

CONSTRUIRE UN EXERCICE / UNE SITUATION PEDAGOGIQUE

(X) ou (1)

X ou 1, 2, 3

[ou D1, D2

P1, P2, P3, ...

c

→

→

→

→

→

→

→

Joueur porteur de balle (PB)

Joueur non porteur de balle (NPB)

Défenseur

Passeur

Coach

Déplacement d'un non porteur de balle (attaquant NPB)

Passe

Déplacement d'un joueur en dribble

Changement de direction d'un joueur

Tir

Ecran

Définir un objectif à l'aide d'un verbe d'action :

- Perfectionner
- Etre capable de
- Enchaîner
- ...

Consignes de déroulement

Il s'agit de définir une organisation avec des repères d'espace et de temps pour que les joueurs puissent répéter des situations de jeu aménagées :

- Durée
- Matériel
- Nombre de joueurs
- Placements, déplacements et rotations des joueurs
- Contrat à remplir



Points de vigilance

La situation est adaptée au niveau et à la catégorie

1. Elle pose un problème
2. Elle favorise une dynamique de réussite

L'organisation de la situation favorise le temps de pratique

1. Elle minimise les temps d'attente et maximise les temps de passage
2. Elle dure entre 8 et 12 mn

La situation permet de pratiquer en sécurité

1. L'entraîneur contrôle le niveau d'engagement des joueurs
2. Il maintient un niveau de vigilance sur les risques potentiels

Consignes techniques et/ou tactiques

Il s'agit de définir les mots clés qui seront utilisés par l'entraîneur. Cette terminologie basket sera le référentiel commun entre le joueur et l'entraîneur pour se comprendre.

OBJECTIFS : se démarquer à 45° coté balle après course

Mots clés : stopper, changement de rythme, appel de balle, recevoir, voir.

- Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2
- Nombre de joueurs : 2 minimum

1c1 avec passeur côté balle



Dispositif de départ, Consignes et déroulement :

Dispositif :

Une colonne 1 avec ballon dans le couloir central.
Une colonne 2 sans le ballon dans le couloir extérieur.
Les colonnes partent simultanément.
Un défenseur sur le non porteur de balle en situation de repli

Déroulement :

1^{er} temps, les joueurs restent dans les spots
2^{ème} temps, ils évoluent sur la largeur du terrain,
3^{ème} temps, le joueur qui évolue en course arrière travaille en lecture de passe par rapport au déplacement latéral de celui qui lui face.

Consignes techniques :

Travailler trois formes de démarquages qui dépendent du placement défensif.
Tir en course obligatoire.
Parier du 1c1 avec ballon.

Evolution

Il est possible de prévoir une continuité à l'exercice. L'entraîneur fera évoluer les consignes de déroulement et/ou les consignes techniques. Cette évolution vise souvent à élever le niveau de difficulté.