

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

BOOK

CATEGORIE U15

JEU EN MOUVEMENT
EFFICACITÉ OFFENSIVE

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

BOOK

CATEGORIE U15

3 à 4

SÉANCES / SEMAINE

SÉANCES DE:

1H30 à 2H00

U15

40min

60min

30min

40min

60%

40%

TECHNIQUE
TACTIQUE
INDIVIDUELLE
(FIO / FID)

TECHNIQUE
TACTIQUE
COLLECTIVE
(FCO / FCD)

60% (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

40% (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 UIS

60% (TECHNIQUE - TACTIQUE INDIVIDUELLE)

FIO (FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS)

PRÉPARATION PHYSIQUE / MOTRICITÉ

Pilotage des appuis et Ecole de courses
Vivacité / Vitesse et Vitesse de réaction
Gainage statique et dynamique
Renforcement musculaire
Proprioception (Swissball, Pad en mousse etc...)
Etirements activo-dynamiques et statiques
Souplesse (par rapport au Pic de croissance rapide)
Travail aérobie (Test 30-15 IFT et travail supra-maximal pour la VMA)

APPUIS OFFENSIFS

Perfectionner les appuis en « Effacé » et en « Engagé »
Appuis en « Effacé » et en « Engagé » sous pression
Arrêts alternatifs sous pression
Evoluer dans des espaces restreints (place préférentielle)
Pivoter en « Effacé » et en « Engagé » après course sortie d'écran
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) / Tir Fadeaway / Tir Flotteur / Tir Step-Back
Tir Alley-hoop (claquette) / Tir sur 1 appui
Gestion du contact défensif en l'air

Tir extérieur

Maîtrise totale du lancer-franc et de la mécanique de tir (Gestuelle)
Gestuelle → coude au dessus de la tête / bras haut / poignet cassé
Proprioception et s'équilibrer (être stable)
Avoir des espaces de tir (se mettre et se créer les espaces de tir)
Vitesse d'exécution
Tir après réception de passe (Catch and Shoot)
Après appuis en « Effacé » et en « Engagé »
Tir en suspension
Tir à 3pts régulier
Tir en sortie d'écran (après un Pick) apprentissage
Tir en arrêts simultanés D/G après course (Catch and Shoot)
Tir en arrêts alternatifs D/G après course (Catch and Shoot)
Gestion du contact défensif en l'air

MANIPULATION DE BALLE / CHANGEMENTS DE DIRECTION

Ne pas perdre son ballon (sous pression défensive)
Rechercher l'aisance et la performance
Être performant dans tous les gestes et sous pression défensive

DRIBBLES / DEXTÉRITÉ

Maîtrise des 4 dribbles de changement de direction
(Crossover / Entre les jambes / Reverse / Dans le dos)
Maîtrise des dribbles spéciaux: EL LATIGO / IN AND OUT
Dribble d'Attente / de Protection / de Recul
Maîtrise du dribble main droite et main gauche
Maîtrise du changement de main combiné
Ne pas regarder son ballon
Vitesse d'exécution
Efficacité et Performance dans le dribble de pénétration/percussion
Maîtrise des dribbles Contre-Attaque / Attente / Recul / Percussion

PASSES / LECTURE DU JEU

Tous les types de passe à 1 main D/G
Maîtrise du « Main à Main »
Être synchronisé « Démarquage/Passe »
Passe dans le dos / Passe lobée / Passe désaxée D/G
Passe au poste bas / Passe dans le jeu intérieur
Passe au dessus de la tête / Skip pass
Passe en fonction de la défense
Lecture de la défense: quelle est ma réponse offensive?

DÉMARQUAGES / ATTITUDE DANS LE JEU SANS BALLON

Maîtrise des différentes techniques de démarquage
(feintes, rythme, espaces)
Attitude agressive
Démarquage poste bas (Crawl/Enroulé/Spin)
Ouvrir un angle de passe au poste bas
Coupe après passe au poste bas (High-Low)
Démarquage à l'opposé du ballon
Poser un écran et s'ouvrir (Pick'N'Roll ou Pick'N'Pop)
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

Mettre le danger immédiatement
Maîtriser les enchaînements (dribble/passe/passe et va...)
Agressivité autour des écrans (autour du Pick)
Perfectionnement à jouer en poste bas (dos au panier) pour tous
Triple menace (Tirer / Driver / Passer)
Performance dans le 1X1
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
Gainage statique et dynamique
Renforcement musculaire
Proprioception (Swissball, Pad en mousse etc...)
Etirements activo-dynamiques et statiques
Souplesse (par rapport au Pic de croissance rapide)
Travail aérobie (Test 30-15 IFT et travail supra-maximal pour la VMA)

APPUIS DEFENSIFS

Perfectionner les notions de pression / contestation / orientation
Cadrer (CLOSE OUT) / Bloquer au rebond défensif (BOX OUT)
Contester fort les déplacements (BUMP)

AGRESSIVITÉ DÉFENSIVE/ ATTITUDE DANS LE 1X1

Défense sur porteur de balle :

Pression sur le porteur de balle pour pousser à la faute / perte balle
Aide défensive et Rotation défensive (Aide de l'Aide)
Ne pas laisser attaquer l'axe panier-panier (le milieu)

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)
Ne pas se laisser enfoncer
Contestation de passe / Passer devant / ¾ Bas et ¾ Haut
Rebond défensif (BOX-OUT)
Contester fort les déplacements (BUMP)

BOOK

CATEGORIE U15

40% (TECHNIQUE - TACTIQUE COLLECTIVE)

FCO (FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS)

FORMES DE JEU OFFENSIFS

Maîtriser la transition « Défense/Attaque »
Principes de jeu à 2 et à 3 (écrans)
S'informer (Lecture de jeu)
Savoir porter un écran
Maîtrise et performance du 1X1 dans des espaces restreints

CONTRE ATTAQUE / MONTÉE DE BALLE

Maîtriser 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

Maîtriser le 2X1
Travailler sur des situations de 3X2

TRANSITION OFFENSIVE

Maîtriser la transition « Défense/Attaque »
Maîtriser la sortie de balle après la récupération du rebond défensif

PRINCIPES DE JEU OFFENSIFS / JEU EN MOUVEMENT

Maîtrise du jeu rapide
Couloirs de jeu
Positionnement "5 OUT" / «4 OUT 1 IN» / «3 OUT 2 IN»
Occuper les espaces clés / Savoir jouer en poste bas et poste haut

SYSTEMES / SETPLAYS SUR ½ TERRAIN (HOMME À HOMME)

Principes de jeu "5 OUT" / «4 OUT 1 IN» / «3 OUT 2 IN»

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
Zone press RUN AND JUMP

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
Renforcer l'aide défensive
Aide défensive et Rotation défensive (Aide de l'Aide défensive)

ROTATIONS DÉFENSIVES

Rotations défensives (Aide de l'Aide)

DEFENSE SUR ECRANS

Défense sur écrans au porteur de balle:
Aider-Reprendre / Changer / Trapper (STEP-OUT)
Défense sur écrans aux non porteurs de balle:
Aider-Reprendre / Changer / Suivre / Glisser

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)
Zone press simple
Zone press RUN AND JUMP

DÉFENSE DE ZONE

Zone press simple
Zone press RUN AND JUMP
Pas de défense de Zone sur demi-terrain (style 3-2 ou 2-3)

DÉFENSE COMBINÉE

Catégorie non concernée

TACTIQUE APRÈS TEMPS-MORT (ATO)

Catégorie non concernée