

WISNIEWSKI Alexandre
Entraîneur U18 Elite
JSF NANTERRE 92
Matinée technique Open Oise 2025.



S'entraîner à transiter

Introduction

Eclairage sur certains aspects permettant de renforcer la capacité de transiter.

Importance de l'effort physique comme mental.

Développer les connaissances tactiques en clarifiant des repères sur chaque action à développer en fonction des différentes situations, ce qui doit permettre du gain de temps.

Renforcer la communication entre les joueurs.

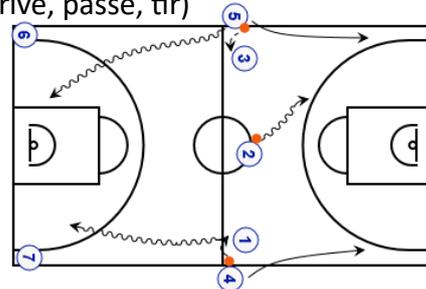
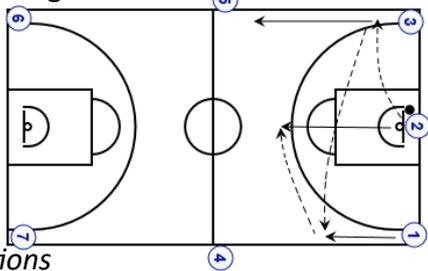
Situation échauffement

Evolution tout terrain de jouer le PNR il faut faire bouger la défense.

Placer des joueurs (3 colonnes) sur chaque ligne de fond, et des joueurs à la ligne médiane.

1 porteur de balle en ligne de fond, ballons dans les mains des joueurs au milieu de terrain

- Avancer en passe jusqu'à la ligne médiane
- A3 et A1 prennent le ballon dans les mains de A5 et A4 pour tirer sur panier opposé
- Le porteur repart vers le panier de départ avant les 2 passeurs
- Organisation sur fondamentaux collectifs (drive, passe, tir)



Evolutions

- Panier 1 : Retour 2x1 le porteur passe à A5 ou A6
- Panier 2 : 1x1 entre A2 et A3 (défense avec ballon dans les mains)

Attentes

- Apprendre à savoir ce que j'ai à faire (attaquer, défendre, ballon, sans ballon)
- Ne pas laisser les joueurs se tromper 2 fois de suite
- Exploiter le huddle pour responsabiliser les joueurs dans l'autocorrection. Développer la réflexion

1x1 transition

Les joueurs sont placés en binômes au milieu du terrain

1 ballon par binôme, départ simultané de 2 binômes (1 de chaque côté de la ligne médiane)

Les 2 joueurs sont face à face et se font des passes

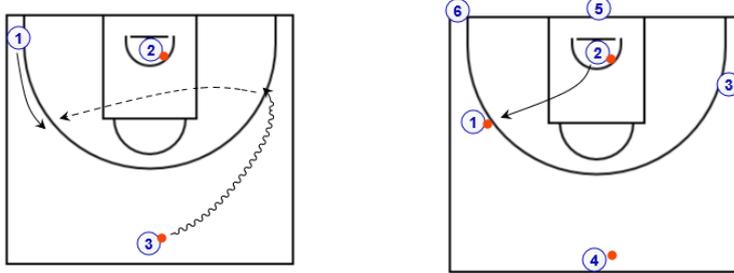
Sur le signal de du coach le porteur va attaquer sur l'autre moitié de terrain, les non porteurs défendent sur le joueur qui arrivent

Evolution

C annonce « change » = attaquant change de panier pour jouer

1x1 close out

3 colonnes de joueurs, 2 en ligne de fond (corner, axe), 1 colonne rond central
A3 attaque en dribble l'aile côté faible puis passe (épaule) à A1 remonté dans l'aile



Règle rebond

Tir raté : si D touche le ballon en 1^{er} il devient attaquant

Transition collective

Former des équipes de 3 joueurs. Evolution en 3x1+1+1

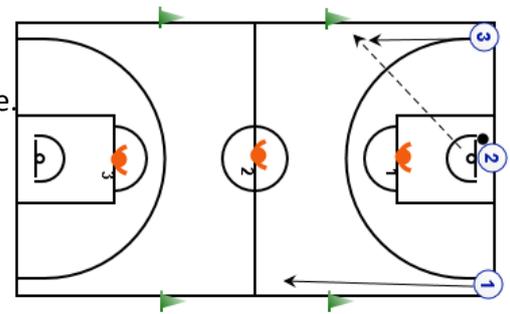
Attaquants positionnés en ligne de fond, les défenseurs occupent un espace successif (le seul où ils peuvent intervenir)

Situation en aller-retour avant d'enchaîner avec l'équipe suivante

Attaque passe en défense, défense sort, équipe en attente attaque.

Attentes

- Capacité à communiquer pour définir les rôles en défense
- Enchaîner les actions x 4
- Exploiter le surnombre offensif (limiter les dribbles)



Transition défense - attaque

Situation 1 : 3x3 sur demi-terrain + passeur

Le défenseur qui récupère le ballon doit contourner le coach en dribble (varier le placement) avant de pouvoir attaquer.

Le joueur qui va défendre sur ce joueur doit obligatoirement le suivre pour créer du retard.

Enchaîner 2 ou 3 situations

Situation 2 : continuité 3x3 tout terrain

3 équipes placées en ligne de fond

Jeu en continuité avec triple opposition en A/R, l'équipe qui a défendu 2 fois sur les 3 actions sort pour être remplacée par l'équipe en attente

Phase 1 : E1 attaque sur E2

Phase 2 : E2 attaque sur E1

Phase 3 : E1 attaque sur E2

Phase 4 : E2 sort remplacée par E3 qui attaque sur E1...