

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

BOOK

CATEGORIE U20

MAÎTRISE DU COLLECTIF
COLLECTIF PERFORMANT

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

BOOK

CATEGORIE U20

5 à 7

SÉANCES / SEMAINE

SÉANCES DE:

1H45 à 2H00

U20

60min
-
70min

20min
-
30min



30%

70%

TECHNIQUE
TACTIQUE
INDIVIDUELLE
(FIO / FID)

TECHNIQUE
TACTIQUE
COLLECTIVE
(FCO / FCD)

30% (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

70% (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 U20

30% (TECHNIQUE - TACTIQUE INDIVIDUELLE)

FIO (FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS)

PRÉPARATION PHYSIQUE / MOTRICITÉ

Pilotage des appuis et Ecole de courses + Vivacité / Vitesse
Gainage statique et dynamique
Renforcement musculaire rachis lombaire + Musculation spécifique
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
Puissance, Vélocité, Vivacité et Réactivité
Pivoter en « Effacé » et en « Engagé » après course sortie d'écran
Perfectionner les départs en dribble (direct/croisé)
Axer le travail sur la vitesse et la vivacité + travail sous pression déf.
Renforcer le travail mis en place dans les autres catégories

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 (Perfectionnement)
Gestion du contact défensif en l'air (Perfectionnement)
Performance dans l'adresse et dans le scoring

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
Performance dans l'adresse / Régularité dans l'adresse
Vitesse d'exécution
Tir après réception de passe (Catch and Shoot)
Après appuis en « Effacé » et en « Engagé »
Tir en suspension (Perfectionnement et Maîtrise)
Tir à 3pts régulier
Tir en sortie d'écran (après un Pick) Perfectionnement
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 (Perfectionnement)

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
Perfectionnement avec vitesse et sous pression défensive élevée

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
Protection de la balle (Perfectionnement)
Vitesse d'exécution / Perfectionnement avec vitesse et sous pression
Efficacité et Performance dans le dribble de pénétration/percussion
Maîtrise des dribbles Contre-Attaque / Attente / Recul / Percussion

PASSES / LECTURE DU JEU

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
Savoir utiliser le type de passe opportun en fonction de la situation
Différencier les passes dans les situations de jeu
Passes sur les sortie d'écrans (Reverse / Skip pass)
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
Anticiper sur le projet d'attaque du porteur de balle
Utilisation des écrans sur Non Porteur de Balle
Lecture du jeu par rapport au porteur de balle et savoir se placer
dans les espaces libres (lecture de jeu du non porteur de balle)
Lecture de la défense: quelle est ma réponse offensive?

AGRESSIVITÉ OFFENSIVE / ATTITUDE DANS LE 1X1

Mettre le danger immédiatement / Faire le bon choix
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 / Travail du 1X1 par poste de jeu
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
Gainage statique et dynamique
Renforcement musculaire rachis lombaire + Musculation spécifique
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)
Puissance, Vélocité, Vivacité et Réactivité

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) / Orienter

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)
Orienter / Contester les déplacements / Bumper

BOOK

CATEGORIE U20

70% (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)
Multiplier les possibilités tactiques
Principes de jeu en continuité
Relation « Intérieur/Extérieur »
Relation « Extérieur/Intérieur »
Utilisation des écrans + Performance dans la lecture du jeu
Maîtrise et performance du 1X1 dans des espaces restreints
Ambition et performance dans le rebond offensif

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
Maîtriser le surnombre

JEU RAPIDE

Maîtriser le 2X1
Travailler sur des situations de 3X2
Maîtriser le surnombre

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»
Multiplier les possibilités tactiques (Mismatch / Touches... etc.)
Utilisation des écrans + Performance dans la lecture du jeu
Maîtrise et performance du 1X1 dans des espaces restreints
Relation « Intérieur/Extérieur » / Relation « Extérieur/Intérieur »

SYSTEMES / SETPLAYS SUR ½ TERRAIN (ZONE)

Multiplier les possibilités tactiques (Mismatch / Touches... etc.)
Utilisation des écrans + Performance dans la lecture du jeu
Maîtrise et performance du 1X1 dans des espaces restreints
Relation « Intérieur/Extérieur » / Relation « Extérieur/Intérieur »

TOUCHES BLOB / SLOB (HOMME À HOMME)

Multiplier les possibilités tactiques (Mismatch / Touches... etc.)
Utilisation des écrans + Performance dans la lecture du jeu
Maîtrise et performance du 1X1 dans des espaces restreints
Relation « Intérieur/Extérieur » / Relation « Extérieur/Intérieur »

TOUCHES BLOB / SLOB (ZONE)

Multiplier les possibilités tactiques (Mismatch / Touches... etc.)
Utilisation des écrans + Performance dans la lecture du jeu
Maîtrise et performance du 1X1 dans des espaces restreints
Relation « Intérieur/Extérieur » / Relation « Extérieur/Intérieur »

TACTIQUE APRÈS TEMPS-MORT (ATO)

Multiplier les possibilités tactiques (Mismatch / Touches... etc.)
Utilisation des écrans + Performance dans la lecture du jeu
Maîtrise et performance du 1X1 dans des espaces restreints
Relation « Intérieur/Extérieur » / Relation « Extérieur/Intérieur »

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
Tous les types de défenses
Renforcer les collaborations à 2 joueurs
Efficacité dans les rotations défensives
Esprit de défense collective (entraide / solidarité / bienveillance)
Performance et Maîtrise des écrans de retard et du rebond déf.
Apprentissage des situations de « Mismatch »

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 / Trappes extérieures
Aide défensive et Rotation défensive (Aide de l'Aide défensive)
Renforcer les collaborations à 2 joueurs / Trappes intérieures

ROTATIONS DÉFENSIVES

Rotations défensives (Aide de l'Aide)
Efficacité dans les rotations défensives

DÉFENSE SUR ÉCRANS

Défense sur écrans au porteur de balle:
Aider-Reprendre / Changer / Trapper (STEP-OUT)
Différentes stratégies défensives sur Écrans porteur
Suivre / par-dessous / par-dessus / Sortir fort / Contenir sur le drive
Défense sur écrans aux non porteurs de balle:
Aider-Reprendre / Changer / Suivre / Glisser / Bump / Stick

DÉFENSE TOUT TERRAIN

Tous les types de défenses
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

Tous les types de défenses / Zone press simple / RUN AND JUMP
Défense de Zone sur demi-terrain (style 3-2 ou 2-3)

DÉFENSE COMBINÉE

Tous les types de défenses
Apprentissage des situations de « Mismatch »
Boite / Double Boite / Alternance défensive
(HàH sur panier raté / Zone sur panier marqué)

TACTIQUE APRÈS TEMPS-MORT (ATO)

Tous les types de défenses
Apprentissage des situations de « Mismatch »