

TD APA Basket Fauteuil LA 3.03

(6*1h30 TD et 2*1h30 CM)

Eric Watelain, Maître de Conférences FSMS-UVHC

L'objectif de ce mini-cycle est de faire pratiquer 5 séances très spécifiques avec des situations de base qui seront ensuite discutées et comparées avec le basket valide. Ce mini-cycle donnera lieu à une évaluation en pratique basée à la fois sur le niveau de jeu en individuel (10 pts), en collectif (8 pts) et l'arbitrage (2 pts).

TD 1 : Présentation du cycle & de l'évaluation + Séance type PPS.....	1
TD 2 : Le bloc.....	3
TD 3 : La défense de zone.....	4
TD 4 : Séance type shoot.....	5
TD 5 : Défense individuelle et pressing.....	8
TD 6 : Mini-Tournois.....	9
ANNEXE Feuille de stat spécifique.....	9
TEMPS DE JEU.....	11

TD 1 : Présentation du cycle & de l'évaluation + Séance type PPS

Présentation du cycle et de l'évaluation en 1^{er} et 2^e session.

6 séances de pratiques physiques. Les thèmes sont les suivants :

- * Séance type Préparation Physique Spécifique
- * Le bloc
- * La défense de zone
- * Séance type shoot
- * Séance type tournois
- * Evaluation en situation de match.

Pour l'évaluation : Film + Feuille de stat => présentation rapide de la feuille de stat

L'objectif de cette séance est de présenter et de discuter du choix et de l'organisation de six ateliers de PPS type « Préparation hivernal »

Situation 1 : Trainer une caisse avec diff poids 5, 10, 15kg,

Situation 2 : Dribbler sur un slalom avec shoot au final,

Situation 3 : Passe avec le mur (le plus grand nombre, différentes distances, sans que le ballon ne touche le sol),

Situation 4 : Shoot en « papillon » (20 shoots),

Situation 5 : Triceps (haltère) /traction (sangles),

Situation 6 : Médecin Ball à ramasser / lancer en traversant le terrain sur la longueur.

2 min de travail / 1 min pour changer.

Finir par 5 min de situation de jeu puis 5 min de shoot.

TD 2 : Le bloc

L'objectif de cette séance est de présenter les bases du bloc ainsi que des situations types pour le travailler

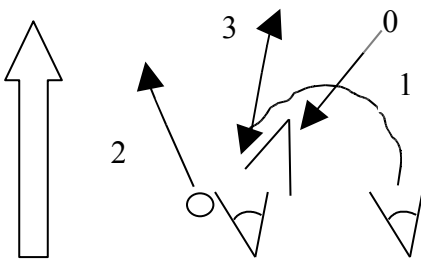
Qq échauffement type puis présentation du principe du bloc
=> créer ou entretenir le sur-nombre, isoler un joueur clé...

Travail en 1*1 sur espace libre puis sur un couloir

Travail en 2*1 sur ½ terrain,

2 qui ont le ballon, le défenseur vient sur le porteur de balle l'autre joueur vient le bloquer, le porteur de balle peut alors passer...

Situation de référence 1 : le défenseur n'évite pas le bloc



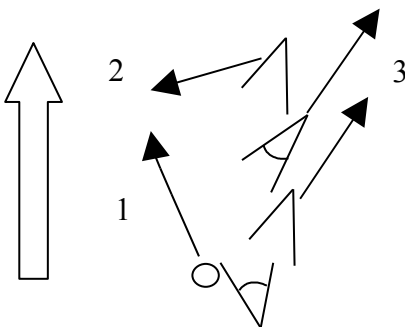
- ⇒ Le porteur de balle protège son ballon sinon perte de balle...
- ⇒ dès que le porteur de balle est passé le non porteur part également
- ⇒ si le défenseur ne vient pas sur le porteur de balle alors les deux attaquants partent de part et d'autre pour écarter le jeu...

Situation 2 le défenseur essaye d'éviter le bloc

Idem mais le défenseur charge le porteur de balle mais essaye d'éviter le bloc

Situation de référence 2 : idem à 2*2

- ⇒ les 2 défenseurs vont sur le porteur de balle => les attaquants écartent le jeu
- ⇒ un défenseur sur le porteur de balle => le 2^e attaquant va faire le bloc sur ce dernier



- cas 1 le 2^e attaquant ne fait rien => ça passe
- cas 2 le 2^e fait aussi un bloc => la défense doit changer de joueur et l'attaque écarte le jeu pour faire la passe

Si deux blocs => permutation

La gêne : freiner la progression d'un joueur sur la largeur d'un terrain (sur la largeur d'un 1/2 terrain de bad).

Application 1 : Défense de zone

Application 2 : Explication du presse => bloquer la progression en zone avant des attaquants en étant dessus en permanence

TD 3 : La défense de zone

L'objectif de la séance est de présenter les bases de la défense de zone et de proposer des situations types pour la travailler.

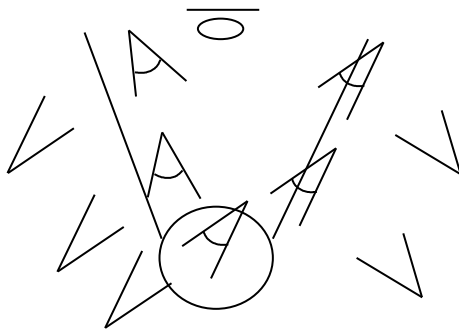
Echauffement qq exercices

*Explication du principe de **placement** et de "**qui prendre qui**" en défense*

En résumé on compte le nombre d'attaquant en face de nous et l'on s'occupe en priorité de celui qui porte le même nombre que nous en défense...

*Explication de la **défense de profil**, et de la **rotation vers l'intérieur***

En résumé cela permet d'augmenter la surface couverte et d'avoir toujours en $\frac{1}{2}$ temps d'avance sur l'adversaire. La rotation vers l'intérieur (côté panier défendu et non côté adversaire) permet de limiter la quantité de rotation et les risques de faire une faute sur l'adversaire si l'on percute son fauteuil lors de la rotation...



Situation 1 : Libre

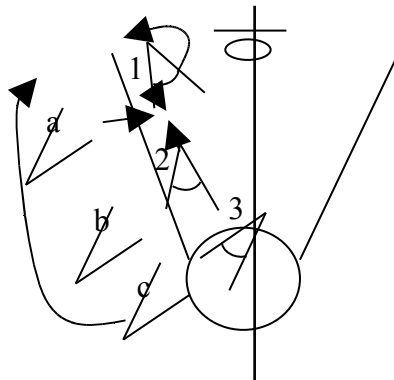
10 attaques successives des mêmes étudiants 1 point si entrée dans la raquette, 3 points si panier

Situation 2 : Défendre la raquette

5 en défense contre 4 en attaque, 10 secondes pour qu'un joueur entre si oui 1 point attaque sinon 1 point défense. 10* de chaque

Situation 3 : Le glissement

Les défenseurs sont comme sur la figure
Les attaquants dans le rond du milieu de terrain
Ss ballon le placement en attaque est libre, le défenseur doit le plus vite possible glisser pour prendre chacun un homme



Situation 4 : Le changement

A la base : a => 1, 2=>b, 3=>c
a essaye de rentrer => 1 et 2 le bloquent
c passe derrière => changement 2=>a et 1 =>c
si pas changement => entrée de a ou de b...

Finir par 5 min de match et du shoot comme la semaine d'avant...

TD 4 : Séance type shoot

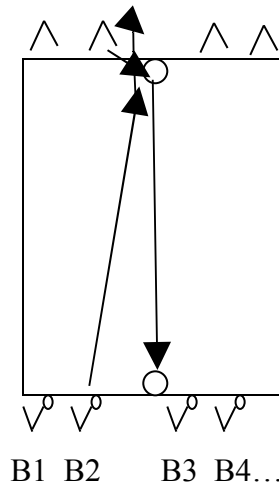
L'objectif de la séance est de travailler le shoot dans de nombreuses positions et de maximiser le nombre de shoot dans la séance. Travail seul, par deux, 3, 4, 5 ou 6.

Echauffement classique :

TOUS LES ETUDIANTS REALISENT EN MEME TEMPS LA SITUATION 1 PUIS LA SITUATION 2.

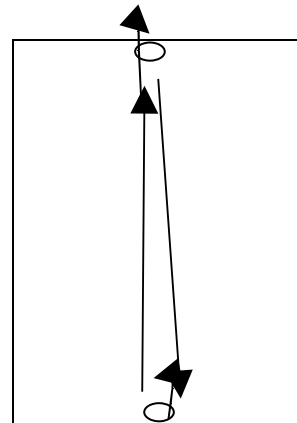
Situation 1 :

Par deux, de part et d'autre du terrain de basket, un seul ballon pour deux, le ballon est joué alternativement par un joueur puis l'autre qui doit traverser le terrain et shooter jusqu'au panier. Une fois le panier marqué c'est l'autre qui doit faire la même chose. On arrête quand la première paire à rattraper trois binômes... Ces trois binômes perdants font 3 tours de terrains pendant que les autres sont au shoot.



Situation 2 :

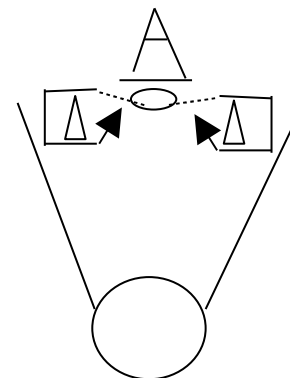
Par deux, shoot d'un côté du terrain, quand le panier est marqué on passe à l'autre côté et ainsi de suite. L'adversaire fait la même chose en partant de l'autre panier, quand un joueur de chaque binôme est rattrapé on arrête, les perdants font trois tours les gagnants du shoot.



TROIS OU QUATRE GROUPES REALISENT EN PARALLELE LA MEME SITUATION

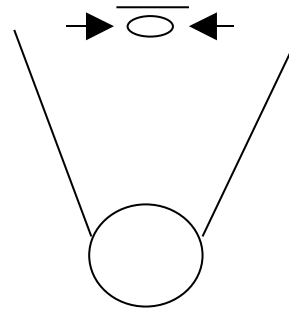
Situation 3 :

Le huit sous le panier
Par 2 un qui fait les passes et l'autre qui Shoot, 20 tirs réussis



Situation 4 :

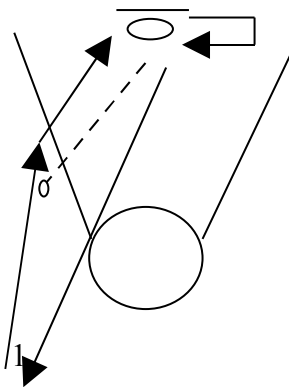
Le shoot en opposition sous le panier
 Par 2, les joueurs shoot alternativement
 De part et d'autre du panier.



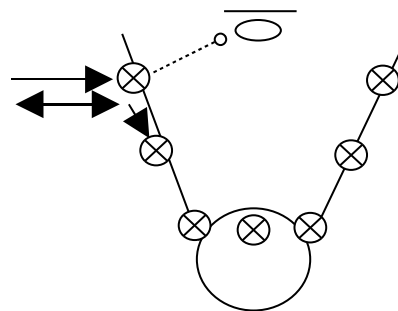
DEUX GROUPE UN PAR ½ TERRAIN :

Situation 5 :

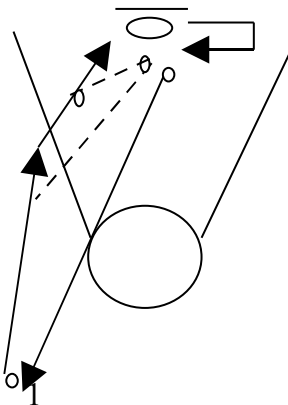
Rotation avec approche de la raquette
 Par 5 ou 6, 2 ballons, passe et shoot
 Le passeur devient shooteur
 Les ballons partent du panier

**Situation 6 :**

Shoot à mi-distance autour de
 la raquette, sortir sur le coté à chaque
 shoot. On part d'un côté de la raquette
 pour aller vers l'autre on ne passe à la
 position de shoot suivante que lorsque le
 tir est réussi.

**Situation 7 :**

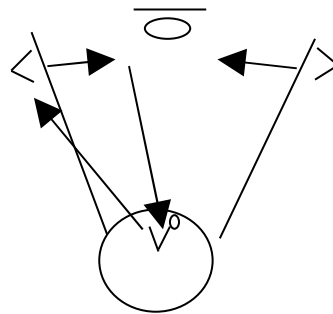
Rotation avec approche de la raquette
 Par 5 ou 6, 2 ballons, passe et shoot
 Le passeur devient shooteur
 Les ballons partent du panier



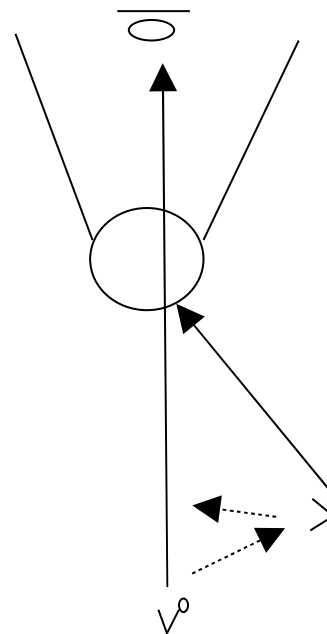
TROIS ETUDIANTS PAR PANIER

Situation 8 :

Travail du lancer franc et de la récupération
Par 3, pour un panier, 1 qui shoot et
2 à la bagarre en récupération.
Celui qui récupère va shooter, le shooteur
remplace celui qui récupère.

**Situation 9 :**

Tir avec pression de l'adversaire.
Départ en fond de terrain avec 3m de différence.
Passe et un fois la passe réalisée le passeur devient
défenseur...



TD 5 : Défense individuelle et pressing

On ne défend pas de la même manière selon que l'on a en face de soi des bons tireurs de loin et/ou un bon meneur ou encore des grands très performants au rebond et au shoot à mi-distance.

Le premier type de défense vu est la défense de zone, plus adapté face aux équipes plus hautes en taille et n'ayant pas de réussite de loin, pour être sûre de ne pas laisser rentrer les grandes dans la défense.

Le deuxième type de défense, dit individuel est à privilégier quand il est nécessaire d'aller gêner ce ou ces tireurs de loin surtout si des grands de l'équipe peuvent assurer le rebond...

Plusieurs types de défense individuelle :

- Défense homme à homme (on garde son joueur pour l'empêcher d'avoir la balle et de se déplacer),
- ou avec flottement (on ne prend son homme que du côté fort ou du côté ballon, l'autre côté reste plus loin pour aider à défendre côté fort mais garde son homme s'il approche...).
- Défense mixte, on prend au 1*1 le joueur qui est dans sa zone de défense individuelle...

Le pressing consiste à empêcher les attaquants de passer en zone avant après avoir perdu la balle en attaque.

Pour cela deux possibilités principales :

- privilégier les deux joueurs les plus proches sur le porteur de balle, les autres tentent d'intercepter la balle lors de la passe et évite les contre-attaques,
- blocs homme à homme.

Dans les deux cas il faut essayer de pousser le porteur de balle vers la touche pour fermer les possibilités de passage...

Situation 1 :

3*3 sur ½ terrain avec défense homme à homme stricte

Situation 2 :

5*5 sur ½ terrain avec défense individuelle flottante (H/H côté fort, flottant côté faible)

Situation 3 :

Le bloc en contre attaque sur ½ terrain avec presse

Situation 4 :

Jeu réel 5*5 où l'on alterne 3 attaques en défense de zone, 3 attaques en défense ind H/H

Situation 5 :

Finir par du shoot par 2, un ballon, un qui shoot, un sous le panier, une vingtaine de tirs chacun...

TD 6 : Mini-Tournois

Quatre équipes se rencontrent.

Pendant que deux équipes jouent trois joueurs de l'une ou l'autre des deux équipes arbitrent. Chaque situation peut donner lieu à explication concernant l'arbitrage ou le règlement.

Séquences de 10 min sans arrêt chrono sauf pour les explications de l'enseignant et sans changement.

TD 7 : Evaluation

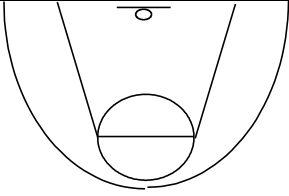
Echauffement libre.

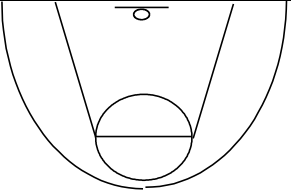
Fiche d'Evaluation L3 Basket-fauteuil 2004-2005 Session 1

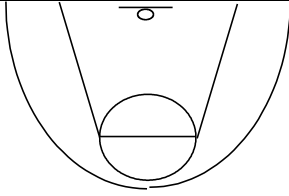
Noms Prénoms	Shoot / 5 Points (2min)			Slalom / 5 pts (en % de mon temps...)		Jeu 2 * 4 pts (analyse vidéo)		Arbitrage 2 pts
	shoots sous panier ¼ pt (papillon) Max 5 tirs	Mi-distance ½ pt Max 5	3 points 1 pt Max 5	Temps slalom (s)	Bonus (1/2 / panier)	3/3 def ind ½ terrain	5/5 def de zone terrain normal	

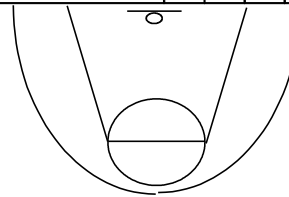
Pour la session deux : Mêmes modalités pour le niveau de jeu en individuel mais analyse de la cassette vidéo lors d'un oral pour le jeu collectif et l'arbitrage.

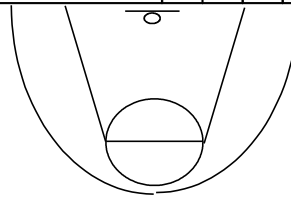
ANNEXE Feuille de stat spécifique

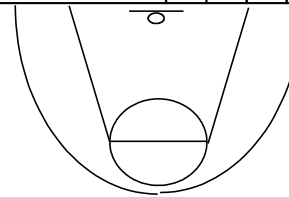
N°		Rôle : M/Ext/Int						
Fautes Perso		1	2	3	4	5	T	
								
PR :								
Lancer Franc : soit / et paniers/								
Points	3 pts	2 pts	1 pts	Tot				
1 ^{er} mi-tp								
2 ^e mi-tp								
	1 ^{er} mi-tp	2 ^e mi-tp	Total					
Pts CA								
Pas Dec								
Intercep								
Contre								
Faut Pro								
Rb Off								
Rb Def								
Rb Tot								
Bp Pas								
Bp Aut								
Bp Tot								
1cl Ga								
1cl Pe								
Bl Def Pl								
Bl At Pl								
Bl C Att								
Bl Re Def								
Bl Tot								

N°		Rôle : M/Ext/Int						
Fautes Perso		1	2	3	4	5	T	
								
PR :								
Lancer Franc : soit / et paniers/								
Points	3 pts	2 pts	1 pts	Tot				
1 ^{er} mi-tp								
2 ^e mi-tp								
	1 ^{er} mi-tp	2 ^e mi-tp	Total					
Pts CA								
Pas Dec								
Intercep								
Contre								
Faut Pro								
Rb Off								
Rb Def								
Rb Tot								
Bp Pas								
Bp Aut								
Bp Tot								
1cl Ga								
1cl Pe								
Bl Def Pl								
Bl At Pl								
Bl C Att								
Bl Re Def								
Bl Tot								

N°		Rôle : M/Ext/Int						
Fautes Perso		1	2	3	4	5	T	
								
PR :								
Lancer Franc : soit / et paniers/								
Points	3 pts	2 pts	1 pts	Tot				
1 ^{er} mi-tp								
2 ^e mi-tp								
	1 ^{er} mi-tp	2 ^e mi-tp	Total					
Pts CA								
Pas Dec								
Intercep								
Contre								
Faut Pro								
Rb Off								
Rb Def								
Rb Tot								
Bp Pas								
Bp Aut								
Bp Tot								
1cl Ga								
1cl Pe								
Bl Def Pl								
Bl At Pl								
Bl C Att								
Bl Re Def								
Bl Tot								

N°		Rôle : M/Ext/Int						
Fautes Perso		1	2	3	4	5	T	
								
PR :								
Lancer Franc : soit / et paniers/								
Points	3 pts	2 pts	1 pts	Tot				
1 ^{er} mi-tp								
2 ^e mi-tp								
	1 ^{er} mi-tp	2 ^e mi-tp	Total					
Pts CA								
Pas Dec								
Intercep								
Contre								
Faut Pro								
Rb Off								
Rb Def								
Rb Tot								
Bp Pas								
Bp Aut								
Bp Tot								
1cl Ga								
1cl Pe								
Bl Def Pl								
Bl At Pl								
Bl C Att								
Bl Re Def								
Bl Tot								

N°		Rôle : M/Ext/Int						
Fautes Perso		1	2	3	4	5	T	
								
PR :								
Lancer Franc : soit / et paniers/								
Points	3 pts	2 pts	1 pts	Tot				
1 ^{er} mi-tp								
2 ^e mi-tp								
	1 ^{er} mi-tp	2 ^e mi-tp	Total					
Pts CA								
Pas Dec								
Intercep								
Contre								
Faut Pro								
Rb Off								
Rb Def								
Rb Tot								
Bp Pas								
Bp Aut								
Bp Tot								
1cl Ga								
1cl Pe								
Bl Def Pl								
Bl At Pl								
Bl C Att								
Bl Re Def								
Bl Tot								

N°		Rôle : M/Ext/Int						
Fautes Perso		1	2	3	4	5	T	
								
PR :								
Lancer Franc : soit / et paniers/								
Points	3 pts	2 pts	1 pts	Tot				
1 ^{er} mi-tp								
2 ^e mi-tp								
	1 ^{er} mi-tp	2 ^e mi-tp	Total					
Pts CA								
Pas Dec								
Intercep								
Contre								
Faut Pro								
Rb Off								
Rb Def								
Rb Tot								
Bp Pas								
Bp Aut								
Bp Tot								
1cl Ga								
1cl Pe								
Bl Def Pl								
Bl At Pl								
Bl C Att								
Bl Re Def								
Bl Tot								

