

JOUONS A L'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

A mes yeux, la place du jeu dans nos entraînements est beaucoup trop faible, aussi bien chez les plus jeunes que pour les plus expérimentés. On pense souvent que jouer, au sens premier du terme, ne fait pas très sérieux, pas très crédible pour un entraîneur « spécialisé ». Ou alors quand on utilise le jeu, on le considère souvent comme un instant de défolement. A mon sens, pour que l'utilisation du jeu soit rentable, il faut au contraire être très précis dans son choix, son application et son évolution. Il faut savoir pourquoi on choisit tel jeu plutôt qu'un autre, il faut définir ses règles en fonctions des objectifs de progrès définis et les faire évoluer en conséquence.

Je vais essayer de décliner la notion de jeu en partant de la passe à 10, en ciblant les objectifs poursuivis, les comportements attendus chez les joueurs. Ces jeux, pour la plupart, peuvent aussi bien s'adresser à des poussins qu'à des seniors de bons niveaux. Pour certains ils seront le point central de la séance, pour d'autres ils constituent des échauffements. De même, le degré de précision demandé ne sera pas le même selon le public auquel on s'adresse.

La passe à dix et ses dérivés :

NIVEAU	REGLEMENT	OBJECTIFS POURSUIVIS	Insister sur	remarque
Niveau 1	<p>Passe à 10 : la première équipe qui réussit 10 passes de suite sans que la balle ne tombe par terre a gagné (faire plusieurs manches).</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pas le droit d'approcher le porteur de balle : « il est sur une île de 1 à 2 m de diamètre protégé par des requins » ♦ A chaque fois que la balle tombe par terre, le décompte repart à zéro ♦ Respect des règles du marcher et des sorties. ♦ Nombre de joueurs illimité, espace en conséquence (ex : 2 équipes de 8 sur ½ terrain de basket pour des benjamins). 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ app et perf de tenue de balle, position de base. ♦ Perfectionnement des passes et réceptions ♦ Pivoter pour s'orienter (être face au jeu, face au futur réceptionneur) ♦ Destruction de la « grappe » (utiliser tout l'espace disponible) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Précisions des passes (viser la main ou la poitrine de son partenaire) ♦ Précisions des réceptions (préparer ses mains, « appeler la balle avec sa main) ♦ Précision au niveau des appuis (pas de tolérance / au marcher) ♦ Utilisation du pivoter pour s'orienter 	<p>Agrandir l'espace de jeu au fur et à mesure pour arriver au niveau 4 à par exemple pour des benjamins 8c8 tout terrain</p>

Niveau 2	Idem, mais le temps de protection du porteur de balle est limité (5 s)	<ul style="list-style-type: none"> ◆Attitude dans les démarquages : partir revenir ◆ne pas bloquer un espace 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ne pas rester plus de 2s à un endroit pour recevoir le ballon 	
Niveau 3	Idem mais pas de protection du porteur de balle. Possibilité de passe à terre volontaire.	Idem + pivoter et mobilisation du ballon pour le protéger, passage de coude	<ul style="list-style-type: none"> ◆ « Restez grand » quand on a la balle ◆ avoir toujours la balle en mouvement pour la protéger 	
Niveau 4	Idem mais pas le droit de redonner la balle à celui qui me l'a passée.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Libérer des espaces clés ◆enchaîner une action après sa passe 	<ul style="list-style-type: none"> ◆notion d'espaces clés (espace où le porteur de balle peut me passer la balle) où il ne faut pas stationner 	
Niveau 5	Idem, mais pas le droit de faire plus de 3 passes consécutives dans le même couloir (le terrain est divisé en 3 couloirs longitudinaux)	<ul style="list-style-type: none"> ◆Renverser le jeu ◆Timing dans les démarquages ◆ jeu sans ballon 	<ul style="list-style-type: none"> ◆Le couloir central est un couloir d'accélération. ◆Ne pas s'arrêter dans le couloir central ◆Quand la balle arrive dans le couloir central, venir demander la balle dans le couloir latéral opposé. 	Travail sur tout le terrain en largeur, adapter la longueur au niveau et au nombre des joueurs (8c8 tout terrain pour des benjamins)
Niveau 6	Idem mais obligation de passer par le couloir central pour changer de couloir.			
Niveau 7	Idem mais quand la balle arrive dans le couloir central, obligation de la transférer dans le couloir latéral opposé.			

<p>Niveau 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Pour marquer un point il faut amener la balle d'une zone des 3 pts à l'autre en 3 ou 4 passes maximum (poussins 4 passes, minimes et plus 3 passes). ♦ Définir le nombre de points qu'il faut pour gagner. ♦ Si la balle tombe au sol (excepté passe à terre volontaire) l'équipe garde la balle mais ne marque pas de point. ♦ Si on utilise plus de 3 ou 4 passes pour traverser le terrain, l'équipe garde la balle mais ne marque pas de point. ♦ Si les défenseurs récupèrent la balle, ils doivent amener la balle en passe dans une zone des 3 points et enchaîner de suite une montée de balle 	<p>Contre attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ montée de balle en passe ♦ utilisation des couloirs de contre attaque 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Occupation des couloirs ♦ Utiliser toute la largeur du terrain ♦ sortie de balle sur le côté ♦ utilisation d'un relais dans le couloir central. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Tout le terrain ♦ On peut aller de 8c8 en poussins à 5c5 maximum en séniors
<p>Niveau 9</p>	<p>Idem mais pas plus de 2 passes de suite dans le même couloir</p>			

Le jeu du touché et ses dérivés :

Niveau	Règlement	Objectif	Insister sur	remarque
Niveau 1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2 équipes de 4 joueurs minimum, une en attaque avec la balle et l'autre en défense. ◆ Les attaquants marquent un point à chaque fois qu'ils touchent un défenseur avec le ballon (ne pas lancer la balle sur le défenseur, mais le toucher balle en main). ◆ Durée d'une manche 1mn. Ensuite on inverse les rôles. Faire autant de manches que l'on veut. ◆ Les attaquants n'ont pas le droit de dribbler et doivent respecter la règle du marché. ◆ Il est interdit de toucher deux fois de suite le même défenseur. ◆ Les défenseurs ne peuvent pas intervenir (intercepter) sur le ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Perfection de la passe et réception en mouvement. ◆ Adopter un projet collectif ◆ initiation à la notion de jeu sans ballon 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Se passer vite la balle (ne pas la garder en main) ◆ Travailler collectivement pour toucher un joueur, pour le « coincer ». ◆ Anticiper ses déplacements sans ballon pour être déjà placé au bon endroit (près ou sur le trajet) pour toucher un défenseur. ◆ Précision des passes et réceptions 	<p>La surface du terrain de jeu sera adaptée au nombre et au niveau des joueurs.</p> <p>Par exemple en 8c8 avec des benjamins de bon niveau, on pourra jouer sur ½ terrain.</p>
Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Idem, mais les défenseurs peuvent se protéger de façon provisoire en se mettant par 2 côte à côte dans le même sens et immobiles (comme un stack ou double écran). ◆ Les joueurs ne peuvent rester accollés que 3 secondes. ◆ Interdit de s'accoller deux fois de suite avec le même joueur. ◆ Interdit de toucher un joueur sortant d'un « accouplement ». 	<p>Idem + initiation à la notion de démarquage collectif (écran)</p>	<p>Au départ ce sont les défenseurs en danger qui vont courir pour chercher de l'aide. Il faut essayer d'inverser ce comportement et d'insister sur le fait que ce sont les joueurs non en danger qui vont aller aider leur camarade poursuivi.</p>	

CONCLUSION :

Ce que je viens de vous présenter n'est que le reflet d'une expérience et n'a valeur que d'exemple. Il existe bien sûr beaucoup d'autres jeux à reproduire ou à inventer en fonction de ce que l'on veut apprendre aux joueurs dont on a la charge . Mais, il me semble vraiment important d'insister sur l'utilisation de formes jouées dans les apprentissages. Tout en développant la motivation et le plaisir des joueurs, elles vont accroître une certaine intelligence de jeu (très différente de la reproduction de situations fixes, de « systèmes » appris) et une certaine lecture du jeu. Ces situations vont demander de la part des joueurs de la réflexion, de la ruse, un investissement personnel important. Parfois, la difficulté d'utiliser des formes jouées revient dans le fait que l'on ne voit pas forcément de progrès immédiats. On a l'impression de ne pas tout contrôler. Mais c'est bien une des « forces » de ce genre de situations que de laisser les joueurs se construire à partir d'un cadre (règlement) que l'on aura bien défini. De plus, le jeu va donner du sens pour les enfants à l'apprentissage des fondamentaux individuels. Les entraînements vont alors être des va et vient entre des formes jouées et des phases d'apprentissage technique. Le jeu n'est donc pas la recette miracle pour former de bons basketteurs. Il faut durant nos entraînements y associer des méthodes d'entraînements analytiques (apprentissage de gestuelles justes), à des jeu à thèmes ... Il me semble ainsi que l'apprentissage du tir doit être un point central des entraînements chez les plus jeunes, car n'oublions pas que le but du basket est bien de marquer des paniers et non pas de se faire des passes ou de défendre... affaire à suivre...

Par Olivier Bady (professeur d'EPS, responsable de la section Basket – Etudes au collège des missions africaines à Haguenau)