

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

BOOK

CATEGORIE U11

ECLATER LA GRAPPE
OCCUPATION DES ESPACES

1 à 2

SÉANCES / SEMAINE

SÉANCES DE:

1H00 à 1H30

U11

40min

-

55min

10min

-

15min

80%

20%

TECHNIQUE
TACTIQUE
INDIVIDUELLE
(FIO / FID)

TECHNIQUE
TACTIQUE
COLLECTIVE
(FCO / FCD)

80% (TECHNIQUE - TACTIQUE INDIVIDUELLE)

FIO (FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS)

- PRÉPARATION PHYSIQUE / MOTRICITÉ
- APPUIS OFFENSIFS
- TIRS / ADRESSE / FINITION / SCORING
 - Tir en course
 - Tir extérieur
- MANIPULATION DE BALLE / CHANGEMENTS DE DIRECTION
- DRIBBLES / DEXTÉRITÉ
- PASSES / LECTURE DU JEU
- DÉMARQUAGES / ATTITUDE DANS LE JEU SANS BALLON
- AGRESSIVITÉ OFFENSIVE / ATTITUDE DANS LE 1X1

FID (FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS)

- PRÉPARATION PHYSIQUE / MOTRICITÉ
- APPUIS DÉFENSIFS
- AGRESSIVITÉ DÉFENSIVE / ATTITUDE DANS LE 1X1
 - Défense sur Porteur de Balle Extérieur
 - Défense sur Porteur de Balle Intérieur
 - Défense sur Non Porteur de Balle Extérieur
 - Défense sur Non Porteur de Balle Intérieur

20% (TECHNIQUE - TACTIQUE COLLECTIVE)

FCO (FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS)

- FORMES DE JEU OFFENSIFS
- CONTRE ATTAQUE / MONTÉE DE BALLE
- JEU RAPIDE
- TRANSITION OFFENSIVE
- PRINCIPES DE JEU OFFENSIFS / JEU EN MOUVEMENT
- SYSTEMES / SETPLAYS SUR ½ TERRAIN (HOMME À HOMME)
- SYSTEMES / SETPLAYS SUR ½ TERRAIN (ZONE)
- TOUCHES BLOB / SLOB (HOMME À HOMME)
- TOUCHES BLOB / SLOB (ZONE)
- TACTIQUE APRÈS TEMPS-MORT (ATO)

FCD (FONDAMENTAUX COLLECTIFS DEFENSIFS)

- FORMES DE JEU DÉFENSIFS
- TRANSITION DÉFENSIVE
- AIDE DÉFENSIVE
- ROTATIONS DÉFENSIVES
- DÉFENSE SUR ÉCRANS
 - Défense sur écrans du Porteur de Balle
 - Défense sur écrans des Non Porteurs de Balle
- DÉFENSE TOUT TERRAIN
- DÉFENSE DE ZONE
- DÉFENSE COMBINÉE
- TACTIQUE APRÈS TEMPS-MORT (ATO)

BOOK

CATEGORIE U11

80% (TECHNIQUE - TACTIQUE INDIVIDUELLE)

FIO (FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS)

PRÉPARATION PHYSIQUE / MOTRICITÉ

Pilotage des appuis et Ecole de courses
Vitesse et Vitesse de réaction
Equilibre et Coordination
Gainage statique et dynamique
Renforcement musculaire
Etirements

APPUIS OFFENSIFS

Maîtriser les arrêts simultanés et alternatifs
Maîtriser les appuis en « Effacé » et en « Engagé »
Course avant et arrière
Coordination Droite/Gauche et Haut/Bas
Pivoter sous pression défensive
Courses latérales
Départ en dribble (direct/croisé) sans faire « marcher »
Proprioception et s'équilibrer (être stable)

TIRS / ADRESSE / FINITION / SCORING

Tir en course

Repérage visuel sur la cible
Recevoir le ballon en courant et tirer en course
Maîtrise complète du tir en course main droite et main gauche
Lay-up Droite/Gauche après passe/après dribble
Up and Under Droite/Gauche
Tir crochet (Hook)
D/G après dribble (axe/45° avec ou sans la planche)
Apprentissage du tir à l'arrêt

Tir extérieur

Repérage visuel sur la cible
Proprioception et s'équilibrer (être stable)
Gestuelle → coude au dessus de la tête / bras haut / poignet cassé
Tir après dribble
Tir après réception de passe (Catch and Shoot)
Utilisation de la planche ou non

MANIPULATION DE BALLE / CHANGEMENTS DE DIRECTION

Ne pas perdre son ballon (sous pression défensive)
Aisance dans la plupart des exercices et des situation

DRIBBLES / DEXTÉRITÉ

Courir en dribblant et maîtrise du dribble main droite / main gauche
Ne pas regarder le ballon / Détacher le regard pour prise d'infos
Courir en dribblant
Maîtrise du dribble main droite et main gauche
Ne pas regarder son ballon
Changement de direction simple (cross)
MD/MG sur place (tête haute)
MD/MG sur le côté
Dribble de Contre-Attaque
Changement de direction
Dribble avant/arrière MD/MG
Changement de main et de direction (Cross/Dos/Jambes/Reverse)
Changement de rythme (apprentissage)

PASSES / LECTURE DU JEU

Passe directe à 2 mains
Courir et passer
Passer à un partenaire qui court
Passe à l'arrêt directe/à terre
Passe en mouvement à 2 mains
Passe en fonction de la défense
Passe à terre/directe en mouvement après dribble
Lecture de la défense: quelle est ma réponse offensive?

DÉMARQUAGES / ATTITUDE DANS LE JEU SANS BALLON

Être disponible dans un certain espace
S'écarter du ballon
Aller vers l'avant
Courir dans les couloirs
Etre loin de son défenseur
Démarquages (passer devant: Coupe / derrière: Backdoor)
Aller vers l'avant après sa passe (Pass and Go / Pass and Cut)
Utiliser les espaces libres / les espaces clés
Lecture de la défense: quelle est ma réponse offensive?

AGRESSIVITÉ OFFENSIVE / ATTITUDE DANS LE 1X1

Maîtriser la réception du ballon
Protéger son ballon
Ne pas reculer
Être capable d'aller vers le panier
1X1 arrêté
1X1 lancé
1X1 arrêté avec / sans dribble
Feintes de départ / Feintes de tir
Triple menace (Tirer / Driver / Passer)
Lecture de la défense: quelle est ma réponse offensive?

FID (FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DÉFENSIFS)

PRÉPARATION PHYSIQUE / MOTRICITÉ

Pilotage des appuis et Ecole de courses
Vitesse et Vitesse de réaction
Equilibre et Coordination
Gainage statique et dynamique
Renforcement musculaire
Etirements

APPUIS DEFENSIFS

Découverte de l'attitude défensive
Initiation aux déplacements et aux changements de direction
Attitude défensive: Être Fléchi

AGRESSIVITÉ DÉFENSIVE/ ATTITUDE DANS LE 1X1

Défense sur porteur de balle :

Avoir la responsabilité d'un joueur
Rester mon attaquant et le panier
Attitude défensive: Être Fléchi

Défense sur non porteur de balle :

Agressivité pour conquérir le ballon / Reconquérir le ballon
Empêcher l'attaquant d'avoir le ballon (Défense sur ligne de passe)
Voir joueur et balle (vision périphérique)
Volonté de gagner le ballon (réactivité et vitesse de réaction)
Contestation de passe
Attitude côté fort

BOOK

CATEGORIE U11

20% (TECHNIQUE - TACTIQUE COLLECTIVE)

FCO (FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS)

FORMES DE JEU OFFENSIFS

Progresser vers l'avant en utilisant des passes
Initiation au passe et va (passer et couper)
Eclater la Grappe
Occuper les espaces clés

CONTRE ATTAQUE / MONTÉE DE BALLE

Maitriser le 1X0
Se rapprocher du 2X0

JEU RAPIDE

Maitriser le 1X0
Se rapprocher du 2X0
Couloirs de jeu

TRANSITION OFFENSIVE

Catégorie non concernée

PRINCIPES DE JEU OFFENSIFS / JEU EN MOUVEMENT

Eclater la Grappe
Couloirs de jeu
Positionnement "5 OUT" (Fer à cheval)
Occuper les espaces clés

SYSTEMES / SETPLAYS SUR ½ TERRAIN (HOMME À HOMME)

Catégorie non concernée

SYSTEMES / SETPLAYS SUR ½ TERRAIN (ZONE)

Catégorie non concernée

TOUCHES BLOB / SLOB (HOMME À HOMME)

Catégorie non concernée

TOUCHES BLOB / SLOB (ZONE)

Catégorie non concernée

TACTIQUE APRÈS TEMPS-MORT (ATO)

Catégorie non concernée

FCD (FONDAMENTAUX COLLECTIFS DÉFENSIFS)

FORMES DE JEU DÉFENSIFS

Agressivité pour conquérir le ballon
Avoir la responsabilité d'un joueur
Retarder l'échéance du panier adverse (freiner la progression)

TRANSITION DÉFENSIVE

Catégorie non concernée

AIDE DÉFENSIVE

Si un joueur va seul vers le panier j'interviens

ROTATIONS DÉFENSIVES

Catégorie non concernée

DEFENSE SUR ECRANS

Défense sur écrans au porteur de balle:

Catégorie non concernée

Défense sur écrans aux non porteurs de balle:

Catégorie non concernée

DÉFENSE TOUT TERRAIN

Homme à Homme dès la remise en jeu

DÉFENSE DE ZONE

Catégorie non concernée

DÉFENSE COMBINÉE

Catégorie non concernée

TACTIQUE APRÈS TEMPS-MORT (ATO)

Catégorie non concernée