

CS3 - JOUER VITE ENSEMBLE

CS3

20h

14h présentiel
6h FOAD et/ou Défis terrain

155€

Objectifs

- Démontrer les situations offensives/défensives du jeu rapide & savoir y associer les fondamentaux individuels
- Identifier les collaborations collectives à maîtriser pour attaquer/défendre durant cette phase de jeu

Profil Stagiaire(s)

- Entraîneur qui souhaite entrer dans une pratique plus intensive de l'entraînement

Pré-requis

- Savoir utiliser un ordinateur personnel et naviguer sur Internet
- Être titulaire du PSC1
- Être licencié FFBB et être titulaire du niveau initiateur, d'un Brevet Fédéral (BF) ou d'une dispense délivrée par le DTN (cf. tableau «allègements diplôme»)
- Avoir le Certificat de Spécialisation de niveau 1 : « CS 1 » (ou à défaut d'un allègement/dispense de formation délivrée par le Responsable Pédagogique).
- Être en responsabilité de préférence d'une équipe engagée en championnat

Pièces à fournir

- Fiche de pré-inscription
- Diplôme de Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1) ou équivalent
- Diplôme Initiateur / Brevet Fédéral ou Dispense / équivalence délivrée par le CTS / Responsable pédagogique
- Évaluation formative et certificat de participation du CS 1 ou Dispense / équivalence délivrée par le CTS / Responsable pédagogique
- Contrat de vente ou convention de formation professionnelle signé
- Règlement intérieur de l'IRFBB signé
- Chèques d'acompte et de solde de la formation

Profil Animateur(s)

- Cadres technique

PROGRAMME

GAIN OU PERTE DU BALLON

- SITUATION DE REBOND

Espaces clés sur ½ terrain pour gagner/regagner le ballon après un tir : se situer à 2 et à 3 dans des zones de rebond efficaces

- Fondamentaux individuels : écran retard en défense vs rebond offensif en attaque
- Se projeter vite en attaque : équilibre rebond/relance vs en défense : équilibre rebond/repli défensif
- Relance du jeu/repli défensif : découvrir et maîtriser les collaborations offensives/défensives
 - Maîtriser les situations d'enchaînement d'actions de transition offensive/défensive individuelle en zone arrière
 - Changer rapidement de statut, se situer par rapport au ballon, enchaîner, se déplacer, se replacer pour assurer la continuité du jeu vers l'avant/pour contrôler l'avancée du ballon
 - Maîtriser les situations collectives de relance du jeu en attaque
 - Sortir la balle de la zone de rebond : éliminer les 1ers défenseurs (passe/dribble)
 - Progresser sur le terrain à 5 : s'organiser dans l'espace du terrain et chercher la profondeur/optimiser la largeur ; trouver le juste équilibre pour étirer la défense et optimiser les déséquilibres
 - Maîtriser les situations collectives de repli en défense
- Ralentir/Stopper la progression du ballon : prendre en charge le ballon en zone arrière: Qui? Où ?
- DECIDER INDIVIDUELLEMENT ET A PLUSIEURS : la prise de décision du joueur dans l'action

GÉRER LE SURNOMBRE

- SE SITUER : se positionner par rapport à : la balle, son joueur, ses partenaires
- EXPLOITER LES SURNOMBRES OFFENSIFS
 - Sur la zone arrière : éliminer les défenseurs très tôt par la transition DEF/ATT pour se créer un tir facile
 - Sur la zone avant : projeter vite le ballon vers le panier par le dribble/ la passe
 - A 2, à 3, à 4, à 5 : reconnaître vite les situations et avec qui je suis et surtout évaluer le dispositif défensif
- DECIDER : Qui je suis ? Où je suis ? Contre qui je joue ? Avec qui je joue ?
- GERER ET DEFENDRE LES SURNOMBRES OFFENSIFS :
 - Identifier rapidement le danger et adapter son intervention : Qui je suis ? Où je suis ? Avec/Contre qui je joue ?
 - Ralentir l'avancée de l'attaque en stoppant le dribble et/ou les courses vers l'avant pour permettre le retour à l'équilibre défensif (1 attaquant / 1 défenseur) le plus rapidement possible
 - Déterminer le rôle de chacun en fonction de la progression de l'attaque : qui prend le ballon, qui défend le panier,
- Enchaîner les actions offensives/défensives : se déplacer et se replacer selon le déplacement du ballon/de l'action

CS3 - JOUER VITE ENSEMBLE

CS3

20h

14h présentiel
6h FOAD et/ou Défis terrain

155€

Objectifs

- Démontrer les situations offensives/défensives du jeu rapide & savoir y associer les fondamentaux individuels
- Identifier les collaborations collectives à maîtriser pour attaquer/défendre durant cette phase de jeu

SITUATIONS DE FIN DE CONTRE ATTAQUE

- EXPLOITER LES AVANTAGES D'ESPACE EN ATTAQUE
 - Courir collectivement vers l'avant pour éliminer : attaquer le panier avec et sans ballon
 - Assurer la continuité du jeu et de la circulation du ballon face à la défense
 - Identifier les déséquilibres défensifs et les sanctionner
- ENCHAINER COLLECTIVEMENT en ATT : Transition du tout terrain vers le ½ terrain = continuité
 - Enchaîner en créant un spacing adapté : garder le rythme et l'agressivité offensive
 - Observer et exploiter le déséquilibre défensif : espace ou rapport de force favorable
- DEFENDRE LES AVANTAGES D'ESPACES EN DEFENSE
 - Protéger collectivement les déséquilibres défensifs : défendre le danger immédiat ; ballon près du cercle/ Mismatch...
 - Favoriser le retour à l'équilibre défensif lors des transferts de passe : 1 attaquant/1 défenseur; défense poste pour poste

Méthodes pédagogiques & Évaluation

- Formation multimodale mixant formation en distanciel et en présentiel
- Tests d'auto-positionnement et évaluations

Modalités d'évaluation

- La participation à un CS se conclut par une évaluation formative. À l'issue du CS le candidat se verra remettre un certificat de participation s'il a répondu à l'ensemble des exigences du CS par le responsable de l'IRFBB :
- Assiduité, mise en action sur le terrain avec des situations pédagogiques
- Restitution des 3 « Défis Terrains » et la commande FOAD :
- **Pour le CS 3 :**
 1. Renvoyer et compléter 3 « défis terrains » (Rebond-Relance du jeu // Création et gestion de surnombre offensif // Jeu rapide) : 6h
 2. Estimation de travail personnel (recherches, documentation) : ~ 4 h
- **Validation / Sanction pédagogique**
- Attestation de présence et assiduité à la formation
- Rendu FOAD

Contactez-nous

Responsable administratif

Damien HENO

06 59 73 09 84

irfbb@sudbasketball.fr

Responsable pédagogique

Vincent CHETAIL

06 63 19 25 15

vchetail.cts@gmail.com

Nos sessions

- **Présentiels - 14h**
 - À La Londe-les-Maures,
- 2 x 7h :
 - 13 janvier 2024
 - 14 janvier 2024
- **FOAD - 6 h**
 - Défis terrain : 6h