

TRIPLE MENACE





MODE D'EMPLOI

INTRODUCTION

Les fondamentaux individuels sont à enseigner chez nos joueurs. On doit y consacrer 80% du temps de l'entraînement.

Une des premières actions que l'on doit travailler avec nos joueurs dans nos apprentissages de ces fondamentaux est le placement face au panier lors de la réception du ballon en ayant comme objectif de garder de l'agressivité. Cette agressivité se traduit par la **position triple menace** (tirer, passer et dribbler).

REGLES A RESPECTER

- Position fléchie, pointes de pieds orientées vers le cercle
- L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules
- Ballon dans la poche droite pour les droitiers et gauche pour les gauchers (sur le côté entre la hanche et le genoux)
- La main forte au dessus du ballon, poignet cassé et l'autre main sur le côté du ballon
- Tirage de coude de la main forte vers l'arrière
- Regard porté vers le cercle

Cette position permet une protection plus efficace du ballon face à un défenseur.

LES ENCHAINEMENTS

Avant d'évoquer les enchainements, il est important d'insister sur la nécessité de garder la position fléchie. Cette position permet d'effectuer plus rapidement les différents enchainements. Il est capital également de créer son « espace » pour se libérer de la pression défensive en déplaçant le ballon avec « force » et conviction. On parle du « casser les bras de son adversaire ». Cette création d'espace permettra de mieux enchaîner son action.

➤ Le départ en dribble :

Nous pouvons identifier 3 types de départ : le départ direct, le départ croisé et le départ enroulé. Quelque soit le type de départ utilisé, il est capital de garder le ballon sous la ligne des genoux tant que le ballon n'a pas touché le sol. L'attaquant doit poser son premier appui derrière et proche du défenseur afin d'interdire à ce dernier de se replacer en défense. On emploie le terme « clip the hip », c'est-à-dire attaquer la hanche de l'adversaire (toucher la hanche).

➤ La passe :

Il existe différents types de passes. Nous pouvons les classer en 3 catégories :

- les passes à 2 mains : passe directe, passe à terre et passe au-dessus de la tête.
- les passes à 1 main : passe désaxée directe - à terre et baseball passe.
- les passes spéciales : dans le dos, main à main, dans le dribble, derrière la tête, entre les jambes, haley-hoop.

➤ Le tir :

Etre capable de tirer en respectant la technique de tir :

- alignement pointe de pied, pointe de genou et pointe de coude.
- notion de passer sous le ballon (= armer son tir).
- jab pour l'équilibre.
- regard porté vers le cercle

LE JEU DE FEINTES

Le jeu des feintes est à enseigner aux joueurs (feinte de tir, feinte de passe, feinte de départ en dribble). Il permet de **déséquilibrer son adversaire**. Ce déséquilibre provoque un **temps d'avance** chez l'attaquant. Ce temps d'avance doit être utilisé pour **prendre l'avantage** sur son défenseur dans le départ en dribble, le tir ou la passe.

Les feintes doivent être correctement réalisées **sans précipitation**. Quelquefois, il est nécessaire de multiplier le jeu de feintes pour déséquilibrer son adversaire.

CONCLUSION

- En dehors des situations qui nécessitent une prise de décision immédiate, un joueur qui reçoit le ballon doit le faire en situation de triple menace. Cela nécessite une position d'équilibre dès la réception du ballon afin d'effectuer un tir, une passe ou un départ en dribble. **C'est un incontournable dans l'enseignement des fondamentaux individuels.**



16 rue Émile Deschamps
18000 BOURGES

☎ 02 48 24 39 31

✉ cd18basket@gmail.com

🌐 www.cherbasketball.org

f @Basket18