



Transitions : Jeu du sifflet

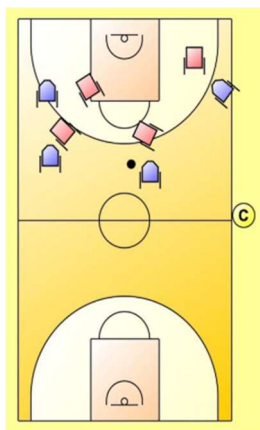


FIGURE 1

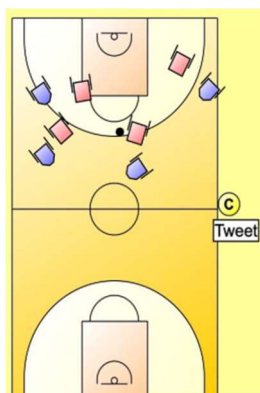


FIGURE 2

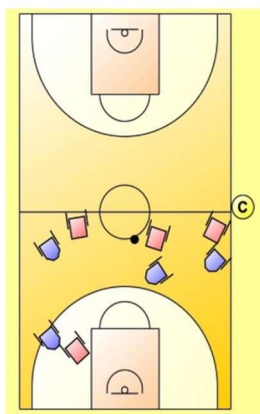


FIGURE 3

OBJECTIF : Effectuer des transitions rapides à partir d'endroits et de situations aléatoires.

Instructions :

1. Une équipe commence avec la possession du ballon. (Figure 1)
2. L'entraîneur.e siffle à un moment au hasard. (Figure 2)
3. Au coup de sifflet, le ballon doit être immédiatement donné à l'adversaire le plus proche.
4. Le jeu se poursuit dans l'autre sens jusqu'au prochain coup de sifflet. (Figure 3)
5. Répétez le changement de possession et la transition rapide à chaque coup de sifflet.

Règles de l'activité :

- Le ballon doit être donné immédiatement ET gentiment à l'adversaire le plus proche.
- L'accent est mis sur une transition rapide de la défense vers l'attaque, et de l'attaque vers la défense.
- Des points supplémentaires peuvent être accordés pour une transition rapide pour l'une ou l'autre des équipes, à la discrétion de l'entraîneur.e.

Points clés pour les entraîneurs :

- Lors d'un changement de possession, les défenseurs doivent reconnaître le joueur ou la menace qui est le plus proche d'eux et couvrir son chemin.
- Les attaquants doivent chercher le ballon, les espaces libres et les occasions de picker.
- Il faut s'efforcer de rendre la transition aussi rapide que possible.

Variations :

- L'entraîneur.e peut varier la fréquence des coups de sifflet.
- Attribuez des points pour une transition rapide pour l'une ou l'autre des équipes.
- Voici quelques indices qui justifient un coup de sifflet :
 - o Le joueur garde le ballon trop longtemps (ou n'a personne à qui faire une passe)
 - o Le fauteuil de l'attaquant s'est arrêté alors qu'il a le ballon.
 - o La transition vers l'attaque a été lente, les attaquants sont donc pénalisés par un coup de sifflet rapide.
- Une autre méthode d'échange du ballon consiste à placer le ballon sur le sol et à effectuer 2 poussées avant de trouver son joueur à défendre.

Mental :

- Utilisez un mot-clé pour faciliter la transition rapide.
- Utilisez un mot de refocalisation pour aider à se concentrer sur le jeu suivant.