



CS 4 Construire son collectif

40H

ADULTES

Introduction :

Bienvenue dans le 4^{ème} Certificat de spécialités « CONSTRUIRE SON COLLECTIF CHEZ LES ADULTES ».

Grâce à cette formation « construire son collectif chez les adultes » vous allez pouvoir développer vos connaissances techniques et tactiques sur les fondamentaux collectifs à développer sur les catégories adultes.

Ces catégories concernent :

- U17/U18
- U20
- SENIORS

Cette phase de conception de son collectif est devenue une étape incontournable pour chaque entraîneur afin de pouvoir transmettre avec sens, cohérence les principes qui guideront votre équipe de jeunes en attaque et en défense quel que soit le niveau de pratique ou la catégorie de cette dernière.

Vous deviendrez des experts sur les aspects suivants de construction de votre collectif chez les Adultes :

- Organiser son ATTAQUE HOMME A HOMME : *Créer et gérer des avantages pour avoir un tir à haut %*
- Comprendre et organiser son Attaque face à une défense de Zone
- Développer des principes d'Attaque défense tout terrain
- Organiser sa Défense collective face à une attaque homme à homme : *Regagner le ballon ou forcer l'attaque à un tir à faible %*
- Organiser une Défense de zone
- Structurer et mettre en place d'une défense tout terrain

Nous partons pour 35h de découverte et d'apprentissage sur les principes de construction de votre collectif offensif et défensif pour apprendre à jouer ensemble sur le ½ terrain.

ATTAQUE

Créer et gérer des avantages pour avoir un tir à haut %

1. Être disponible
2. **Spacing**
3. Continuité et circulation du ballon
4. Pénétrer la défense
5. Accentuer l'avantage créé
6. Sélection de tirs



DEFENSE

Regagner le ballon ou forcer l'attaque à un tir à faible %

12. Perturber le mouvement du ballon
13. Stopper les pénétrations
14. Aide et rotations
15. Utiliser des fautes appropriées
16. Défendre les situations spéciales
17. Rebond

Les objectifs de CS 4 ADULTES sont les suivants :

Créer du SENS et comprendre les situations : développement de la tactique individuelle et collective dans le collectif à 5 joueurs sur le ½ terrain

Être capable de :

- Définir des principes de jeu collectif à 5 avec des intentions claires
- Définir des formes de jeu adaptées :
 - o Au profil de mon équipe
 - o Au niveau de pratique de mon équipe
- Démontrer techniquement et pédagogiquement les situations offensives et défensives dans le jeu à 5
- D'identifier les fondamentaux individuels nécessaires à la réalisation des actions
- Identifier les collaborations collectives à maîtriser pour attaquer et défendre durant cette phase de jeu
- Utiliser des situations références pour l'apprentissage et le perfectionnement du jeu collectif à 5
- Créer une progression pédagogique adaptée pour favoriser la compréhension tactique des joueurs dans la construction et la mise en place de votre collectif.
- Être capable de diriger le jeu à l'entraînement et en compétition pour faire appliquer le projet collectif offensif et défensif

Partie 1 Organiser son attaque : de la transition offensive au jeu placé

SE SITUER SEUL et à 5 à l'arrivée du Jeu rapide

- Se positionner à 5 sur le ½ terrain : occuper les espaces clés :
 - 4 joueurs extérieurs 1 joueur intérieur
 - Placement du joueur intérieur face au jeu pour développer sa connaissance du jeu : poste haut ou short corner
 - Placement joueur extérieur : Définir les espaces clés d'évolution pour permettre la continuité du jeu
 - 5 joueurs extérieurs selon la catégorie
 - Favoriser le jeu de coupes et d'enchaînement
 - Privilégier la fixation intérieure par un jeu posté après une coupe
 - 3 joueurs extérieurs et 2 joueurs intérieurs
 - 1 meneur de jeu et 2 ailiers
 - Favoriser l'alternance entre le jeu de drive et le jeu posté intérieur
 - Comprendre les espaces de jeu : fixation et soutien
 - Où se situer sur le terrain
 - Comment s'espacer entre les joueurs selon le déroulement de l'action
 - Offrir des alternatives de jeu par son placement et son déplacement
 - Anticiper les relations
 - VOIR les déplacements de mes partenaires : lire les intentions
 - VOIR les déplacements de mes adversaires

SE COORDONNER pour garder les avantages créés

- Se coordonner à 5 sur le ½ terrain pour déborder ou franchir la défense
 - Ni trop loin, ni trop près du porteur de balle pour
 - Gestion du spacing approprié pour favoriser l'agressivité offensive

DECIDER SEUL ET COLLECTIVEMENT

- Décider individuellement et collectivement : analyser la situation = création du sens tactique
 - Avec qui je suis ?
 - Où je suis ?
 - Contre qui je suis ?
 - Qu'est ce qui vient de se passer précédemment dans
 - Le match = connaître le Momentum
 - La possession
- Assurer la continuité jeu Rapide/Transition OFFENSIVE/Jeu Placé :
 - Découvrir les rythmes de jeu
 - Développer de l'alternance et de la continuité

ENCHAINER : NE PAS S'ARRETER

- Enchaîner des actions de jeu sans écrans : Se déplacer et se replacer pour assurer la continuité du jeu
 - Jeu de fixation par le dribble
 - Recréer de l'espacement entre nous pour faciliter la circulation du ballon
 - Anticiper et se déplacer : jouer devant ou derrière la défense

- Enchaîner des actions de jeu avec écrans : Se déplacer et se replacer pour assurer la continuité du jeu :
1. Écran Porteur de balle
 - Où : Poser un écran porteur entre la ligne médiane et la ligne des 3pts sur le côté ou dans l'axe du terrain
 - Qui : l'intérieur qui arrive en second sur le joueur extérieur en possession du ballon
 - Comment :
 - Écran rentrant pour s'ouvrir le milieu du terrain
 - Écran sortant pour s'ouvrir la ligne de fond
 - Pourquoi : recréer un décalage et profiter de la désorganisation défensive dans le repli défensif
 2. Écran non porteur de balle
 - Où : à l'opposé du ballon à hauteur de la ligne des 3pts
 - Qui : le joueur intérieur pour un joueur extérieur ou 2 joueurs extérieurs entre eux
 - Comment :
 - Écran rentrant type back Pick pour faire rentrer un joueur vers le panier ou dans un espace de tir
 - Écran sortant pour démarquer un shooter extérieur à l'opposé du ballon

ALTERNER pour déborder ou franchir la défense

- Exploiter le jeu près du cercle : jeu intérieur
 - Créer un espace cible près du cercle pour jouer face et dos au cercle
 - Créer un réseau de passe collectif pour amener la balle près du cercle et la ressortir
 - Coordonner les déplacements et les positions des 2 joueurs intérieurs
 - Un près du cercle : espace de fixation
 - Un loin du cercle
 - Poste haut
 - Corner
 - Short corner...
- Organiser et coordonner les déplacements des joueurs et du ballon sur le ½ terrain : jeu de principes / Motion offense
 - Créer les principes de collaborations entre les joueurs
 - Identifier et gérer les temps forts

Être capable de :

- Démontrer techniquement et pédagogiquement les situations offensives à 5
- Proposer des situations de jeu réduit facilitant le transfert dans le jeu à 5
- Mettre du sens dans les intentions offensives demandées et expliquées aux joueurs
- Accompagner le joueur dans sa lecture de la situation et sa prise de décision : questionner
- D'identifier les fondamentaux individuels nécessaires à la réalisation des actions collectives
- De diriger le jeu offensif à 5 : réguler, adapter, corriger

Partie 2 : Organiser sa défense : défendre ensemble à 5

SE SITUER COLLECTIVEMENT à l'arrivée du jeu rapide

- Se positionner à 5 sur le ½ terrain en fonction du ballon et de l'espace de jeu à défendre en homme à homme :
 - Faire face au jeu
 - VOIR/ANTICIPER/AGIR
 - Dissuader, feinter, stopper
 - Voir la balle pour
 - Se situer ou se resituer
 - Gérer les espaces à défendre
 - Gérer la prise en charge du porteur de balle
 - Se positionner par rapport au panier
 - Rester à hauteur de son joueur : ne pas se tasser = ressortir avec la balle
 - Protéger l'accès au panier

STOPPER LE DANGER IMMEDIAT = casser le rythme

- Identifier la 1^{ère} intention offensive sur le ½ terrain
- Stopper cette 1^{ère} intention : ralentir + changer la trajectoire du ballon
- Gérer les déséquilibres défensifs et rétablir un équilibre sur les passes de transfert
 - Un petit qui défend un grand : passer devant le jeu posté, protéger la passe lobbée
 - Un grand défend un petit : protéger le drive, aide positionnelle des autres joueurs
 - Changer et masquer ce déséquilibre le plus vite possible
- Défendre le jeu d'écran en début de possession :
 - Identifier la pose de l'écran
 - Agir : passer dessous/protéger, changer

VOIR = ANALYSER

- Identifier le danger : se responsabiliser et se coordonner face au danger offensif : aides et rotations
 - Lire et anticiper l'intention de jeu offensive
 - Avec qui je suis ?
 - Où est le danger ?
 - Stopper le danger individuellement et collectivement

DECIDER = AGIR

- Prendre des décisions individuellement
 - Qui stoppe la balle ?
 - Quand intervenir ?
 - Comment revenir à l'équilibre défensif après avoir stopper le danger : rotations défensives
 - Je décide = je suis responsable
- Prendre des décisions collectivement
 - Gérer le niveau d'agressivité sur la balle et les non porteur selon le moment du match, l'espace de jeu
 - Communiquer : je décide cela s'entends et cela se voit
 - On s'adapte à la situation, à la décision de mes coéquipiers.

ENCHAINER = Ne pas s'arrêter de défendre avant d'avoir regagner la balle.

- Enchaîner les actions défensives : se déplacer et se replacer selon son statut et le déplacement du ballon
 - Stopper l'avancée du ballon près du panier ou dans les espaces clés
 - Regagner du temps et de l'espace : perturber la circulation du ballon
 - Gérer le rebond défensif

Partie 3 : Organiser son jeu d'écrans en ATTAQUE

Objectif : Exploiter offensivement l'écran porteur de balle à 5 joueurs

SITUER L'ECRAN

- Déterminer l'espace d'exploitation de l'écran
 - Dans l'axe
 - Sur le côté
 - Poste arrière
 - à 45°
- Définir le timing approprié dans le déroulement de la possession
 - Début de possession : arrivée du jeu rapide
 - Milieu de la possession
 - Fin de la possession : se créer un tir ou un décalage

DEFINIR L'INTENTION

- Définir et communiquer l'intention recherchée
 - Selon l'espace
 - Le moment
 - Les joueurs impliqués dans l'action
- Déterminer les joueurs concernés directement et indirectement par l'exploitation de l'écran
 - Sensibiliser le porteur de balle sur ce qu'il a à faire
 - Déterminer les fondamentaux de la pose de l'écran
 - Course
 - Encadrement des appuis
 - Contact
 - Ouverture en sortie d'écrans...
 - Identifier le 3^{ème} joueur facilitateur :
 - Accélérateur par l'angle de passe proposé en sortie d'écran pour rechercher le poseur d'écran dans son ouverture
 - Libérateur d'espace selon l'attaque en dribble du porteur de balle

VOIR et S'ADAPTER

- Identifier le choix défensif proposé
- Adapter la pose de l'écran
- Adapter l'utilisation de l'écran par le porteur de balle
- Utiliser ou non un 3^{ème} joueur facilitateur

ENCHAINER

- Assurer la continuité du jeu à la sortie de l'écran, exploiter l'avantage créé dans le temps et dans l'espace

Objectif : Exploiter offensivement les écrans non porteurs de balle dans un jeu à 5 :

SITUER L'ÉCRAN

- Déterminer l'espace d'exploitation de l'écran
- Définir le timing de pose de l'écran dans la possession

DEFINIR L'INTENTION de l'écran

- Définir et communiquer l'intention recherchée selon
 - L'espace de pose et d'utilisation
 - L'espace de pose de l'écran
 - L'espace de sortie d'écran
 - Le moment de la possession
 - Les joueurs impliqués dans l'action d'écran
 - Le sens et l'orientation de l'écran
 - Écran sortant
 - Écran rentrant

VOIR et S'ADAPTER

- Identifier le choix défensif proposé
- Adapter la pose de l'écran
- Adapter l'utilisation de l'écran par le joueur bénéficiant de l'écran
- Utiliser ou non un 3^{ème} joueur facilitateur pour passer la balle

ENCHAINER

- Assurer la continuité du jeu et exploiter l'avantage créé dans la durée et l'espace

ROLE et IMPORTANCE DU PASSEUR

Valoriser le travail du passeur dans l'exploitation du jeu d'écran non porteur

Le passeur est un facilitateur, il va permettre à l'attaquant de conserver son avantage par rapport au défenseur autour de l'écran.

Rôle du passeur :

- Analyser le rapport de force ATTAQUANT/DEFENSEUR dans l'action d'écran non porteur

Prendre de l'information :

- Observer la position du défenseur (loin de l'attaquant, au-dessus, en dessous, derrière...) avant/pendant/après l'écran
- Observer la position et l'action du défenseur du poseur d'écran
- Observer le déplacement de l'attaquant bénéficiaire de l'écran
- Observer le déplacement de l'attaquant poseur d'écran
- Utiliser la bonne passe
 - Passer la balle dans le sens du déplacement de l'attaquant : passer dans la course
 - Passer pour éliminer le défenseur
 - Passer vite

APPRENDRE A UTILISER DES ENCHAINEMENTS D'ECRANS : augmenter le retard défensif

Aujourd'hui la défense est habituée à défendre les situations d'écrans et s'avère efficace. Ce qui a pour conséquence que l'utilisation d'un simple écran ne procure plus d'avantages ou de décalage suffisants pour trouver une situation de tir.

Donc au lieu de multiplier les temps d'écrans sur la possession nous pouvons utiliser les enchaînements suivants :

- Enchaînement Main à Main – Ecran porteur
 - Créer un retard défensif ou un déséquilibre défensif dans le main à main
 - Main à main joueur intérieur / joueur extérieur = limiter les changements défensifs, mobiliser le défenseur du joueur extérieur
 - Main à main joueur extérieur / joueur extérieur = utiliser les changements défensifs possibles
 - Exploiter ce retard défensif dans l'écran porteur
 - Adapter la pose de l'écran : timing, angle, contact (attention aux fautes offensives)
 - Développer l'agressivité du porteur de balle
- Enchaînement Ghost screen + écran porteur :
 - Une feinte de pose d'un premier écran porteur pour mobiliser la défense
 - Suivi de la pose d'un écran porteur pour contacter le défenseur du porteur de balle
- Enchaînement écran non porteur + écran porteur de balle
 - Pose d'un écran non porteur sortant par un joueur intérieur pour libérer un joueur extérieur
 - Créer un retard défensif chez le défenseur du joueur extérieur
 - Favoriser l'agressivité du porteur de balle pour mobiliser le défenseur du poseur d'écran
 - Pose d'un écran porteur de balle dans la continuité de la course de sortie d'écran non porteur
 - Adapter la pose de l'écran
 - Développer l'agressivité du porteur de balle avec un angle d'attaque permettant la fixation
- Enchaînement écran porteur + écran non porteur
 - Pose d'un écran porteur dans l'axe ou à 45°
 - Pose d'un écran non porteur sur le défenseur du poseur d'écran pour libérer le poseur d'écran
- Pose de 2 écrans non porteur à la suite
 - Stagger pick
 - Iverson screen
 - Pick the picker

Ces enchaînements d'action permettent de développer du mouvement mais nécessite une excellente coordination des joueurs dans l'exécution.

Partie 4 : Organiser sa défense face au jeu d'écrans

Objectif : Défendre l'écran porteur de balle à 5

IDENTIFIER L'INTENTION de l'écran

- Comprendre l'intention de l'écran porteur
- Identifier l'espace à protéger
- Déterminer la prise de risque face au danger offensif
 - Dans quel espace est utilisé l'écran
 - A quel moment de la possession et/ou du match il est utilisé
 - Quels sont les joueurs concernés par l'écran

DECIDER individuellement et collectivement

- Avoir une intention défensive claire
 - Repousser l'attaque
 - Contrôler l'avancée du ballon
 - Protéger son panier...
- Identifier les réponses défensives possibles selon :
 - L'espace de l'écran
 - Les joueurs impliqués
 - Le moment
 - Le déroulement du match : nombre de fautes collectives
- Définir le rôle et les comportements des joueurs impliqués :
 - Défenseur du porteur de balle
 - Défenseur du poseur d'écran
 - Défenseur derrière l'écran (côté ballon ou opposé...)

ENCHAINER = continuer à défendre

- Défendre la continuité de l'écran :
 - Contrôler la prise de risque : gérer le déséquilibre défensif (changement de joueurs, surnombre défensif...)
 - Revenir à l'équilibre défensif...
 - Contrôle le rebond défensif

Objectif : Défendre l'écran non porteur de balle à 5 de manière simple et efficace

IDENTIFIER L'INTENTION de l'écran

- Comprendre l'intention de l'écran non porteur
- Identifier l'espace à protéger suivant l'orientation de l'écran et l'objectif de l'écran
 - Écran sortant
 - Écran rentrant

DECIDER individuellement et collectivement

- Déterminer la prise de risque face au danger offensif :
 - Quel est le sens de l'écran ? (Écran sortant, rentrant...)
 - Quels sont les joueurs impliqués dans l'écran ? (Poste de jeu, particularités du joueur)
- Avoir une intention défensive claire :
 - Gagner du temps : contestation
 - Repousser la balle, allonger les distances de passe
- Identifier les réponses défensives possibles selon :
 - L'espace de l'écran
 - Les joueurs impliqués
 - Le moment
 - Le déroulement du match : nombre de fautes collectives

ENCHAINER = continuer à défendre

- Défendre la continuité de l'écran :
 - Contrôler la prise de risque : gérer le déséquilibre défensif (changement de joueurs, surnombre défensif...)
 - Revenir à l'équilibre défensif...
 - Contrôle le rebond défensif

DEFENDRE LES ENCHAINEMENTS D'ECRANS

Aujourd'hui la défense est habituée à défendre les situations d'écrans et s'avère efficace. Ce qui a pour conséquence que l'utilisation d'un simple écran ne procure plus d'avantages ou de décalage suffisants pour trouver une situation de tir.

Donc nous devons nous entraîner à défendre les enchaînements offensifs suivants :

- Enchaînement Main à Main – Ecran porteur
 - Gérer le retard défensif, masquer le déséquilibre défensif dans le main à main
 - Main à main joueur intérieur / joueur extérieur = limiter les changements défensifs, passer avec et protéger, passer dessous
 - Main à main joueur extérieur / joueur extérieur = utiliser les changements défensifs possibles
 - Exploiter ce retard défensif dans l'écran porteur
 - Adapter la défense du poseur de l'écran : AGRESSIF= repousser par le Step, PROTEGER = reculer défendre l'accès au panier
 - Stopper l'agressivité du porteur de balle : rattraper le retard, se coordonner avec le défenseur du poseur d'écran
 - Urgence : changer
- Enchaînement Ghost screen + écran porteur :
 - Une feinte de pose d'un premier écran porteur : ne pas se relever ou anticiper, rester face à la balle
 - Suivi de la pose d'un écran porteur : se préparer à prendre l'écran pour passer avec ou sous l'écran selon le choix défensif
 - Le défenseur du poseur adapte son comportement et son action selon le retard défensif crée
- Enchaînement écran non porteur + écran porteur de balle
 - Pose d'un écran non porteur sortant par un joueur intérieur pour libérer un joueur extérieur
 - Gérer le retard défensif chez le défenseur du joueur extérieur : passer avec ou passer dessus l'écran
 - Freiner l'agressivité du porteur de balle : rattraper rapidement le retard crée dans l'écran non porteur
 - Pose d'un écran porteur de balle dans la continuité de la course de sortie d'écran non porteur
 - Anticiper la pose de l'écran
 - Stopper l'agressivité du porteur de balle avec comportement adapté du défenseur du poseur d'écran
- Enchaînement écran porteur + écran non porteur
 - Pose d'un écran porteur dans l'axe ou à 45° : contester la pose de l'écran pour repousser l'attaque
 - Pose d'un écran non porteur sur le défenseur du poseur d'écran pour libérer le poseur d'écran : protéger, changer entre les joueurs extérieurs...
- Pose de 2 écrans non porteur à la suite
 - Stagger pick : suivre, passer au-dessus, protéger

- Iverson screen : suivre, passer au-dessus, protéger
- Pick the picker: contester, suivre, changer..

Ces enchaînements d'action permettent de développer du mouvement mais nécessite une excellente coordination des joueurs dans l'exécution, les choix défensifs doivent perturber cette continuité offensive.

Partie 5 : Organiser et structurer son collectif en ATTAQUE et en DEFENSE

Objectifs :

- Définir et structurer les principes offensifs collectifs dans le jeu à 5
- Définir les formes de jeu appropriées à son équipe : quel système ?
- Définir et structurer les principes défensifs collectifs dans le jeu à 5
- Organiser les contenus pour pouvoir les diffuser à ses joueurs afin de faciliter leur compréhension et leur implication

OFFENSIF

Créer et gérer des avantages pour avoir un tir à haut %

Organiser et coordonner les déplacements des joueurs et du ballon sur le ½ terrain : jeu de principes / Motion offense ou jeu de systèmes

SE PLACER

- Identifier les espaces à occuper sur le ½ terrain
- Connaître les alignements d'entrée et enchaînements d'actions possibles

SE DEPLACER/SE REPLACER

Jeu de principes :

- Définir le sens des priorités dans les déplacements du ballon et des joueurs :
 - Règles de déplacements des joueurs sur la fixation par le dribble
 - Règles de déplacements des joueurs sur la fixation par le jeu posté : mobilité autour du jeu posté
 - Occupation de l'espace et Règles de déplacements des joueurs après un transfert de balle (changer de ¼ de terrain)
 - Règles de déplacements des joueurs après une passe de fixation
 - Règles de déplacements des joueurs après une passe de transfert
 - Règles d'utilisation du jeu d'écran

Jeu de systèmes :

- Connaître les alignements d'entrée et enchaînements d'actions possibles
- Identifier et gérer les temps forts pour un système de jeu
- Positionner le jeu d'écran dans son système de jeu
- Créer des enchaînements de temps fort cohérent dans l'espace et le timing
- Mettre en place une alternance entre les phases de fixation et de transfert

GERER LE RYTHME et les INTENTIONS

- Définir les priorités de timing dans les enchaînements d'actions : définir le qui fait quoi à quel moment ?
 - Insister sur les déplacements et les déplacements des joueurs pour
 - Permettre la circulation du ballon
 - Perturber l'action défensive
 - Alternier les phases de fixation et de transfert
- Apprendre à décider rapidement
 - Éduquer le joueur à VOIR et COMPRENDRE la situation
 - Identifier rapidement l'avantage de temps et d'espace créée
 - Ne pas geler le ballon

DECIDER

- Développer une bonne sélection de tirs dans le jeu à 5
 - Déterminer les conditions collectives et individuelles d'un « bon » tir
 - Identifier les avantages pour décider :
 - Avec Qui je suis ?
 - Qui est le mieux placé
 - Contre qui je joue

ATTAQUER LES DEFENSES DE ZONE

Faire simple et efficace = chercher à

- Etre bien positionner
- Gagner des espaces pour déstructurer le positionnement et les déplacements défensifs
- Éliminer des joueurs pour jouer en surnombre
 - Avec le drive : conserver l'agressivité du porteur de balle
 - Avec la passe : faire courir la défense
- Utiliser le jeu d'écrans pour libérer la ballon ou un joueur
- Garder du rythme dans
 - La circulation du ballon
 - La prise de décision
- Enchaîner : conserver les principes de déplacement et remplacement du ballon et des joueurs
 - Se déplacer et se replacer à 5
 - Lire les intentions du porteur du ballon
 - Préserver la circulation du ballon
- Organiser le rebond offensif à 5 de son équipe face à une défense de Zone

ATTAQUER UNE DEFENSE TOUT TERRAIN

- Se positionner sur le terrain

- Occuper la totalité du terrain
- Occuper le couloir central
- Se déplacer avec l'avancée du ballon, offrir des solutions de passe
 - Vers l'avant pour déborder et franchir la défense
 - Vers l'arrière ou au même niveau que la balle pour contourner la défense
- Remettre vite le ballon en jeu
 - Capturer le ballon rapidement
 - Faire vite la remise en jeu pour ne pas permettre la mise en place défensive
- Faire avancer la balle
 - Utilisation du dribble pour franchir
 - Utilisation de la passe pour garder la balle au centre

ORGANISER LE REBOND

- Organiser le rebond offensif à 5 de son équipe
- Inciter ses joueurs à aller au rebond offensif pour regagner la balle
- Trouver un juste équilibre entre le rebond offensif et la transition défensive

DEFENSIF

Regagner le ballon ou forcer l'attaque à un tir à faible %

SE PLACER

- Identifier les espaces clés à couvrir sur le ½ terrain pour
 - Perturber la circulation du ballon entre les joueurs
 - Protéger des zones de tirs à fort %
 - Dissuader les attaques en dribble

GERER LES RESPONSABILITES

- PORTEUR DE BALLE
 - Qui prend en charge le porteur de balle
 - Quelles intentions défensives sur le porteur
 - Agresser/repousser
 - Ralentir/contrôler...
- NON PORTEUR DE BALLE
 - Se situer par rapport
 - Au ballon
 - Au panier
 - A ses partenaires
 - Au danger immédiat
 - Qui agit en 1^{er} ?
 - Sur l'attaque en dribble
 - Sur la coupe d'un joueur au panier
 - Se positionner dans son 1c1 NON PORTEUR
 - Défense d'un joueur extérieur côté ballon, opposé à la balle
 - Défense d'un joueur intérieur dans le jeu posté

DECIDER / COMMUNIQUER

- Gérer les collaborations défensives
 - Dans l'espace à défendre
 - L'urgence de la situation
- Communiquer

- Décider et agir avec intensité et engagement pour
 - o Stopper l'action offensive

DEFENDRE LE JEU D'ECRANS à 5

- Avoir une intention défensive claire
 - o Repousser l'attaque
 - o Contrôler l'avancée du ballon
 - o Protéger son panier...
 - o Gagner du temps : contestation
 - o Repousser la balle, allonger les distances de passe
- Défendre la continuité de l'écran :
 - o Contrôler la prise de risque : gérer le déséquilibre défensif (changement de joueurs, surnombre défensif...)
 - o Revenir à l'équilibre défensif...
 - o Contrôle le rebond défensif

GAGNER LA BALLE

- Organiser les comportements individuels et collectifs du rebond défensif
 - o Préservation de la zone de rebond
 - o Ecran retard
- Se préparer à transiter rapidement : DEF/ATT

DEFENSE DE ZONE

- Connaître les différents types de défense de zone : avantages et inconvénients
- Se positionner à 5 sur le ½ terrain en fonction du ballon et de l'espace de jeu à défendre en Zone :
 - Faire face au jeu
 - Voir la balle
 - Se positionner par rapport au panier
- Enchaîner les actions défensives : se déplacer et se replacer selon son statut et le déplacement du ballon
 - Stopper l'avancée du ballon près du panier ou dans les espaces clés
 - Regagner du temps et de l'espace : perturber la circulation du ballon
 - Gérer le rebond défensif

ORGANISER UNE DEFENSE TOUT TERRAIN

- Découvrir les principes de défense Homme à Homme tout terrain : Run and Jump, Run and Trappe
 - o Définir les intentions recherchées
 - o Préciser les zones d'actions
 - o Préciser les collaborations défensives et les rotations
 - o Définir la prise de risque :
 - Gagner la balle rapidement
 - Ralentir
- Découvrir l'organisation d'une zone press : connaître les différents alignements avec leurs avantages et leurs inconvénients respectifs
 - o Définir les intentions recherchées
 - o Préciser les zones d'actions
 - o Préciser les collaborations défensives et les rotations
 - o Définir la prise de risque :
 - Gagner la balle rapidement

- Ralentir
- Faciliter la transition entre la défense tout terrain et la défense ½ terrain
 - Défense H à H
 - Zone press / Zone
 - Zone press / Homme à homme

Ruban Pédagogique :

OPTION ADULTES 40H								
Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5	Étape 6	Étape 7	Étape 8	Étape 9
 E-learning	 Présentiel	 Présentiel	 E-learning	 Présentiel	 Présentiel	 E-learning	 Présentiel	 E-learning
Découvrir les principes d'organisation OFF et DEF : spacing + Timing DEFI N°1 Proposer une forme de jeu utilisée chez les ADULTES face à une défense Homme à homme 1H	Attaque Homme à Homme Jeu à 5 De la transition DEF au jeu placé : comment gérer la continuité OFF 7H	Défense Homme à Homme Collaborations défensives à 5 sans écrans 7H	Utiliser le jeu d'écrans DEFI N°2 Proposer une situation sur le travail OFF et DEF de l'écran porteur 1H	Attaque Homme à Homme Organiser son jeu d'écrans sur le ½ Terrain 7H	Att Homme à Homme Organiser sa défense face au jeu sur écrans 7H	Organiser son attaque et sa défense en ZONE DEFI N°3 : Proposer une forme de jeu pour attaquer la Zone et présenter une défense de Zone 2H	Structurer son collectif OFF et DEF sur la ZONE 7H	Réactivation des connaissances 1H

Présentiel :

5 journées = 35H de formation

Alternance :

3 défis terrain à réaliser :

- Étape 1 : Proposer une forme de jeu que vous utilisez avec votre équipe ADULTES
- Étape 4 : Proposer une situation pédagogique sur le perfectionnement de l'écran porteur en ATTAQUE et en DEFENSE
- Étape 8 :
 - Proposer une défense de zone que vous utilisez avec votre équipe
 - Proposer une forme de jeu pour attaquer la défense de zone