

## Test technique-tactique

### Préambule

L'ensemble des exercices permet d'évaluer globalement le joueur. Afin de recevoir une évaluation détaillée un exercice par Thème n'est pas suffisant.

Une spécifique attitude ou position peut influencer un jugement rendu précédemment. (Exemple: dans les exercices le joueur connaît les attitudes et positions en tant que défenseur du côté faible et côté fort, mais dans une situation de jeu et sous pression il n'arrive pas forcément se baser sur celles-ci).

### A Technique (compétences techniques et motrices)

Objectif: évaluer le niveau d'acquisition du geste technique du joueur et sa capacité à le faire à une vitesse réduite et à vitesse de jeu. Tester son habilité avec les deux mains.

#### 1 Exercices

##### 1.1 Attaque

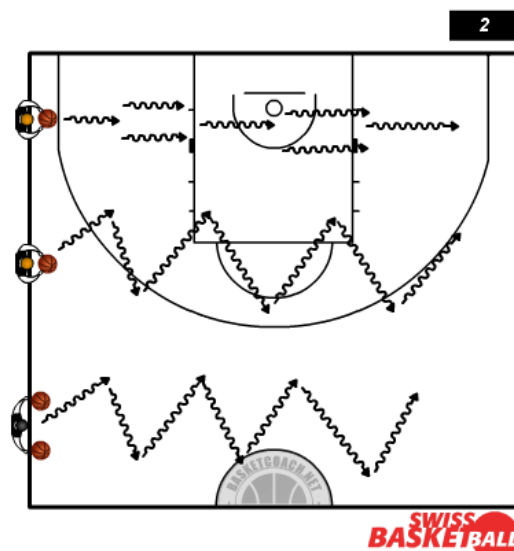
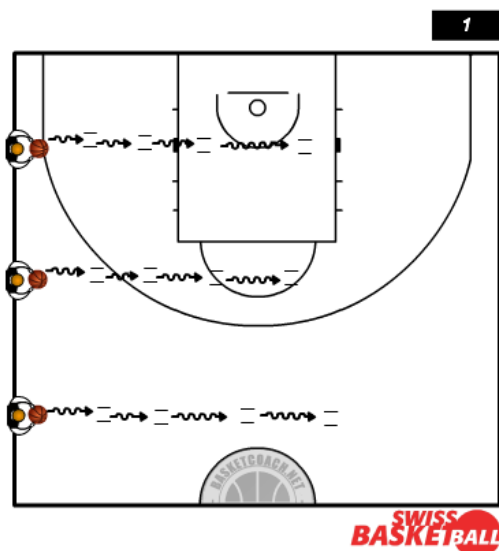
##### 1.1.1 Dribble

Dribble et départs en dribble:

**Important:** le contrôle du ballon, voir si le joueur regarde ou non la balle, position de la main par rapport aux différents types de dribble, hauteur du centre de gravité pendant le dribble et lors des changements de direction.

Ex.1 Départ depuis la ligne latéral (diag.1 e 2)

Au signal de l'entraîneur effectuer les divers départs en dribble, les différents types des dribbles, arrêts et changements de direction et vitesse.



Ex.2 Dribble en mouvement

1. marcher en avant et en arrière en dribblant
2. même chose en courant
3. changements de rythme
4. hésitation
5. tous les changements de mains et de direction (avant, arrière, centre)
6. reverse

Ex.3 : dribbler avec deux ballons

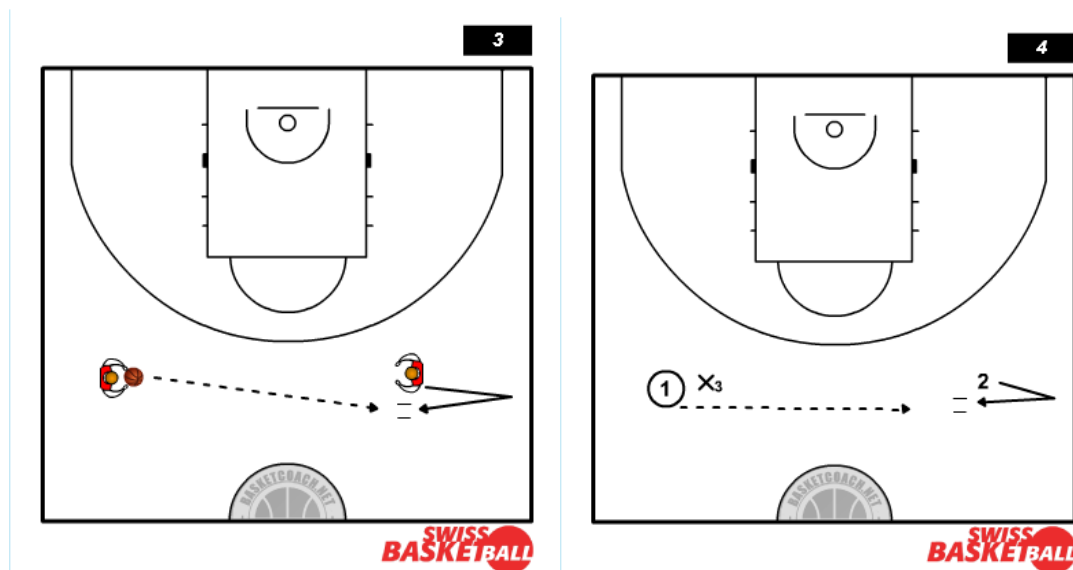
1. dribbler alterné et simultanément en avant en marchant et en courant
2. même chose en avant et en arrière
3. changements de direction
4. reverse

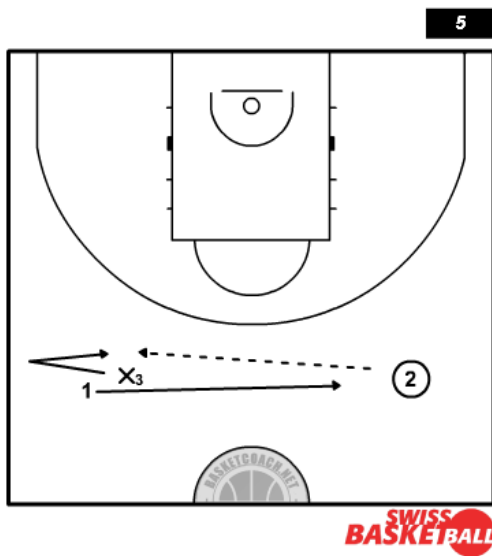
### 1.1.2 Passe

**A contrôler** : vitesse d'exécution, le timing, précision de la passe, réception.

EX4: passes à deux (diag.3, 4 e 5)

1. le joueur avec ballon doit passer quand son co-équipier lui demande la balle. Après la passe doit toucher la ligne latérale et recevoir la balle
2. même chose en dribblent sur place (mains droite et gauche) avant de passer
3. même chose mais dribblent en mouvement avant de passer
4. même chose avec un défenseur qui dérange la passe (1 devient défenseur, 3 va toucher la ligne latérale et recevoir la passe, 2 fait la passe)

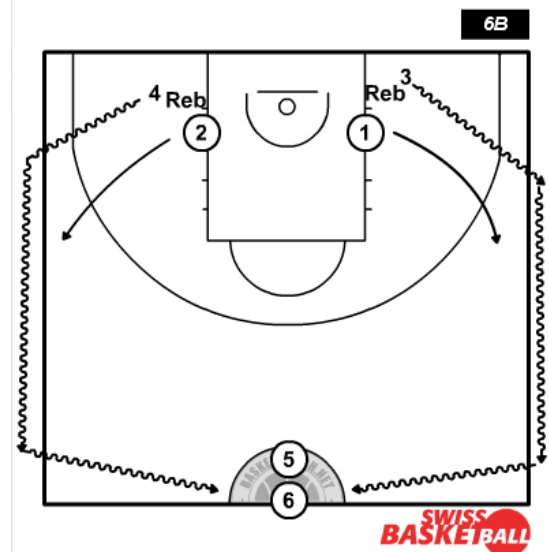
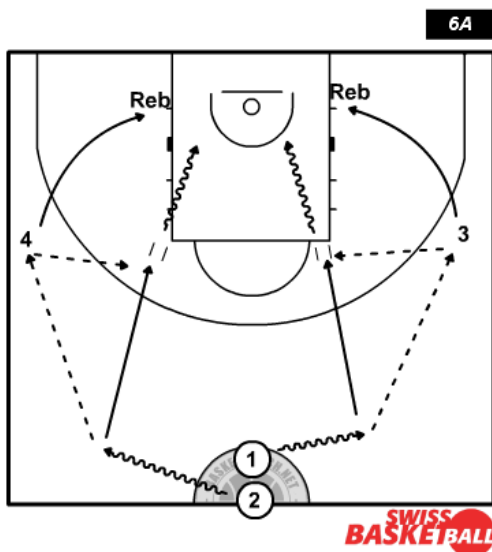




Ex.5: passe et va en continuité à demi-terrain (diag.6A et 6B) et à tout-terrain

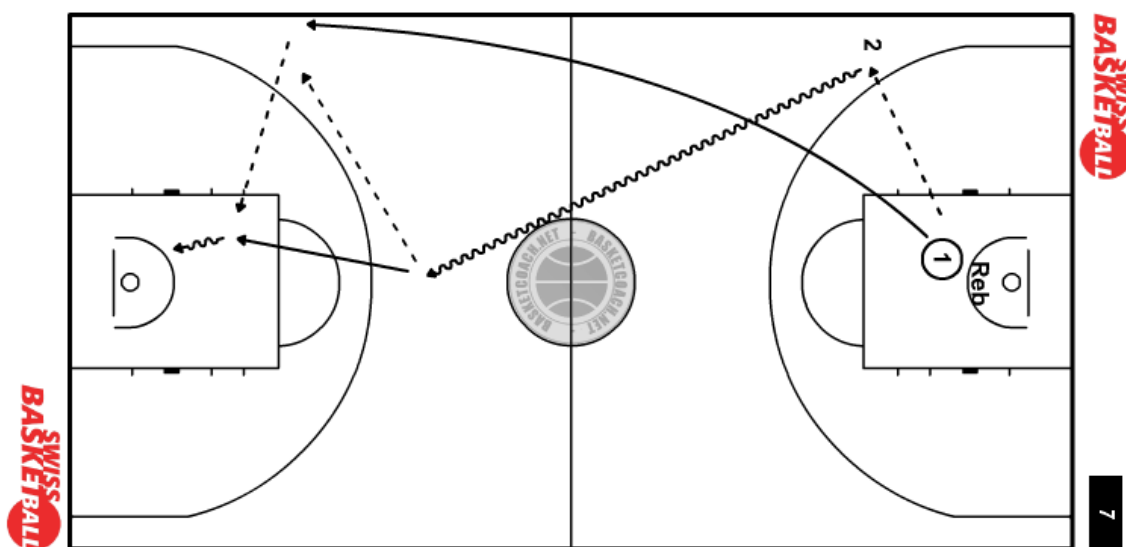
1. réception arrêt et layup
2. réception arrêt et deuxième temps
3. réception arrêt 1 dribble et shoot
4. réception en course et shoot sans dribble
5. réception en course lay-up avec 1 pas

Toujours seulement un joueur à 45°



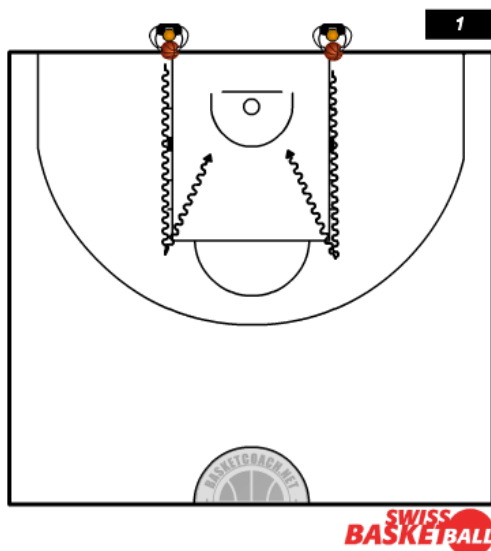
Ex.6: Contrattaque à deux (diag.7)

- première passe: deux mains au-dessus de la tête, une main latéral
- milieu-ailier: une main latérale
- ailier-coupe vers le panier: deux mains au-dessus de la tête, à terre



1.1.3 Tir

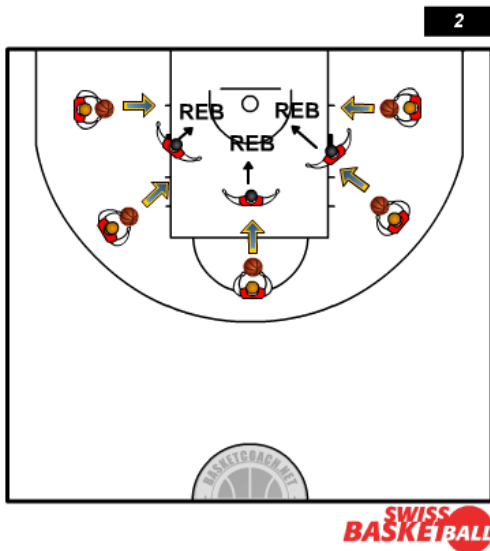
**Objectif:** Evaluer le geste technique; évaluer le contrôle du corps et l'acquisition du mouvement et de la coordination pour le tir en course. **(facultatif)**



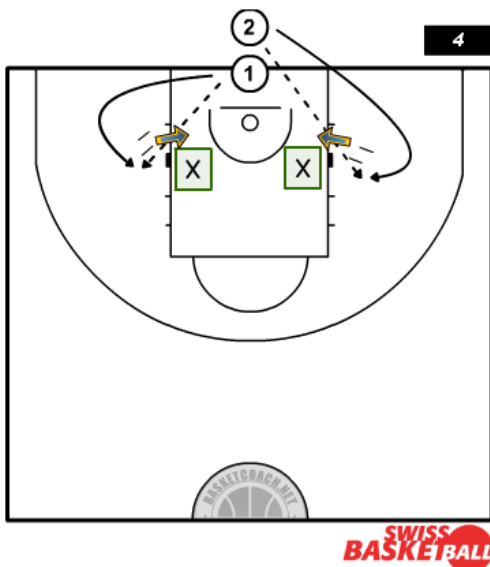
Ex.1: départ depuis la base de la raquette, avancer en dribblant avec la main externe; une fois dépassée la ligne du lancer franc, changement de sens/direction et tir en foulé avec un dribble. (diag.1)

Options:

- a) deux dribbles et deuxième temps
- b) un changement de sens avec le pied avant qui touche la ligne de lancer franc, un dribble et deuxième temps
- c) deux dribbles arrêt et power move



Ex.2: tir statique  
trois joueurs au rebond et les autres à l'intérieur de la ligne à trois points (cinq mètres environs) changement shooteurs/rebondeur, quand on est arrivé à une évaluation définitive du geste technique (diag.2)

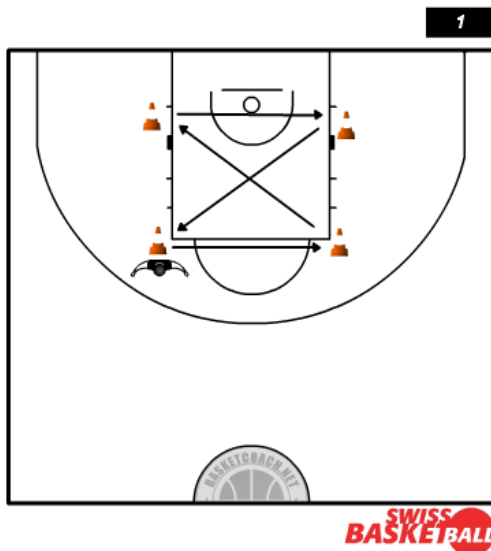


Ex. 3: box to box (diag.4) **(facultatif)**

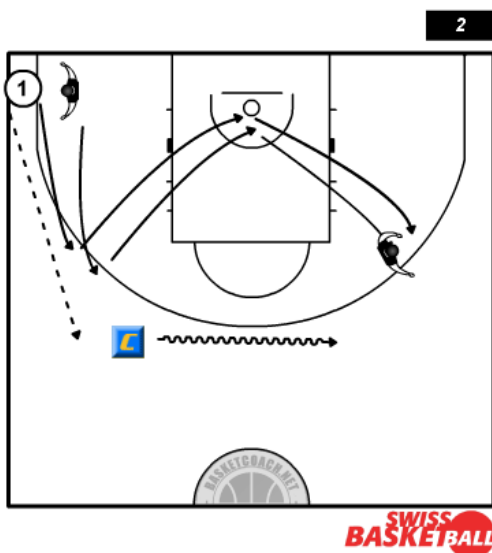
- a) arrêt 1 temps
- b) arrêt 2 temps
- c) auto-passe arrêt 2 temps un dribble et power move

## 1.2 Défense (pas chassé et position fondamentale)

Objectif : vérifier que la position de base (pieds-jambes-centre de gravité) et le mouvement défensif (croise les jambes? saute?) soient correctes.



Ex.1: 1 et 2 positions de départ (diag.1)



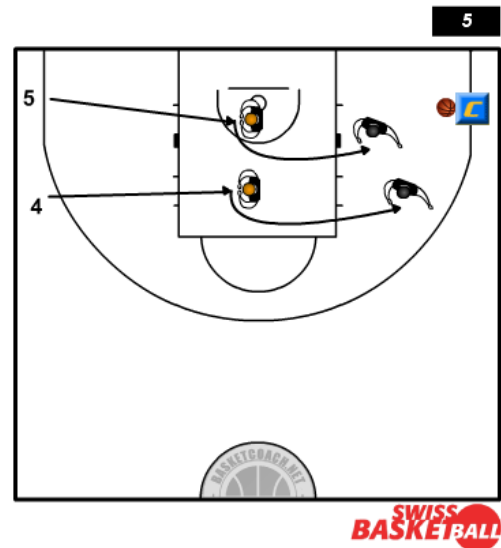
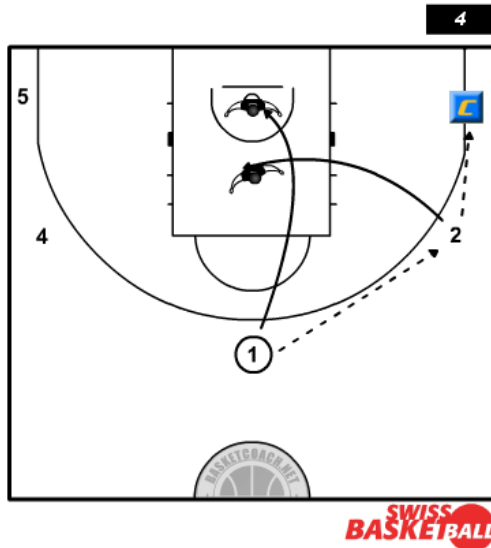
Ex.2: (diag.2)

Position sur la balle et défense contre les coupes en s'éloignant de la balle adaptation deux passes / 1 passe de la balle

Détection régionales  
Test techniques U13-U14

Ex. 4: (diag.4 et 5)

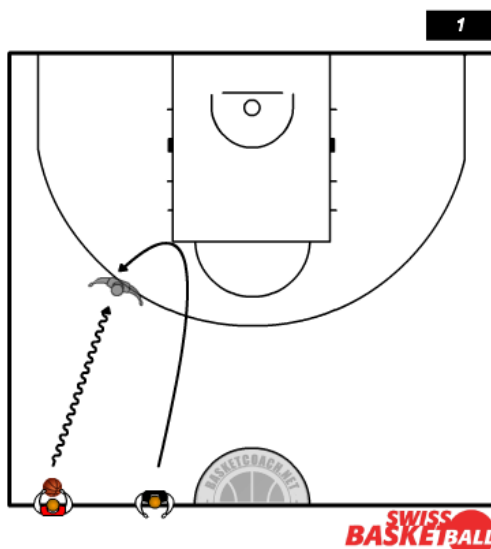
- 1 passe et va défendre sur 5
- 2 passe et va défendre sur 4
- au signal de l'entraîneur coupe côté faible-côté fort et défense contre les coupes



**B Attitude (intelligence)-compétences tactiques et de relation (situation de match)**

Toutes les situations que nous allons traiter nous aident à donner une idée globale d'«intelligence basket» et son attitude envers les autres.

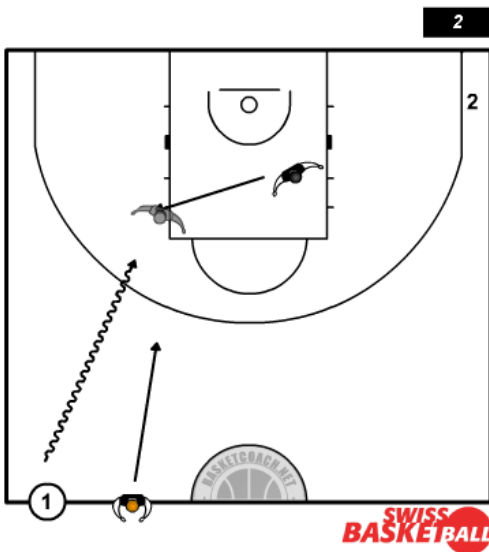
**Objectif:** évaluer la capacité de prise de décision et d'anticipation des joueurs en attaque et en défense en ce qui concerne les situations créées artificiellement dans l'exercice (timing de l'aide, passe à l'homme libre, fermer la ligne de pénétration, sélection des shoots etc.)



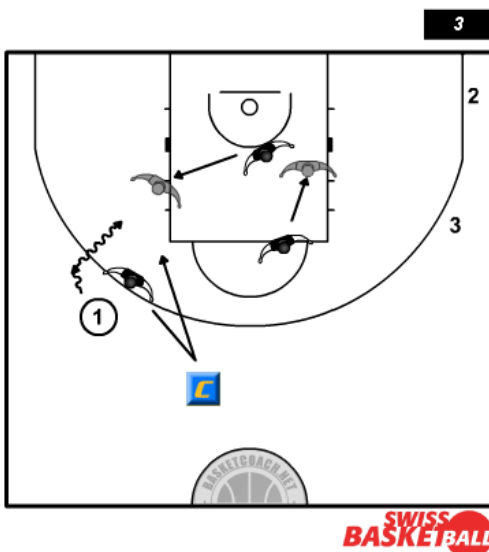
Ex.1: 1C1 ligne de pénétration (diag.1)

L'attaquant part quand il veut et le défenseur peut bouger seulement après que le ballon a touché le sol.

Détection régionales  
 Test techniques U13-U14



Ex.2: même exercice, mais en situation de 2C2 (diag.2)



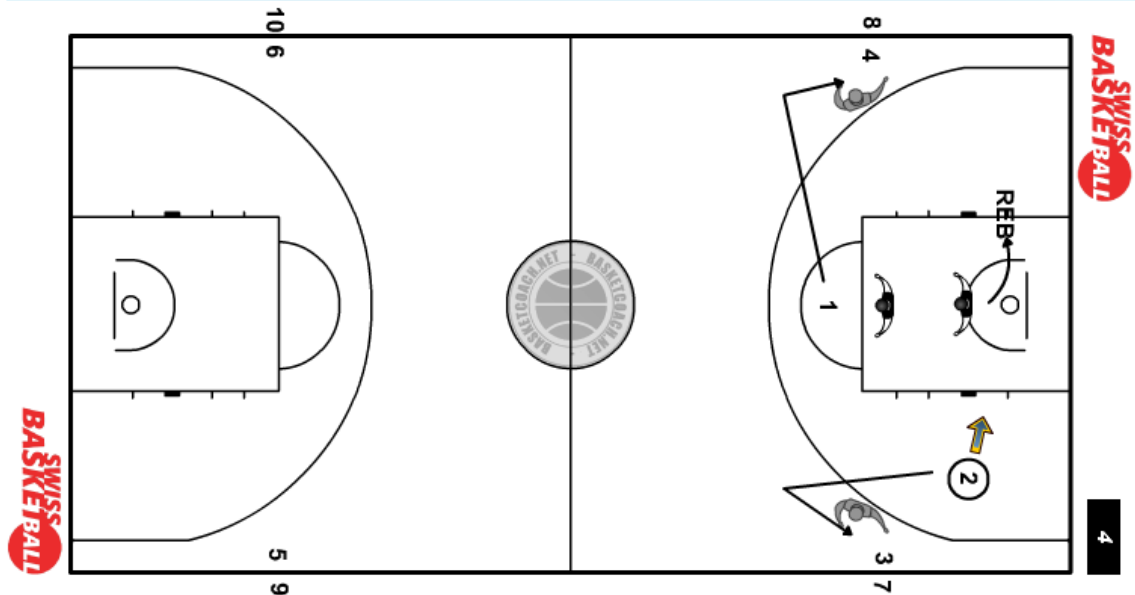
Ex.3: même exercice avec situation 3C3 (diag.3)  
 Option: l'entraîneur gère le départ et le défenseur du porteur doit toucher la main de l'entraîneur avant d'entrer en jeu



Ex. 4: 2C2 3C3 à tout terrain (diag.4)

Rotation : attaque-défense-out les attaquants, devenus défenseurs, doivent anticiper la passe aux joueurs sur les côtés.

Qui prends le rebond ou récupère la balle effectue la première passe et sort.



Ex.5: 2C2 3C3 4C4 à tout terrain (diag.5) **(facultatif)**

Rotation défense-attaque-out on rentre en défense, à voir vitesse de la transition défense-attaque, capacité d'arrêter la contre-attaque.

