

CLINIC TROYES
4 juillet 2009

THEME : « Jouer à 5 sans véritable joueur intérieur »

INTRODUCTION

❖ Priorités :

- ➔ maîtrise technique des fondamentaux individuels (gammes)
- ➔ rendre les individus efficace et intelligent dans le jeu : jouer juste (partition)
- ➔ le jeu à 5 est efficace si :
 - porteur de balle agressif et solide techniquement
 - jeu sans ballon efficace : disponibilité (démarquages et qualités des réceptions), spacing (largeur/profondeur), attitudes (message à la défense)

❖ Comprendre pourquoi on fait les choses

❖ OBJECTIFS du 5c5 :

- ➔ marquer un panier donc créer les conditions favorables d'un bon tir
(Bon tir = 1-augmenter la probabilité de réussite / 2-Organiser le rebond offensif et le repli défensif)

❖ MOYENS pour atteindre l'objectif :

- ➔ Définir une stratégie générale sur les rythmes du jeu (jeu rapide, transition, jeu placé...)
- ➔ Prendre en compte les paramètres de l'équipe : profil des joueurs (intérieurs ou pas, taille, style...), niveau de jeu et âge

PROBLEMATIQUE

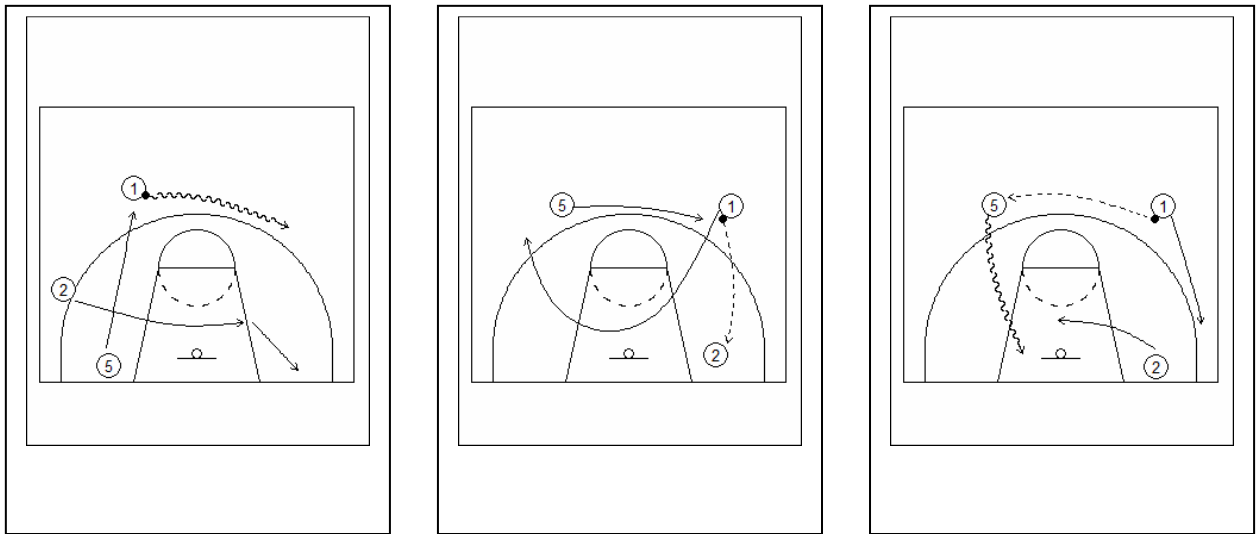
« Comment créer les conditions collectives favorables d'un bon tir ? »

PLAN

Partie 1 : 3c0 et 3c3

Partie 2 : 5c0 et 5c5 : forme de jeu préparatoire pour « Flex offense »

Jeu réduit



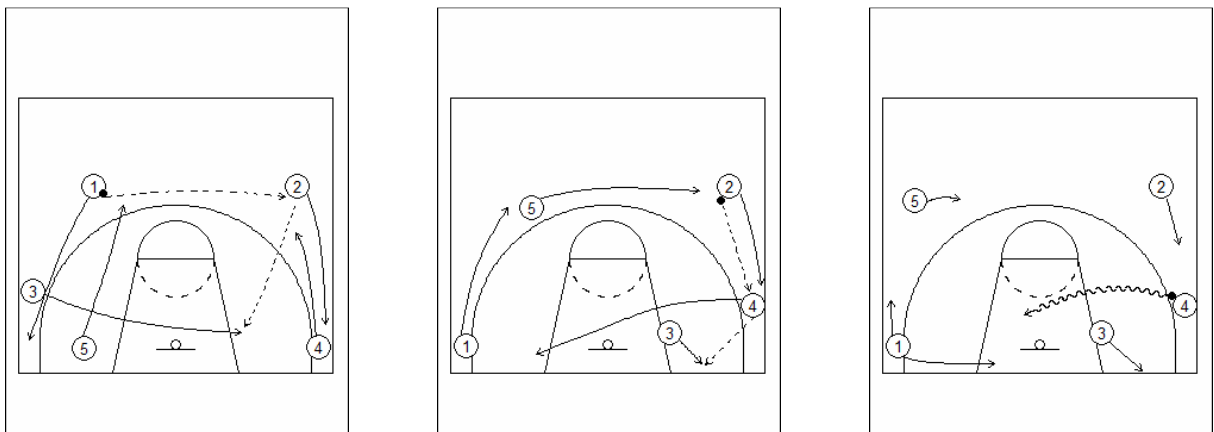
Jeu à 5

Principes généraux :

- ❖ Occuper rationnellement le terrain de manière à maintenir un équilibre de jeu (spacing)
- ❖ Toutes les 2 ou 3 passes, déclencher une action agressive dans le jeu direct (tir, passe intérieure, drive...)

Principes spécifiques :

- ❖ Balle short corner : couper et équilibrer
- ❖ Descendre le ballon dès que possible sous les LF pour fixer la défense
- ❖ Si balle intérieure, changer de spot à l'extérieur



Conclusion :

- ❖ Importance des aspects techniques ; réinvestir les fondamentaux dans du jeu et comprendre pourquoi on fait telle action ; quelles sont les conséquences sur le jeu.