

## **MODULE U11 : LES 9 INTENTIONS DE JEU POUR LE COACHING**



### **Les intentions défensives**

#### **sur porteur de balle**

##### **INTENTION N°1 : « défendre le panier »**

- **FAIRE FACE** à son adversaire direct entre lui et le panier, **PAS D'ORIENTATION SPÉCIFIQUE**
- être fléchi en **POSITION DÉFENSIVE** avec les épaules redressées
- courir pour retrouver le bon positionnement, s'aider des bras pour courir : **SE REPLACER**

##### **INTENTION N°2 : « toucher la balle »**

- être en capacité de toujours toucher le ballon : **DISTANCE D'UN BRAS**
- contraindre le porteur de balle à changer de direction plusieurs fois pour **VOLER** la balle sur les changements de main lors du dribble : **RALENTIR LE BALLON**
- éviter les interceptions à pleine vitesse lors des déplacements : **CONTROLLER SES ATTITUDES DE BRAS**

#### **sur non porteur de balle**

##### **INTENTION N°3 : « prendre le joueur le plus près »**

- prendre le joueur le plus près sur les situations de transition (quand la balle change de couleur) : **COMMUNIQUER ENTRE LES JOUEURS, PARTAGER LES DÉPLACEMENTS, TRANSITER RAPIDEMENT, RESPONSABILISER LE JOUEUR**

##### **INTENTION N°4 : « regarder le ballon »**

- Donner priorité au ballon : **UN ŒIL SUR LE BALLON**
- Se replacer en courant et se mettre dos au panier que l'on défend : **FAIRE FACE AU JEU**

### **Les intentions au rebond**

##### **INTENTION N°5 : « aller au rebond »**

- anticiper la trajectoire de la balle pour se placer **TOUS** pour récupérer la balle
- Pour tous les tirs : **SURPRENDRE PAR LE MOUVEMENT, LA VITESSE, SAUTER**

## Les intentions offensives

### le jeu de relance

#### INTENTION N°6 : « sortir vite le ballon »

- Anticiper et orienter son regard vers le panier adverse en tenant compte du placement des attaquants et défenseurs : **REGARDER ET S'ORIENTER RAPIDEMENT POUR RELANCER LE JEU**
- apprendre à relancer le plus vite possible dans le jeu direct en PASSES ou en DRIBBLES en suivant la ligne ballon/panier : **ALLER VITE AU PANIER**
- utiliser les espaces pour se dégager par la passe ou le dribble : **NE PAS STOPPER LE BALLON**

#### INTENTION N°7 : « sprinter »

- Courir vite vers l'avant en regardant la balle pour les non porteurs : **UN ŒIL SUR LA BALLE**
- Anticiper la réception du ballon sans avoir à éliminer un adversaire avec le ballon : **ANTICIPER LE 1 CONTRE 0**

#### INTENTION N°8 : « passer »

- passer vers l'avant si possible avant la médiane : **PASSER AVANT LA MEDIANE**
- passer sur un pied rapidement et fortement : passes directes ou lobées dans 1 espace : **PUISSANCE DE LA PASSE**

#### INTENTION N°9 : « prendre les tirs ouverts »

- agressivité continue vers le cercle pour pouvoir tirer et donc scorer : **PRENDRE TOUS LES TIRS OUVERTS**
- après un dribble, une passe latérale ou venant de l'intérieur, toute position de tir non contestée doit être prise : **PEU IMPORTE L'ACTION PRECEDENTE, LE JOUEUR, LE TEMPO DE L'ATTAQUE**