

Le jeu de contact

Introduction

Le jeu de contact est une partie fondamentale du basket d'aujourd'hui. Pour un entraîneur est important d'enseigner à ses joueurs de savoir jouer avec le contact. Encore plus est important pour un joueur de savoir gagner un avantage après un contact.

Le basket est un sport de contact et dans les dernières 25 années, le contact a assumé un rôle de plus en plus conséquent. Nous sommes très souvent en contact avec quelqu'un ou en contact de quelqu'un.

Le contact influence toutes les situations du jeu : si en athlétisme est important de voir comment un athlète court ou saute, en basket est importante de voir comment un athlète court ou saute avec le contact. Nos joueurs souvent sont surpris de se retrouver en contact avec l'adversaire : est à nous, les entraîneurs, de leur apprendre comment pouvoir vivre avec.

Pour toutes ces raisons nous devons apprendre à nos joueurs comment établir un contact légal et correct et comment gagner un avantage.

Il est très important dans l'enseignement du jeu au contact de démontrer aux joueurs ce qui est légal et ce qui est illicite dans le jeu contacté. Pour cela nous devons partir du code de jeu. Quelles parties du corps nous pouvons utiliser et quelles parties du corps nous ne devons pas utiliser.

A haut niveau les contacts sont fréquents et les joueurs doivent préparer à cela sinon ils perdent leur efficacité. Un joueur qui n'a pas le niveau sera en déséquilibre constant au jeu au contact et il va multiplier les erreurs

Enfin dans la méthodologie d'apprentissage du jeu contacté nous devons partir de situations simples et statiques pour que le jeune appréhende la peur du contact, ensuite nous devons proposer des situations où le jeune va apprendre à amortir (ou absorber) les contacts, et retrouver son équilibre. Enfin le jeune apprendra à tirer avantage des jeux contacté que ce soit en attaque ou en défense.

Défensivement un jeune qui a peur du contact ne gagnera pas de duel porteur (il cherchera à voler le ballon au lieu de fermer l'accès au panier avec sa poitrine), il ne fera pas le cut out ou le box out, il sera pas disponible pour jouer les stop drive, il ne contestera pas les cut...
Offensivement il ne fera pas d'écrans efficaces, il shootera en déséquilibre latéral ou en arrière après rebond offensif, sur drive il va sauter en l'air ou il va toujours être en déséquilibre....

Dans ce document nous allons traiter dans une première phase des situations de base en attaque et en défense qui aident le joueur apprendre la position et le mouvement de base. Dans une deuxième phase, nous allons traiter comment employer ce mouvement dans de situations plus compliquées et comment rechercher un contact sous le panier.

La Position

La position est la base du jeu de contact ; il y a quelques points prioritaires à respecter :

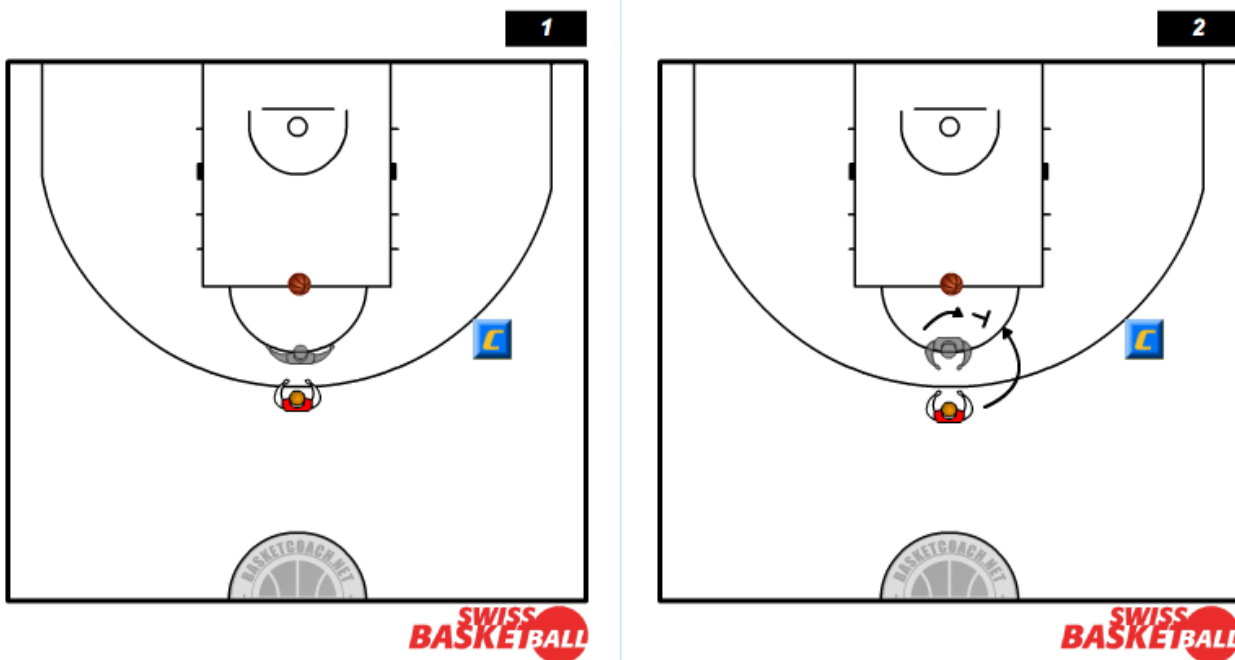
- ✓ Être toujours fléchis sur les jambes
- ✓ Les jambes sont écartées pour avoir une base d'appuis suffisamment grande
- ✓ Pas de contact avec les bras ou les coudes, tout se joue au niveau des hanches

La position de base décrite permet d'enchaîner beaucoup d'actions « basketball ». Le rebond défensif, le stop drive, la pose d'un écran, le jeu en post up. Cette position doit être travaillée, expliqué aux jeunes car elle est fondamentale. Doucement au début puis dans la progression on demandera d'enchaîner un sprint et un arrêt équilibré qui permettra de retrouver cette position de base. La complexité pour le haut niveau c'est d'avoir la capacité d'enchaîner très vite une somme d'actions simples.

Acquérir le mouvement de base

Avec cet exercice très simple et très connu, le joueur automatise la correcte position et les mouvements qui respectent les points que nous avons vu ci-dessus.

Déroulement : au signal de l'entraîneur, le joueur plus proche à la balle doit empêcher l'autre d'avancer. D'abord les deux joueurs regardent la balle et après qui est à l'intérieur dos à la balle. (diag.1- 2)



Consignes

Rester devant l'adversaire sans lui laisser de l'espace pour pouvoir aller vers la balle

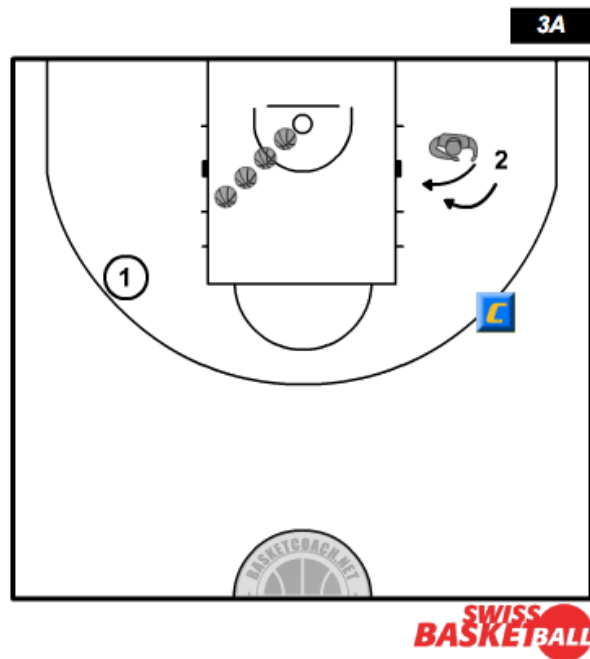
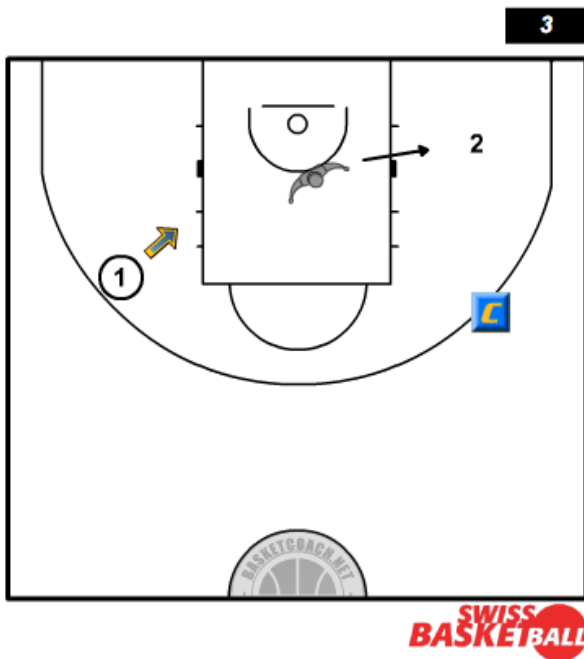
Objectif

- ✓ Position
- ✓ Prise de contact, premier pas, contact avec l'avant-bras
- ✓ Quand l'adversaire commence aller vers la balle, tourner et aller en contact totale avec son corps.

Situations de jeu

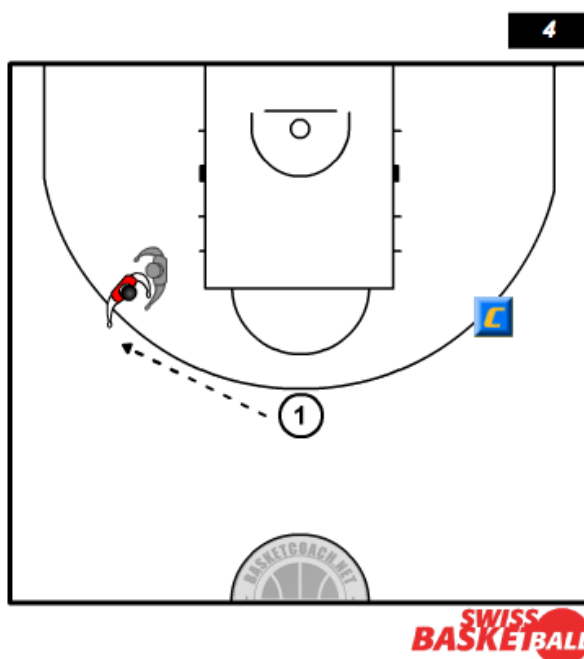
1. Tir côté faible (diag.3 – 3A)

- ✓ Réduire la distance
- ✓ Aller en contact
- ✓ Tourner



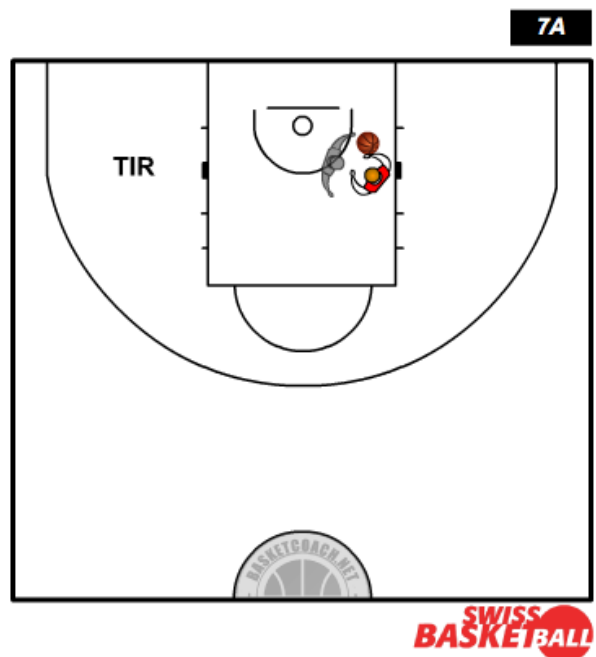
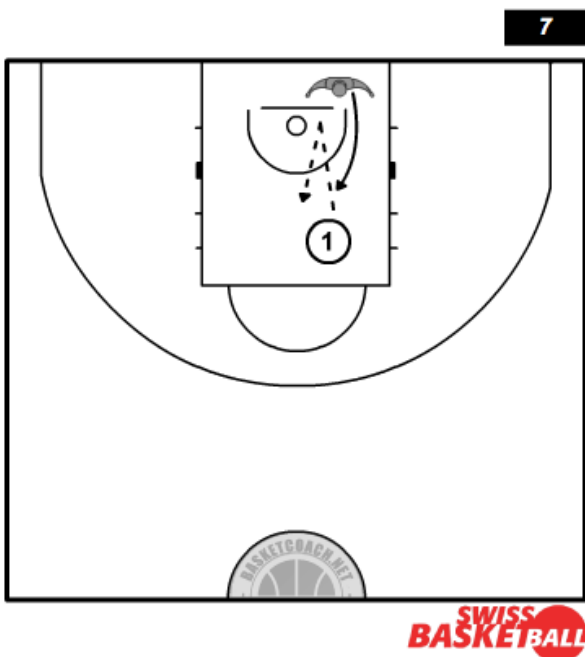
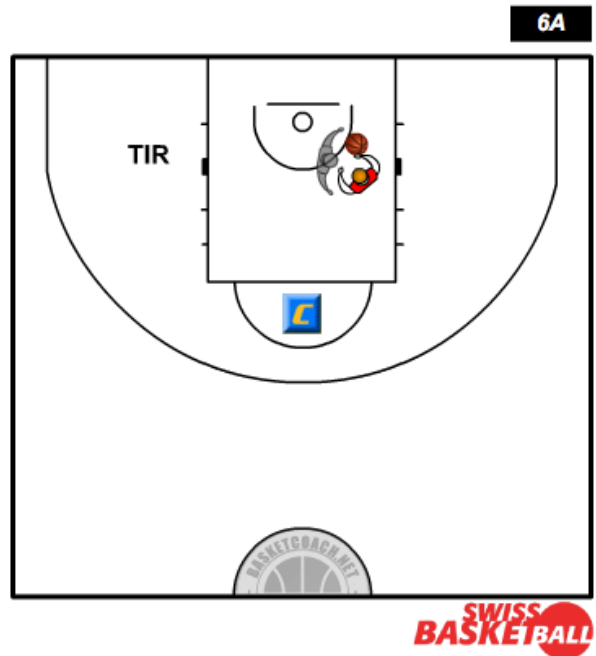
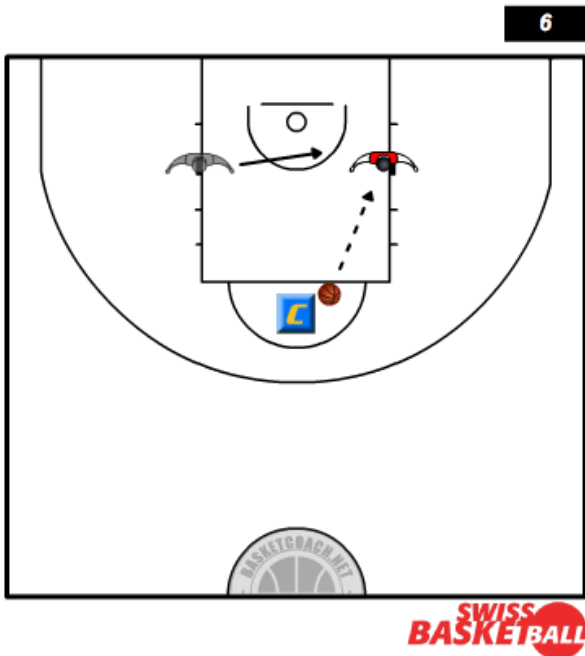
2. Contact pour recevoir (diag.4)

- ✓ Sans faute
- ✓ Pieds avant
- ✓ Timing pour partir
- ✓ Quelle passe



Le 1C1

1. 1C1 sous le panier
Réception et tir (diag. 6 – 6A)
Rebond offensif (diag.7 – 7A)



Consignes

Attaquant

Apprendre jouer sans avoir peur du contact, au contraire acquérir un avantage après un contact.

Recevoir la balle, pied pivot intérieur e tir.

Défenseur

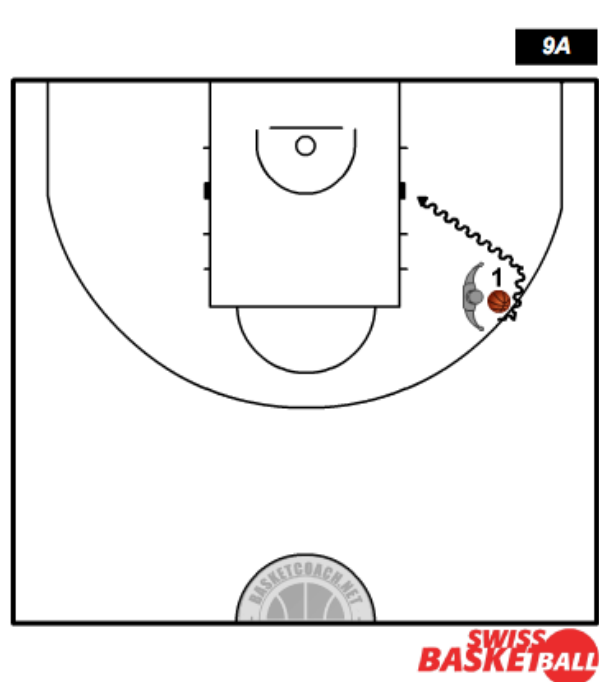
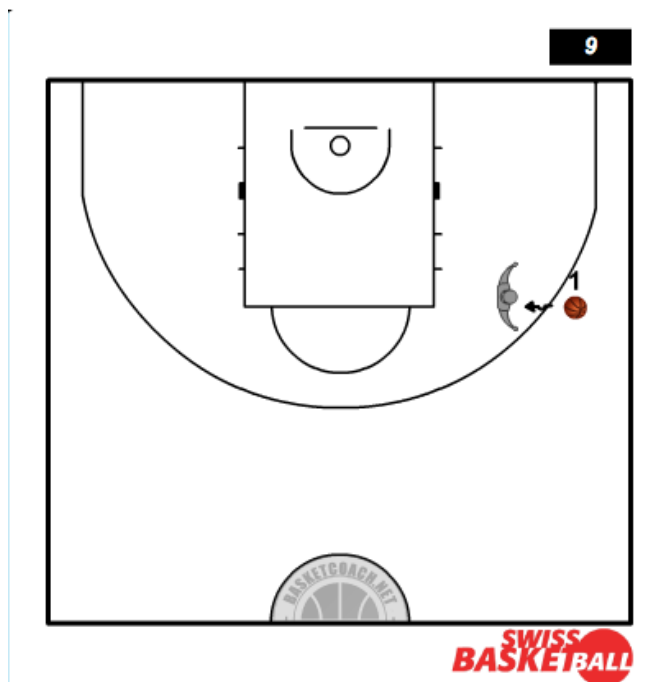
Apprendre quelle position avoir après le rebond (diag.7A)

Objectifs

- ✓ Utilisation du pieds pivot
- ✓ Utilisation de l'épaule
- ✓ Utilisation de la feinte de tir aussi pour regagner l'équilibre
- ✓ Timing pour tirer

2. 1C1 en mouvement

Avec ballon-depart croisé (diag. 9 - 9A)

**Consignes**

Attaquant

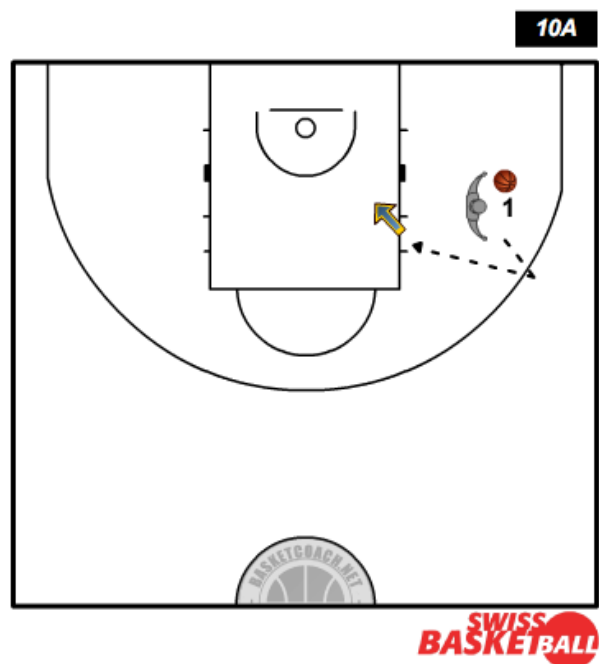
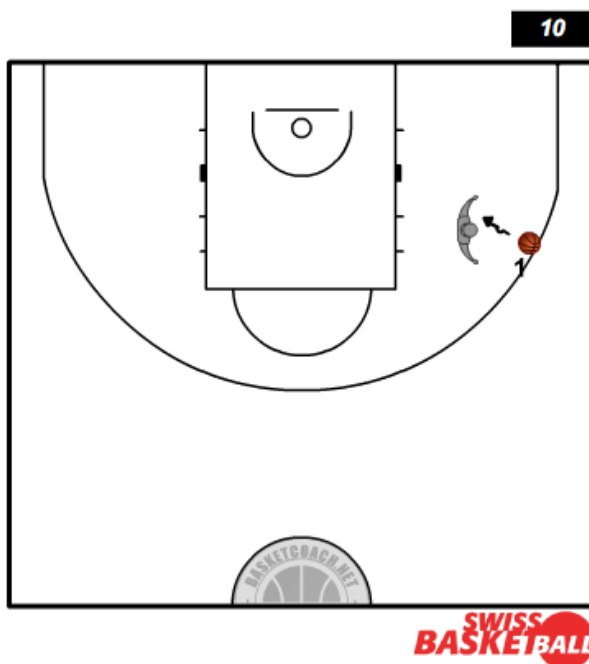
Depart croisé, sur le contact avec le défenseur enchaîner reverse avec petit dribble de protection, puis accellerersur le troisième dribble pour aller au panier.

Objectif

Crèer un avantage après le contact avec le défenseur.

Avec ballon - depart direct

Avec ballon-départ ouvert (diag. 10 - 10A)



Consignes

Attaquant

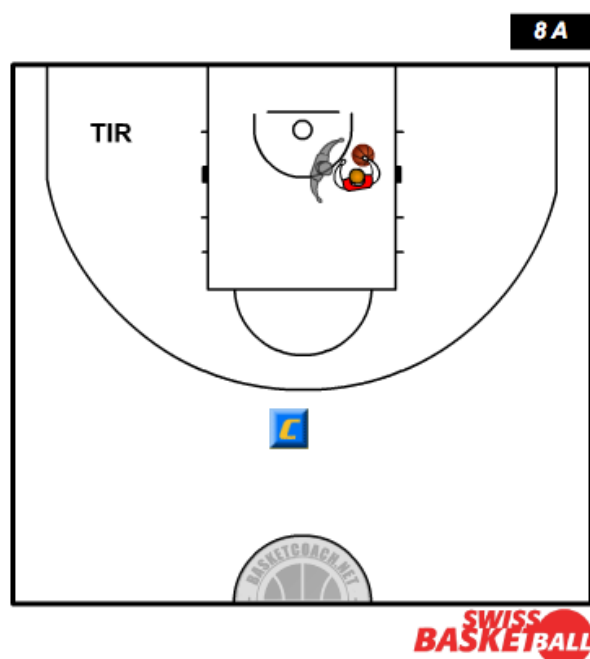
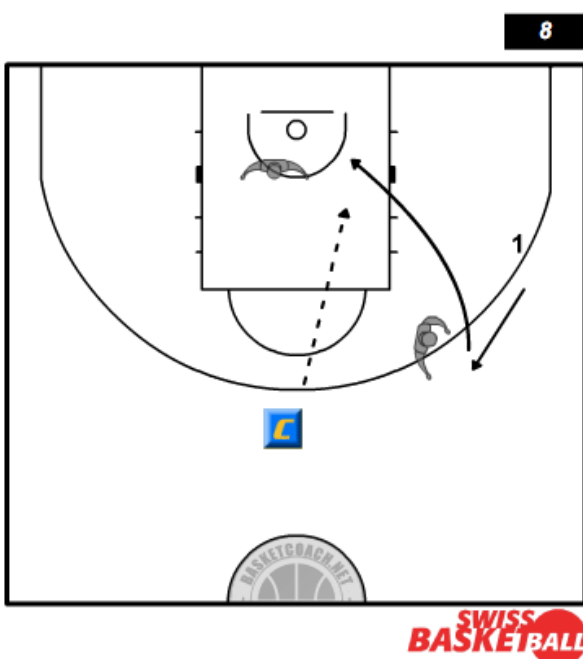
Comme exercice précédent, mais avec départ ouvert. Après le contact avec le défenseur, faire un dribble avec un pas de recul pour s'éloigner du défenseur. (entre les jambes, dans le dos, en cross)

- ✓ Tir extérieur
- ✓ Dribble pour aller au panier

Objectif

Gagner un avantage après le contact avec le défenseur

3. 1c1 après une coupe
Après une coupe (diag.8 – 8A)



Consignes

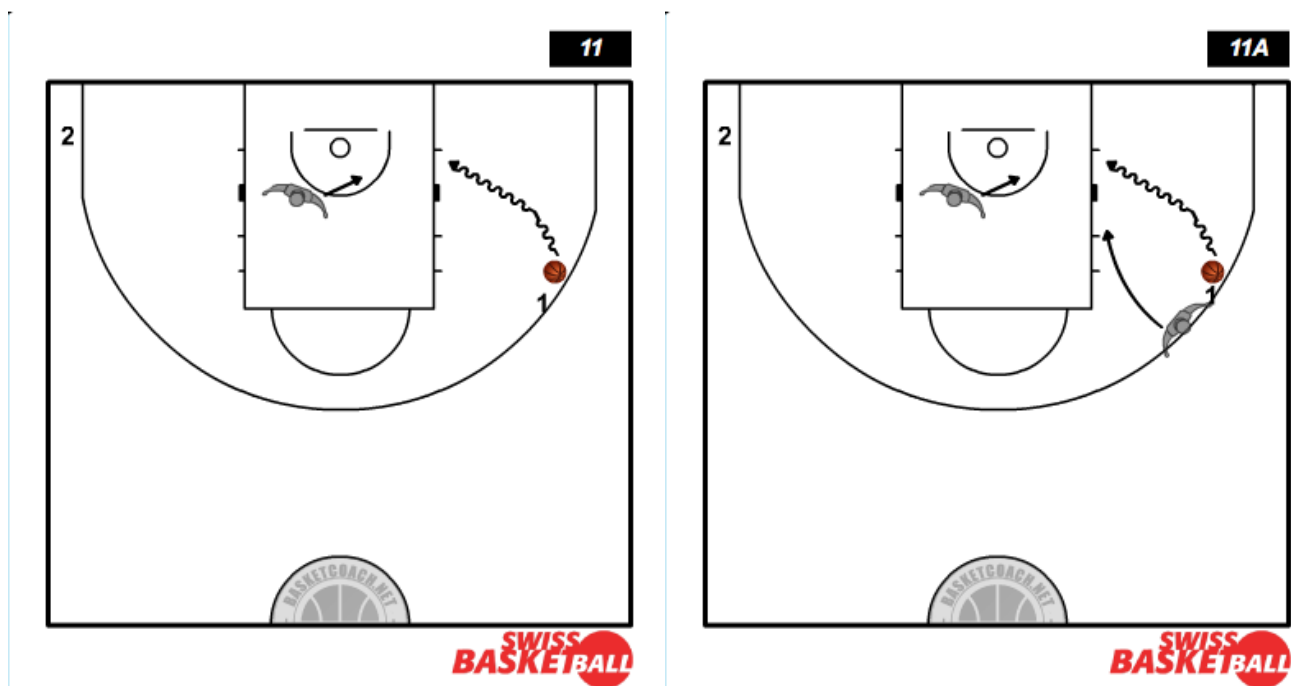
Apprendre s'arrêter en équilibre et aller en contact avec le défenseur

Objectif

- ✓ Tirer en équilibre
- ✓ Mouvement des pieds
- ✓ Utilisation de l'épaule

2C1 - 2C2

Penetration 2C1 extérieur / extérieur ou extérieur / intérieur (diag. 11 - 11A)

**Consignes**

En fonction de la position du défenseur et de son action (lecture), on doit enchaîner :

- ✓ Tir avant contact
- ✓ Tir au contact (après)
- ✓ Passer au contact

Si l'aide est en place on doit s'arrêter équilibré (1 temps ou 2 temps) ; puis finter (faire sauter le défenseur) et tirer ou

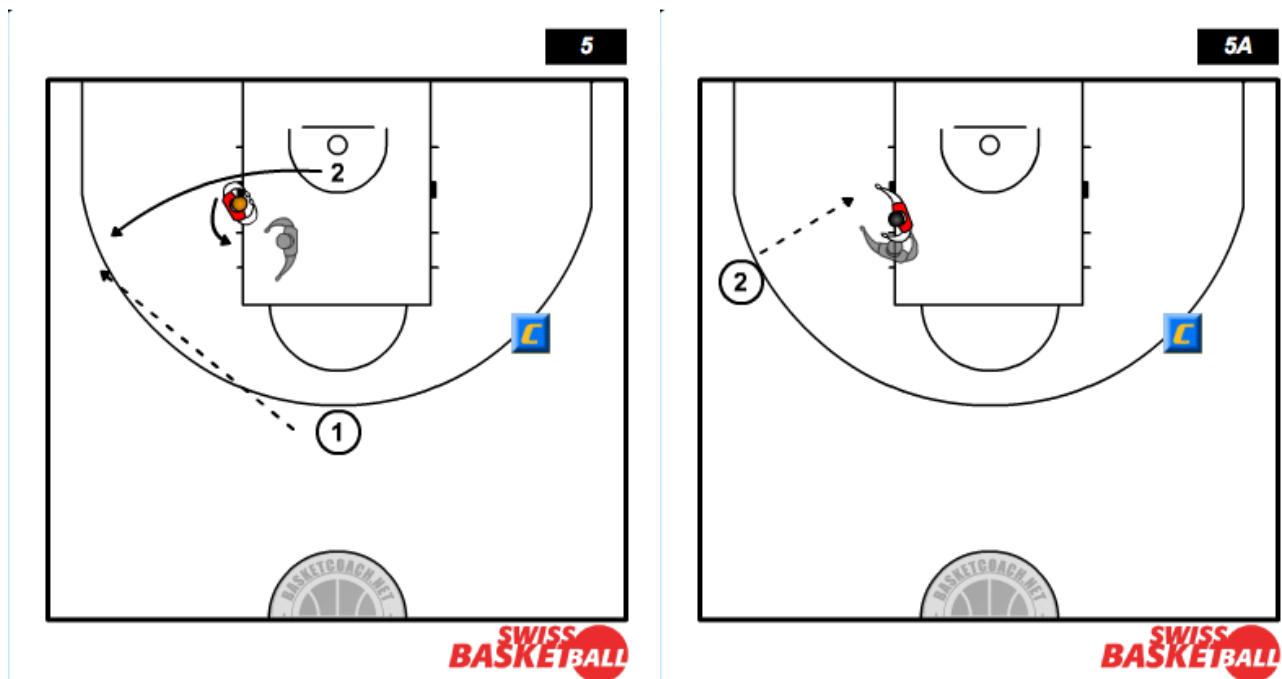
Finter, se décaler et passer le ballon à son partenaire.

Objectif

Apprendre à jouer au contact dans les aides défensifs pour tirer ou passer

Situation de bloc

1. Situation de bloc (diag.5 – 5A)

**Consignes**

Tourner après le passage du coéquipier. Apprendre quel côté est libre.

Objectifs

- ✓ Comment tourner
- ✓ Attaquer le pied avant de l'adversaire
- ✓ Savoir s'adapter si la défense change de côté
- ✓ Timing pour partir
- ✓ Quelle passe

Autres situations de contact proposées par les participants