

Une conception du travail des fondamentaux en équipe de France junior féminine

EXEMPLE DES JUNIORS FEMININES

Le travail effectué auprès de l'équipe nationale est souvent réalisé dans l'urgence.

La préparation de l'équipe junior féminine est orientée vers :

- la préparation physique,
- la construction d'un véritable état d'esprit tourné vers la compétition,
- la mise en place d'un collectif,
- mais aussi vers le perfectionnement des fondamentaux individuels et collectifs.

Nous vous proposons un aperçu de la méthode employée dans ce dernier secteur.

Nous utilisons prioritairement des situations d'entraînement allant du « 2 contre 2 » avec passeur au « 4 contre 4 ». Ces situations favorisent les perfectionnements des fondamentaux individuels pour chaque poste de jeu et précisent les « timing » et les espaces de jeu à privilégier.

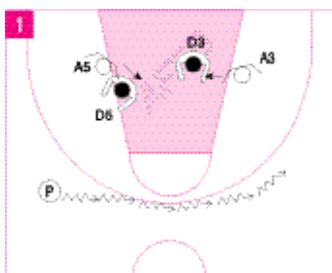
La conception de ces situations d'entraînement se fait à partir des formes de jeu collectives que nous utilisons dans notre collectif offensif.

SITUATION 1

Objectif : optimiser l'écran horizontal d'une joueuse extérieure pour une joueuse intérieure.

Déroulement : « 2 contre 2 » avec un passeur.

A3 et A5 aux postes bas. Une joueuse qui transfère en dribble avec la volonté de passer à A5.



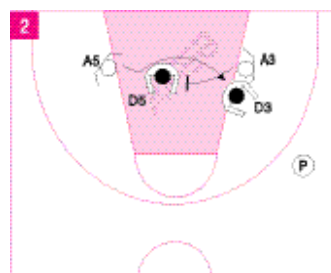
Consignes : A3 se déplace lorsque le passeur déclenche son premier dribble. A5 mobilise son défenseur à l'opposé de l'écran (appel de balle, réduction de distance dans l'axe) avant d'attaquer la ligne de fond.

Figure 1

L'écran se pose au minimum sur l'axe panier panier pour offrir à A5 un espace de réception dans la zone réservée.

Le passeur utilisera le dribble pour s'ouvrir un angle de passe pour A5 (aller sous l'axe des lancers francs).

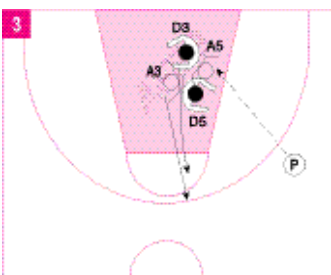
Figure 2



Après la pose de l'écran, A3 remontera vers le poste haut afin d'offrir au passeur la possibilité d'une seconde passe. A3 profitera du retard de son défenseur dû, d'une part à une bonne pose d'écran et d'autre part, à l'aide sollicitée pour faciliter son démarquage.

Les consignes techniques prioritaires seront : passe au sol vers l'intérieur; se poster dans la zone réservée et offrir une cible importante au passeur (avancer le pied opposé au défenseur vers le passeur et appeler le ballon).

Figure 3

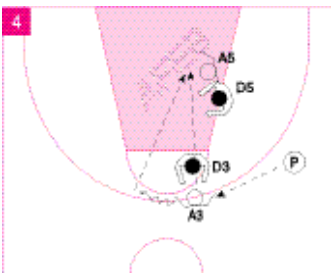


Si le défenseur de A5 conteste la passe, on utilisera la relation avec A3 au poste haut pour rechercher, dans le jeu de triangle, la passe vers l'intérieur.

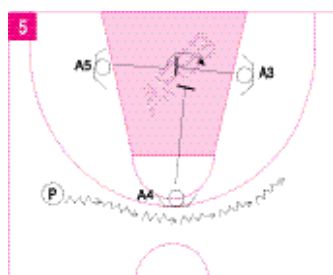
On demandera à A3 d'anticiper cette passe et de la réaliser au sol à l'opposé du défenseur de A5. L'opportunité de l'utilisation du dribble pour ouvrir un meilleur angle de passe est à envisager.

On demandera à A5 de travailler sur les contacts pour conserver l'avantage sur son défenseur (travail d'appuis, de bras et de maintien de position dans les déplacements).

Figure 4



SITUATION 2



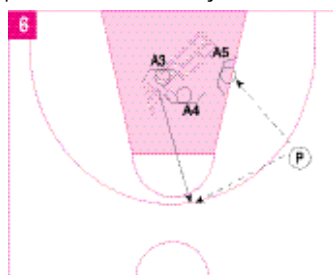
« 3 contre 3 » avec un passeur. Cette situation s'étoffera en ajoutant une intérieure supplémentaire au poste haut qui, après avoir facilité le transfert en dribble du passeur, ira porter un écran sur le défenseur de A3.

Figure 5

Le passeur aura la possibilité de jouer sur A5 ou d'ouvrir le jeu sur A3.

Dans cette situation, on privilégiera la relation vers l'intérieur entre A3 et A4.

On pourra exploiter cette situation en travaillant la qualité de la pose d'écran puis des prises et maintien de position préférentielle de la joueuse A4.



Concernant la joueuse A3, on cherchera à développer sa capacité d'anticipation afin d'obtenir un choix rapide et judicieux.

Figure 6



On peut, pour compléter cette situation de perfectionnement individuel et collectif, ajouter un passeur dans le coin opposé qui se déplacera vers A3 et offrira un relais idéal pour passer le ballon à A4.

Cette même situation pourra évoluer vers un « 4 contre 4 » avec passeur en remplaçant le premier passeur par une meneuse de jeu.

Figure 7

On aura aisément deviné la forme de jeu à « 5 contre 5 » dont découlent les situations d'entraînement précédemment évoquées.

Figure 8

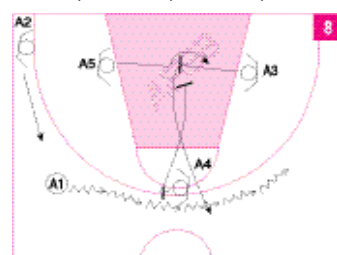


Figure 9

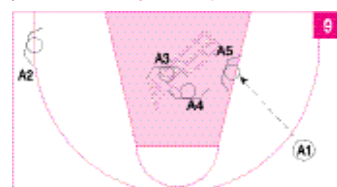


Figure 10



Il faudra bien évidemment replacer ces situations de travail dans un contexte de jeu associant intensité, jeu de transition (attaque / défense) et compétition.

François GOMEZ

- > Entraîneur national, professeur de sport, Brevet d'État 2e degré.
- > Entraîneur de l'équipe nationale junior féminine (1984).
- > De 1995 à 1998 : CTR d'Auvergne.
- > Champion de France des Ligues avec la sélection d'Auvergne féminine en 1998.
- > 1997 : assistant de Pierre Vincent sur l'équipe de France junior féminine.
- > 1998 : assistant de Pascal Pisan sur l'équipe de France junior féminine.
- > De 1998 à 2000 : CTR des Pays de la Loire.
- > 1999 : assistant d'Alain Jardel sur l'équipe de France féminine des 20 ans et moins.
- > Entraîneur du Centre Fédéral de Basket-ball section féminine depuis août 2000.

