

CAHIER D'ENTRAINEMENT BASKET 🏀 – 2^{ème} cycle lycée

Notre échauffement (10') :

Notre team :

-
-
-
-
-
-

Summer camp : (2 matchs 3 contre 3, 2x6')

Tirs en position favorable : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Situations de contre-attaque : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

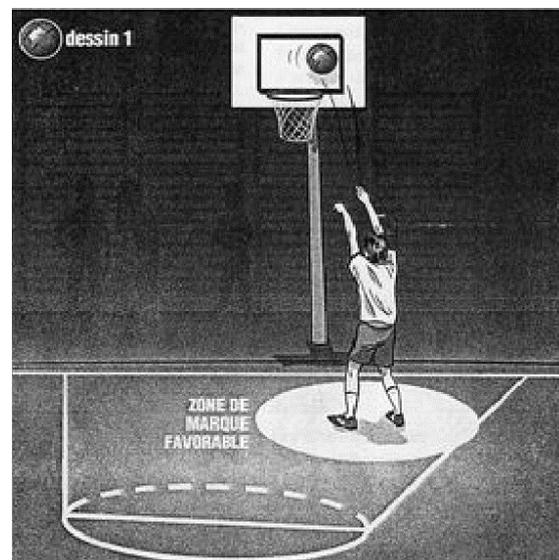
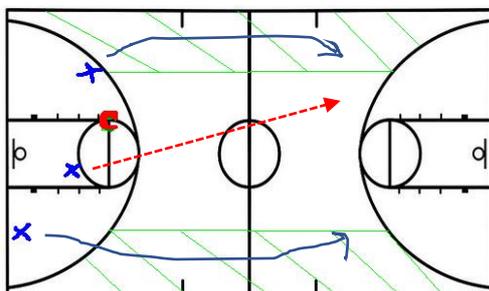
Résultat du tournoi : /16 points

Mes années « college » ...

Montée de balle : PB (porteur de balle) s'orienter vers la cible ; je suis tout.e seul.e j'avance en dribblant ; un.e partenaire est devant libre, je lui passe la balle ; je suis marqué.e par un défenseur, je cherche un partenaire libre si possible vers l'avant et j'enchaîne un déplacement vers l'avant après ma passe. NPB (non porteur de balle) : j'apporte des solutions à mon.a partenaire qui a le ballon de préférence vers l'avant et pas dans le couloir de jeu direct (espace entre le PB et le panier) ; au besoin si le PB est bloqué, je donne une solution derrière lui en soutien

Tirer en position favorable :

Jouer la contre-attaque : le moment clé est le passage de la défense à l'attaque. Dès la récupération (interception, rebond, touche, panier marqué) le PB décide rapidement : il lance la contre-attaque par une passe longue dans la course de son (ses) partenaire(s) qui courent dans les couloirs latéraux ; si la passe n'est pas possible, il prend le dribble de contre-attaque dans le couloir central pour jouer un surnombre.



Saison régulière : (2 matchs 3 contre 3, 2x6')

Jeu rapide : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

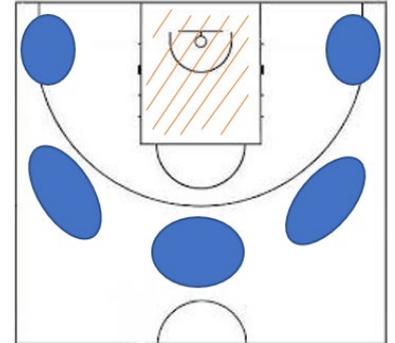
NOTRE POINT FORT : JEU RAPIDE - JEU PLACE

Jeu placé : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Résultat du tournoi : /16 points

Le jeu en High School :

Le jeu placé : le principe est de sortir les défenseurs de la raquette pour libérer l'espace de marque favorable. Pour cela les espaces de jeu sont un repère d'étagement et d'écartement. Les démarquages se font vers le panier, les arrêts se font sur les espaces de jeu. On pourra ainsi trouver différentes solutions pour marquer :



Un contre un



Passe et va



Passe décisive

L'alternance jeu rapide – jeu placé : selon vos forces, celles de l'adversaire, le score, la fatigue, il s'agira d'alterner ou de favoriser un type de jeu. C'est le rôle du coach et aussi du meneur de jeu.

Type de défense

| | Avantages | Inconvénients |
|----------------|--|---|
| Tout terrain | Met la pression sur l'adversaire. Permet de récupérer plus vite le ballon. Défense agressive | Fatigante. Moins de défense du panier |
| Repli défensif | Permet de se préserver physiquement. Empêche les contre-attaques. Défend son panier. Jouer plus facilement les contre-attaques | Plus de temps pour récupérer le ballon. Défense moins agressive |

Play-offs : (2 matchs 4 contre 4, 1x8')

Choix du bonus doublé : jeu rapide - jeu placé

Choix de la forme de défense : tout terrain - repli

Jeu rapide : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Jeu placé : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Temps mort : changement de bonus ? oui - non

Changement de défense ? oui - non

Résultat du tournoi : /16 points

Y-a-t-il un meneur de jeu ? _____

Finals : (2 matchs 4 contre 4, 1x8')

Choix du bonus doublé : jeu rapide - jeu placé

Choix de la forme de défense : tout terrain - repli

Jeu rapide : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Jeu placé : 0 bonus - 1 bonus - 2 bonus

Temps mort : changement de bonus ? oui - non

Changement de défense ? oui - non

Résultat du tournoi : /16 points