

# LE REBOND

## R BILLANT

**Entraîneur national, équipe de France junior 88**  
**Colloque AFEB, Dijon Février 2006**

### **PREAMBULE**

Thème peu abordé et pourtant essentiel dans le jeu, en terme de phase de reconquête.  
L'efficacité au rebond va permettre :

#### Rebond défensif

Gagner du temps dans la contre attaque, c'est le starter de cette phase de jeu

Synonyme de volonté de jouer vite

#### Rebond offensif

Obtenir des secondes chances de tir

Provoquer des fautes dans l'équipe adverse

Lutter contre la défense de zone

### **PRISE DE BALLE**

#### **SITUATION 1**

Le joueur est dans la raquette face au cercle

Lance la balle sur la planche et saute pour attraper et remonter pour marquer

#### **Consignes :**

- Aller chercher haut
- Attraper à 2 mains, coudes écartés
- Ne jamais descendre la balle sous la ligne des épaules
- Appuis écartés (notion d'équilibre)
- Engager appui extérieur (l'avancer), gagner en dynamisme au moment du tir

#### **SITUATION 2**

Le joueur avec son ballon est placé en bord de raquette

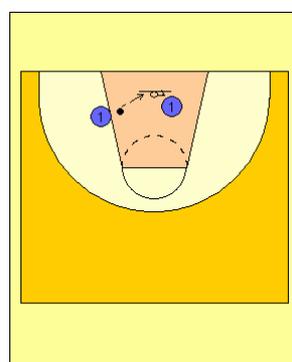
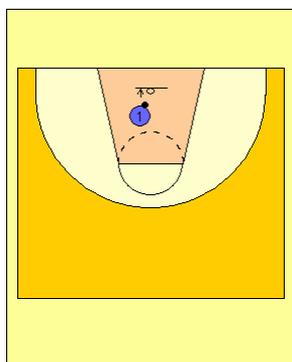
Envoyer la balle au dessus du cercle et le rattraper de l'autre côté

#### **Consignes :**

- Ramener l'appui extérieur vers le cercle
- Conserver les coudes sortis en protection

#### **Evolution :**

- Feinte de tir (feinter avec les bras, sans jamais les baisser)



## 1C1 REBOND

### SITUATION 1

3 joueurs, 1 ballon, situation en continuité

1 monte en dribble et passe la balle à 2 ou 3

2 après son tir en course va contourner le plot opposé pour jouer le rebond offensif

1 se décale côté passe pour prendre un tir à 45°

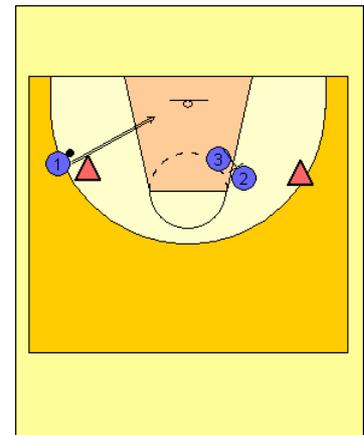
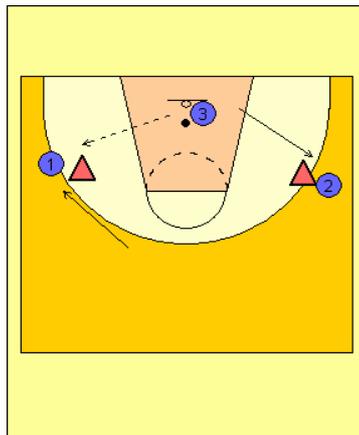
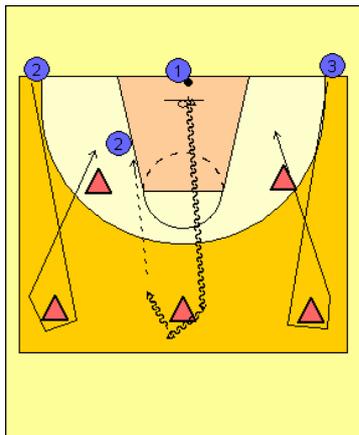
3 prend le ballon après tir en course et le passe à 1 puis joue écran retard sur 2

#### Consignes :

- Etablir le contact avec l'attaquant
- Placer au minimum l'avant bras sur attaquant
- Lire la trajectoire du tir, pour comprendre la zone où récupérer le ballon

#### Evolution :

- Si rebond défensif jouer le 1c1 sur le panier opposé



### SITUATION 2

4 joueurs, 1 ballon

2 contre 2, départ lancé

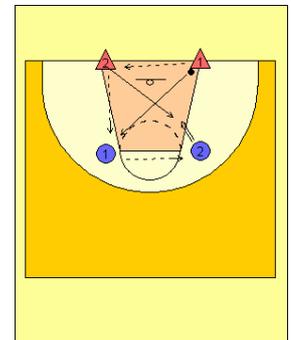
D1 passe à D2 et va défendre sur A1

D2 passe à A1 et va défendre sur A2

A1 passe à A2 qui tire

#### Consignes :

- Ne pas contrer, seulement gêner le tir
- Etablir le contact dans l'aspect défensif



### SITUATION 3

Développer l'agressivité et la volonté de conquête

A démarre avec son ballon dos au cercle et cherche à marquer

Coach gêne, pousse, utilise perche pour contrer

Jouer jusqu'au panier marqué

### SITUATION 4

« HAMBURGER DRILL »

3 ou 4 joueurs dans la raquette

Coach tire celui qui prend le rebond joue contre les autres

1<sup>er</sup> joueur à 3 paniers marqués

## **REBOND OFFENSIF**

Remarques concernant les joueurs proches du cercle :

- Repousser le défenseur sous le cercle avec le buste ou l'avant bras
- Tasser pour rendre le saut plus difficile
- Vitesse de pieds (passer l'appui au dessus de ceux du défenseur)
- Déséquilibrer en relâchant le contact quand le défenseur prend appuis sur le bras
- Sentir la pression du défenseur, reculer et passer devant

## **ADRESSE / REBOND**

### **SITUATION 1**

2 joueurs, 1 ballon

Porteur démarre dans l'axe à 3 points, le D est à ses côtés

Si rebond défensif possible jouer et marquer, dans ce cas D devient A

Instaurer un système de points pour challenge

### **SITUATION 2**

2 joueurs, 1 ballon

T prend 8 tirs consécutifs

Entre chaque tir contourner les plots

Rebondeur prend la balle passe à T et vient gêner le tir

#### **Consignes :**

- Pas d'écran retard, pas utile sur tireur
- Contrôler avec un appuis de l'avant bras

## **REBOND / CONTRE ATTAQUE**

Rappel de la notion de starter de la contre attaque

### **SITUATION 1**

2 colonnes de joueurs au LF avec ballons

Joueurs sans ballon dans les corners

1 lance la balle sur la planche, attrape et sort la balle sur 2

2 remonte en dribble jusqu'au milieu de terrain

2 se met en jeu quand balle touche la planche

1 et 2 changent de places

2 change de colonne

#### **Consignes :**

- Retomber face au cercle
- Pivoter vers le jeu
- **Passer à 2 mains au dessus de la tête**
- Avancer le pied arrière pour gagner de la force au moment de la passe

#### **Evolutions :**

- Retomber orienté vers 2 (possible quand il n'y a pas de défenseur)
- Travailler avec Médecine balle
- 2 après réception va effectuer un tir en course

#### **Passé 2 mains au dessus de la tête :**

Intéressante car possible de l'effectuer à gauche comme à droite

### **SITUATION 2**

Reprise de l'esprit de S1 avec un enchaînement à 2c1 sur tout terrain

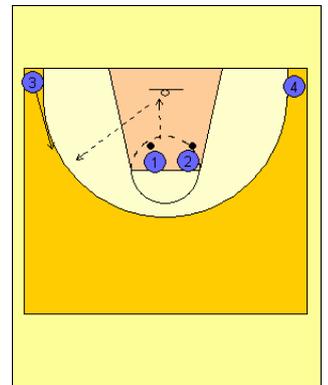
Coach prend tir

1 joueur D face au tireur prend le rebond

1 joueur dans chaque corner

Sur le rebond sortir la balle sur 1 des joueurs en corner, l'autre joueur devient défenseur

Le rebondeur poursuit son action vers la contre attaque



## **ORGANISATION COLLECTIVE**

3 contre 3 plus passeur

2 passe à 1 qui transfert vers 3 dans l'aile opposée

3 redonne à 1 qui déclenche

Jeu selon qui prend le ballon

### **Consignes :**

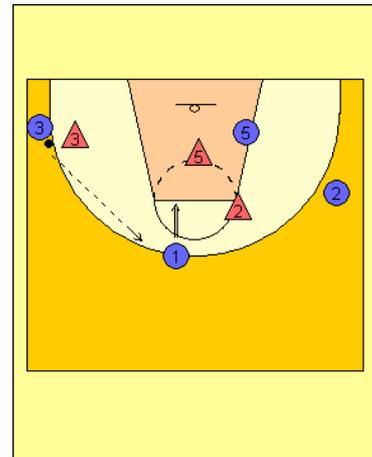
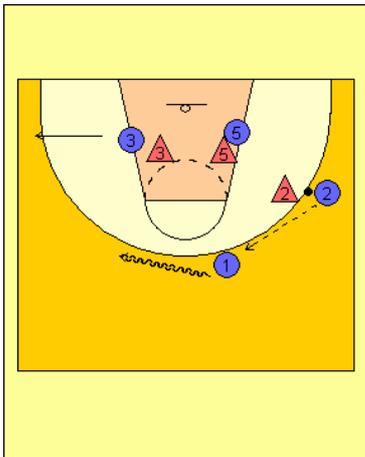
5 doit s'organiser pour aller chercher D5 dans son placement d'aide défensive

Venir au contact

Attaquant extérieur partant de loin, il doit :

- Lire la trajectoire
- Rechercher un espace libre
- Prendre de la vitesse

Ce rôle est encore plus important sur l'attaque de zone



## **CONCLUSION**

Le rebond peut également être une arme psychologique pour une équipe

Travailler sur la répartition des rôles et des espaces de récupération

5 doit tasser dessous

4 et 3 jouer en mobilité et vitesse sur les espaces libres

**Document réalisé par G LE LARGE (CTD OISE septembre 2006)**