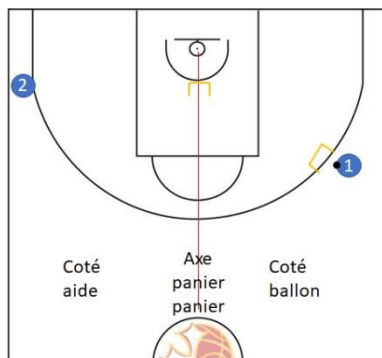


LES ASPECTS DEFENSIFS

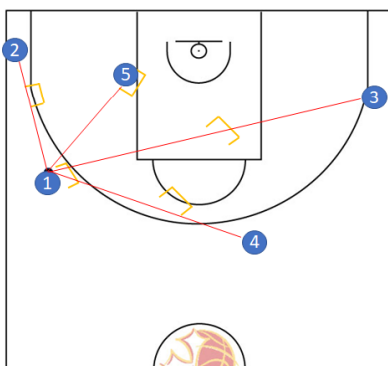
Axe panier panier → Ligne imaginaire entre les 2 paniers délimitant le terrain dans la longueur



Coté Ballon → Coté où se situe le défenseur du porteur de balle

Coté Aide → Coté où l'on effectue les aides défensives

Défense à hauteur → le défenseur est placé dans l'intervalle entre son attaquant et le porteur du ballon on considère que le défenseur est ouvert à la balle



Aide de l'aide → Rotation défensive permettant d'aller défendre sur l'attaquant du joueur effectuant l'aide défensive

Aider changer → Le défenseur qui est battu dans le 1c1 change de joueur avec le joueur qui vient aider

Aider reprendre → Défenseur qui effectue une aide courte sur le porteur du ballon puis reprend son attaquant

Box out → Ecran de retard pour freiner son adversaire lors du rebond

Bump → Contestation de déplacement pour freiner un joueur et le faire changer de trajectoire

Cadrer les appuis → Encadrer les appuis de l'attaquant avec ses pieds

Close out → Reprise d'appuis après une course d'un porteur de balle

Défendre de 3/4 sur un joueur intérieur → Avoir un appui et un bras sur la ligne de passe permettant de contester la ligne de passe

Défense à plat → Pas d'orientation du porteur du ballon

Défense devant dans le jeu intérieur → Être positionné entre le porteur de balle et son attaquant en ayant les 2 appuis orientés vers le porteur de balle

Défense fermée → Appuis face à l'attaquant non porteur de balle avec une main sur la ligne de passe

Deny → Fermer une ligne de passe sur un attaquant non porteur de balle

Ligne de passe → Ligne imaginaire entre l'attaquant porteur de balle et l'attaquant sur lequel je défends

Mismatch → Avantage d'un joueur attaquant sur un défenseur –
Exemple - Poste 5 défendu par un poste 1 proche du cercle

Orientation → Positionner ses appuis afin d'amener le porteur du ballon vers un espace défini

Pression → Distance entre le défenseur et l'attaquant porteur de balle cette distance peut varier si le défenseur est très proche on peut parler de surpression

Saut à la balle → Se positionner dans l'intervalle après que le porteur de balle a passé le ballon pour éviter de se faire passer devant sur la coupe vers le panier

Saut de recul → Effectuer un saut pour éviter que l'attaquant porteur de balle prennent l'axe central

Trapper → Défendre à 2 sur un joueur

JEU D'ÉCRANS ASPECTS DÉFENSIFS

Glisser → Le défenseur du porteur de balle passe dans l'intervalle entre le poseur d'écran et le défenseur du poseur d'écran

No pick , Ice → Refuser l'écran le défenseur du porteur du ballon empêche la prise de l'écran

Passer dessous → Le défenseur du porteur du ballon passe sous l'écran

Protect → Le défenseur du poseur d'écran protège le cercle sur la trajectoire du porteur du ballon

Safety → Défenseur qui couvre la descente du joueur du poseur d'écran de manière temporaire

Sauter l'écran → Le défenseur de l'utilisateur de l'écran non porteur anticipe le passage de l'écran en passant au-dessus l'écran

Step out → Aider reprendre vertical sur 2 appuis sur la défense d'un écran porteur

Suivre → Passer avec l'utilisateur de l'écran en étant au contact avec l'attaquant

Switcher → Changer entre 2 défenseurs

Tasser → Repousser un attaquant portant un écran afin que l'écran ne soit pas posé dans un espace idéal

LES ASPECTS OFFENSIFS

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS

1. Les départs en dribble

Arrêt alternatif → Arrêt un pied après l'autre

Arrêt simultané → Arrêt avec les 2 pieds en même temps

Départ à l'espagnole → Dribbler latéralement pour sortir du cadrage du défenseur avant d'aller vers le panier

Départ croisé → Départ en dribble avec le pied opposé à la main –
Exemple - main gauche pied droit

Départ direct → Départ en dribble avec le même pied et la même main –
Exemple - main gauche pied gauche

Départ enroulé → Départ en dribble en étant dos au cercle au départ

Pas zéro → Quand un joueur en déplacement attrape le ballon ou termine un dribble en ayant un pied au sol ; le pied au sol au moment de l'attraper compte comme le pas zéro

Pivoter Effacer → Le deuxième appui va vers l'arrière permettant de s'écarter du défenseur

Pivoter Engager → Le deuxième appui va vers l'avant permettant de se rapprocher du défenseur

2. Les démarquages

Back Door → Démarquage dans le dos du défenseur en direction du panier

Passer couper → Le porteur du ballon passe le ballon à un de ses partenaires et coupe en direction du panier

Post up → Rechercher un joueur au poste médian

V cut → Démarquage en V souvent en allant prendre contact vers un défenseur

3. Le dribble

Chasser → L'attaquant porteur de balle se déplace vers un autre joueur pour prendre son espace de jeu

Cross over → Changement de main en dribble qui passe sous les genoux

Cross recross → Enchaînement de 2 cross over

Dribble de contre-attaque → Dribble pousser d'une main à l'autre permettant de faire progresser le ballon rapidement vers l'avant

Dribble de recul → Dribble permettant de se replacer face au cercle après une action vers le cercle

Dribble de protection → Dribble proche de soi et bas afin de ne pas subir la pression défensive adverse

In and out → Effectuer un dribble vers l'intérieur puis vers l'extérieur de la même main

Latigo → Dribble vers l'avant d'une main paume vers le cercle puis récupérer le ballon avec un dribble out avec l'autre main

Reverse → Dribble de renversement permettant de se projeter du défenseur en pivotant autour de lui

4. Les Passes

Baseball pass → Passe longue avec une finition à une main qui a une trajectoire arrondie où le ballon part de l'oreille

Hook passe → Passe crochet, avoir une trajectoire arrondie ; utilisé sur les écrans et dans le petit jeu

Passe désaxée → Passe qui sort de l'axe du corps permettant au joueur de sortir du cylindre du défenseur

Pocket passe → Passe qui part de la poche

Skip pass → Passe au-dessus de la tête permettant notamment un transfert rapide de la balle

5. Le tir

Appuis décalés (euro step) → Poser un appui vers un le coté pour éviter un défenseur

Lay back → Tir en course sur 2 appuis avec les épaules dos à la planche

Lay up → Tir sur 2 appuis avec un lâcher main sous la balle paume de main vers le haut

One step → Tir sur le premier appui du tir en course pour surprendre la défense - *pied droit lâcher main gauche sur un tir à droite*

Stop and Go → S'arrêter simultanément puis effectuer une feinte de tir puis décaler un appui

Stop tir → S'arrêter après une course ou après un dribble puis enchaîner un tir

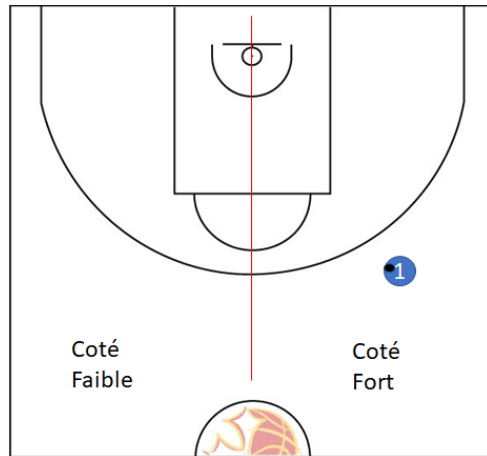
Tir crochet → Finition du tir avec les doigts en position de crochet

Tir Drop Flotteur → Tir avec une trajectoire très haute utilisé pour tirer au-dessus devant une aide défensive

Tir en suspension → Le joueur qui tire lâche le ballon au sommet de sa trajectoire de saut

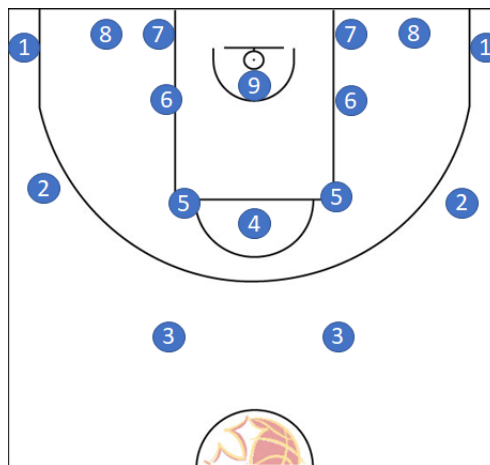
Tir power → Tir en puissance avec les 2 appuis face à la planche

6. Les Espaces de Jeu : Spacings



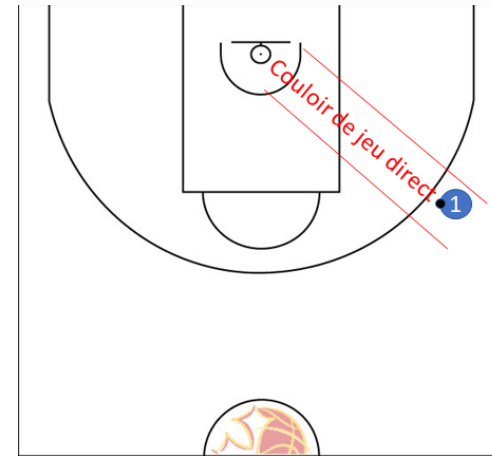
Coté fort → ¼ de terrain où se situe le porteur du ballon

Coté faible → ¼ de terrain où n'est pas le porteur du ballon

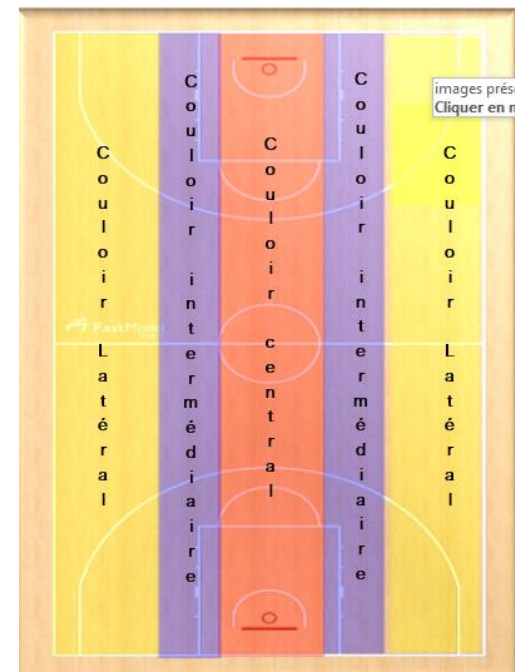


- 1 - Corner
- 2 - 45 Degré
- 3 - Spot d'arrière
- 4 - Poste haut
- 5 - Coude de la raquette
- 6 - Poste median
- 7 - Poste bas
- 8 - Short corner
- 9 - Cœur de raquette

Couloir de jeu direct → Couloir entre le porteur de balle et le panier



Les couloirs de courses



7. Les aspects collectifs offensifs

Ouverture d'angle de passe → Déplacement du non porteur de balle afin de rompre les alignements avec les défenseurs et offrir au porteur du ballon une solution de passe

JEU D'ÉCRAN ASPECTS OFFENSIFS

Back pick → Ecran non porteur dans le dos du défenseur

Curl → Joueur tourne autour de l'écran et va vers le cercle

Flare pick → Ecran non porteur qui permet au joueur de s'éloigner du cercle

Flare → L'attaquant s'éloigne du ballon ou panier quand le défenseur anticipe ou saute l'écran

Flash → L'attaquant réduit la distance avec le défenseur

Long roll → Longue ouverture du poseur d'écran vers le cercle

Main à main (hands off) → Joueur porteur de balle donnant le ballon à un non porteur dans les mains

Pick and Flare / Pick and Pop → L'attaquant pose un écran et s'éloigne du porteur de balle en s'écartant du panier

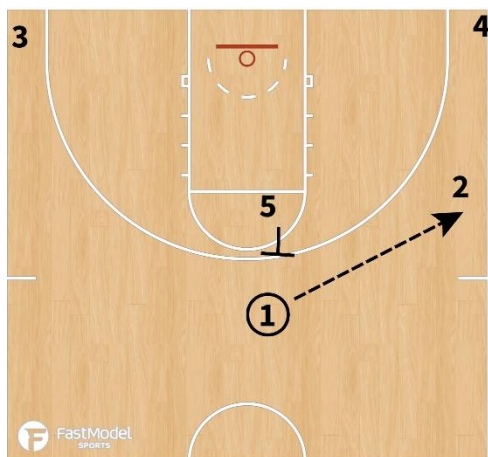
Pick and Roll → L'attaquant pose un écran et s'ouvre vers le panier

Short roll → Petite ouverture du poseur d'écran bien souvent vers la ligne des lancers francs

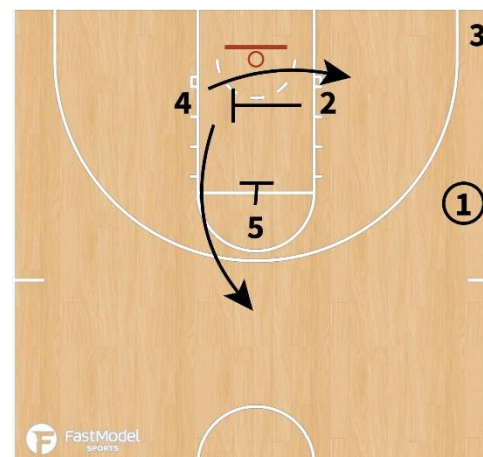
Splitter l'écran → L'utilisateur de l'écran passe dans l'intervalle réduit entre le poseur d'écran et le défenseur du porteur d'écran souvent utilisé en cas de défense en step out

LES ENTRÉES DE FORME DE JEU

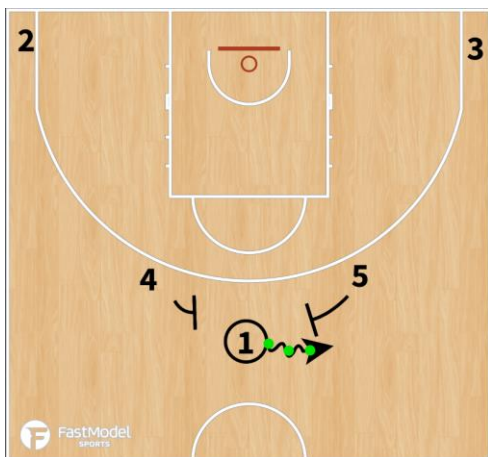
UCLA Cut → Ecran vertical rentrant dans la zone du poste haut



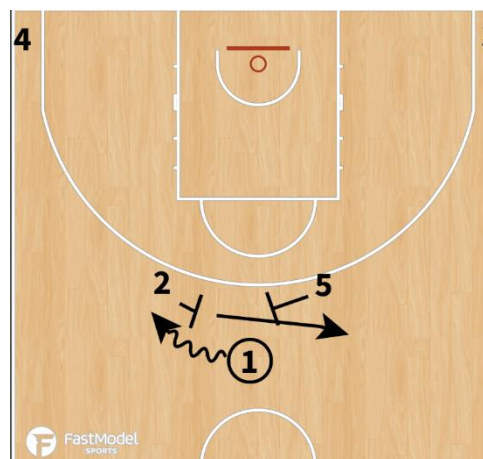
Pick the picqueur → Poser un écran pour le poseur d'écran



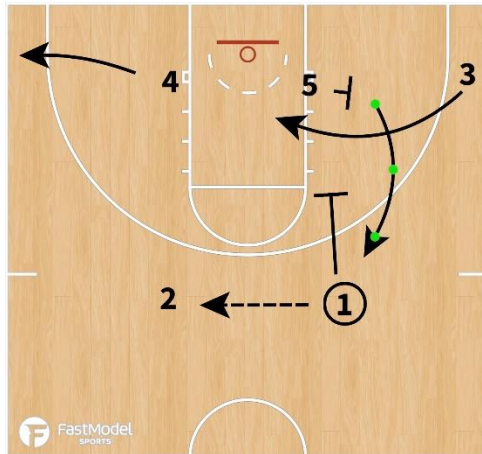
Corne → Alignement en 1-2-2



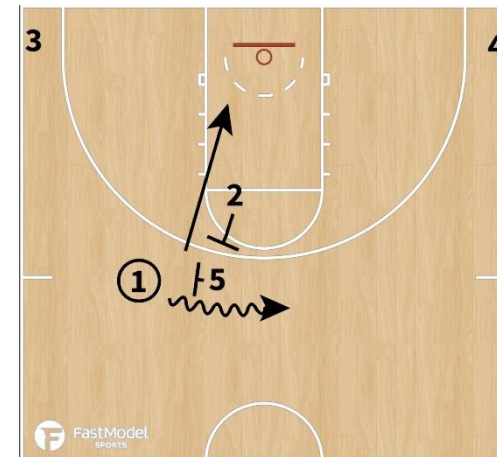
Boston pick → Alignement en 1-2-2 corne avec un écran horizontal sortant pour le poseur d'écran



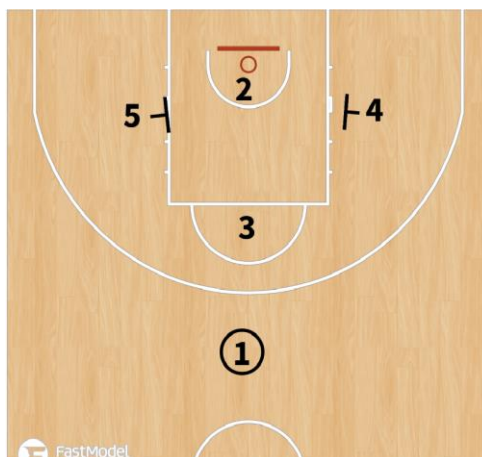
Flex offense → Système de jeu en continuité avec un enchaînement de pick the pickeur



Spanish pick and roll → Pick the pickeur pour le poseur d'un écran porteur bien souvent dans l'axe



Diamond → Dispositif de départ d'une forme de jeu



Stagger / Cascade → Enchaînement de 2 écrans non porteurs pour démarquer un joueur

