

Fondamentaux de l'attaque de zone chez les jeunes

Introduction

Il faut arrêter de critiquer les équipes de jeunes qui défendent en zone. C'est leurs choix et leur droit à partir d'une certaine catégorie.

Nous pouvons en profiter de cette situation pour continuer à faire progresser les jeunes au niveau des fondamentaux individuels et collectifs.

Attaquer la zone est formateur et on va développer de nouvelles compétences

Attention quand on aborde l'attaque de la zone, il faut aussi aborder l'attaque de la défense de la zone-press.

Souvent l'adversaire met en place une défense tout terrain pour ralentir la progression du ballon et gagner du temps au chronomètre.

Ensuite il reste souvent une quinzaine de secondes pour l'attaque demi terrain.

Dans ce document nous ne traiterons pas l'attaque de la zone-press, nous nous contenterons de traiter la partie attaque demi terrain en travaillant sur 3 parties principales

- 1-Travail des fondamentaux individuels (remplir la caisse à outils !)
- 2- Principes collectifs de l'attaque de zone
- 3- Un exemple d'organisation collective à 5 joueurs

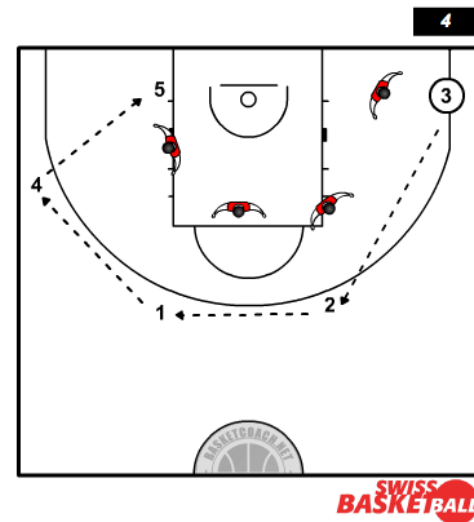
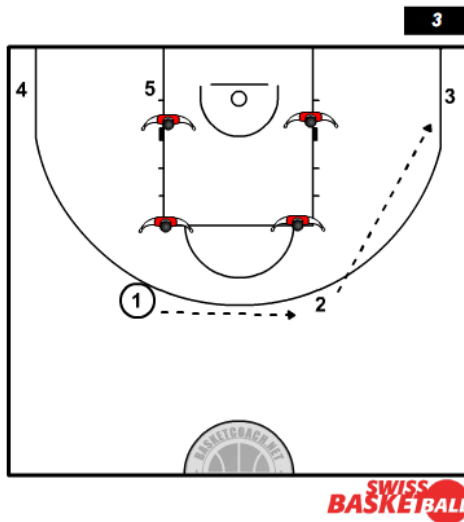
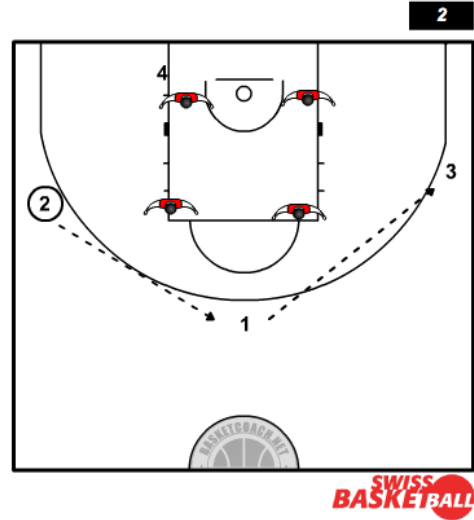
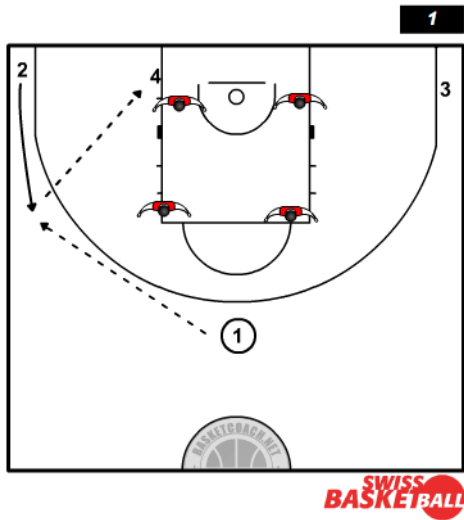
Fondamentaux Individuels

La Passe

Normalement la défense de zone ne conteste pas les passes, c'est un geste technique que l'on va devoir améliorer au niveau de la précision, du timing mais on va d'abord devoir le développer.

A-La vitesse de la passe

La zone est au début de l'attaque statique et elle est positionnée pour fermer l'accès au panier. La vitesse de la passe d'un côté à l'autre va permettre de mettre les défenseurs en mouvement, d'étirer la zone, de créer des espaces. (diag.1-2-3-4)



Consignes

Se faire des passes le plus vite possible sans se faire toucher par un défenseur.
Si on se fait toucher on change les rôles attaque-défense

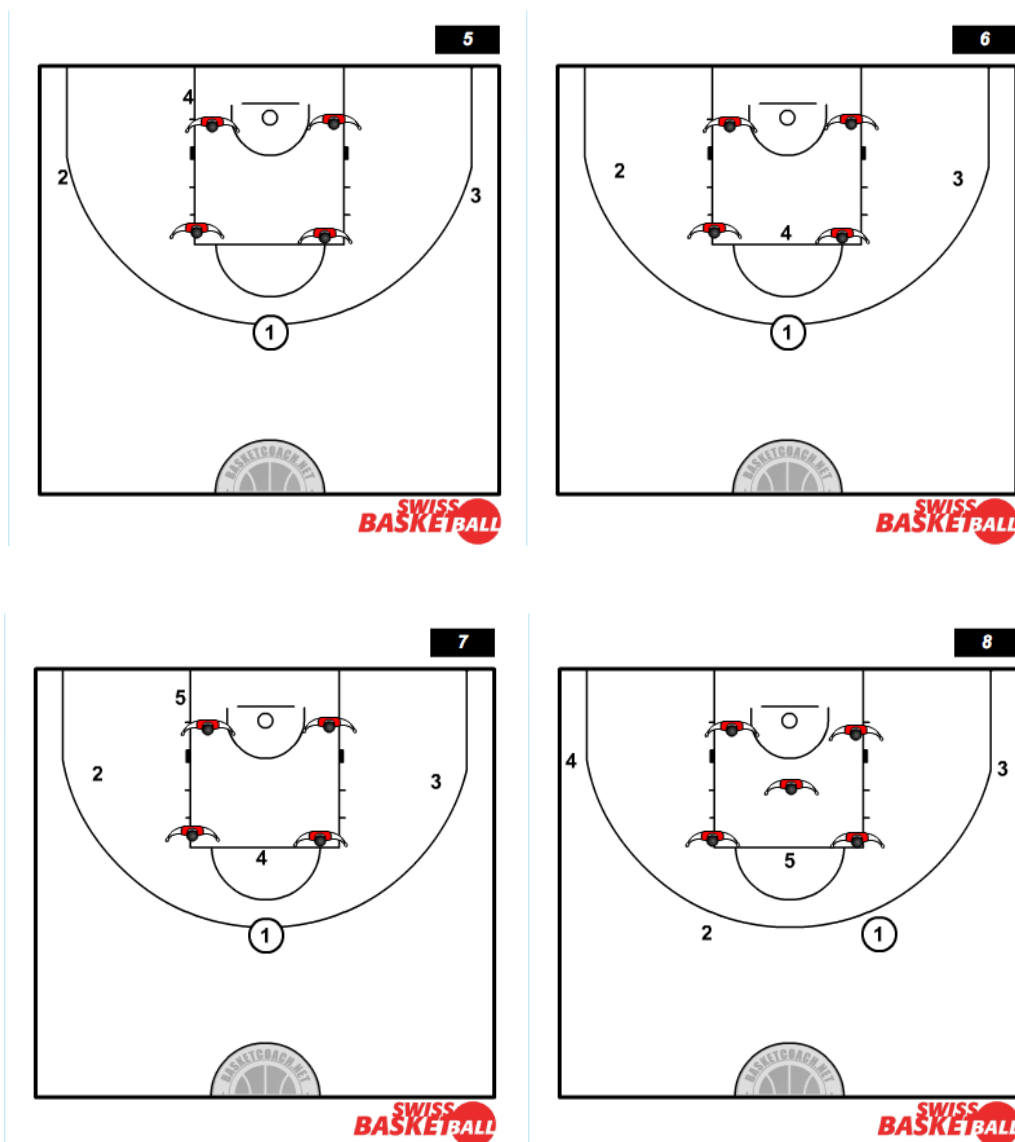
Objectif

Anticipation : avant de recevoir le ballon, le passeur doit savoir à qui il va pouvoir faire la passe

B- La Feinte de passe

Parfois la vitesse de la passe ne suffit pas pour déséquilibrer la défense qui se calque bien sur la vitesse de déplacement du ballon.

Il va donc falloir utiliser la feinte de passe pour casser le rythme défensif de la zone. La feinte de tir est indispensable quand on cherche à mettre le ballon à l'intérieur (high post). (diag. 5-6-7-8)



Consignes

Mêmes consignes que la situation précédente, on peut :

- Dans un 1^{er} temps ne plus autoriser les défenseurs à toucher les attaquants
- Rajouter de nouveau cette consigne si le niveau le permet.

Sensibiliser les joueurs sur les spots et les moments où il est intéressant de faire les feintes de passe

Objectifs techniques

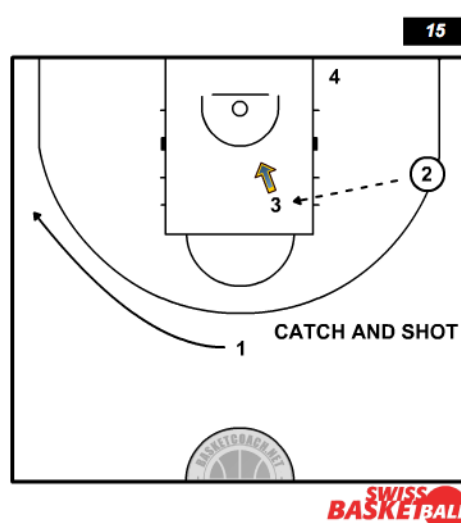
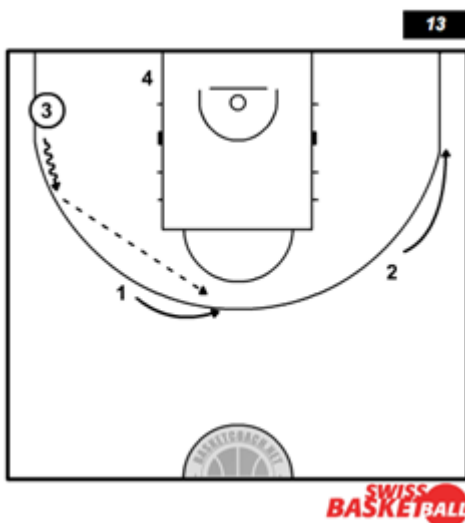
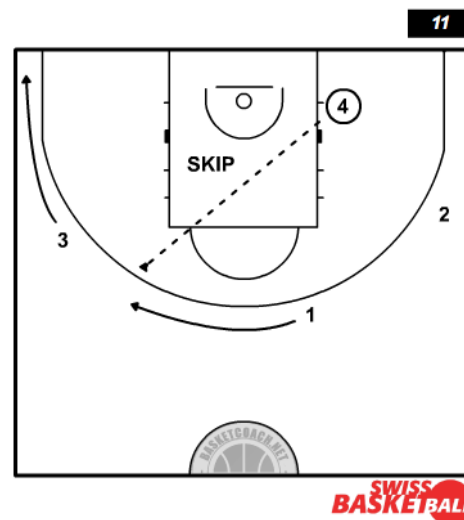
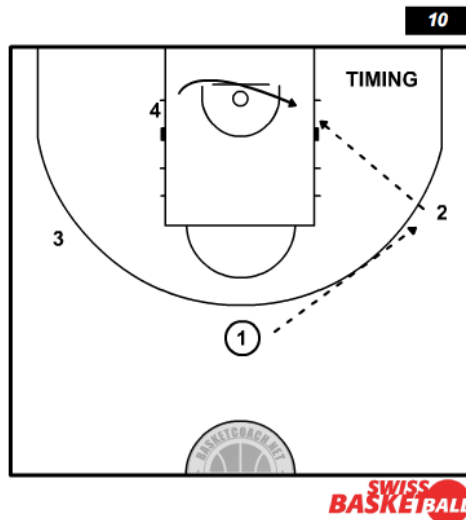
Feinter avec le regard et avec le ballon, puis faire la passe à un autre partenaire sans contact visuel.

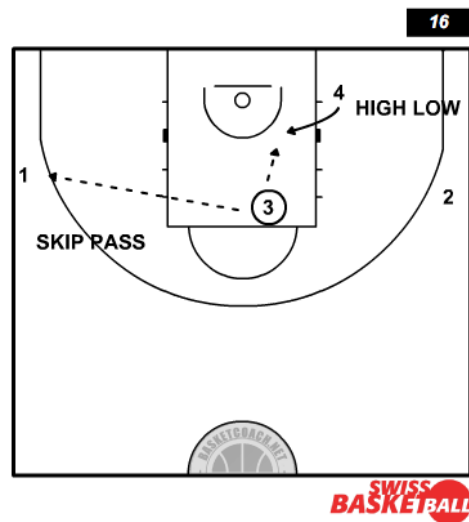
C-Techniques de passe et jeu sans ballon

On va décider quel type de passe on doit utiliser selon la position du joueur à qui on passe le ballon :

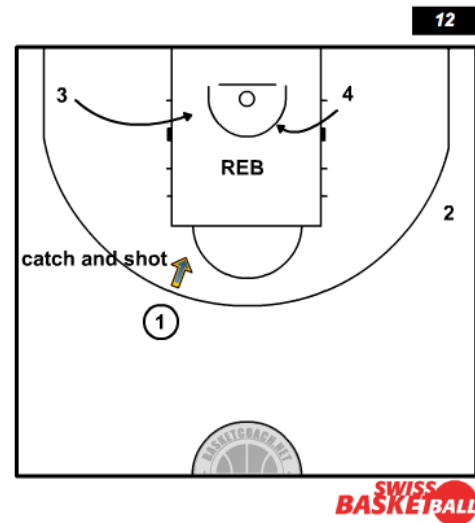
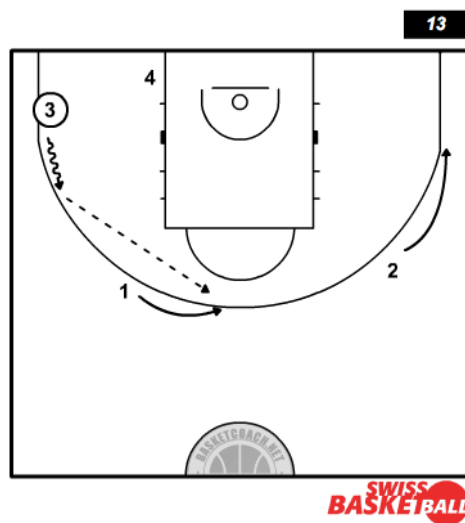
- Les passes extérieurs-low post se feront à terre. (diag.10)
- Les passes intérieurs-extérieurs se feront en skip-pass au-dessus de la tête. (diag.11)
- Les passes extérieurs-extérieurs vont se faire à 2 mains directes ou au-dessus de la tête. (diag.13)
- Les passes extérieurs-high post se feront direct et pas à terre. (diag.15)
- Les relations de passe low post-high post qui coupe ou high post-low post qui flash se feront à terre. (diag.16) (exception pour passe retardé sur une coupe => passe directe)

On travaille ces principes par des exercices de passing-shooting avec déplacements





Le rebond et le timing, deux facteurs à apprendre, au même titre que se faire trouver prêt pour un tir.
(diag.13 et 12)

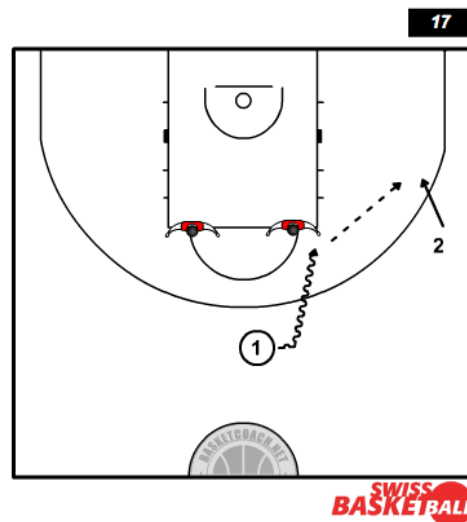


Le Dribble

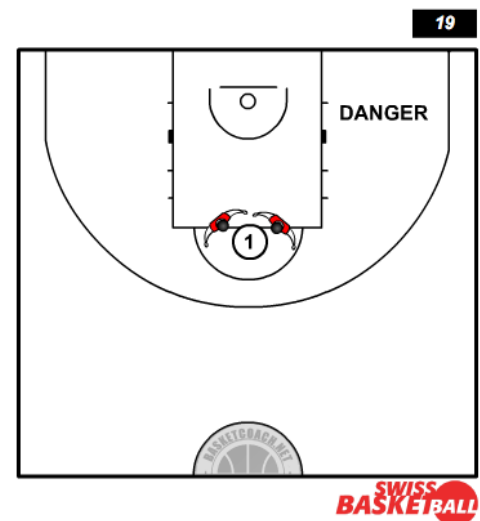
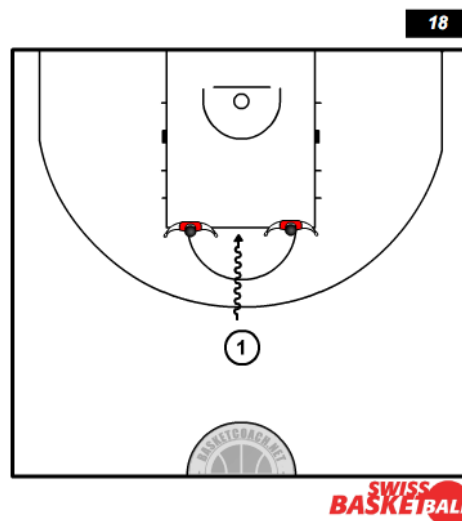
Il doit être utilisé à des moments précis de l'attaque de zone pour bonifier l'attaque.

A~ Le dribble de fixation sur zone statique

On va privilégier la fixation d'un défenseur en attaquant son épaule extérieure. (diag.17)

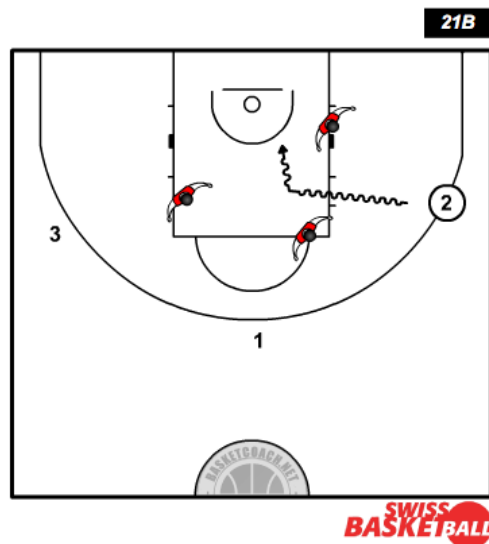
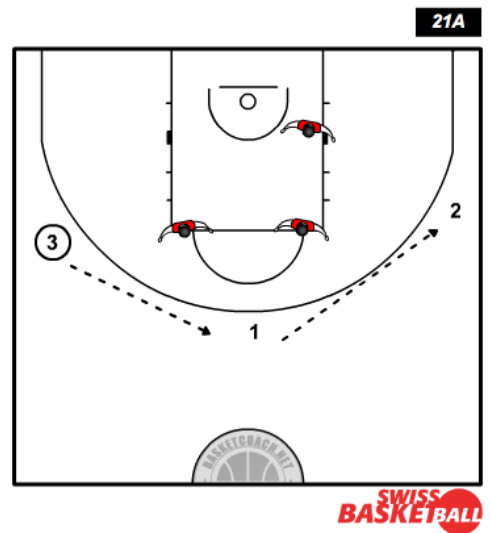
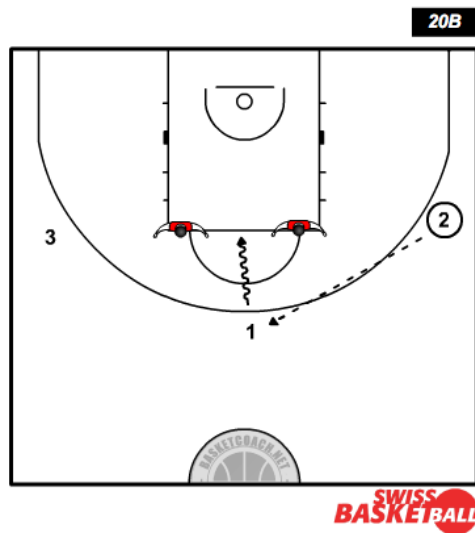
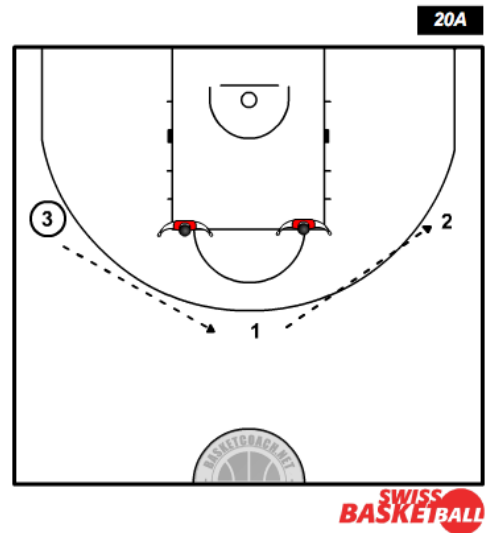
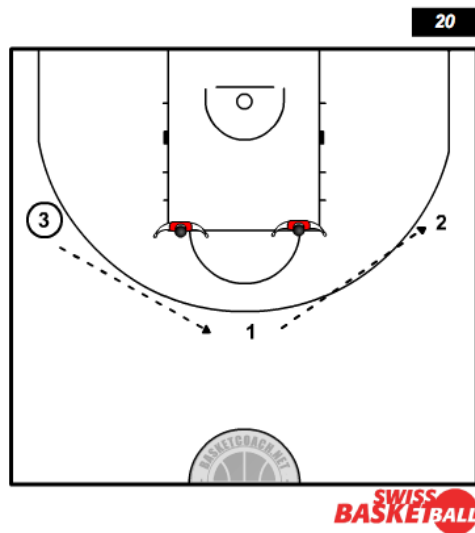


La fixation sur zone statique entre 2 défenseurs est plus difficile et dangereuse.
(diag. 18 et 19)



B- Le dribble de prise d'intervalle

Il faut d'abord mettre la zone en mouvement par le jeu de passe pour créer des espaces, il y a 2 espaces que l'on va privilégier pour jouer le dribble dans l'intervalle. L'objectif est de battre 2 défenseurs, de casser la collaboration défensive. C'est aussi une arme pour amener le ballon à l'intérieur de la raquette par le dribble. (diag. 20A-20B-21A-21B)

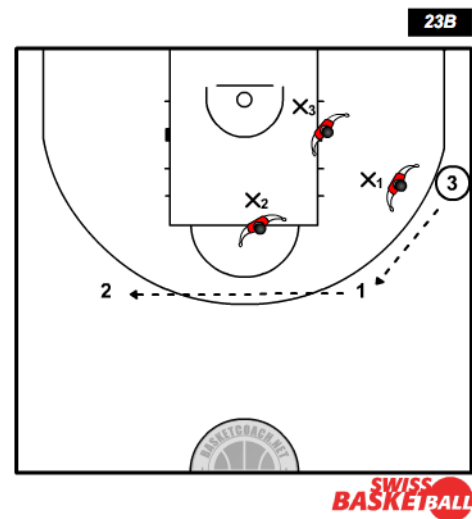
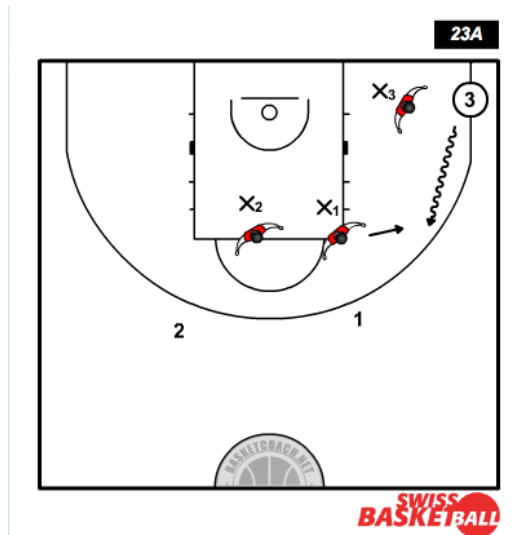
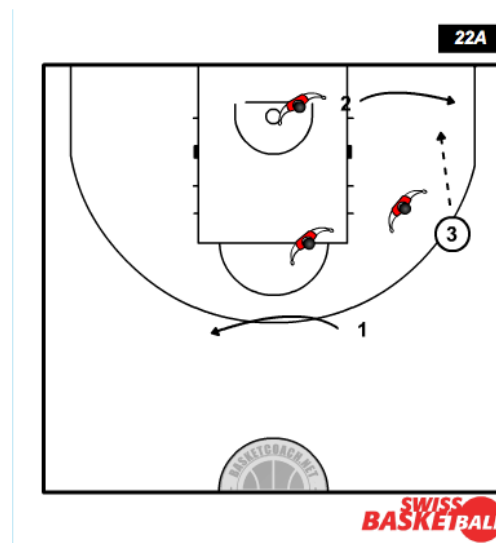


Objectifs techniques

Recevoir le ballon est enchaîner le départ en dribble (départ croisé) avec 1 ou 2 dribbles en restant équilibrer et en contrôle pour pouvoir tirer, passer intérieur ou ressortir le ballon.

C-Dribble tactique

Dans le corner on va pouvoir fixer la défense par un dribble de remontée du ballon en lisant la réaction défensive ;
follow ou switch. (diag.22A-22B-23A-23B)



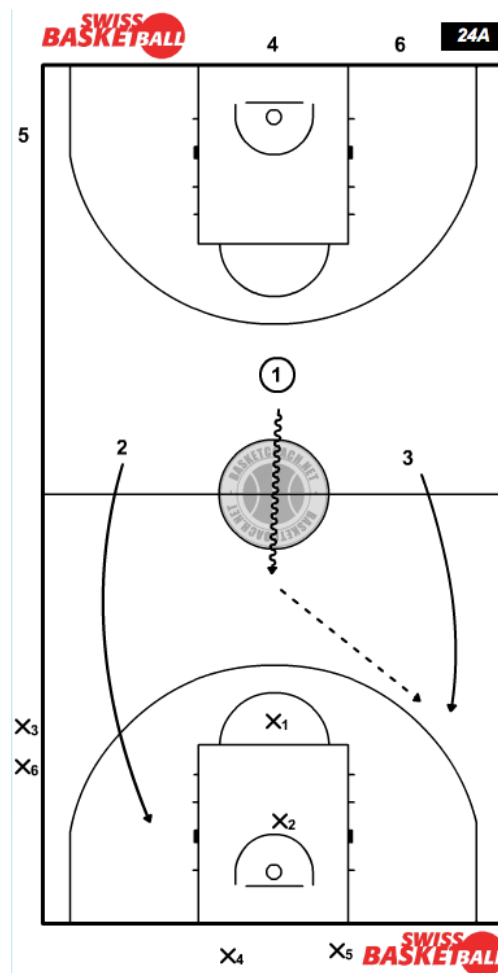
Fondamentaux Collectifs

Chez les jeunes il faut réduire les fondamentaux offensifs collectifs à 4 points importants. Pour attaquer la zone il faudra :

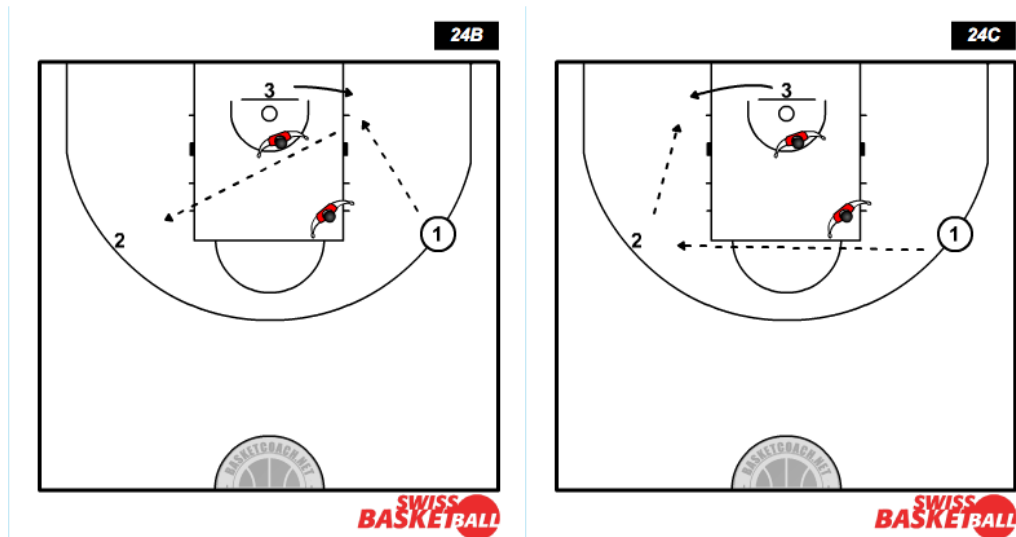
- Jouer en priorité la contre-attaque (avant que la zone se mette en place)
- Faire preuve de patience (mettre la zone en mouvement, créer des espaces, jouer sans ballon)
- Chercher à mettre le ballon à l'intérieur par la passe ou par le dribble
- Jouer systématiquement le rebond offensif (3 joueurs au rebond et 2 au repli défensif)

Méthodologie de travail

On va travailler sur les fondamentaux collectifs sur des situations de surnombre en attaque 3C2 contre-attaque. (diag. 24A)



3C2 travail en poste bas. (diag. 24B-24C)



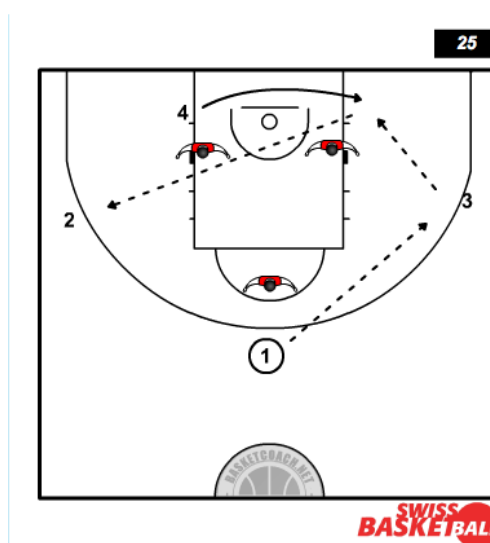
3C3

1 attaque et une défense par équipe, on défend en zone
 1-2 Offensivement on joue soit la contre-attaque, soit on est patient

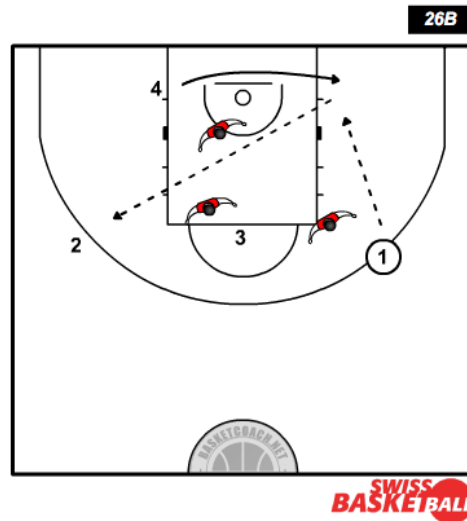
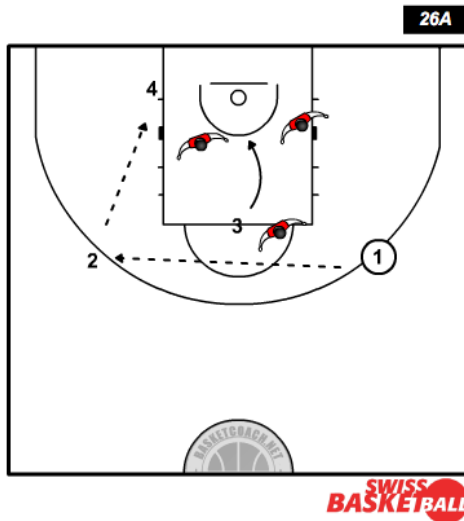
4C3

Travaille en continuité, 4 attaquants contre 3 défenseurs en zone 1-2 Utilisation des fondamentaux individuels, plus la patience et la recherche du jeu intérieur en bas ou du dribble pour amener le ballon à l'intérieur :

1 intérieur et 3 extérieurs. (diag. 25)



2 extérieurs et 2 intérieurs, high post et low post. (diag. 26A et 26B)



Jeu en 4C4

1 attaque et 1 défense (16 joueurs). On cherche à jouer vite en contre-attaque ou on est patient et on joue passing, dribble dans l'intervalle, jeu intérieur, rebond offensif

5C4

Même principes en attaque

**Exemple de continuité offensive sur la base des principes traités
Par les participants**