



SAISON 2015-2016 – Pôle Technique -Centre de Perfectionnement U11

Séance n°2 du dimanche 27 février 2016
Thème : LES DRIBBLES ET LA CONDUITE DE BALLE
Philippe Grimal, Pôle Technique 18

① Dribbler n'est pas jouer ? :

Combien de fois entend-t-on lors de matches de minibasket : «mais, joue avec les autres !», «mais, fais des passes !», «arrête de jouer perso !», «mais il n'y a que lui –ou elle- qui joue !» ? Ces interjections proviennent souvent des tribunes, et les parents en sont principalement à l'origine ; ou plus grave encore : des bancs d'équipe et dont les auteurs sont les entraîneurs, coaches ou éducateurs...

Pour faire simple, si l'on réfère aux règles du jeu :

-le but du basket-ball est d'aller marquer dans le panier adverse situé vers l'avant,

-l'unique moyen dont dispose le porteur de balle pour se déplacer, c'est dribbler !

Alors laissez-les donc dribbler !!

② Dribbler est une action individuelle ? :

Le basket-ball n'est pas prioritairement un jeu de passes, mais où la volonté d'être agressif vers le panier adverse par le dribble domine... puis par la passe si le chemin de dribble est fermé par l'adversaire. Entraîneurs, laissons de côté nos exigences, formes de jeu, structures rigides, mouvements pré-établis, etc... qui deviennent vite des systèmes figés ou des chorégraphies répétées sans fin, cohérence et intelligence.

Nous avons vu dans la remontée collective du ballon que le porteur qui dispose d'espaces devant lui devait dribbler vers l'avant puisque la défense l'y autorise ; charge aux non porteurs de s'organiser autour de lui pour ne pas le gêner, d'abord, et se préparer à recevoir la passe, ensuite, car son statut de porteur le rend prioritaire aux autres.

Pour jouer collectivement, commençons donc par dribbler !!

③ Dribbler, c'est ne faire qu'un avec le ballon, dans le contexte du jeu... :

➤ **La dextérité statique :**

Elle regroupe un ensemble de manipulations de balle sur place, destinées à ce que le minibasketteur s'approprie au mieux le ballon. On trouve notamment : tours de tête, de taille, de jambes, 8 entre les jambes, dribble assis, couché, accroupi, etc, etc, ... Elle a son utilité grâce à son intérêt ludique et la possibilité de se perfectionner seul. En revanche, son utilisation en situation de jeu et sa contextualisation dans une opposition à 5c5 reste limitée. C'est pourquoi, il semble nécessaire de passer assez vite à une dextérité dynamique.

➤ **La dextérité dynamique :**

Elle regroupe un ensemble de manipulations de balle en mouvement, donc à base de dribbles, elles aussi destinées à ce que le minibasketteur s'approprie au mieux le ballon. L'intérêt ici, sera de pratiquer des situations utiles et/ou utilisées dans le jeu : changements de main, dribble dans le dos, dribble entre les jambes, dribbles avec 2 balles, etc...

Ce que l'on doit travailler à l'école de basket	Ce qui peut attendre un peu
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Changements de main, ✓ Dribble entre les jambes, ✓ Dribble dans le dos, ✓ Dribble de progression (pousser vers l'avant) : mains alternées, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dribble de renversement (reverse) : il est difficile à réaliser et oblige le porteur à tourner le dos au jeu, ✓ Dribble avec saut de reprise d'appuis : il est difficile à réaliser et sollicite des qualités athlétiques, ✓ Dribble de progression (passer un adversaire) : intérieur-extérieur (in-out), ✓ Dribble de progression (pousser vers l'avant) : toujours avec la même main.

④ Dribbler, mais dans une situation problème, en opposition :

➤ **Indirecte :**

Elle consiste à placer le minibasketteur seul avec son ballon, mais sous une contrainte particulière :

- De temps : réaliser un parcours en dribble chronométré,
- De réussite : réaliser un parcours en dribble avant d'aller marquer 3 paniers,
- De duel : la présence d'un adversaire qui doit également réaliser le même contrat,

De façon à installer une forme de pression sur lui, l'obligeant à réaliser les situations à forte intensité avec le plus d'efficacité possible (les deux exigences du match).

➤ **Directe :**

Elle consiste à placer le minibasketteur seul avec son ballon, en qualité d'attaquant, face à un adversaire, en qualité de défenseur, soit un 1 contre 1 dribblé, situation rencontrée en permanence lors d'un match.

⑤ Dribbler, oui mais pour quoi faire ? :

On distinguera deux grands types de dribble, correspondant chacun à un objectif de déplacement de l'attaquant :

➤ **Le dribble de progression :**

C'est le dribble qui permet à l'attaquant de se rapprocher du panier :

- si l'espace devant lui est libre, le défenseur le plus proche est malgré tout suffisamment éloigné pour ne pas pouvoir intervenir,
- si un seul défenseur est présent, devant lui, derrière lui ou sur le côté ; placé ou en mouvement (il a donc un retard).

➤ **Le dribble de dégagement :**

Ce sont tous les dribbles qui permettent à l'attaquant de se replacer en situation de progression :

- sur place parce qu'il est parvenu à distance respectable du panier, et va pouvoir enchaîner une passe, un tir ou reprendre un dribble de progression,
- latéralement,
- vers l'arrière.

L'attaquant peut avoir recours à ces dribbles (1 ou 2 au maximum) à cause de :

- la présence d'un adversaire très proche de lui,
- la proximité d'un partenaire qui gêne sa progression,
- la présence de plusieurs adversaires assez proches,
- sa proximité avec une ligne du terrain (suite à une orientation défensive),

- pour se rééquilibrer après la réception d'une mauvaise passe,
- pour se re-situer après la capture d'un rebond.

Il semble important là encore de replacer le dribble dans le contexte du jeu, et donc d'ajouter à ces dribbles des actions de passe et de tir. Les enchaînements dribble-passe et dribble-tir seront donc privilégiés.

⑥ Organisation de la séance :

CONSIGNES
Dribbler la tête droite (ne pas regarder son ballon) pour lire le jeu
Dribbler en étant fléchi pour gagner en vitesse et efficacité (difficile de gagner le ballon pour le défenseur), hauteur de hanche maximum
Dribbler en coiffant le ballon : main écartée sur le ballon et contact avec les doigts
Dribbler en souplesse : poignet cassé (gestuelle du tir)
Dribbler en variant la fréquence (vitesse de dribble) et l'amplitude (rebond long et/ou rebond court)
Dribbler en protégeant son ballon : utilisation de l'avant-bras libre en bouclier

Ces 6 consignes ne sont ni surprenantes, ni nouvelles. En revanche, les situations mises en place, ainsi que les outils pédagogiques proposés doivent obliger les minibasketteurs à les utiliser. L'entraîneur devra être patient et les répéter sans relâche, mais l'évolution des pratiquants dépend des problèmes auxquels ils sont confrontés et qu'ils ont à résoudre sur le terrain.

C'est l'objectif de l'échauffement et des ateliers organisés.



**Centre de Perfectionnement U11
Saison 2015-2016**

Séance n° 2	Date 27 février 2016	Niveau	Thème général DRIBBLES CONDUITE DE BALLE	Cycle	Durée 180'
----------------	-------------------------	--------	--	-------	---------------

ECHAUFFEMENT (60') :

- **Jeu de l'épervier**

- **Circuit en dribble-tirs** : slalom droit avec puce sur la tête, slalom diagonal en indiquant signal visuel, nombre de dribbles selon plaquette faute, passer dessous des haies, dribble de progression main D, dribble progression main G, dribble avec 2 ballons, dribble dans dos, dribble entre jambes, changement main

ATELIERS (60') : 6 de 10' chacun

Atelier n°1 : enchaînement dribble-tir sous forme de duel (slalom)

Atelier n°2 : 1c1 dribblé main G avec défenseur sur le côté D

Atelier n°3 : 1c1 ou 2 dribblé pour passer le ballon au capitaine qui peut tirer sans opposition (passe désaxée et dans le dribble),

Atelier n°4 : les queues du diable : dans un espace réduit, 1 ballon par joueur, chacun doit chasser le ballon des autres

Atelier n°5 : 1c1 dribblé main D main G avec retard défensif (derrière)

Atelier n°6 : 1c1 dribblé main D avec défenseur sur le côté G

SITUATION FINALE (60') : Jeux sous forme de matches 3c3 ou 4c4

⊖ **Attention** : pendant le jeu, un dribble inutile (jugement par les arbitres) entraîne la perte de balle pour l'équipe ⊖

Bilan-Evaluation-Perspectives :

- Regroupement autour du rond central :
- Prochain RDV,
- Cri Centre de Perf

Philippe Grimal.