

LE DRIBBLE

FTEM FOUNDATION 2-3



SWISS
BASKETBALL

TABLE DES MATIERES

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Préambule..... | 3 |
| 2 | Technique générale | 3 |
| 2.1 | Quand utiliser le dribble : | 3 |
| 3 | Différents types de dribble :..... | 3 |
| 3.1 | Dribble protégé..... | 4 |
| 3.2 | Dribble en vitesse (contre-attaque)..... | 4 |
| 3.3 | Changement de rythme..... | 5 |
| 3.4 | Changement de sens et dribble en reculant | 6 |
| 3.5 | Changement frontal de main et de direction | 6 |
| 3.6 | Changement de main et de direction dans le dos..... | 7 |
| 3.7 | Changement de main et de direction entre les jambes..... | 9 |
| 3.8 | Renversement en dribble | 10 |
| 3.9 | Hésitation..... | 11 |
| 3.10 | Feinte de changement de main..... | 12 |
| 4 | Exercices | 13 |
| 4.1 | Dribble de contre-attaque diag. 1..... | 13 |
| 4.2 | dribble de contre-attaque diag.2..... | 14 |
| 4.3 | zig-zag diag.4 | 15 |
| 4.4 | Addestramento del palleggio diag. 5 | 15 |
| 4.5 | Apprentissage du dribble diag. 6 – 6B – 6C..... | 16 |
| 4.6 | Apprentissage du dribble diag. diag.7 | 17 |

1 Préambule

Si on observe les matchs de basket, on peut remarquer que le plus souvent on abuse du dribble. Au niveau des jeunes, cette problématique est encore plus visible. Beaucoup trop de fois le dribble est un moyen pour faire ressortir l'individualisme en allant à l'encontre d'un sport d'équipe comme le basket. Il est capital de faire comprendre qu'une utilisation appropriée du dribble est indispensable, mais sans toutefois en abuser.

2 Technique générale

- Ballon au contact des doigts et plus particulièrement du bout des doigts
- Pousser le ballon avec l'avant-bras du haut vers le bas (dribble sur place ou dribble protégé), de l'arrière en avant (dribble de contre-attaque) et dribble de l'intérieur à l'extérieur et de l'extérieur à l'intérieur (dribble de changement de main et de in-out) du ballon. Fouetté du poignet et des doigts.
- Dos droit
- Regarder en avant pour avoir la vision de tout le terrain.

2.1 Quand utiliser le dribble :

- Pour se déplacer d'une zone à l'autre du terrain (de la zone de défense à celle d'attaque)
- Pour acquérir ou maintenir un avantage

| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|--|---|---|
| TROP DE DRIBBLES | Connaissances insuffisantes des fondamentaux tactiques | Expliquer pourquoi on dribble |
| LE BALLON EST FRAPPÉ, LA PAUME DE LA MAIN RENTRE EN CONTACT AVEC LE BALLON | Main tendue avec les doigts rigides | Ouvrir naturellement la main, toucher le ballon avec le bout des doigts |
| ON REGARDE LE BALLON PENDANT LE DRIBBLE | Peur de perdre le ballon ou l'habitude de ne pas regarder le terrain de jeu | Tête en haut, regard sur le terrain |
| ON DRIBBLE DEVANT LE CORPS | Manque de familiarité avec la balle | S'entraîner à tenir le ballon à côté du corps |

3 Différents types de dribble :

- Protégé
- En vitesse
- Changement de rythme
- Changement de sens, en reculant
- Changement de main devant
- Changement de main dans le dos
- Changement de main entre les jambes
- Renversement (seulement pour conclure)
- Hésitation
- Feinte de changement

3.1 Dribble protégé

3.1.1 Description

Le dribble protégé devient de plus en plus important face à des défenses de plus en plus pressantes. La capacité de protéger le ballon sans le perdre, mais en même temps avoir une bonne vision périphérique pour choisir, devient essentiel.

- Position de base
- Dribble loin du défenseur
- Dribble à la hauteur des genoux
- Bras de la main qui ne dribble pas en protection du ballon (coude à 90°)
- la main qui dribble est alignée avec l'avant-bras
- Epaule et jambes opposées à la main qui dribble en protection du ballon

3.1.2 Quand l'utiliser

Le dribble protégé est utilisé quand le défenseur est très proche du ballon et en présence de plusieurs joueurs. (pick & roll)

| ERREUR | CAUSES | CORRECTIONS |
|---|---|--|
| PAS DE PROTECTION BRAS/MAIN OPPOSÉ À LA BALLE | Surplus de confiance Manque de connaissance des situations de jeu | Être conscient de l'importance de la protection du ballon Toujours exiger la protection du ballon avec la main et le bras |
| ON REGARDE LE BALLON | Peur de perdre le ballon Manque d'apprivoisement du ballon | La tête en haut et le dribble bas Travailler le maniement du ballon |
| DRIBBLE HAUT ET/OU LENT | Jambes pas assez fléchies Fouetté du poignet pas assez conséquent ou en retard | Fléchir les jambes en restant en équilibre dynamique Accélérer le mouvement et pousser plus le ballon en direction du sol avec les doigts |

3.2 Dribble en vitesse (contre-attaque)

3.2.1 Description

Le dribble en vitesse est typique des situations de contre-attaque, mais il se trouve qu'il est aussi utilisé pour passer le milieu du terrain sans tomber dans une infraction de 8". Il peut être exécuté par une succession de dribbles de la même main ou alternativement des deux mains. Le joueur doit pousser le ballon en avant et lui courir derrière (changement de vitesse à chaque dribble).

C'est le dribble de contre-attaque classique, mais il se trouve qu'il est aussi utilisé pour passer la ligne médiane alternativement des deux mains. Le joueur pousse le ballon vers l'avant et "court derrière le ballon" (changement de vitesse à chaque dribble).

3.2.2 Technique

La main qui dribble est derrière le ballon, soit dans le cas du dribble en alternance entre les deux mains soit dans celui du dribble avec une main.

Le bras, l'avant-bras, le poignet, ainsi que les doigts doivent être utilisés pour pousser le ballon.

Hauteur du dribble au minimum au niveau des hanches.

3.2.3 Quand l'utiliser

Quand nous avons beaucoup d'espace libre devant nous, on l'utilise pour se déplacer d'un point à un autre le plus vite possible. Si un adversaire est à côté de nous, on utilisera la main à l'opposé pour dribbler. Si aucun adversaire se trouve proche de nous, on peut utiliser le dribble en alternance entre les deux mains.

| ERREUR | CAUSES | CORRECTIONS |
|--|---|---|
| PORTER DE BALLE | Position de la main sous le ballon | Main sur/derrière la balle |
| PAS AVOIR LA VISION DU TERRAIN ET DES COÉQUIPIERS | Peur de perdre le ballon, regard fixé sur le ballon | Travailler la technique du dribble avec l'obligation de toujours regarder devant soi en gardant la tête haute |
| LE CORPS EST TROP EN AVANT PAR RAPPORT À LA POSITION DU BALLON | Position de la main qui dribble beaucoup trop sus le ballon | Pousser la balle de l'arrière en avant en utilisant le fouetté du poignet en cassant le poignet |

3.3 Changement de rythme

3.3.1 Description

Changer de rythme signifie passer d'une allure calme à une allure rapide ou vice versa. Cette compétence technique permet à la fois de dépasser un adversaire pour prendre un avantage soit d'aller dans un espace libre préférentiel avant un adversaire.

3.3.2 Technique

Changement de rythme lent-rapide => La position de la main passe de sus le ballon à derrière le ballon.
Changement de rythme rapide-lent => La position de la main passe de derrière le ballon à sus le ballon.
Dans le cadre du dribble en vitesse, le ballon peut rebondir également jusqu'à à la hauteur des hanches.

La tête est haute et le regarde en avant.

3.3.3 Quand l'utiliser

Quand le joueur doit aller dans un espace préférentiel en accélérant ou en décélérant.

| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|--|---|---|
| ON NE POUSSE PAS ASSEZ LE BALLON SUR LE PREMIER DRIBBLE LENT-RAPIDE => LA DÉFENSE PEUT RÉCUPÉRER | La main ne passe pas du haut du ballon à derrière le ballon | S'entraîner à bouger la main du haut du ballon jusqu'à derrière le ballon |
| PERTE DE CONTRÔLE DE LA BALLE LORS DU PASSAGE D'UN RYTHME RAPIDE À LENT | La main ne passe pas de derrière le ballon à sur le ballon | S'entraîner à bouger la main de derrière le ballon à sur le ballon |

3.4 Changement de sens et dribble en reculant

3.4.1 Description

Le changement de sens et le dribble en reculant sont bien plus utilisés dans le jeu que ce que l'on pense. Ces deux types de dribbles nous permettent d'accentuer les espaces et de modifier les lignes de passes sans être obligé d'avancer et de se rapprocher de la défense.

3.4.2 Technique

- Tête haute et regard sur le terrain
- Dribble à hauteur des genoux, contrôlé et protégé
- Dans le changement de sens nous pouvons changer de main
- Position de la main de devant à derrière le ballon
- Protection du ballon avec l'autre main
- Changement de vitesse pour dépasser l'adversaire

3.4.3 Quand l'utiliser

On l'utilise dans des situations dynamiques => ou pour sortir/éviter une prise à deux ou sortie du pick and roll (pas à ce niveau)

| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|--|--|---|
| DRIBBLE TROP LENT | La main est sous le ballon | Exiger d'avoir la main sur le haut et légèrement sur le côté du ballon |
| BALLON QUI S'ÉLOIGNE DU CORPS | La main est trop de côté sur le ballon | Exiger d'avoir la main sur le ballon |
| CORPS DU DRIBBLEUR TROP TOURNÉ VERS LE DÉFENSEUR | Peur de ne pas pouvoir voir le terrain | Rester de côté pour protéger le ballon et apprendre à tourner seulement la tête |

3.5 Changement frontal de main et de direction

3.5.1 Description

Le changement de main est un fondamental très utilisé pendant un match pour dépasser son adversaire et acquérir un avantage. Le changement de main de face peut être utilisé avec un premier pas croisé ou ouvert.

3.5.2 Technique

- Tête haute et regard sur le terrain
- Dribble contrôlé, protégé et à hauteur des genoux
- Changement de la position de la main de sus le ballon au côté du ballon
- Poussée du ballon de l'extérieur vers l'intérieur
- Le ballon passe au-dessous des genoux
- Réception et contrôle du ballon avec l'autre main
- Impulsion dans la nouvelle direction du pied opposé
- Le dribble doit être en avant et accompagné par un changement de rythme pour dépasser le défenseur
- La jambe et l'épaule opposés au ballon sont en protection du ballon

3.5.3 Quand l'utiliser

Dans une situation statique ou peu dynamique, quand il y a un espace suffisant entre le défenseur et le porteur du ballon

| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|---|--|--|
| PERTE DU BALLON | Dribble trop haut | Fléchir les jambes, se concentrer sur le dribble au-dessous des genoux |
| ON N'ARRIVE PAS A DEPASSER LE DÉFENSEUR MÊME AVEC UNE BONNE LECTURE | Main opposée au ballon pas prête à recevoir le ballon On ne dépasse pas l'adversaire avec les pieds | S'entraîner à avoir la main qui reçoit prête et réactive. Placer un pied devant le défenseur et le dépasser avec l'épaule. |
| BALLE PERDUE EN RAISON D'UN PORTER DE BALLE | Main trop sous le ballon au moment du changement de main | Changer la position de la main sur le ballon en la mettant plus au-dessus et sur le côté |

3.6 Changement de main et de direction dans le dos

3.6.1 Description

On l'utilise lorsque la pression de la défense est plus grande et que nous n'avons pas d'espace pour un changement devant. Le ballon est loin du défenseur qui ne le voit pas pendant le changement et il est donc plus en sécurité.

3.6.2 Technique

- Tête en haut et regard sur le terrain
- La main qui dribble fait passer le ballon d'avant en arrière et reprend le contact dans une position arrière et légèrement sur le côté
- La main pousse le ballon en diagonale et sur l'avant de l'autre côté par derrière le dos
- On change de main et de Vitesse

3.6.3 Quand l'utiliser

Dans les situations statiques et dynamiques, quand l'espace entre le défenseur et le porteur du ballon est réduit.

| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|--|--|--|
| DRIBBLE LENT DANS LE DOS AVEC COMME CONSEQUENCE UN RISQUE BALLE PORTÉE | La main est sous le ballon | La main est derrière le ballon et légèrement sur le côté. Elle accompagne le ballon jusqu'à l'autre côté. dernier dribble plus fort. |
| BALLON QUI PART LOIN DU CORPS | La main est placée trop latéralement sur le ballon | La position de la main doit être plus sur l'arrière du ballon et l'accompagner sur l'autre côté |
| LENT CHANGEMENT DE MAIN AVEC LE BALLON QUI VA DERRIÈRE LES PIEDS DU JOUEUR | Position du ballon trop latérale par rapport au corps. L'action de pousser le ballon est trop faible et/ou faite seulement avec les poignets | Amener le ballon derrière le bassin et le pousser avec tous le bras |

3.7 Changement de main et de direction entre les jambes

3.7.1 Description

Contre une défense agressive soit sur demi ou sur tout le terrain, il est important de bien savoir exécuter un changement de main entre les jambes, surtout si les espaces sont restreints.

3.7.2 Technique

- Tête haute et regard sur le terrain
- Dribble de côté contrôlé et à hauteur des genoux
- Pied opposé à la balle en avant
- La main qui dribble est latérale et pas sous la balle
- La main qui ne dribble pas est prête à recevoir le ballon
- Pousser le ballon entre les jambes de l'extérieur vers l'intérieur
- Contrôle du ballon avec l'autre main
- Dribbler en avant et changer de vitesse

3.7.3 Quand l'utiliser

On l'utilise quand il n'y a pas d'espace pour un autre changement de main et que le défenseur est au contact du porteur de balle. Il est très utilisé dans le jeu sur demi-terrain.

| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|---|--|---|
| BALLON QUI FRAPPE CONTRE LES PIEDS | Espace entre les pieds insuffisant. Mauvaise position du ballon | Ecarter et fléchir les jambes. Position de la main latéral/derrière le ballon |
| ON N'ARRIVE PAS BATTRE LE DEFENSEUR, LE CHANGEMENT DE MAIN EST LENT | La main qui doit recevoir le ballon n'est pas prête | Coordonner et accélérer la séquence réception/nouveau dribble |

3.8 Renversement en dribble

3.8.1 Description

Le renversement en dribble peut-être un mouvement risqué, car pendant un instant on tourne la tête au terrain de jeu et on peut s'exposer à des situations de prise à deux. Pendant le renversement nous nous exposons à une situation avec peu de contrôle si la défense venait à doubler. Pour cette raison on préconise son utilisation seulement dans des situations proches du panier, pour tirer par exemple.

3.8.2 Technique

- Tête en haut et regard sur le terrain
- Dernier dribble plus fort pour avoir un meilleur contrôle du ballon
- Main qui dribble devant la balle
- Pied opposé à la balle en avant (pivot)
- Jambes fléchies (centre de gravité bas)
- Tourner la tête
- Bouger le pied arrière dans la nouvelle direction (renversement dorsale)
- Enrouler la balle dans la nouvelle direction
- Changer la main
- Pousser la balle en avant et changer de rythme

3.8.3 Quand l'utiliser

A utiliser contre une grande pression du défenseur mais sans une pression d'équipe.

| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|--|---|---|
| PERTE D'EQUILIBRE AVANT LE RENVSEMENT | Centre de gravité trop haut | Ecarter plus les pieds et baisser le centre de gravité |
| INFRACTION DE BALLE PORTÉE AVANT LE RENVSEMENT | Difficulté à contrôler le ballon à cause d'un mauvais positionnement de la main | Position de la balle de côté/sous le ballon – ne pas changer de main avant d'avoir effectué le renversement |

3.9 Hésitation

3.9.1 Description

L'hésitation en dribble est la capacité de s'arrêter et partir à nouveau sans couper le dribble. Ce moment d'arrêt suivi par une accélération est utilisé pour créer une incertitude dans l'esprit du défenseur et lui faire perdre son équilibre.

3.9.2 Technique

- Tête en haut et regard sur le terrain
- Pousser le dribble, feinter l'arrêt
- Epaules en haut
- Centre de gravité en bas
- Jambes fléchies prêtes à donner l'impulsion
- Dribble plus lent et plus haut (au-dessus des hanches)
- Changement de rythme quand on repart
- Nous pouvons changer de main (et de direction) ou partir sans changer de main (et de direction)

3.9.3 Quand on l'utilise

On l'utilise en mouvement pour le déséquilibrer, pas en contact avec le défenseur. Il est utilisé surtout dans des situations de contre-attaque.

| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|-------------------------------|---|---|
| PERTE DU CONTRÔLE DE LA BALLE | Fausse position de la main sur le ballon Manque d'équilibre et centre de gravité trop haut | La position de la main sur le ballon passe de derrière à sus le ballon Fléchir plus jambes |

3.10 Feinte de changement de main

3.10.1 Description

Fondamental utilisé aussi bien en situation dynamique que statique pour déséquilibrer le défenseur. Il est important de l'exécuter au bon moment.

3.10.2 Technique

- Tête en haut et regard sur le terrain
- Main sur la partie extérieure du ballon
- Feinter de pousser le ballon pour un changement de main
- Le mouvement du corps est similaire à celui du changement de main
- Centre de gravité bas
- La main caresse le ballon et se positionne sur sa partie intérieure
- Pousser le ballon fort en avant et latérale
- Changement de rythme

3.10.3 Quand on l'utilise

En mouvement, pas en contact avec le défenseur, surtout dans des situations de contre-attaque, pour le déséquilibrer et le dépasser dans l'espace libre.

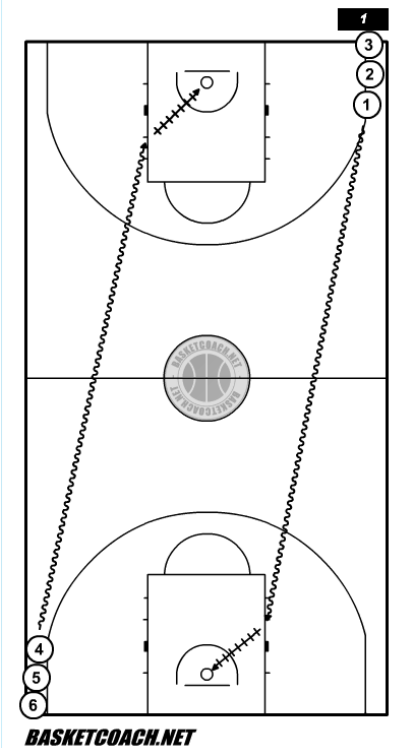
| ERREURS | CAUSES | CORRECTIONS |
|-----------------------------|--|---|
| PERTE DU CONTRÔLE DU BALLON | La main qui feinte le changement ne passe pas immédiatement de la partie latérale externe à celle latérale interne | Pousser le ballon seulement quand la main est dans la nouvelle position |

4 Exercices

Avant et en parallèle avec les exercices suivants, il est important d'avoir travaillé :

- Les situations de dribble et ball-handling statiques et dynamiques.
- Toutes les situations de départ en dribble homologue et croisée

4.1 Dribble de contre-attaque diag. 1



But : Dribble de contre-attaque (pousser le ballon, alterné ou pas)

Déroulement : #1 part en dribble en poussant le ballon par derrière et en accélérant à chaque dribble. Il termine avec un tir en course (deux pas, one-step, eurostep etc..). Nombre maximal de dribbles selon le niveau du joueur.

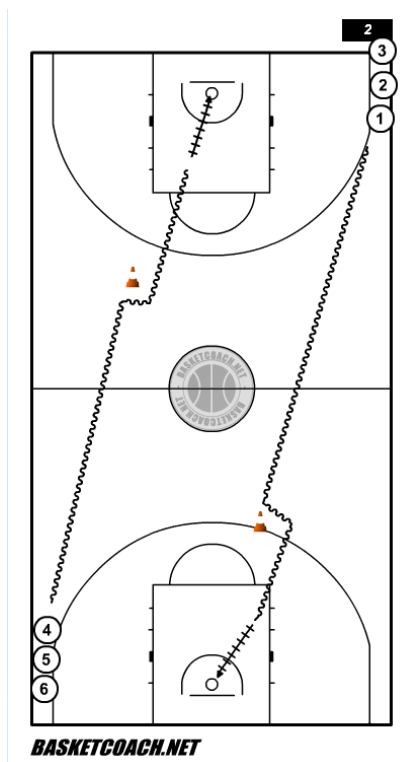
Points importants :

- Pousser le ballon par derrière et « courir derrière le ballon »
- Dribble haut mais contrôlé
- Changer de rythme après chaque dribble
- Voir tout le terrain de jeu
- Tirer en élévation et non en allant en avant ; changer l'inertie d'horizontale à verticale

Evolution :

- Limiter le nombre de dribbles
- Changer de main et de rythme après chaque dribble

4.2 dribble de contre-attaque diag.2



But : Dribble de contre-attaque, changement de main et de direction

Déroulement : Le joueur dribble en contre-attaque et effectue un changement de main et de direction devant les cônes et termine avec une pénétration sur le milieu ou sur la ligne de fond.

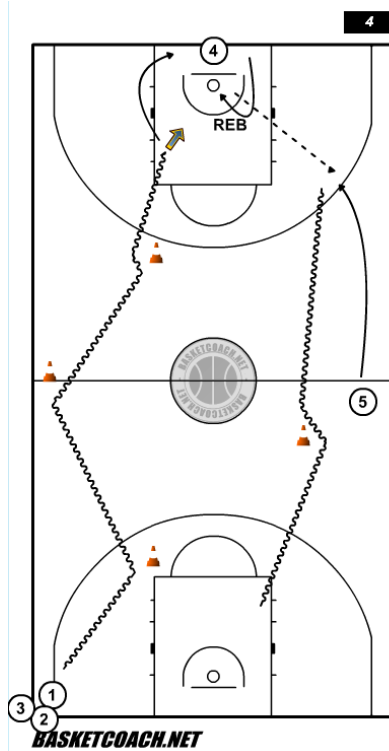
Points importants

- le ballon par derrière et « courir derrière le ballon »
- Décélérer et sprinter plusieurs fois
- Protéger le ballon pendant les changements de direction

Evolution :

- Changer de main à chaque dribble
- In-out devant le cône
- Plusieurs solutions de tir, y compris l'arrêt et tir

4.3 zig-zag diag.4



But : Travailler le dribble de contre-attaque et les changements de directions statiques et dynamiques

Déroulement : Après le tir de #1. #4 prend le rebond et passe à 5 qui reçoit et va tirer à l'opposé après avoir changé de main, direction et rythme. Sur l'autre côté exercice de zig-zag avec changements de main et rythme.

Points importants :

- Timing entre la coupe de #5 et la passe de #4
- Protection de la balle
- Accélération après les changements de main

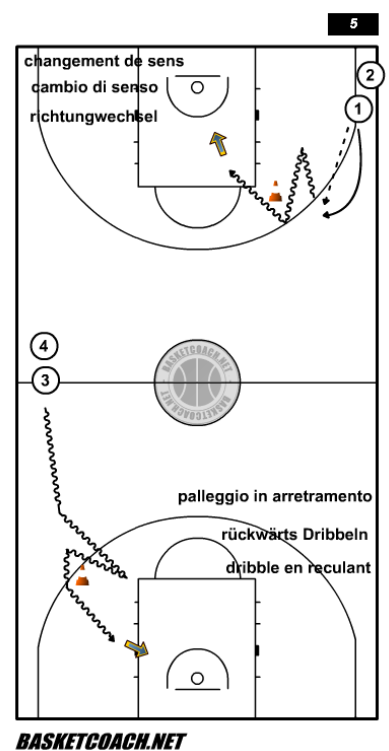
Evolution :

- Changer de main à chaque dribble
- Protéger le ballon
- Plusieurs solutions de tir
- Conclusion avec #4 qui va au panier et finition 2C0

4.4 Addestramento del palleggio diag. 5

But : Alternier les changements de main et de sens avec dribbles en reculant

Déroulement : Autopasse, réception et travailler le changement de sens ou les dribbles en reculant et tirer. Rebond et changement de colonne.



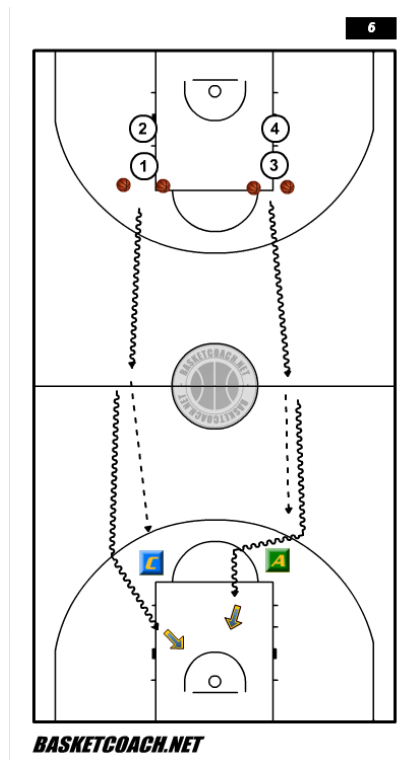
Points importants :

- Toujours changer de rythme (décélération importante)
- Protection du dribble (changement de sens et en reculant)
- Voir tout le terrain de jeu et tourner la tête tout en protégeant le ballon avec le corps

Evolution :

- Plusieurs finitions
- Jeu dirigé (coach)
- Jeu dirigé (joueur)
- Situation facilitée
- Situation de jeu

4.5 Apprentissage du dribble diag. 6 - 6B - 6C



But : Maniement de balle et agressivité au panier.

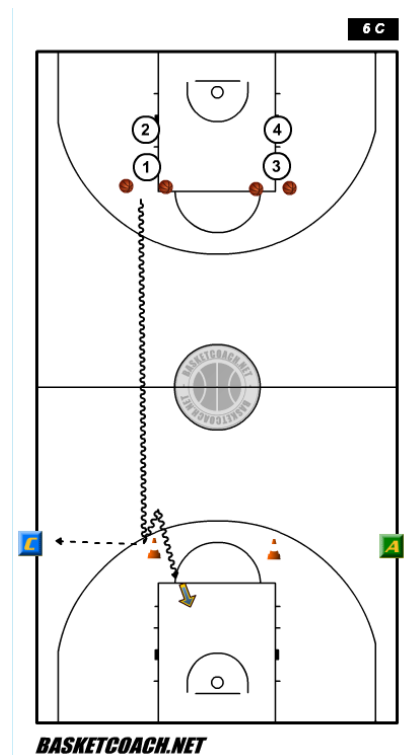
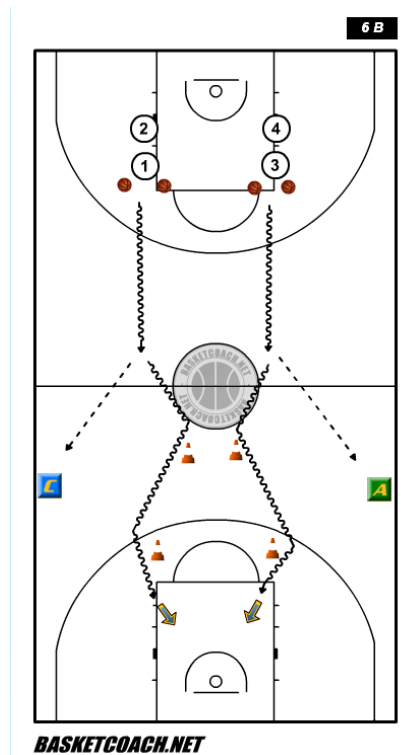
Déroulement : Le joueur dribble avec deux ballons (varier le type de dribble) jusqu'au demi-terrain, passe un ballon au Coach et attaque le panier en utilisant tous les changements de main et direction.

Points importants :

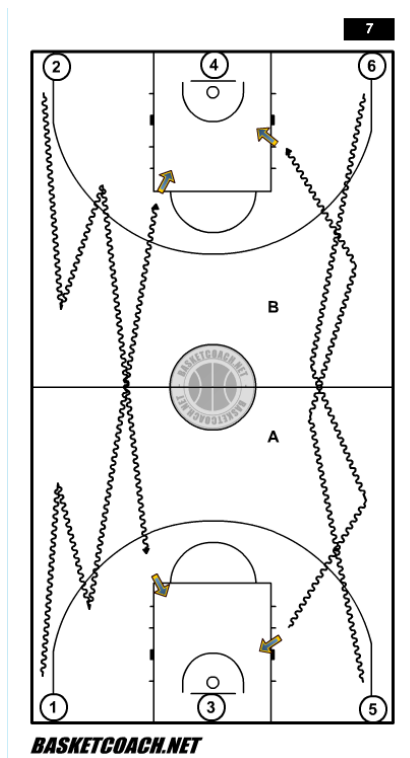
- Tête en haut pendant le dribble
- Aller fort vers le coach / défenseur et attaquer le panier
- Respecter les points importants de chaque changement de main

Evolution :

- On peut varier la position du coach pour entraîner la vision périphérique pendant le dribble et avoir des situations différentes de changement de main et direction (diag. 6B)
- Dribble en reculant et attaquer le panier (diag.6C)



4.6 Apprentissage du dribble diag.7



But : Réactivité du joueur et maniement du ballon

Déroulement : Par deux, les joueurs

Dans le demi-terrain B doit copier les mouvements des joueurs dans le terrain

A. Les joueurs #1 #3 #5 sont libres de partir quand ils veulent et #2 #4 #6 doit copier ce qui fait le joueur en face. Quand le joueur dépasse le milieu du terrain, l'autre joueur peut aller au panier.

Points importants :

Réagir le plus rapidement possible

Garder l'équilibre

Evolution :

- Même exercice avec deux ballons par joueur
- Essayer de se voler le ballon réciproquement quand on se croise à demi-terrain