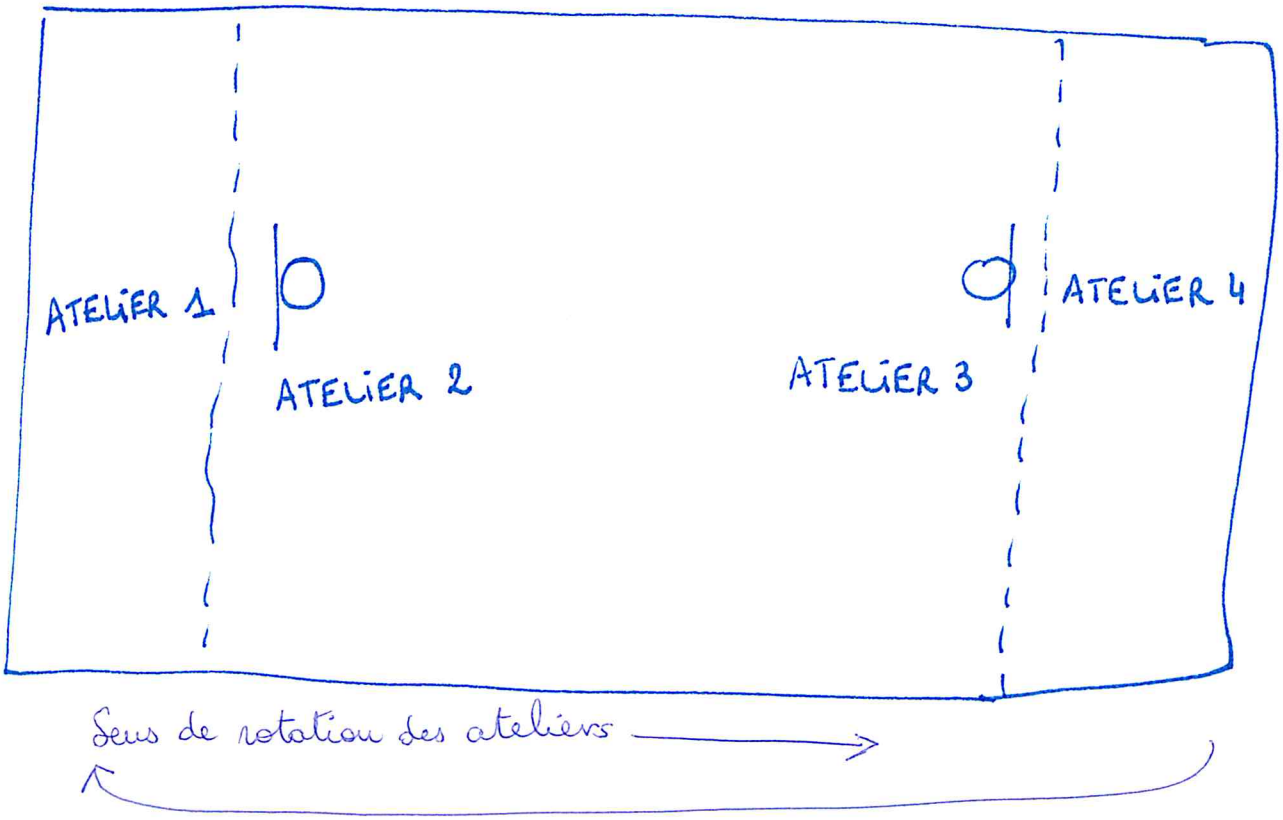
③ 1 c 1 avec passeur : 20'



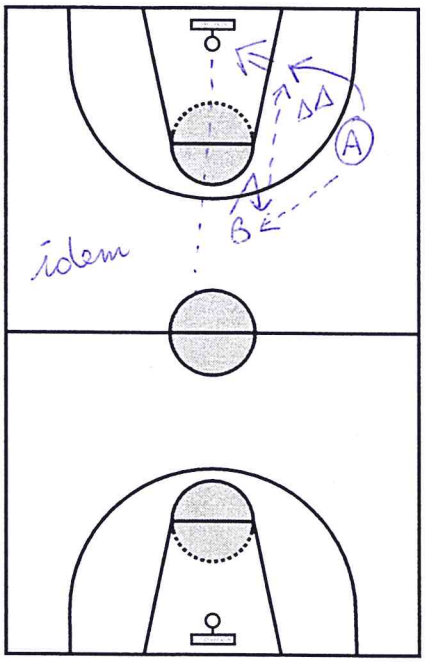
4 groupes
1 groupe par 1/4 terrain

A doit se démarquer pour recevoir le ballon et aller tirer au panier

ORGANISATION DES ATELIERS



ATELIERS DÉMARQUAGES



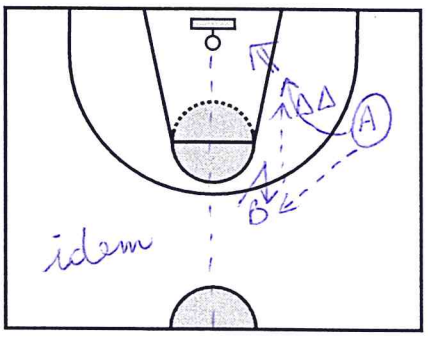
n°1 : arrière - avant en passant derrière le défenseur

Jeu à 2 en passe et va :
- B va poser un pied dans la zone des 6,25m puis ressort pour recevoir le ballon de A,
- A passe à B et coupe derrière les 2 plots, pour recevoir la passe de B et tirer

évolution : 1c1 avec passeur

Dans le cas du 1c1 : - passer près du défenseur
- engager l'épaule vers l'avant

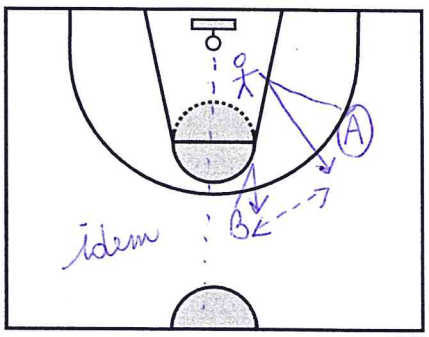
⚠ ⇒ objectif : prendre l'avantage sur son défenseur



n°2 : arrière - avant en passant devant le défenseur

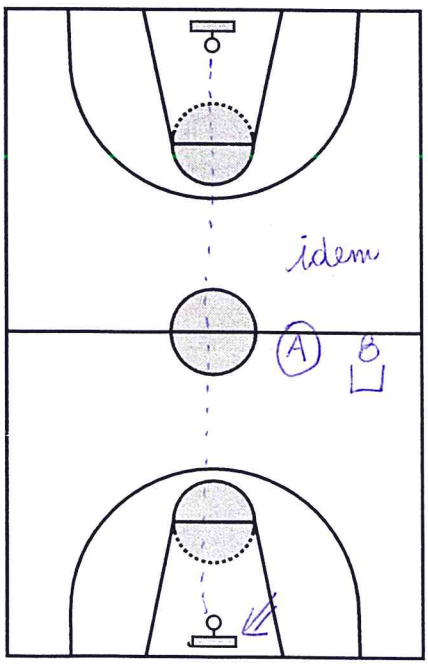
Jeu à 2 en passe et va :
- B va poser un pied dans la zone des 6,25m puis ressort pour recevoir le ballon de A,
- A passe à B et coupe devant les 2 plots, pour recevoir la passe de B et tirer

évolution : 1c1 avec passeur



n°3 : avant - arrière

Jeu en 1c1 :
- B va poser un pied dans la zone des 6,25m puis ressort pour recevoir le ballon de A,
- A passe à B et va taper dans la main du coach puis ressort au-delà des 6,25m pour recevoir le ballon de B et attaquer le panier pour tirer. évolution : 1c1 avec passeur



n°4 : sur remontée collective du ballon

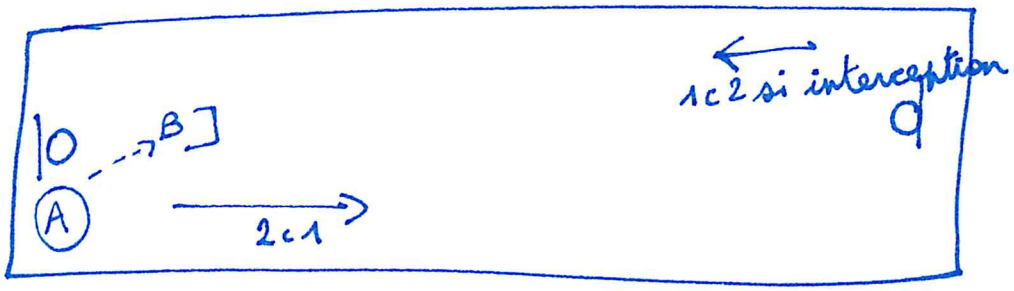
Jeu en 2c1 : le défenseur empêche le non porteur B de recevoir la passe de A. Si A parvient à passer à B :
- B fait un tour de taille avec le ballon (elle laisse le temps au défenseur de se replacer sur A qui est devenu non porteur)

etc

évolution : idem à 3c2

ATELIER N° 1

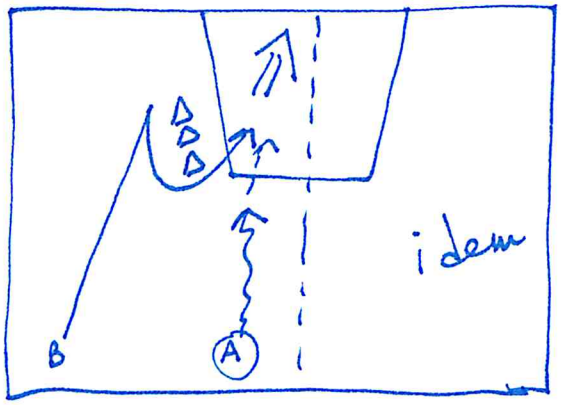
2 c 1 sans dribble :



A et B doivent progresser vers l'avant sans dribbler. On demande au défenseur de se placer sur le non porteur afin de l'obliger à se démarquer.
Dès que le réceptionneur contrôle le ballon, le défenseur doit aller se replacer sur le non porteur.
Si le défenseur intercepte la balle, il peut dribbler vers le panier opposé (retour sur le 1 c 1 et les tirs en course).

ATELIER N° 2

1 c 0 après démarquage :

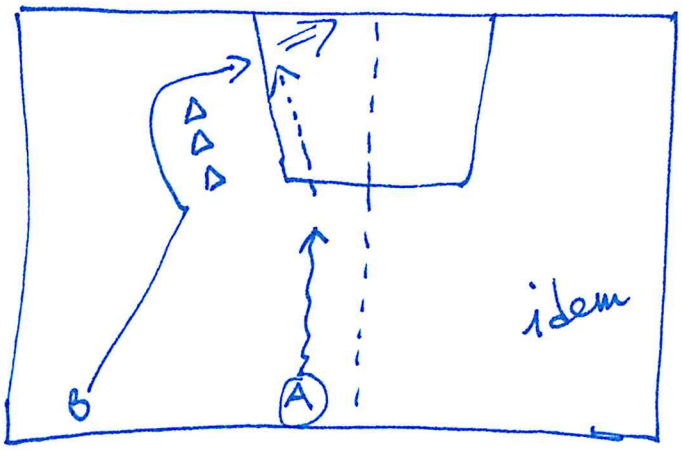


Sur un 1/4 de terrain, les 2 attaquants progressent vers le panier :

- A en dribble
- B en course pour effectuer un démarquage en passant devant le défenseur (matérialisé par 3 plots), et recevoir la passe de A pour aller tirer en course

ATELIER N°3

1c0 après démarquage :

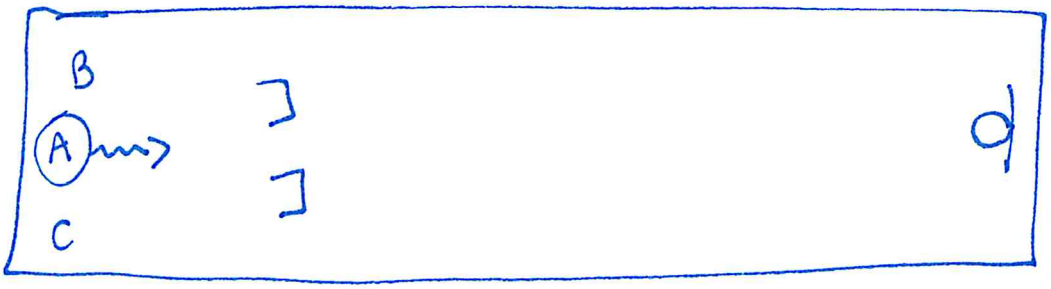


Même situation que l'atelier n°2 mais l'attaquant se démarque en passant derrière son défenseur.

⚠ à la distance de passe entre A et B : 3-4 m maximum ⚠

ATELIER N° 4

3 c 2 :



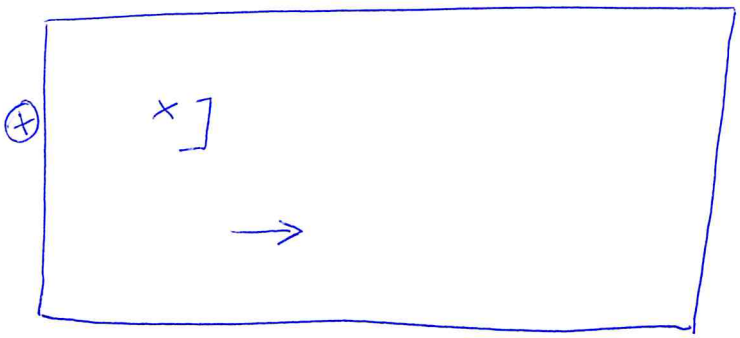
On constitue 2 équipes.

Chacune leur tour, les équipes attaquent (dribble autorisé)

- Un panier marqué = 2 points
- Une balle interceptée = 1 point

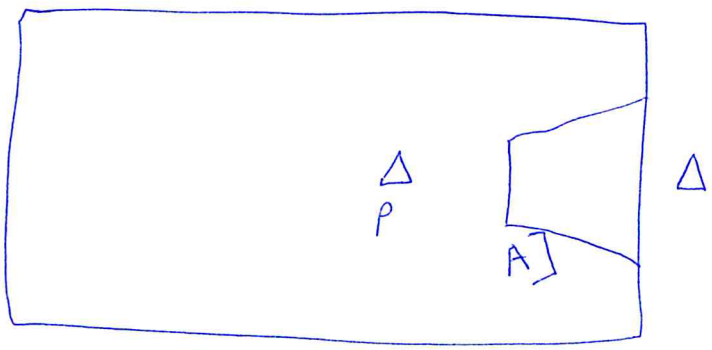
2 évolutions possibles :

(1)



2 contre 1 : le porteur fait un tour de taille avant de passer
le défenseur défend sur le non-porteur.
(possible en 3 c 2)

(2)



1 contre 1 : P passeur
A attaquant
⌊⌋ défenseur
L'attaquant doit se démarquer en touchant un plot, que le défenseur devra obligatoirement toucher lui aussi (fixer les règles du jeu : P passe à A après 1 ou 2 ou plus touche(s) de plot).