

ENSEIGNER ET APPRENDRE LA TRIPLE MENACE

Par Nicolas ABSALON – CTN Basket-Ball

Le 1c1 est un moyen individuel de créer un retard défensif s'il est correctement exécuté. Ainsi cela permettra à l'attaquant de trouver un tir ouvert ou de créer un décalage en attirant un second défenseur.

Il sera nécessaire pour le joueur d'allier observation, technique et vitesse pour réussir cette action.

L'apprentissage de tout geste technique se fait étape par étape :

Étape 1 : Acquérir les connaissances et y donner un sens

Un jeune joueur doit savoir quel est l'intérêt pour lui d'utiliser telle ou telle technique. Il y a un danger dans l'apprentissage d'un geste technique "à vide". La non prise en compte du défenseur est source d'erreurs. Par exemple, la main du dribble sera différente en fonction de la position du joueur par rapport au panier et de son défenseur. Il est nécessaire d'enseigner aux joueurs des finitions en course avec la main forte mais aussi avec la main faible pour la seule raison que le choix de la main tireuse se fera principalement en fonction de la position du défenseur.

C'est pour cela que même dans un travail de répétition sans défenseur, le joueur doit garder à l'esprit qu'un défenseur sera en face de lui.

Étape 2 : Répétition mécanique

Lorsqu'un joueur découvre une nouvelle technique, il agit un peu comme un robot. Le mouvement saccadé va se fluidifier à mesure du nombre de répétition. L'action est lente mais précise.

Étape 3 : La vitesse

Ajouter la vitesse va permettre au joueur d'assimiler la technique. Elle va devenir instinctive et sera exécutée naturellement.

Étape 4 : Observer et réagir

Maîtriser le mouvement n'est pas suffisant s'il n'est pas utilisé au bon moment. Le joueur devra dans un premier temps, prendre son temps pour observer la défense et donner une réponse adaptée. Dans un second temps, il devra adapter son temps de réaction à la vitesse du jeu.

Étape 5 : Le match

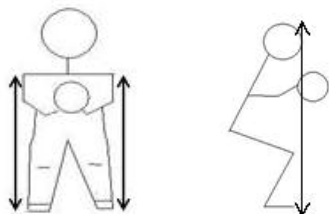
C'est lors du match que la vérité éclate.

La position triple menace

Pourquoi l'utiliser ?

Parce que de cette position, il est possible de tirer, passer et attaquer en dribble. La posture est identique à celle que nous enseignons à nos joueurs pour le tir :

- de face : la largeur des appuis = la largeur des épaules
- de profil : visage/genoux/pointes des pieds sont alignés



Ce placement est le plus adéquate pour permettre au joueur d'être équilibré et explosif dès son premier appui.

Quand l'utiliser ?

L'utilisation de la triple menace part du principe que le joueur est susceptible de marquer dès la réception du ballon. Donc elle s'utilise en zone de tir afin d'obliger le défenseur à venir le contester. Si cela ne se produit pas, c'est que vous avez besoin d'être un meilleur tireur !

Comment arriver en position ?

Deux possibilités :

- recevoir le ballon avec les deux appuis au sol (arrêt simultané)
- recevoir le ballon en posant les appuis l'un après l'autre (arrêt alternatif)

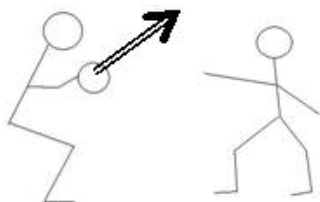
Dans le second cas, le pied de pivot est réglementairement établi. On demande toujours aux joueurs de savoir utiliser les deux mains, il faut aussi savoir jouer sur les deux pieds de pivot.

Menace 1 : Le tir

Quand tirer ?

A chaque fois que le tir n'est pas contesté :

- le défenseur est loin de l'attaquant



- le défenseur est proche mais ne tend pas son bras pour contester le tir



Si votre tir est contré, c'est que vous n'avez pas respecté ces règles où que votre tir est trop lent, dans ce dernier cas, travaillez la gestuelle et la vitesse d'exécution du tir !

La feinte de tir

Elle permet d'attirer le défenseur et de le déséquilibrer. Si la feinte est trop rapide, le défenseur n'aura même pas le temps de réagir et donc de bouger.

La bonne combinaison est une feinte lente suivie d'une attaque en dribble rapide. Pour garder l'explosivité sur le dribble, exécuter la feinte de tir en montant le ballon mais en descendant sur vos appuis. La flexion des jambes permettra un départ en dribble rapide.



Attention à ne pas monter le ballon trop haut car le temps de le redescendre pour dribbler ferait perdre beaucoup de temps ou pourrait provoquer un marcher.

Menace 2 : Le dribble

Quand dribbler ?

Lorsque le tir est contesté :

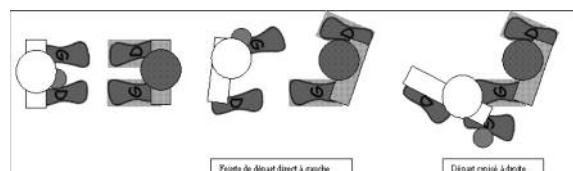
- le défenseur est proche de votre cylindre
- le défenseur a une main sur le tir



La feinte de départ en dribble

Elle permet de faire reculer le défenseur. Dans ce cas il faut se replacer pour tirer.

Elle permet de modifier la position du défenseur. Dans ce cas, attaquer le pied le plus avancé afin d'obliger le défenseur à vous ouvrir le chemin du panier ou à réduire la distance, ce qui provoquerait une faute défensive.



Pour partir en dribble efficacement, il faut prendre en compte trois paramètres :

- respecter la règle du marcher : pour être sûr de ne pas faire une violation, poser votre dribble et votre premier appui en même temps.
- protéger son ballon : passer le ballon d'une position de tir à une position de dribble en protection en amenant le ballon rapidement à votre hanche. La main tireuse passe d'une position sous le ballon à une position sur le ballon. Lorsque le dribble sera enclenché, le corps sera en protection du ballon si vous posez le ballon à l'extérieur de votre premier appui.

Menace 3 : La passe

Quand passer ?

Lorsque votre tir est contesté et qu'un coéquipier est démarqué.

La feinte de passe

Elle permet au défenseur de s'éloigner du porteur en voulant contester la passe. Dans ce cas le tir est ouvert.

La feinte de passe est une menace si votre regard et votre mouvement vont dans la même direction. La feinte peut être exécutée avec ou sans pivoté. Dans les deux cas, l'attaquant doit conserver son équilibre et rester compacte afin de pouvoir enchaîner un tir ou une pénétration.

CONCLUSION

L'efficacité de la triple menace est intimement liée avec l'adresse au tir. Dans la formation des jeunes, il faudra veiller à placer les attaquants dans une zone de tir à bon pourcentage de réussite afin qu'ils ne refusent pas de prendre les tirs ouverts. Le tir sanctionne les mauvais placements défensifs et les feintes déséquilibrent les bons.