

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

BOOK

CATEGORIE U13

OCCUPATION DES ESPACES
JEU EN MOUVEMENT

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

BOOK

CATEGORIE U13

2 à 3

SÉANCES / SEMAINE

SÉANCES DE:

1H30 à 2H00

U13

50min

-

70min

20min

-

30min

70%

TECHNIQUE
TACTIQUE
INDIVIDUELLE
(FIO / FID)

30%

TECHNIQUE
TACTIQUE
COLLECTIVE
(FCO / FCD)

70% (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

30% (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 U13

70% (TECHNIQUE - TACTIQUE INDIVIDUELLE)

FIO (FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS)

PRÉPARATION PHYSIQUE / MOTRICITÉ

Pilotage des appuis et Ecole de courses
Vivacité / Vitesse et Vitesse de réaction
Equilibre et Coordination
Gainage statique et dynamique
Renforcement musculaire
Etirements activo-dynamiques et statiques

APPUIS OFFENSIFS

Départ enroulé
Perfectionner les appuis en « Effacé » et en « Engagé »
Course avant et arrière
Coordination Droite/Gauche et Haut/Bas
Pivoter sous pression défensive
Courses latérales
Perfectionner les départs en dribble (direct/croisé)
Proprioception et s'équilibrer (être stable)

TIRS / ADRESSE / FINITION / SCORING

Tir en course

Recevoir le ballon en courant et tirer en course
Lay-back Droite/Gauche après passe/après dribble
Tir en courses appuis décalés (Eurostep)
Spin move
Tir crochet (Hook)
Protection du ballon

Tir extérieur

Le lancer-franc et la mécanique de tir (Gestuelle)
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)
Après appuis en « Effacé » et en « Engagé »
Evolution vers le tir en suspension

MANIPULATION DE BALLE / CHANGEMENTS DE DIRECTION

Ne pas perdre son ballon (sous pression défensive)
Aisance dans la plupart des exercices et des situations
Rechercher l'aisance et la performance

DRIBBLES / DEXTÉRITÉ

Courir en dribblant et maîtrise du dribble main droite / main gauche
Dribble d'Attente / de Protection / de Recul
Dribbler fort et avec de la fréquence
Maîtrise du dribble main droite et main gauche
Ne pas regarder son ballon
Changements de direction simple (différents type de Crossover)
MD/MG sur place (tête haute)
MD/MG sur le côté
Dribble de Contre-Attaque / de Fixation
Changement de direction
Dribble avant/arrière MD/MG
Changement de main et de direction (Cross/Dos/Jambes/Reverse)
Changement de rythme (perfectionnement et vitesse d'exécution)

PASSES / LECTURE DU JEU

Passe à 1 main D/G (dans le dribble)
Passe longue / Passe aveugle / Passe décalée
Passer à un partenaire qui court
Passe en mouvement à 2 mains directe / à terre
Passe en mouvement à 1 main directe / à terre
Passe en fonction de la défense
Lecture de la défense: quelle est ma réponse offensive?

DÉMARQUAGES / ATTITUDE DANS LE JEU SANS BALLON

Différentes techniques de démarquage (feintes, rythme, espaces)
Démarquage en V-CUT / en Backdoor / en U
Mobilité dans le jeu (après la passe: Passe et Va)
Mobilité après drive / après passe post-up
Courir dans les couloirs
Etre loin de son défenseur
Démarquages (passer devant: Coupe / derrière: Backdoor)
Participer au rebond offensif
Utiliser les espaces libres / les espaces clés
Lecture de la défense: quelle est ma réponse offensive?

AGRESSIVITÉ OFFENSIVE / ATTITUDE DANS LE 1X1

Maîtriser tous les départs en dribble
Agressivité permanente (aller vers la cible)
Capter le ballon en pleine course (coordination/anticipation)
Dribble après réception en pleine course (attention au « marcher »)
Initiation à jouer en poste bas (dos au panier)
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
Vivacité / Vitesse et Vitesse de réaction
Equilibre et Coordination
Gainage statique et dynamique
Renforcement musculaire
Etirements activo-dynamiques et statiques

APPUIS DEFENSIFS

Orienter l'attaquant / Orienter vers les espaces clés
Cadrer (CLOSE OUT)
Contester avec le corps (se mettre en opposition) Début du BUMP
Pression défensive / réactivité au niveau des appuis
Bloquer au rebond défensif (BOX OUT)

AGRESSIVITÉ DÉFENSIVE/ ATTITUDE DANS LE 1X1

Défense sur porteur de balle :

Pression sur le porteur de balle / Aide défensive
Ne pas laisser attaquer l'axe panier-panier (le milieu)
Prendre l'initiative de la prise à 2 (agressivité défensive)

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 le joueur et la balle (vision périphérique)
Volonté de gagner le ballon (réactivité et vitesse de réaction)
Contestation de passe
Attitude côté fort
Défense sur passe et va (contestation de déplacement)

BOOK

CATEGORIE U13

30% (TECHNIQUE - TACTIQUE COLLECTIVE)

FCO (FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS)

FORMES DE JEU OFFENSIFS

Eclater la Grappe
Progresser vers l'avant en utilisant des passes
Passe et va (passer et couper)
Occuper les espaces clés
Jeu dans le couloir de jeu direct (jouer le 1c1)
Jeu en mouvement (Fer à Cheval ou «5 OUT»)

CONTRE ATTAQUE / MONTÉE DE BALLE

Développer la transition « Défense/Attaque »
Les couloirs de jeu (1 central et 2 latéraux)
Occupation des couloirs de jeu
Maîtriser le 2X0
Travailler sur des situations de 2X1

JEU RAPIDE

Développer la transition « Défense/Attaque »
Les couloirs de jeu (1 central et 2 latéraux)
Occupation des couloirs de jeu
Maîtriser le 2X0
Travailler sur des situations de 2X1

TRANSITION OFFENSIVE

Développer la transition « Défense/Attaque »

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

Ne pas subir l'attaque adverse (ne pas se laisser mener/faire)
Développer la volonté de récupérer le ballon
Homme à Homme tout terrain
Homme à Homme demi-terrain

TRANSITION DÉFENSIVE

Transition attaque/défense
Protection de la cible en faisant le repli dans l'axe panier-panier

AIDE DÉFENSIVE

Notions d'aide défensive (Côté fort / Côté faible / Axe Panier-Panier)
Aide défensive côté faible + intervenir pour faire l'aide défensive
Prise à 2 (prendre l'initiative)

ROTATIONS DÉFENSIVES

Catégorie non concernée

DEFENSE SUR ECRANS

Défense sur écrans au porteur de balle:
Découverte de la défense sur écran (aspect réglementaire)
Défense sur écrans aux non porteurs de balle:
Découverte de la défense sur écran (aspect réglementaire)

DÉFENSE TOUT TERRAIN

Homme à Homme dès la remise en jeu
Homme à Homme tout terrain
Homme à Homme demi-terrain
Tout-Terrain avec et sans trappes (avec et sans prises à 2)

DÉFENSE DE ZONE

Catégorie non concernée

DÉFENSE COMBINÉE

Catégorie non concernée

TACTIQUE APRÈS TEMPS-MORT (ATO)

Catégorie non concernée