

Tactiques d'équipe : Jeu des Départs avec Espace

FIGURE 1

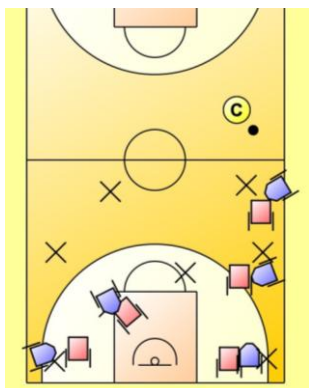
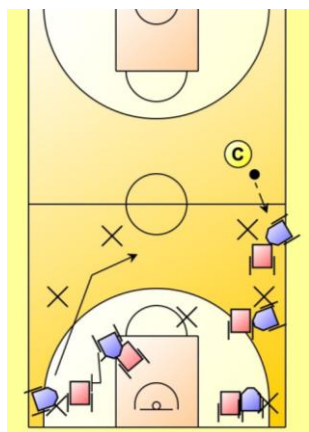


FIGURE 2



OBJECTIF : Reconnaître et réagir aux différentes situations de jeu, comme les espaces simples, les espaces doubles, les désavantages et les dos exposés.

Mise en place : Les équipes se mettent en place dans des formations de 3 contre 3, 4 contre 4 ou 5 contre 5. Chaque joueur se voit attribuer un adversaire à défendre.

Instructions :

1. Pour commencer, les attaquants se positionnent à un marqueur au sol. Un joueur qui n'est pas leur défenseur direct les défend. (Figure 1)
2. Sur "Go" ou au son du sifflet, le jeu débute. Les joueurs lisent la situation et l'entraîneur passe le ballon à l'un d'entre eux. (Figure 2)
3. La possession est jouée au complet.
4. Remise à zéro à la fin de la possession. Les attaquants doivent se rendre à un marqueur différent de la dernière fois avec un nouveau défenseur qui les surveille.
5. Après 5 possessions, échangez l'attaque et la défense.

Règles de l'activité :

- Les attaquants doivent se rendre à un marqueur différent à chaque répétition.
- Il doit y avoir plus de marqueurs que de joueurs en attaque.
- L'entraîneur peut passer le ballon à tout moment une fois que l'action a commencé. L'entraîneur doit donner aux joueurs un moment pour regarder autour d'eux au début de l'action.

Points clés pour les entraîneurs :

- Encouragez vos joueurs à chercher les espaces doubles, les espaces simples, les désavantages, les mauvaises positions de fauteuil et les dos exposés.
- Les joueurs doivent être conscients de ce que font leurs coéquipiers et réagir en conséquence.
- Les attaquants et les défenseurs doivent communiquer leurs actions.

Variations :

- Les attaquants qui réussissent le panier restent en attaque, tandis que ceux qui ne comptent pas doivent changer de rôle.
- Jouez une séquence de "Score/Stop/Score" ou "Stop/Score/Stop".
- Jouez jusqu'à 2 paniers réussis.

Mental :

- Maintenez une attention externe large pour évaluer efficacement la situation.
- Communiquez clairement vos intentions.
- Respirez profondément entre chaque répétition.