

## LE JEU RAPIDE CHEZ LES JEUNES

Voici un petit document technique qui permettra peut-être d'y voir plus clair sur ce que doit-être le jeu rapide chez les jeunes... La première partie sera consacrée aux grands principes du jeu rapide : qualités techniques nécessaires, utilisation des espaces de jeu, quand commence le jeu rapide, comment se déroule-t-il, quand se termine-t-il ? Dans un second temps, nous proposerons différentes variantes de sorties de balles sur la contre attaque.

### 1. Les grands principes du jeu rapide.

Jouer vite est un état d'esprit. L'équipe qui ne coure pas, qui dribble trop ne peut pas pratiquer ce genre de jeu. Le jeu rapide commence à partir du moment où une équipe entre en possession du ballon : après un panier encaissé, une interception ou une perte de balle adverse mais aussi après un rebond défensif. L'équipe qui veut jouer vite doit être composée de joueurs vifs, qui possèdent une vitesse de réaction ainsi qu'une rigueur tactique parfaite tout cela dans le but d'EXPLOSER le plus vite possible vers l'avant dès que le groupe gagne la balle (vitesse de remise en jeu après panier encaissé).

#### 1.1. Le jeu rapide dans l'espace.

Le laps de temps dans lequel le jeu rapide doit se dérouler est relativement réduit. Il ne dépasse en effet pas les 7 secondes (traverser le terrain + éventuelle transition). Il convient donc d'utiliser ce laps de temps de la meilleure des manières possible. En partant du principe que pour jouer vite il faut dribbler peu, on va favoriser 1 seul dribble maximum par joueur (dribble de percussion qui servira à fixer la défense, accélérer, passer un défenseur) qui se fera obligatoirement vers l'avant (notion de progression). A partir de là, on peut définir plusieurs zones sur le terrain de basket : le terrain peut être découpé en 4 couloirs dans le sens de la longueur (3 chez les plus jeunes puis 4 chez les minimes d'un certain niveau : région). Les couloirs 1 et 2 (couloirs latéraux) sont des couloirs de course réservés aux non-porteurs de balle. On demande aux ailiers de courir large afin de désorienter et d'écarter la défense. Les couloirs 3 et 4 sont les couloirs de dribbles pour le meneur ou de course pour les intérieurs (ou rebondeurs). (figure1)

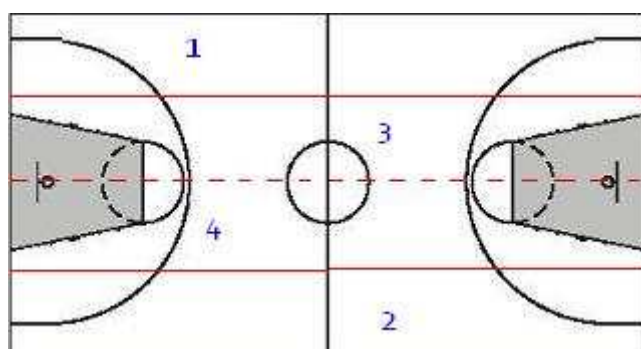


figure1

La ligne panier-panier (ici en pointillés) définit le côté fort et le côté faible ainsi lors du gain de la balle, les joueurs peuvent s'organiser tactiquement pour occuper rationnellement le terrain. Lors d'une sortie de balle basique après rebond défensif (avec joueur 2-3 disponibles pour la

première passe sur les côtés, 4 et 5 dans la raquette et 1 en tête de raquette), la balle située ci-dessous (figure2) côté gauche définit cette moitié du terrain comme le côté fort. L'ailier côté fort reste donc disponible pour assurer la sortie de balle pendant que l'ailier côté faible (opposé ballon) et le joueur intérieur (non rebondeur) explosent rapidement vers l'avant (en regardant la balle).

Pour résumer, les joueurs côté fort servent de joueurs relais pour donner des solutions de passes rapides et les joueurs côté faible (surtout l'ailier) anticipent vers le cercle adverse.

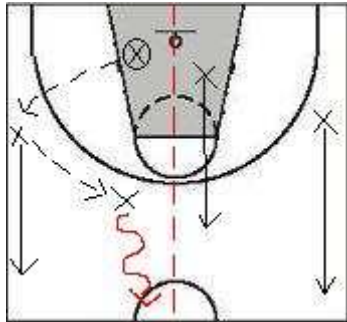


figure2

Une fois la balle sortie on peut observer des zones primordiales dans le bon déroulement du jeu rapide tout au long du terrain (figure3). La zone 1 est considérée comme l'endroit où on gagne les balles en majorité et où on organise le début du jeu rapide (sortie de balle, prise de décision). La zone 2 constitue la zone de prise de vitesse au sein de laquelle les 5 joueurs évoluent rapidement sur le terrain le but étant de favoriser la passe rapide vers l'aile afin d'écarter la défense et franchir des rideaux défensifs tout cela afin de créer ou maintenir voir accentuer le surnombre offensif (qui va garantir la réussite du jeu rapide). La zone 3 est la zone de prise de décision dans laquelle il faudra être lucide pour conclure de la meilleure des manières la phase rapide.

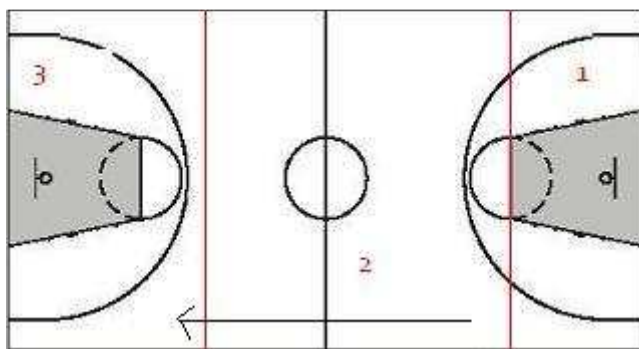


figure3

Pour conclure, le jeu rapide résulte d'une volonté de courir, de prendre des informations rapidement, de dribbler un minimum. Mais sa réussite dépend également d'une utilisation rationnelle du terrain. On peut facilement ajouter quelques fondamentaux indispensables à la réussite du jeu rapide :

- explosivité sur le premier dribble (envie de passer le premier joueur qui se présente)
- qualité des passes dans la course (sur un appui, à deux mains)
- pas de passe partant du couloir central vers le couloir central

-transition rapide entre l'état de défenseur et celui d'attaquant.

## **2.Travail des basiques de jeu rapide (à 3 puis à 4).**

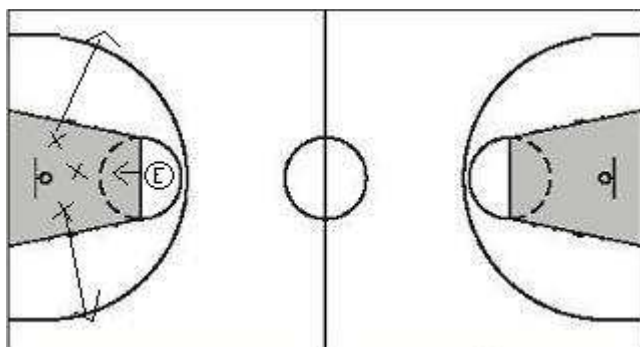
### 2.1. Travail des bases de jeu rapide à 3.

Ce travail consiste à automatiser les bases du jeu rapide en sachant que si la balle n'est pas sortie proprement quand on la gagne, on s'expose à de nombreuses pertes et à de nombreux paniers encaissés. On demandera donc tout au long de ces exercices à veiller à ce que (si possible et en fonction de la position des défenseurs) la balle soit sortie par le côté (définition du côté fort et faible).

#### Exo 1

-1 balle pour 3... 1 joueur tir et va prendre son rebond. On demande aux 3 joueurs de s'organiser de manière à aller marquer un panier le plus rapidement de l'autre côté sans dribble et avec un nombre de passes définit (on commence par 5 puis 4 puis 3 voir 2 en fonction des niveaux). Cet exercice permet aux joueurs novices de s'organiser eux-mêmes et de comprendre pourquoi il est important d'utiliser au mieux les couloirs de jeu.

#### Exo 2



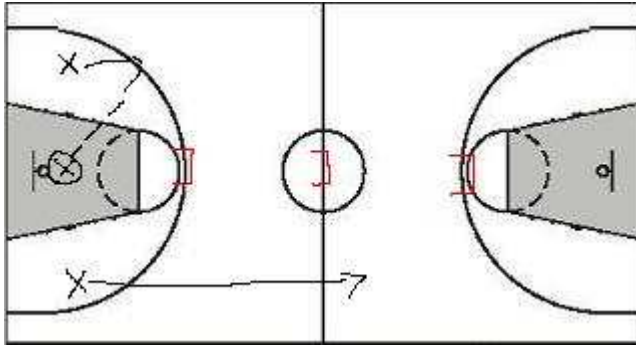
-3 joueurs dans la raquette sans ballon, entraîneur aux lancers-francs jette la balle d'un côté ou de l'autre de la planche (définissant ainsi le côté fort et faible).

-Les 3 joueurs jouent le rebond. Les 2 joueurs n'ayant pas eu la balle explosent rapidement sur les côtés. Le joueur côté fort demande la balle pour la sortie (en dehors des 3 pts, sous la ligne des LF), le joueur côté faible anticipe vers le cercle adverse.

-Objectifs : marquer rapidement un panier à l'opposé avec 1 dribble par joueur et 3 passes maxi. Le joueur sur qui la balle est sortie prend 1 dribble de percussion en direction du couloir central puis passe au joueur qui aura anticipé côté faible. Le rebondeur équilibre dans le couloir libre.

-Variantes : 1 ou 2 défenseurs (importance du travail en surnombre).

### Exo 3



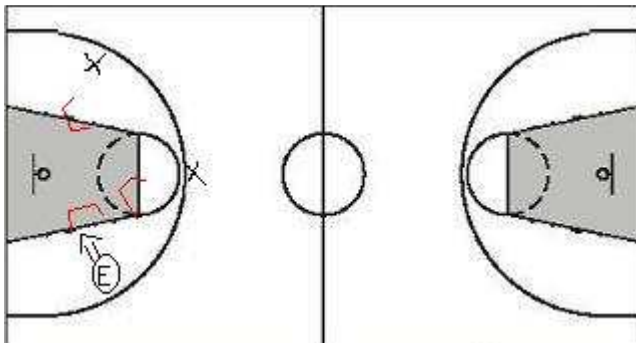
-3 attaquants avec 1 ballon.

-3 défenseurs, 1 sur la première ligne des 3 points, 1 sur la ligne médiane, 1 sur la seconde ligne des 3 pts.

-Objectifs : les 3 attaquants doivent aller marquer 1 panier à l'opposé en créant et en conservant un surnombre offensif. Travail de la sortie de balle, minimum de dribbles, agressivité offensive. Les défenseurs ne peuvent pas avancer vers la balle, peuvent reculer une fois que le ballon a passé leur ligne et peuvent se déplacer sur toute la largeur du terrain. L'attaque marque 3 pts si panier en 3c1, 2 pts si panier en 3c2 et 1 pt si panier en 3c3.

-Variantes : nombre de dribbles par joueur, nombre de passes...

### Exo 4



-2 joueurs en attaque sans ballon, 3 joueurs en défense. Le coach prend 1 tir, les 5 joueurs jouent alors le rebond (l'entraîneur ne fait que tirer). Si les deux attaquants prennent la balle : sanction. Si les 3 défenseurs prennent la balle, jeu rapide à l'opposé à 3c2.

-Objectifs : travailler la sortie de balle, accentuer le surnombre offensif...

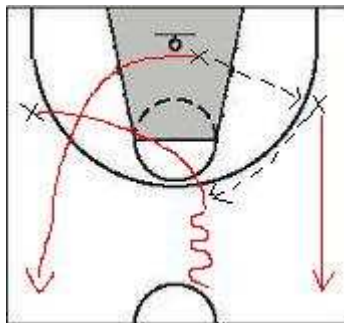
-Variantes : nombre de dribbles par joueur, remplacer le coach par un 3<sup>e</sup> attaquant qui devra, après son tir aller toucher la ligne de fond avant de défendre (travailler la notion de surnombre offensif).

### 3.Exemples de sorties de balles à 3.

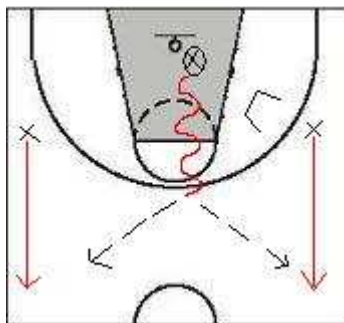
-Type de sortie 1 : le rebondeur sort la balle sur le joueur côté fort qui enchaîne rapidement un ou deux dribbles de fixation (éliminer la défense) si possible vers l'axe panier-panier puis lâche dès que possible au joueur qui a anticipé côté faible (trouver l'aile rapidement). Le rebondeur, sprinte et équilibre dans le couloir laissé libre par le joueur qui aura pris le dribble.



-Type de sortie 2 : Le rebondeur sort la balle sur le joueur côté fort qui enchaîne une passe sur l'ailier opposé qui s'est présenté en coupant la ligne panier-panier. Après sa passe il sprinte dans son couloir. Le rebondeur, lui, prend l'information de l'ailier opposé qui a coupé et équilibre dans le couloir latéral côté faible...



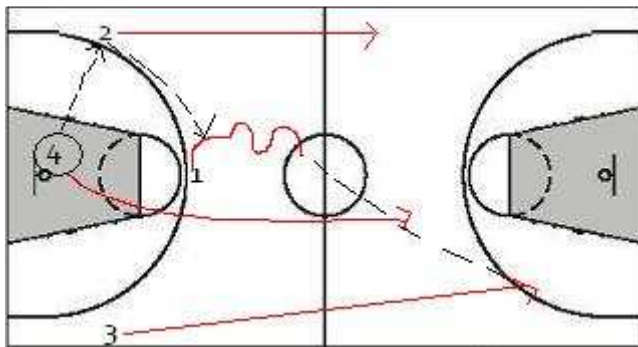
-Type de sortie 3 : le rebondeur ne peut donner la balle en sortie à l'ailier côté fort, ne peut redéfinir celui-ci (en passant tout simplement de l'autre côté de la ligne panier-panier), il prend donc l'initiative de percuter la défense en prenant le dribble dans l'objectif de libérer la balle le plus rapidement possible...



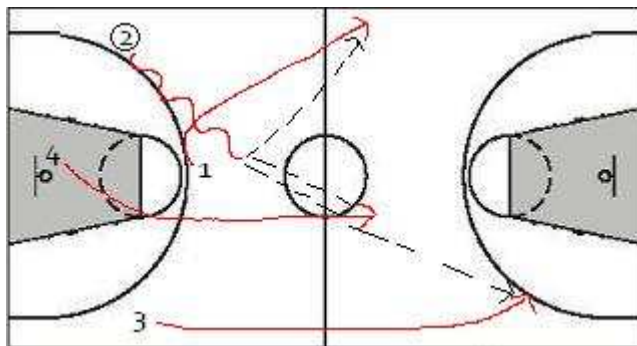
#### 4.Exemples de sorties de balles à 4.

Le principe est le même mais on redéfinit l'ordre des priorités de la sortie de balle (le travail de la sortie de balle à 4 peut être travaillé à partir de minimes d'un certain niveau)... On part du principe que sur une sortie standard, le meneur devrait se trouver en général en tête de raquette (s'il défend sur le meneur opposé). Les extérieurs sont des solutions de sorties rapides sur les ailes et le grand est rebondeur (il conviendra de s'adapter en match puisque cette vérité n'est pas toujours vérifiée). On garde la notion de côté fort et côté faible défini par la position du ballon lors de l'action pour mettre en place les joueurs relais...

-Type de sortie 1 : on va chercher à trouver en deux passes le meneur de jeu qui se trouve en tête de raquette. Le 4 effectue sa passe de sortie sur 3 qui donne à 1... Les réceptionneurs doivent si possibles attaquer la balle pour la conquérir (ne pas l'attendre arrêté). Les 3 extérieurs se répartissent les couloirs alors que le rebondeur va sprinter dans le second couloir central (introduction du 4<sup>e</sup> couloir de jeu : couloir central coupé en deux) et se présenter pour finir le jeu rapide. L'objectif initial sera, en passant par le relai du meneur, de toucher le plus vite possible un ailier (qui pourra plus facilement toucher le 4 qui va se présenter en course pour finir le jeu).



-Type de sortie 2 : La balle est sortie sur 2 mais celui-ci ne peut la transmettre à 1. 1 va donc enchaîner sa course et prendre le couloir latéral et 2 va prendre le dribble couloir central (prend rôle du 1). 4 et 3 ont le même objectif. On cherche toujours à donner rapidement la balle dans l'aile pour se donner la solution de jouer su 4 en finition...



-Type de sortie 3 : idem que sur sortie de balles à 3... 4 ne peut donner la balle à 2 et va tenter de la donner directement à 1 (passe risquée dans le même couloir)... 2 et 3 sprintent dans leur couloir et 4 se présente...

-Type de sortie 4 : 4 n'a pu donner à 1 et prend le dribble. 1 prend la course initiale de 4 et les deux ailiers courent dans les couloirs...

### **5.Conclusion.**

L'apprentissage du jeu rapide doit se faire progressivement dès le plus jeune âge. Chez les poussins on parlera d'occupation rationnelle du terrain, de joueurs relais et de courses... Chez les benjamins : initiation au jeu à 3 (occupation des 3 couloirs, dribbles de percussion...) et le jeu à 4 chez les minimes.

Plus que ces schémas tactiques, il convient surtout pour les joueurs de respecter des consignes techniques indispensables :

- courir.
  - regarder la balle.
  - utiliser le dribble simplement pour passer un défenseur et fixer (dribble minimum, l'idéal est 1 maxi par joueur).
  - être agressif dans les courses et dans les dribbles (chercher le cercle).
  - lever la tête (travail des prises d'information chaque jour à l'entraînement).
  - utiliser la largeur du terrain (notion de couloirs de jeu).
  - utiliser la profondeur du terrain.
- avoir envie de jouer vite, de courir, de marquer des paniers...

Surtout ne pas oublier, on peut toujours apprendre à des joueurs de 25 ans à mettre en place des systèmes, du jeu placé... Par contre il sera très difficile d'automatiser chez lui la volonté de courir dans les bons espaces et surtout de lui permettre de faire des choix de jeu en sprintant (exemple : il est plus facile de faire une passe en marchant qu'en sprintant, idem pour un tir)... Poussez vos joueurs à jouer vite même si inévitablement, il y aura du déchet au départ... Organisez un minimum ce jeu rapide sans forcément être rigide, en respectant quelques principes clés...