

***Journée de revalidation « Jeune » Dimanche 12 novembre 2006 –
St Genis Laval***

« L'aisance avec la balle »

Arnaud Guppillotte – CTS Basket du Lyonnais

Préambule :

Le basket moderne qu'il soit de haut niveau ou pas, se caractérise par des joueurs (ses) possédant une grande habilité avec le ballon. Cette habilité se traduit par une capacité à contrôler le ballon dans toutes les circonstances de jeu (dribble, passe, réception de balle, transmission de balle, décentrage visuel, leurre d'intention...). Le temps de possession réduit à 24'' ne permet plus d'élaborer des structures offensives longues et met en valeur les structures courtes où une majorité d'actions sont provoquée par des joueurs (ses) « produisant » du jeu par la passe, le dribble ou d'autres actions liées à la manipulation du ballon.

L'aisance avec le ballon constitue donc un élément primordial et indispensable de la formation du jeune joueur (se) afin qu'il puisse exprimer des compétences techniques dans tous les secteurs. Si l'on observe les matchs de jeunes, on peut s'apercevoir sans difficultés que les joueurs (ses) dominants sont ceux qui maîtrisent le plus efficacement le ballon, car ils peuvent prendre davantage d'informations, courir sans la gêne du ballon, réceptionner ou transmettre le ballon dans de meilleures conditions.

Si une grande majorité d'entraîneurs s'accordent sur ce sujet, il me semble par contre réducteur de ne considérer l'aisance que sous l'éclairage de la manipulation du ballon dans le dribble. Le travail de la main sur le ballon dans toutes les situations de jeu doit être abordé.

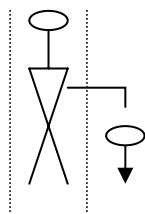
Dans cet entretien, je vais vous proposer :

- 1. Présentation des principes généraux**
- 2. Progression pédagogique**
- 3. Questions / réponses ?**

1. Présentation des principes généraux :

□ Amplitude :

La manipulation du ballon doit s'effectuer dans le grand cylindre pour dribbler, pour passer, ou pour réceptionner le ballon.



□ Contrôle de la main sur le ballon :

Pour contrôler le ballon le plus efficacement possible, il est nécessaire de contacter longuement le ballon par une action de « coiffé ». Les débutant dribblent souvent en tapant la balle avec leur main. L'action de la main sur le ballon doit être un poussé avec les doigts écartés.

□ Actions de la main sur le ballon :

En plus des actions de pousser ou de tirer de balle, le joueur doit être capable de s'approprier l'ensemble des faces du ballon afin de pouvoir transmettre, recevoir ou dribbler dans des situations d'urgences. Ainsi, l'action en supination et en pronation de la main sur le ballon sont des domaines à exercer et à perfectionner.



Passes en supination



Passes en Pronation

□ Dissociation / Décentrage visuel :

Le véritable contrôle du ballon se traduit par une décentration visuelle du joueur et une capacité à dissocier les mouvements des bras, des jambes, du tronc, de varier les rythmes et les amplitudes d'appuis ou de dribble en conservant la maîtrise du ballon.

2. Progression pédagogique :

Cette présentation ne présente pas un caractère exhaustif tant les situations pédagogiques sont nombreuses et variées. Simplement, l'objectif est de présenter une base de travail afin que chacun puisse s'imprégner du développement des habiletés avec la balle.

Certaines situations présentées peuvent être perçues comme de la jonglerie, ou comme des éléments decontextualisés, mais il me semble important de donner une connotation ludique et spectaculaire à ce domaine technique afin que les jeunes joueurs et plus particulièrement les jeunes joueuses jouent avec le ballon et utilisent le ballon comme un outil au service de la créativité et non plus comme une gêne à l'expression de leur jeu.

◆ Exercices de dextérité Statique :

- Travail d'appréhension du grand cylindre et du passage de balle autour du corps
- Travail de contrôle de la main sur le ballon :

- *In / out*



- *Avant / arrière*



- *Cross over*



- *Dans le dos*



- *Entre les jambes*



- *« 8 » en cheville*



- *Cross over en petite amplitude*

- *Amplitude dribble : Haut / Moyen / Bas*

- *Travail de supination / Pronation autour de la jambe (Flamand Rose)*



- *Travail autour d'une jambe : Volonté de travailler la vitesse de bras*

◆ **Exercices de dissociation dans les transmissions :**

- *2 ballons statique*



- *2 ballons actif avec changement des modalités de passes*
- *3 ballons statique*

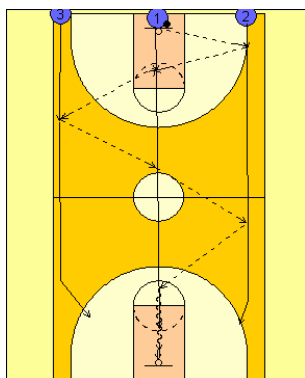


- *3 ballons actif avec changement des modalités de passes*
- *Dribbles avec 2 ballons – passe dans le dribble – réception dans le dribble et tir en course avec 2 ballons*



◆ Exercices de décentration visuelle :

- *Tourniquet : passes en supination ou en pronation*
- *Travail d'école de course et de transmission*
- *Travail de fixation passe « aveugle » dans le petit jeu*
- *Jeu des 6 passes*

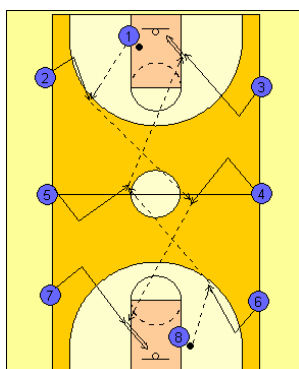


Travail sur 1 aller :

Travail de transmission sur 1 ou 2 appuis, avec décentration du regard et dissociation bras / jambe

- 6 passes, puis 5 passes, 4 passes ...

- *Le « spy »*



Travail en continuité de passe et suit :

- Objectif : transmettre le ballon avec diverses modalités techniques (dans le dribble, 1 main, supination...) dans le timing et l'espace de réception du partenaire.

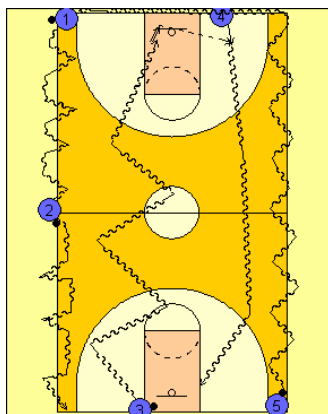
◆ Travail sur les lâchés de balle :

- *Tir en course avec ou sans la planche*
- *Tirs acrobatiques* : Passage de la balle dans le dos avant de tirer, tirs en déséquilibre...
- *Travail en binôme* : « Wagon » et tirs simultanés...



◆ Travail du dribble :

- *Travail en Longueurs* : In / Out, gamme de dribble, dribble de progression

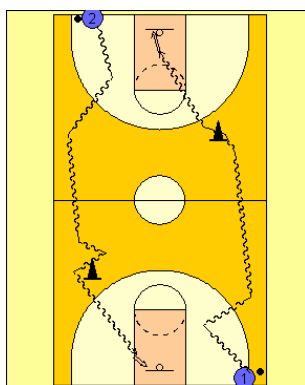


1 2 3 4

Travail de manipulation du ballon :

1. travail de In / out avec structuration d'appui de type Droite-Droite-gauche si le dribble est sur la main droite.
2. Travail sur une gamme de manipulation
3. Travail d'attraper de balle et d'enchaînement sur 3 dribbles de progression rapide pour tirer
4. Travail de dribble dans l'espace arrière (par ex)

- *Travail de la conservation de vitesse de déplacement avec ballon : In et In/out*

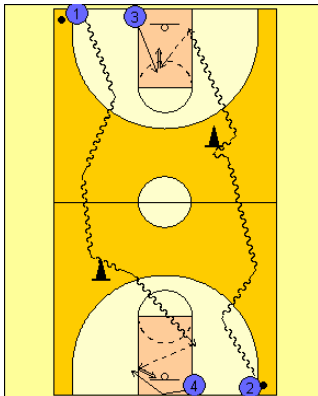


Travail autour du changement de main et de direction sans perte de vitesse :

Prise de vitesse après un changement de main et dribble de progression rapide. Arrivé au plot, le joueur doit changer de main avec un « in » et tirer ou in/out et tir

◆ **Travail mixte avec augmentation des contraintes :**

- **Travail de circuit avec transmission de balle** en supination, pronation, dribbles en dissociation, leurres d'intention, décentration visuelle, attrapés de balle à 1 ou 2 mains.

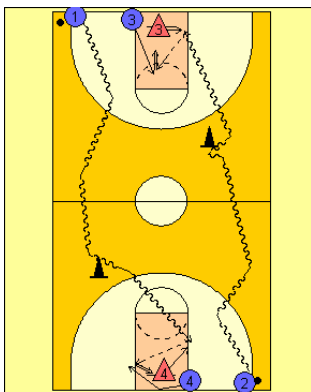


L'organisation est la même que ci-dessus, mais on ajoute des partenaires afin de travailler autour des passes dans le « petit jeu »

- Passes en pronation
- Passes en supination

Consignes : Décentrer le regard, cacher ses intentions de passes

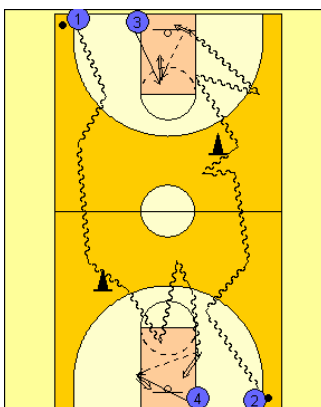
- **Travail identique avec opposition.**



Le travail demandé est identique, mais on ajoute un défenseur qui va intervenir en aide.

L'objectif est de rechercher le mode de transmission le plus approprié sur 2 appuis et sur 1 appui.

- **Travail autour des dribbles de remplacement et des réattaques (amplitude, intentions...)**



Organisation identique

On ajoute une consigne ou après l'attaque du panier en dribble, l'attaquant doit se replacer dans un espace de jeu pour réattaquer le cercle après un changement de rythme et d'amplitude.
Choix de servir le partenaire ou de tirer

Conclusion :

Le travail autour de l'aisance avec le ballon est long. En effet, c'est de la répétition et le volume consacré à ce travail dont va dépendre la progression des joueurs (ses). A titre indicatif, le temps consacré à l'aisance avec le ballon au pôle espoir est d'environ 30' / jour pendant 4 entraînement, soit 2 heures par semaine. Avec ce volume de travail, les premiers progrès sont observables au bout de 2 mois.

Par contre, ce travail est transversal à tous les autres domaines techniques concernant le ballon puisque l'on agit sur les transmissions, les réceptions, le dribble et le tir. Il me semble ainsi très important voire fondamental d'accepter de passer un temps considérable à développer les habiletés avec le ballon, afin de permettre au joueur (se) de s'exprimer plus efficacement sur le terrain quelques mois ou quelques années plus tard.

Je rappelle pour qu'il n'y ait pas une mauvaise interprétation de mes propos, que les situations proposées ne sont que des exemples et que l'on peut envisager d'autres exercices, d'autres modalités pédagogiques (contraintes supplémentaires...).

Bonne saison à toutes et à tous