


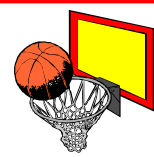


**20 000 visites sur mon site ...
Cela vaut bien un petit cadeau
pour votre fidélité ...**

**En annexe : du maniement de ballon,
une attaque contre Man to Man Defense,
une contre Zone Defense,
un Quick Hitter
et une remise en jeu de la baseline.
Bonne lecture !**



Coach : BARBIEUX André
Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)
et : 065/520631 0475/879914
 andre.barbieux@skynet.be  <http://www.coachbarbieux23.com>





***Coach* : BARBIEUX André**
Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)
et : 065/520631 0475/879914
andre.barbieux@skynet.be <http://www.coachbarbieux23.com>



MANIEMENTS AVEC 2 (3) BALLONS

a) Maniements sur place.

1) Simplement passer les ballons d'une main à l'autre dans un sens puis dans l'autre. D'abord, les ballons se frôlent, puis le ballon qui passe au-dessus de l'autre est lancé de plus en plus haut.

2) Un des deux ballons passe simplement d'une main à l'autre devant le corps. L'autre est lancé de l'arrière sur la main droite au-dessus de l'épaule gauche et est réceptionné devant sur la main gauche. Il est ensuite lancé de l'arrière sur la main gauche au-dessus de l'épaule droite et est capté devant sur la main droite. Et ainsi de suite.

3) A l'aide d'une seule main, lancer deux ballons alternativement vers le haut.

(Garder constamment les jambes fléchies, le regard vers l'avant)

4) Dribbler les deux ballons sur le côté du corps, avec rebonds simultanés, puis alternés. Les reprises de ballons se font à hauteur des hanches, puis beaucoup plus bas.

5) Dribbler les deux ballons sur le côté du corps; un ballon est dribblé très bas et l'autre très haut.

6) Dribble des deux ballons d'avant en arrière sur les côtés du corps. Les deux ballons rebondissent en même temps. Petits dribbles, puis grands dribbles. Idem avec un ballon qui va d'avant en arrière pendant que l'autre va d'arrière en avant

7) Dribble des deux ballons devant les pieds. Chaque ballon est dribblé d'une seule main. Un ballon va de gauche à droite pendant que l'autre va de droite à gauche.

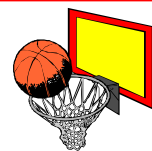
8) Chaque ballon est dribblé d'une seule main. Un ballon est dribblé devant le corps et l'autre derrière.

9) Les deux ballons sont dribblés en faisant le tour des pieds (dans un sens puis dans l'autre).

10) Un ballon est dribblé d'une main tandis que l'on réalise des tip in contre la planche avec l'autre ballon.



Coach : BARBIEUX André
Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)
et : 065/520631 0475/879914
andre.barbieux@skynet.be <http://www.coachbarbieux23.com>



b) Maniements en mouvement.

Traversées de terrain :

- 1) en dribblant les deux ballons en même temps;
- 2) en alternant les dribbles;
- 3) avec changements de mains (avec ou sans dribble de contrôle à chaque changement) :
 - les deux ballons devant le corps;
 - un ballon derrière le dos, l'autre devant les pieds;
 - un ballon devant le corps, l'autre entre les jambes;
 - un ballon derrière le dos, l'autre entre les jambes;
- 4) en effectuant des changements de directions, 3 dribbles vers la gauche, puis 3 vers la droite, etc ...
- 5) comme ci-dessus, mais en effectuant chaque fois des reverses tous les 3 dribbles;
- 6) en dribblant un ballon haut et un bas;
- 7) en dribblant d'une main et poussant le deuxième ballon sur le sol de l'autre main (contact permanent avec les doigts!);
- 8) en dribblant de la main gauche et en shootant vers le haut avec l'autre ballon;
- 9) en dribblant deux ballons en glissements défensifs latéraux.

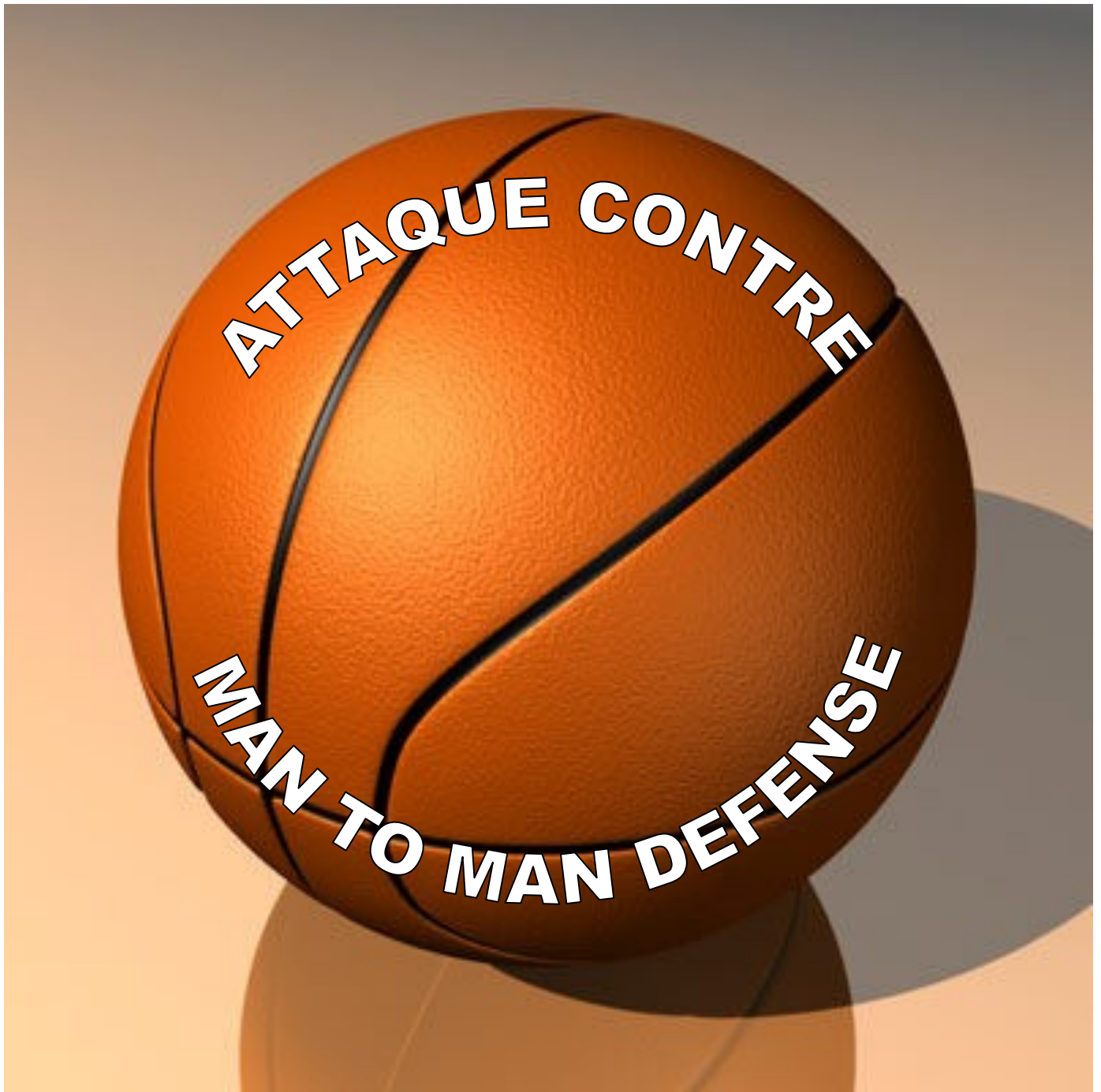
c) Maniements avec trois ballons.

- 1) Dribbler avec trois ballons. Les trois ballons doivent toujours rebondir.
- 2) Se déplacer en dribblant avec deux ballons tout en contrôlant un troisième ballon avec les pieds.
- 3) Chaque joueur se déplace en dribblant avec deux ballons et en se passant un autre ballon avec les pieds.



Coach : BARBIEUX André
Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)
et : 065/520631 0475/879914
andre.barbieux@skynet.be <http://www.coachbarbieux23.com>





Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914

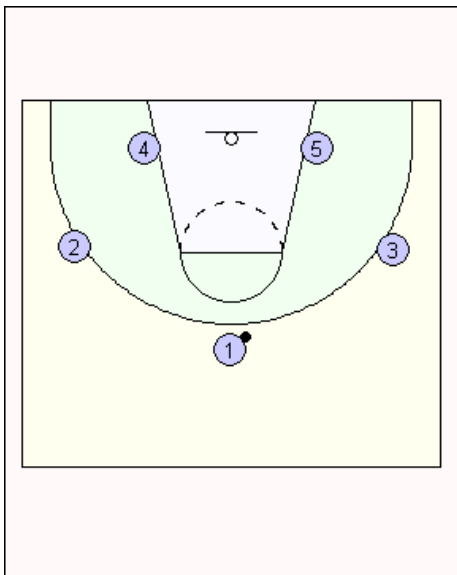


andre.barbieux@skynet.be



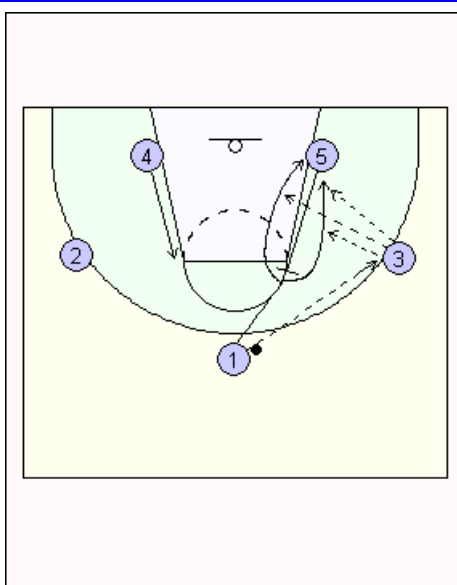
<http://www.coachbarbieux23.com>





Il s'agit d'un système de jeu en continuité qui débute avec une disposition de départ en 1-2-2.

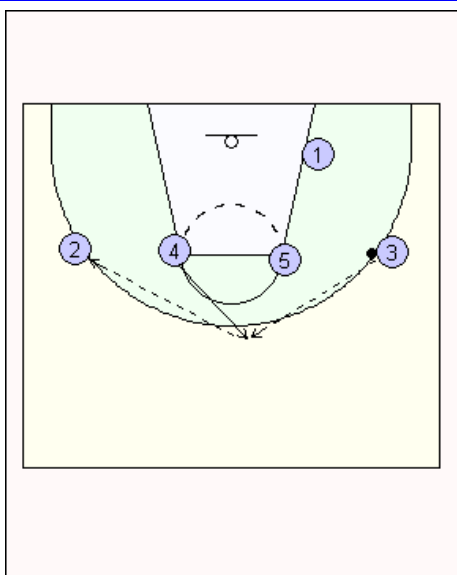
1 donne le ballon à gauche ou à droite.



Ici, 1 donne à 3 et reçoit un up screen de 5. Dans le même temps, 4 est également venu en high post.

1 appelle le ballon en lisant la défense et en passant donc vers l'intérieur ou vers l'extérieur.

Il effectue alors le post up, côté ballon.



4 effectue le step out pour recevoir le ballon de 3 et transmettre aussitôt à 2 qui, si possible, joue son 1 contre 1.



Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914

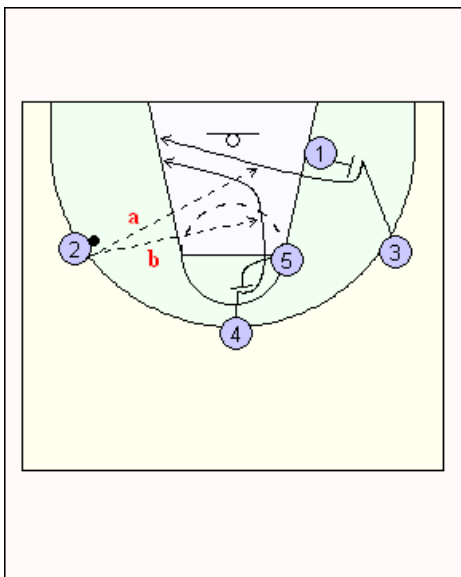


andre.barbieux@skynet.be

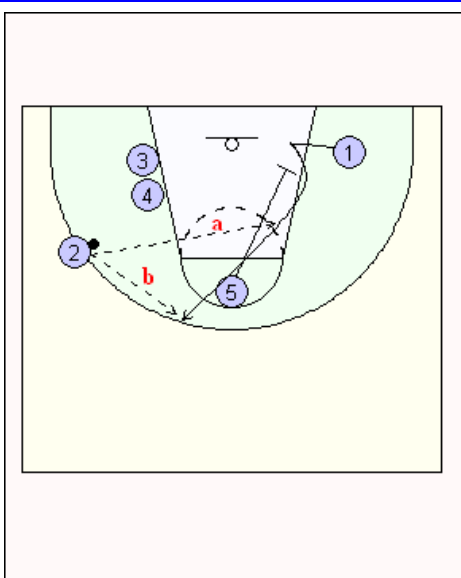


<http://www.coachbarbieux23.com>

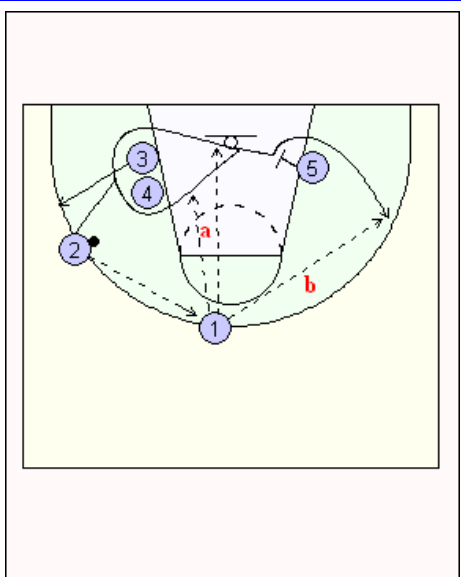




3 profite ensuite de l'écran de 1 pour appeler le ballon inside (a), tandis que 5 travaille pour 4 qui demande une lob pass (b).
Si 3 et 4 n'ont pas reçu le ballon, ils forment le stack côté ballon.



Aussitôt après son écran pour 4, 5 place un nouvel écran pour 1, qui demande avant tout pour un shoot (a) puis remonte à hauteur de la ligne des trois points (b).



1 reçoit le ballon et 2 coupe en profitant d'abord du stack de 3 et 4 (appel intérieur = a), puis d'un nouvel écran de 5 (appel à l'aile = b).
Aussitôt après le passage de 2, 3 ressort en position d'ailier et on se retrouve dans la situation de départ en 1-2-2.



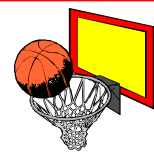
Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)

et : 065/520631

0475/879914

andre.barbieux@skynet.be <http://www.coachbarbieux23.com>





***Coach* : BARBIEUX André**

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914

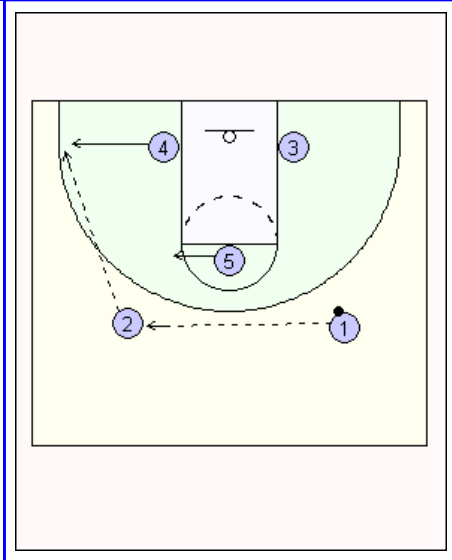


andre.barbieux@skynet.be



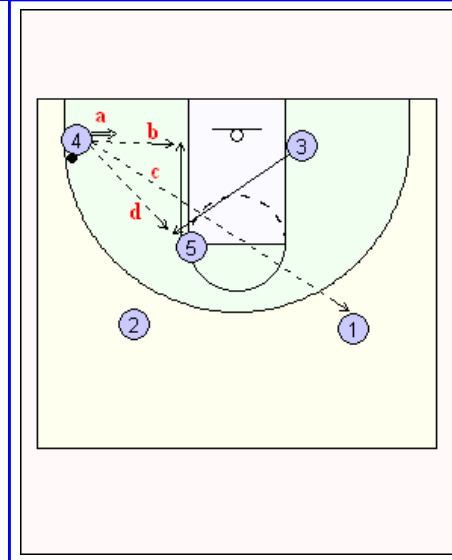
<http://www.coachbarbieux23.com>





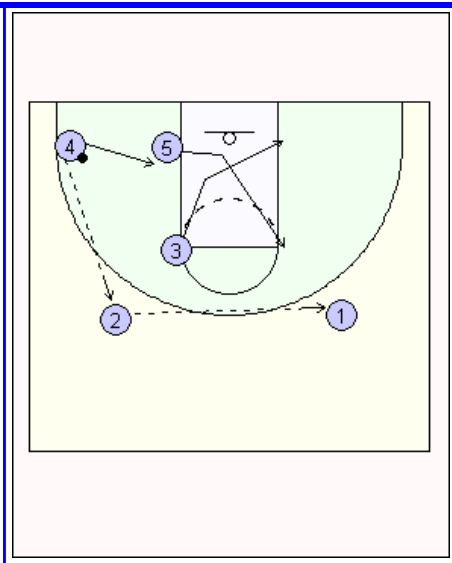
La disposition de départ est une 2-1-2, avec un seul joueur (5) qui restera constamment en bordure de raquette.

Si le ballon est passé vers la gauche, 5 vient à l'épaule de raquette de ce côté, tandis que 4 s'écarte pour recevoir le ballon.



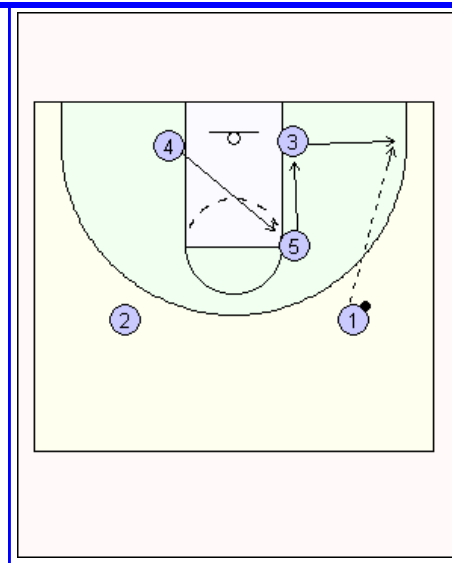
Les options de 4 sont alors les suivantes :

- a) Shoot
- b) Passe à 5 venu faire le post up
- c) Skip pass à 1
- d) Passe à 3 qui « flash » en high post côté ballon.



Si aucune option ne peut être prise on renverse la situation, c'est-à-dire que 4 passe à 2 qui prolonge vers 1.

5 et 3 croisent et 4 remplace 5 en low post.



Le même mouvement se réalise à l'opposé avec 3 qui sort pour recevoir la passe, 5 qui descend en post up et 4 qui flash en high post.



Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914

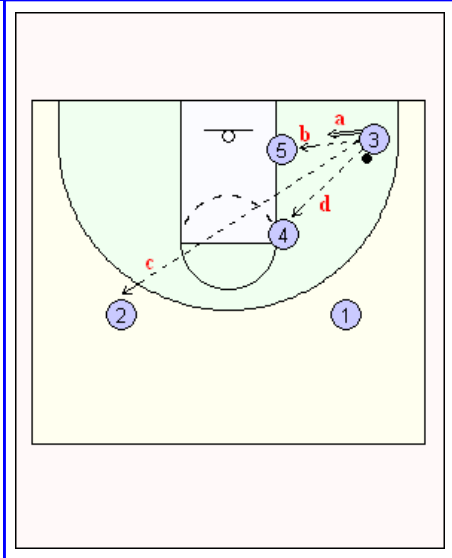


andre.barbieux@skynet.be



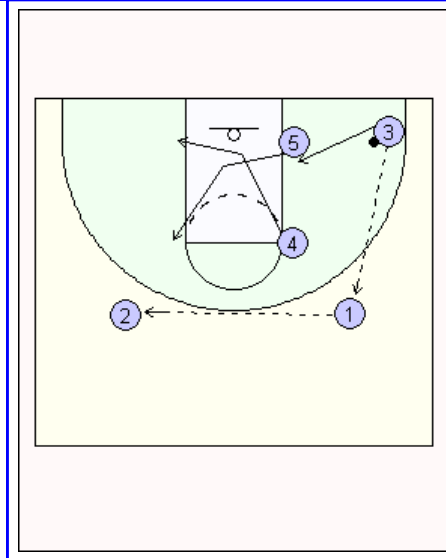
<http://www.coachbarbieux23.com>



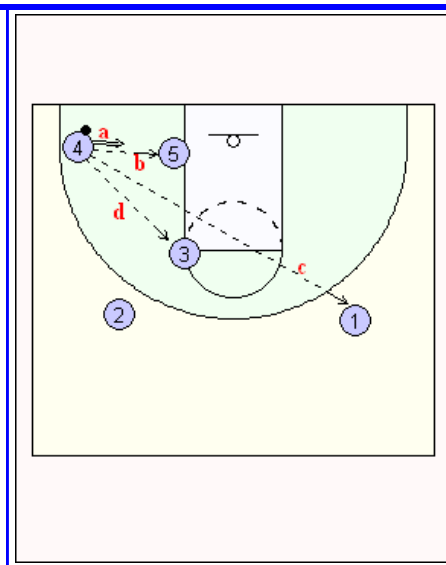
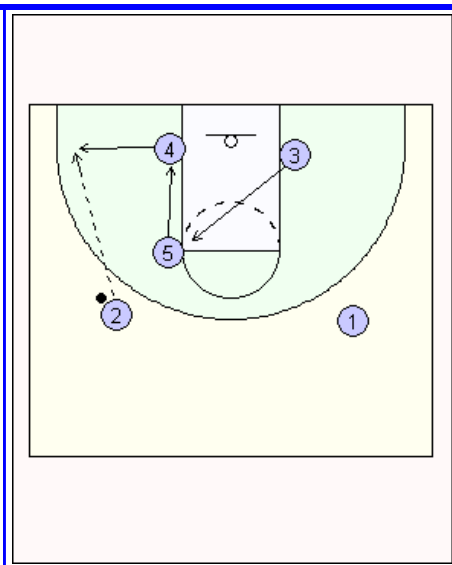


Les options de 3 sont les mêmes que 4 précédemment, à savoir :

- a) Shoot
- b) Passe à 5 venu faire le post up
- c) Skip pass à 2
- d) Passe à 3 en high.



On inverse de nouveau la situation comme indiqué ci-dessus.



Et on retrouve les premières options de 4, à savoir :

- a) Shoot
- b) Passe à 5 venu faire le post up
- c) Skip pass à 1
- d) Passe à 3 qui « flash » en high post côté ballon.



Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)

et : 065/520631

0475/879914

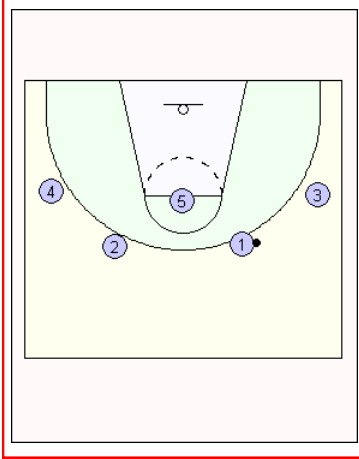
andre.barbieux@skynet.be <http://www.coachbarbieux23.com>



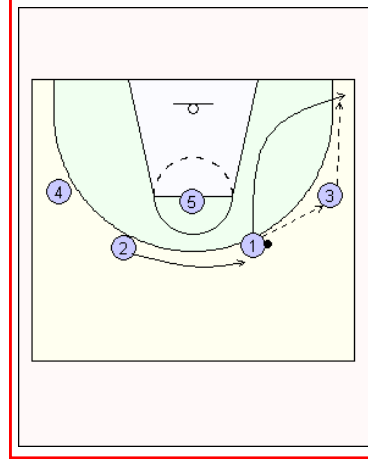


Coach : BARBIEUX André
Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)
et : 065/520631 0475/879914
andre.barbieux@skynet.be <http://www.coachbarbieux23.com>

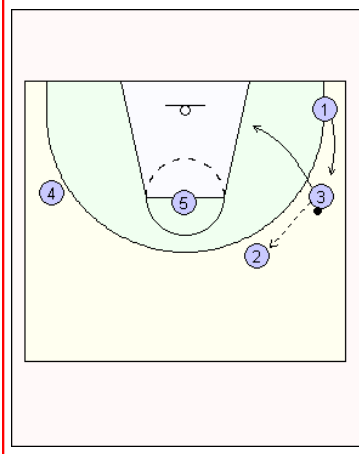




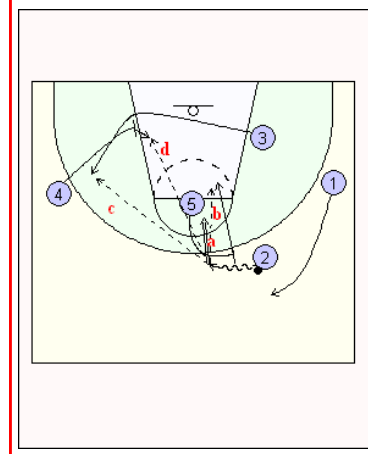
On commence avec une disposition en 2-3, avec 5 en high post



1 passe à 3 et cut vers la baseline et le coin, côté ballon. Il peut éventuellement recevoir la passe pour un shoot.
2 prend la place de 1.



3 passe à 2 et commence son cut vers l'opposé, pendant que 1 remonte.



3 continue à couper et profite de l'écran de 4.
5 effectue le pick and roll pour 2.
1 assure le safety.
Les options de 2 sont :
a) Shoot
b) Passe à 5 qui a effectué le roll in ou le step in
c) Passe à 3 isolé après l'écran de 4
d) Passe inside à 4.



Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)

et : 065/520631

0475/879914

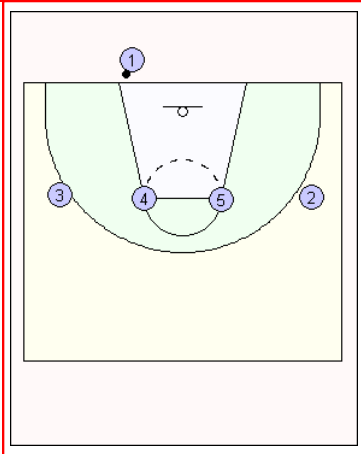
andre.barbieux@skynet.be <http://www.coachbarbieux23.com>



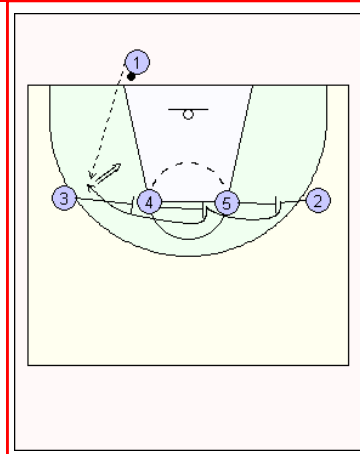


Coach : BARBIEUX André
Rue de Ciplly, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)
et : 065/520631 0475/879914
andre.barbieux@skynet.be <http://www.coachbarbieux23.com>

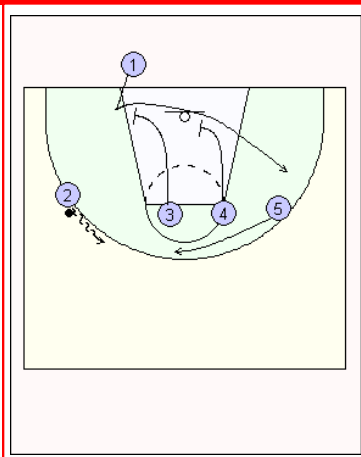




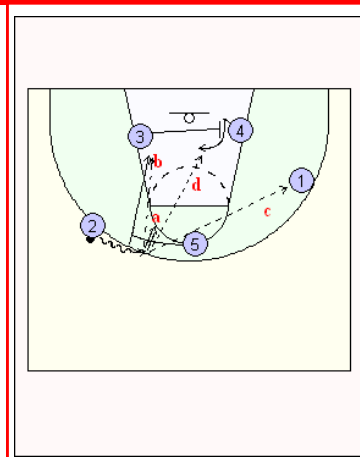
La remise en jeu est faite par 1.
 Le pivot 5 est au coude de la raquette à l'opposé de la remise en jeu, tandis que 4 est du côté de la remise en jeu.
 Le meilleur shooteur (ici : 2) est à l'opposé de la remise en jeu et 3 est du côté de 1.



5, 4 et 3 placent des écrans successifs (staggered screens) pour 2 qui peut recevoir pour un shoot.
 2 peut aussi appeler le ballon après chaque écran.



Si 2 n'a pas pu shooter, il dribble vers 5 qui va placer un écran.
 Pendant ce temps, 3 et 4 travaillent pour 1



5 joue le pick and roll au profit de 2, dont les options sont :

- Shoot
- Passe à 5 qui a effectué le roll in ou le step in
- Passe à 1 qui est ressorti à l'opposé après les écrans de 3 et 4
- Passe à 4 qui profite d'un écran de 3.



Coach : BARBIEUX André

Rue de Ciplu, 380, 7033 - Cuesmes (MONS)



et : 065/520631



0475/879914



andre.barbieux@skynet.be



<http://www.coachbarbieux23.com>

