

Compte rendu du week-end de revalidation des Entraîneurs en Championnat de France



Zone Sud-Est

Tout au long du week-end, les 50 entraîneurs présents ont pu assister et participer à huit présentations de qualité. Fort d'une grande variété des intervenants, ce week-end a aussi été l'occasion pour tous les entraîneurs de la zone de se rencontrer ou de se retrouver en dehors du contexte habituel de la compétition.

Voici le programme des interventions du week-end. Vous trouverez aussi un résumé de l'intervention de Jean Louis Börg sur les fondamentaux offensifs.

Samedi

Jacques Vernerey

La formation du joueur, ses expériences, ses opinions...

Jacques Vernerey

Le jeu de règles (terrain)

Dominique Roux

La planification de sa saison 2004/05 avec Dadolle Dijon Basket (NF1)

Jean Louis Börg

Les fondamentaux individuels offensifs (terrain)

David Chambon

Arbitrage, échange à partir de situations concrètes du championnat d'Europe cadettes

Dimanche

Francis Denis

La planification de la préparation physique lors du Championnat d'Europe Juniors Filles 2006

José Ruiz

Organisation offensive de 0 à 24 secondes (terrain)

José Ruiz

La Convention Collective Nationale du Sport

Résumé de l'intervention de Jean Louis Börg

Les fondamentaux offensifs

Le thème est ici abordé sous forme d'exercices réutilisables à l'échauffement. Les situations présentées sont celles que JL Börg utilise couramment avec ses joueurs (ProB à Vichy). Ils sont issus de son expérience dans la formation du joueur. Il a en effet entraîné toutes les catégories possibles durant sa carrière, dans les clubs de l'ASPTT Toulon puis de Hyères Toulon.

Dribble

Exercice 1

1 ballon chacun, 2 par 2, un des deux dribble où il veut l'autre le suit en l'imitant.

Exercice 1 bis – Chasse ballon

1 ballon chacun, tous dans la zone des 3 points. On se déplace en dribble, quand son ballon est touché on est éliminé.

Exercice 1 ter – Chasse ballon par 2

Par 2 avec un ballon chacun, on se place dans un rond. Celui qui touche le ballon de l'autre a gagné.

Exercice 2

Un ballon chacun, tous le monde dans un demi terrain. On dribble sur place et au coup de sifflet on dribble fort (donc très haut) et on va récupérer le ballon de quelqu'un d'autre avant qu'il ne touche par terre.

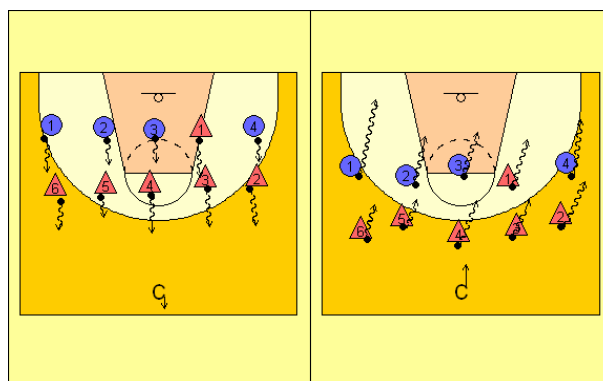
Exercice 2 bis

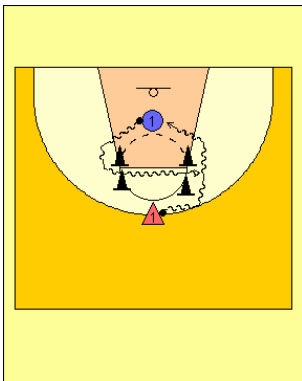
Même chose mais le coach en lève un ballon à chaque coup de sifflet, il y a donc un joueur éliminé à chaque fois.

Progresser dans le temps de réaction

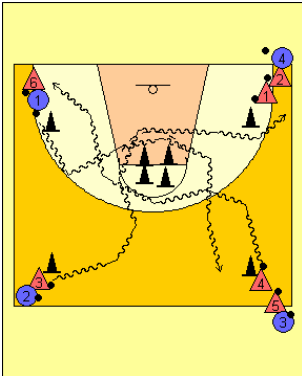
Exercice 3

Un ballon par joueur, tous dans un demi terrain face au coach. Aux signaux du coach (avant, arrière, côté) les joueurs dribble en avant avec des déplacements d'un escrimeur. Ils enchaînent : avant, arrière, pivoté sur la jambe arrière + changement de main, avant, arrière.... Afin de dissocier le regard du ballon, le coach peut montrer un numéro avec ses doigts et leurs joueurs doivent l'annoncer.

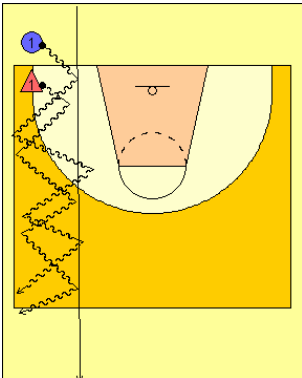




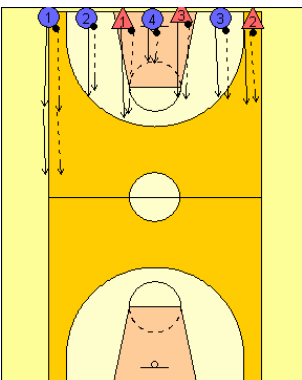
Exercice 4
Par 2, un ballon chacun.
Un chasseur, un chassé.
Les deux joueurs tournent dans le même sens autour du rond, le chasseur doit toucher le chassé. S'ils le souhaitent les joueurs peuvent couper au milieu entre les plots.



Exercice 5
Un ballon chacun, 4 colonnes dont une derrière chaque plot. Au coup de sifflet, les 4 joueurs enchaînent : départ à droite, changement de main, contourner les plots main gauche, changement de main, aller dans la colonne en passant à droite.



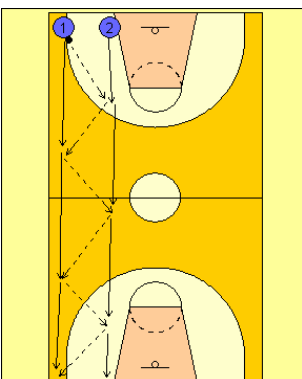
Exercice 6
Par 2 avec un ballon chacun, on joue un contre un dans un couloir.
Le défenseur a un ballon et doit se déplacer en dribble !!!



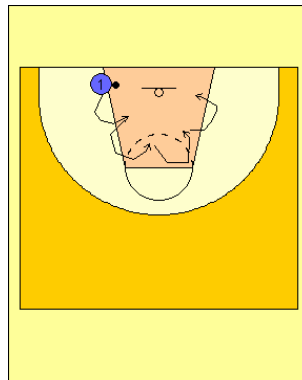
Situations d'appuis

Exercice 7
Un ballon chacun. Départ ligne de fond, auto-passe avec un rebond arrêté simultané.

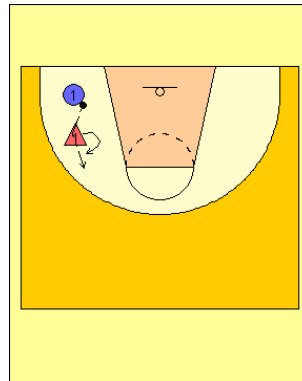
Ensuite, même chose sans rebond. Le joueur doit lancer la balle de manière à se mettre en difficulté pour s'arrêter correctement.



Exercice 8
Par 2 avec une balle pour 2. Départ ligne de fond, celui qui n'a pas la balle sprinte et l'autre lui lance la balle. Il doit s'arrêter sans marcher. Le passeur enchaîne la même chose.



Exercice 9
Un ballon par joueur, départ ligne de fond. Le joueur enchaîne des arrêts alternatifs gauche-droite et saute pour tirer mais ne lâche pas la balle. Il retombe et recommence la même chose en se déplaçant autour du cercle.

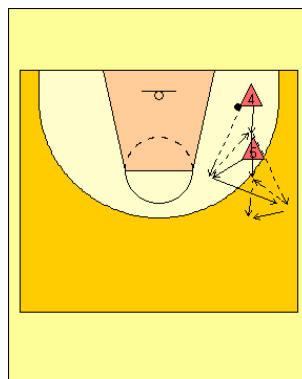
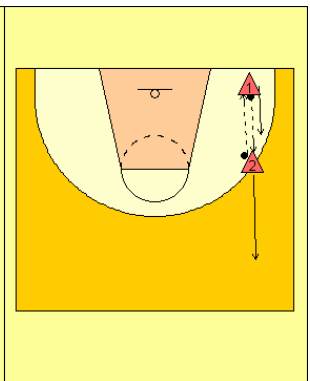
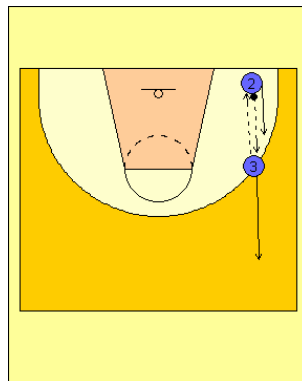


Exercice 10
Par deux, face à face avec un ballon pour 2. Celui qui n'a pas la balle est en position de défense, l'autre fait rebondir la balle au sol où il veut, et le défenseur doit la récupérer avant qu'elle ne retouche le sol.

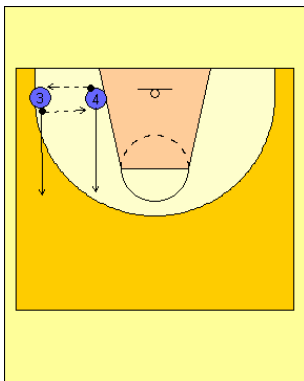
Si la passe est faite entre les jambes du défenseur, il doit faire demi tour pour pouvoir la prendre.

Exercice 11
Par 2, face à face avec un ballon. Les joueurs se font des passes à deux mains en se déplaçant vers la ligne de fond opposée. Arrivés à celle-ci, ils repartent dans l'autre sens.
Attention à la rotation du ballon, elle s'obtient en mettant les paumes de mains vers l'extérieur à la fin du geste !!!

Puis même chose avec deux ballons.

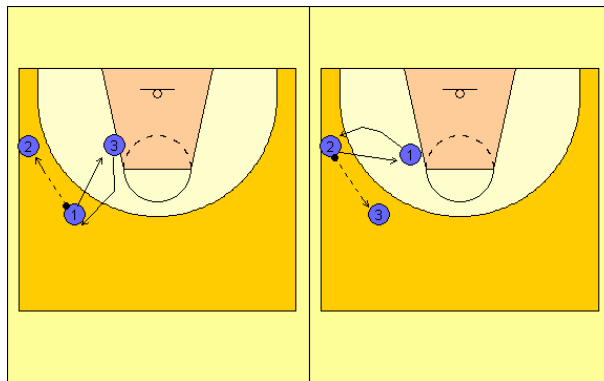


Ensuite avec un seul ballon et le même placement qu'au départ : celui qui avance lance le ballon de manière à mettre l'autre en difficulté, celui qui recule doit juste renvoyer la balle.

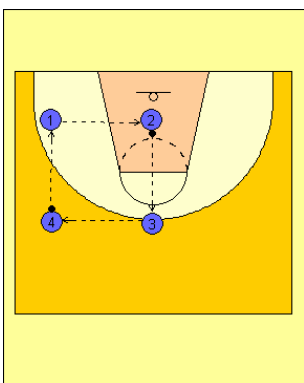


Exercice 12

Même chose en déplacements latéraux, en variant les passes (désaxées, à terre...)



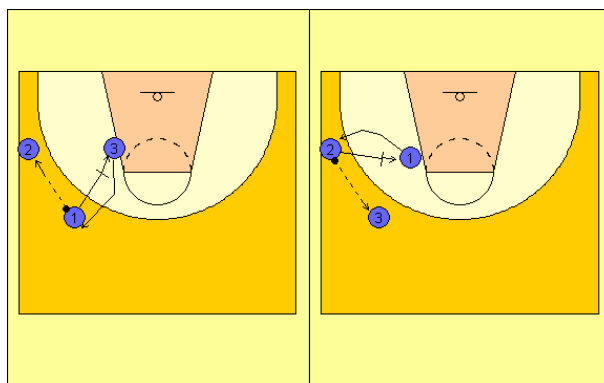
Travail de passes



Exercice 13

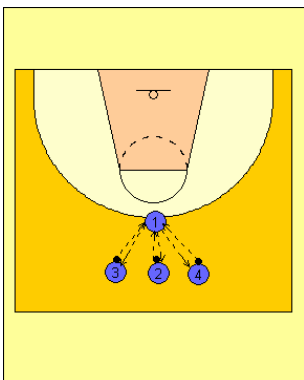
Par 4 en carré, avec 2 ballons. Il faut faire tourner les ballons dans un sens, le plus vite possible sans qu'ils ne touchent par terre.

Puis avec 3 ballons.
Puis avec 4 ballons.
Puis changement de sens au coup de sifflet
Puis en déplacement (2 en avant, 2 en arrière)



Exercice 14

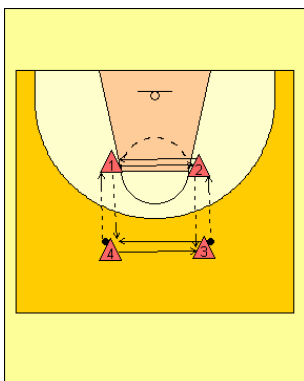
Par 4 avec 3 ballons. Ceux qui ont un ballon se mettent en face de celui qui n'en a pas et lui envoient leur ballon chacun leur tour. L'objectif est d'aller le plus vite possible !



Il est possible d'ajouter de la défense en interdisant le changement défensif.

Exercice 17

Par 2 avec une balle chacun. Face à face, l'un envoie sa balle à l'autre. Pendant ce temps l'autre doit : Lancer la balle en l'air si passe à terre
Dribbler si passe directe
Puis attraper et renvoyer la balle, et rattraper son propre ballon.



Exercice 15

Par 4 en carré avec 2 ballons. Ceux qui ont un ballon passent à celui qui est en face et échangent leurs places.

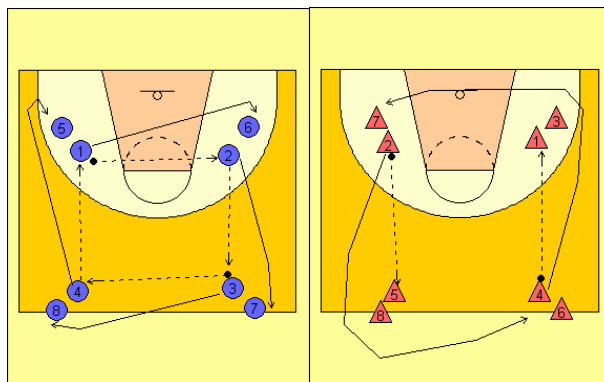
Exercice 18

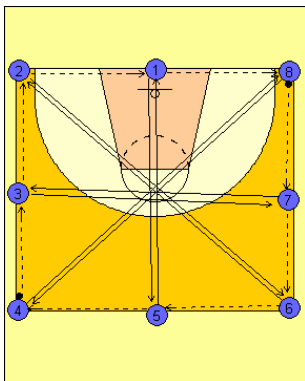
Tous les joueurs sont en carré. Il y a 2 ballons. Ceux qui ont la balle, passent gauche et vont dans la colonne de gauche...

On peut aussi enchaîner : passe à droite, aller dans la colonne en face (ou d'autres.....)

Exercice 16

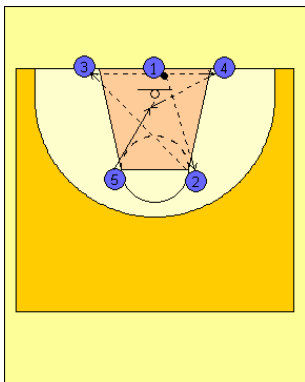
Par 3 en triangle avec une balle. 1 passe à 2, puis 1 change de place avec 3 en passant entre la balle et 3. Ensuite, 2 passe à 3, puis 2 change de place avec 1 en passant entre 1 et la balle.





Exercice 19

2 ballons. Les joueurs enchaînent : passe à gauche et changer de place avec celui d'en face...



Exercice 20

1 passe à 2, qui passe à 3, qui passe à 4, qui passe à 5, qui tire en course sans dribbler.

1 prend la place de 2, qui prend la place de 3, qui prend la place de 4, qui prend la place de 5, qui prend la place de 1.

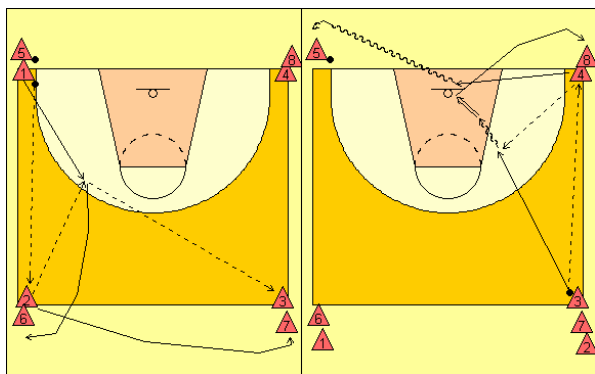
Exercice 21

Les joueurs sont dans les coins du demi terrain. 1 et 5 ont un ballon.

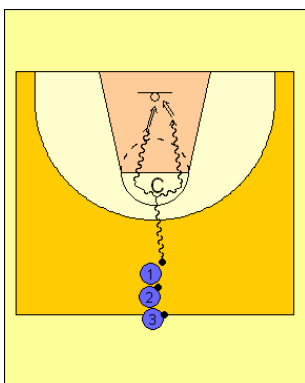
1 passe à 2 puis 1 se déplace vers le centre du demi terrain, 2 repasse à 1 qui passe à 3. Ensuite 1 va derrière 6 et 2 derrière 7.

3 passe à 4, puis 4 court en direction du panier, 4 rend la balle à 3 et 3 tire en course.

4 prend la rebond et va derrière 5, 3 va derrière 8.



Exercice 22

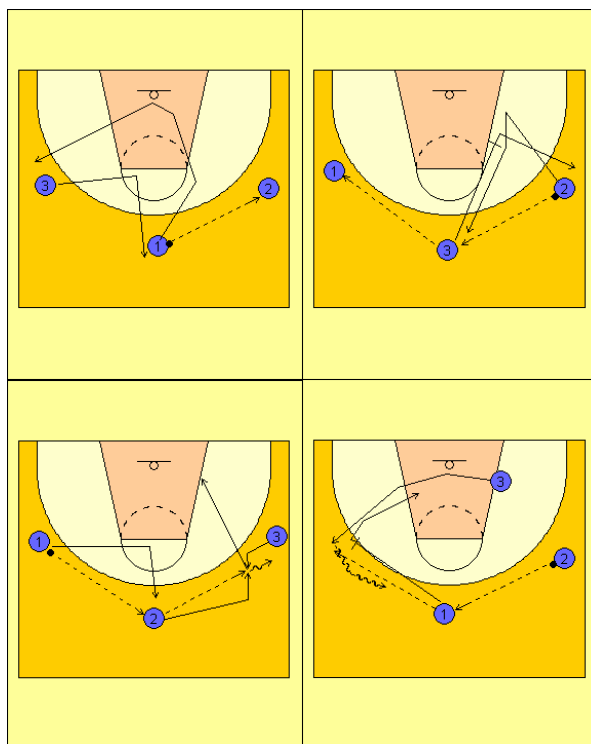


Chaque joueur a un ballon et se trouve dans le rond central.

Il dribble en direction du coach et en fonction du signal du coach, déborde à gauche, déborde à droite ou tire instantanément.

Exercice 23 – Enchaînement à 3 contre 0

Jean-Louis Börg utilise cet enchaînement pour évaluer les aptitudes techniques de ses joueurs en début de saison. Passe et va, écran non-porteur, main à main, écran porteur.



« Mais il est fou ce coach !!! »
Voilà une remarque souvent faite par les joueurs de Jean Louis Börg, en référence aux exercices qu'il leur fait faire à l'échauffement !!!

Document réalisé par :

Vincent Chetail

Entraîneur Cadets France au Saint-Vallier Basket Drôme
Webmater du site web <http://coachbob.free.fr>

