



L'ENTRAINEUR

Tenue, Présence, Ponctualité

L'entraîneur est un exemple pour les joueurs par sa tenue sportive, sa ponctualité et son assiduité aux entraînements

Relation avec les autres intervenants

L'entraîneur doit donner une image positive du club et de son équipe aux parents, aux arbitres, aux gardiens, aux adversaires ...

Attitude

L'entraîneur doit animer et dynamiser sa séance

ANIMER + DYNAMISER + AUTORITE SOURIANTE = EFFICACITE

DISCOURS

Il faut avoir des règles de fonctionnement

Il faut être concis, simple et compréhensible

Les joueurs viennent pour pratiquer et non pour entendre un discours. Une bonne séance est une séance au cours de laquelle les joueurs sont le plus souvent en activité

Encouragements et réprimandes : encourager c'est renforcer les points positifs; réprimander, c'est ne pas laisser les erreurs s'installer. Il faut doser les deux types d'interventions pour donner des repères utiles aux joueurs.

Le comportement de l'ENTRAINEUR

Avant la séance

Avoir une idée précise du message que l'on veut faire passer.

Savoir être exigeant avec soi-même pour que les joueurs donnent beaucoup.

Prendre les dispositions pour que les conditions d'entraînement soient les meilleures possibles (boissons, ballons, chasubles, ...).

Ne pas attendre les retardataires.

La prise en main du groupe

Les joueurs sont regroupés au centre du terrain où l'entraîneur mettra fin à tout ce qui pourra disperser l'attention des joueurs (gesticulation avec le ballon,...).

Parler en étant vu de tous les joueurs (se méfier du contre jour, des spectateurs qui peuvent accaparer l'attention des joueurs).

Annoncer le thème de l'entraînement et les objectifs.

La mise en train

Utiliser des exercices connus des joueurs

Progressivité de la charge physique des situations.

La séance

Commencer rapidement par le collectif.

Pour lancer une situation, le faire en quelques mots en insistant sur le dispositif de départ, la rotation des joueurs, la durée et les points clés de la situation.

Les parties jouées se feront si possible avec la tenue du score, du chronomètre (et de l'appareil des 24 secondes).

Savoir finir l'entraînement

Regrouper les joueurs comme pour le début de la séance.

Donner son avis sur ce qui a été bien fait ou au contraire moins bien réalisé.

Pouvoir placer, en dehors de la séance, 10 minutes pour les étirements.

La pédagogie de l'ENTRAINEUR

Capacité à définir de façon claire les tâches à réaliser : ce qu'il y a faire.

Les entraîneurs pourraient être beaucoup plus efficaces en faisant davantage usage de schémas, de tableaux, planches de coach pour concrétiser leurs explications verbales. Pour un niveau de pratique débutant, cela ne suffit pas. Il faut que le joueur le fasse quelques fois pour compléter l'explication de l'entraîneur.

La capacité à donner des consignes d'organisation claires et concises : comment s'organiser.

Il est nécessaire de respecter les symboles conventionnels (Ctrl S) et de recourir à un langage précis et adapté. Le langage technique doit être homogène. Utiliser un nombre de mots limité.

La capacité à offrir des mises en situation sollicitantes

Pour lancer correctement une situation, il est nécessaire qu'elle soit réalisable par la plupart des joueurs. Proposer des organisations connues ou faciles à réaliser. Stimuler les participants. Utiliser des situations compétitives pour obtenir un plein d'engagement physique des joueurs.

La capacité à réduire au minimum les temps de transition

Une gestion efficace du groupe passe par une réduction des temps de transition. Cette qualité est très représentative de la qualité de l'intervenant.

Créer une ambiance positive de travail

Se méfier des tâches trop faciles ou trop difficiles ou encore en rupture avec les habitudes des joueurs. Etant des compétiteurs, ils apprécient peu (d'emblée en tout cas) les situations qui mettent trop en évidence leurs lacunes.

Eviter de dénigrer un joueur en présence des autres

Encourager initialement autant l'effort que la réussite liée à la tâche, limiter les interventions négatives en se cantonnant au comportement et non à la personne. Ne pas abuser des punitions, à utiliser au deuxième degré.

Impliquer les joueurs blessés

Utiliser les joueurs blessés comme passeurs, leur faire remplir des grilles d'adresse (avec les jeunes) ou encore leur faire réaliser des tâches partielles d'entraînement en autoactivité.

Se donner les moyens d'évaluer ce qui est appris, en relation avec ce qui est proposé par l'entraîneur

Très souvent, les entraîneurs veulent apprendre de nouveaux gestes techniques aux joueurs et il faut évaluer ce qui semble le mieux leur convenir.

Savoir distribuer des feed backs précis pour relancer l'activité

A tout moment de la séance, l'entraîneur doit diversifier ses interventions en s'adressant aussi bien à un participant qu'à l'ensemble du groupe et valoriser l'utilisation simultanée de plusieurs canaux de communication (verbaux, visuels et kinesthésiques).



La séance c'est :

Une logique de temps

Un entraînement par semaine, c'est entre 1h et 1h30 sur le terrain. Il se partage entre les temps de pause (explications, interruptions, mise en place du matériel) et les temps de travail effectifs.

Il faut vraiment faire en sorte que le joueur soit en contact maximum avec le ballon ou dans l'action.

Deux entraînements par semaine permettent de travailler davantage sur la maîtrise individuelle dans le contexte réel du jeu et de consacrer du temps sur les relations entre les joueurs.

Les objectifs de maîtrise individuelle et collective doivent être poursuivis sur toute la durée de la catégorie.

Une Logique de construction

Prévoir un thème par séance et un objectif par situation en fonction des lacunes individuelles et collectives de vos joueurs.

Minuter vos entraînements.

Eviter les files d'attentes en utilisant tous les panneaux, tous les ballons.

La mise en train doit se faire essentiellement avec le ballon et permet de concilier les efforts propres du jeu (endurance/vitesse) et les capacités de maîtrise du ballon et de la prise d'information.

Le thème de la séance peut faire l'objet de plusieurs séances d'entraînement pour que l'objectif soit réellement atteint.

et du jeu

Le jeu sous toutes ses formes (5 contre 5, 4 contre 4, 3 contre 3, 2 contre 2, 1/2 terrain, 1/4 terrain, tout terrain) doit représenter une grande partie de l'entraînement (au moins 30% du temps complet) et ne doit pas être SEULEMENT relégué en fin d'entraînement.



La situation

Choix de la situation

Elle est la réponse aux problèmes vécus pendant le match.

Elle ne peut être aussi complexe que le match (1 contre 1, 2 contre 2, ...). C'est une situation simplifiée du jeu et du match. Elle se joue sur un effectif réduit et/ou sur un espace réduit.

Construction des situations

Chaque situation doit avoir un objectif précis.

Pour toutes les situations d'opposition, il faut prévoir une couleur de maillots différente par équipe.

Pour éviter les longs discours, il faut privilégier les situations simples. Il ne faut pas hésiter à reprendre des situations déjà réalisées en les faisant évoluer.

Démontrer ou faire démontrer.

Toujours penser à donner des repères visuels, spatiaux ou temporels clairs et précis.

Soyez exigeants, corrigez les erreurs pendant et après la situation en pensant à équilibrer les réprimandes et les encouragements.

Les formes de travail

Les vagues

- a) En un aller-retour sur les côtés.
- b) En aller -retour.

Travail des fondamentaux individuels : Dribbles, appuis, tirs, passes ...

Travail des fondamentaux collectifs : Contre attaque, pré-tactique offensif.

Les colonnes

Travail des fondamentaux individuels : Dribbles, appuis, tirs, passes ...

Travail des fondamentaux collectifs : Contre attaque, pré-tactique offensif.

Les lignes du gymnase

Travail des fondamentaux individuels : Dribbles, appuis, tirs, passes ...

Le terrain

Jouer en largeur, sur 1/2 terrain en largeur, 1/2 terrain en longueur.

Retour sur les côtés, retour sur l'autre demi-terrain, en aller retour.

Jouer en diagonale, en 1/4 de terrain, en zones définies par l'entraîneur.

Jouer sur le terrain plus les paniers des côtés (plusieurs paniers d'attaque) avec des joueurs assurant des relais (à l'extérieur du terrain).

Les ateliers

Travail des fondamentaux individuels : Dribbles, appuis, tirs, passes ...

Travail des fondamentaux collectifs : Contre attaque, pré-tactique offensif.

Les tournantes

A 3 équipes.

A 4 équipes

"avants-arrières"

Les formes jouées

Jouer sur l'effectif (réduit, surnombre offensif ou défensif).

Jouer sur le temps.

Jouer sur le nombre de dribbles.

Jouer sur le bonus pour certains paniers, pour certaines actions.

Les tournois

Au temps.

Au nombre de paniers.

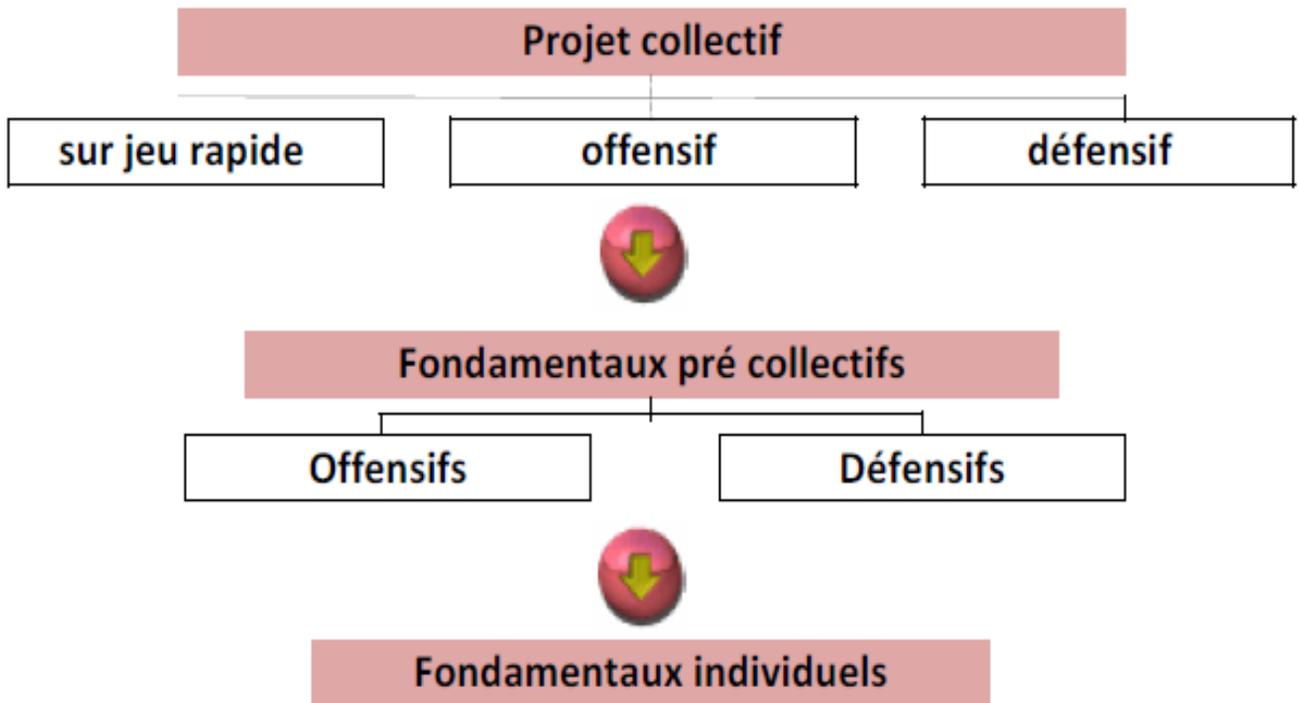
Maîtriser la formule (4, 5, 6, 7, 8, 9 et 10 équipes).

Les circuits

Du collectif au travail individuel ...

Ce programme d'aide à l'entraînement part de la mise en place d'un collectif pour aller vers les fondamentaux individuels.

Il faut tout d'abord proposer un projet collectif, le découper en plusieurs éléments pré-tactiques cohérents entre eux et identifier ensuite les éléments techniques à perfectionner en priorité.



Le perfectionnement technique, travaillé dans les situations de jeu extraites de la forme de jeu collective, permet de mieux assimiler et de mieux réaliser les éléments pré tactiques, eux même essentiels à une mise en place efficace du collectif en 5 contre 5.

Il faut continuellement faire des aller-retours entre les aspects collectifs et les aspects individuels.

Développement du jeu rapide de U11 à U17

En POUSSINS

c'est DECOUVRIR le jeu rapide

- > Amener la balle le plus vite possible devant.
- > Tous les joueurs doivent courir vers l'avant.
- > S'écarter au maximum du porteur de balle.

En BENJAMINS

c'est DEVELOPPER le jeu rapide

- > Développer l'anticipation des joueurs.
- > Faire découvrir les secteurs de sortie de balle.
- > Utiliser des couloirs de course (3) pour se repérer sur le terrain.

En MINIMES

c'est AFFINER le jeu rapide

- > Utiliser la passe longue de contre attaque.
- > Affiner la notion de fixation avec et sans la balle.
- > Affiner l'utilisation des couloirs de courses notamment dans les rythmes de course.

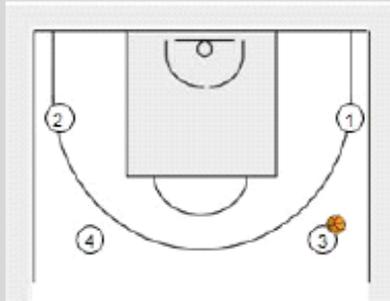
En CADETS

c'est découvrir LE JEU de TRANSITION

- > Découvrir les 5 couloirs de course.
- > Utiliser les 5 joueurs sur la contre attaque et le jeu de transition.

Développement de l'attaque placée de U11 à U17

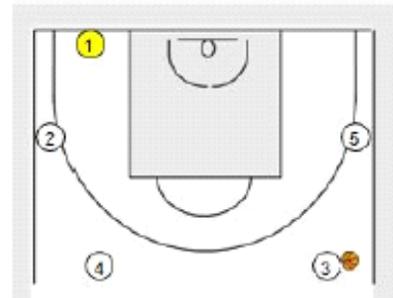
En POUSSINS Jeu à 4 extérieurs



- > Règles de fonctionnement :
 - > Quand je fais une passe en avant, je coupe au panier (passe et va);
 - > Quand je fais une passe en arrière, je me redémarque dans mon secteur;
 - > Quand je renverse la balle de côté, j'échange mon secteur de jeu avec le joueur de mon côté.

En BENJAMINS

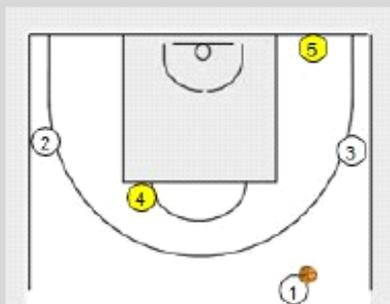
Jeu à 4 extérieurs + 1 intérieur



- > Pas de poste pré-déterminé, le premier joueur arrivé jouera en secteur intérieur.
- > Règles de fonctionnement du jeu vues en poussins : passe et va, équilibre, inversion des secteurs de jeu.
- > Le cinquième joueur se présente en secteur "short corner" ou au coeur de la zone sans prendre trop de position à 45°.

En MINIMES

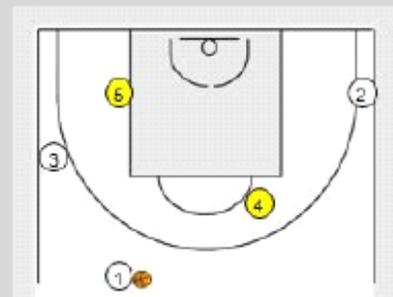
Jeu à 3 extérieurs + 2 intérieurs



- > On reprend les règles de fonctionnement des catégories poussins et benjamins pour les extérieurs.
- > Pour les joueurs intérieurs, soit commencer à fixer des postes de jeu, soit comme en benjamin, le premier et le dernier joueur arrivés jouent dans le secteur intérieur.
- > Toujours avoir un poste bas côté ballon, un poste haut côté opposé.

En CADETS

Le jeu d'écran



- > Une forme de jeu qui est la continuité du mouvement minime.
- > On reprend les règles de fonctionnement des catégories poussins, benjamins et minimes pour les extérieurs et les intérieurs.
- > On introduit dans cette forme de jeu l'utilisation des écrans entrants, des écrans sortants et des écrans sur porteur de balle (pick and roll).

Développement de la défense de U11 à U17

Initiative de l'ESPACE dans lequel pourra évoluer l'attaque

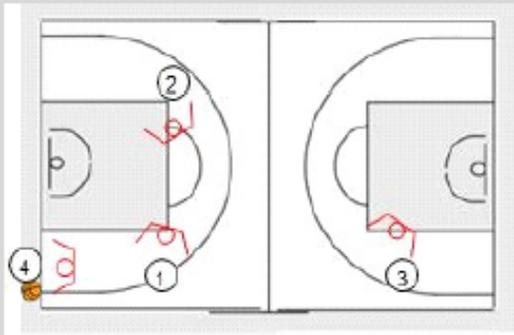
Initiative de REGULER la VITESSE du jeu adverse

Initiative de PROVOQUER des TIRS plus ou moins rapidement

COMMUNICATION

En **POUSSINS**

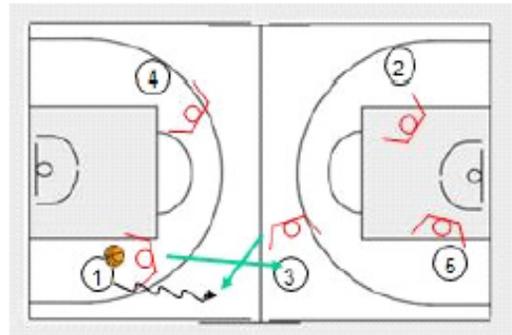
DECOUVRIR la DEFENSE TOUT TERRAIN -
PRESSING



Ne pas trop parler de défense 1/2 terrain dans
cette catégorie

En **BENJAMINS**

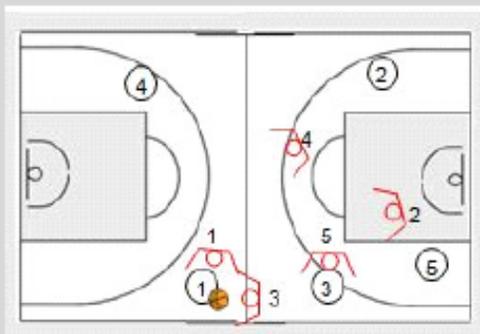
ORGANISER la DEFENSE TOUT TERRAIN
RUN and JUMP



MISE en PLACE d'une DEFENSE INDIVIDUELLE
sur 1/2 terrain

En **MINIMES**

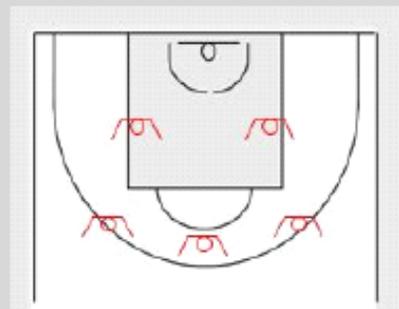
AFFINER la DEFENSE TOUT TERRAIN
RUN and TRAP



COORDONNER la DEFENSE INDIVIDUELLE sur 1/2
terrain

En **CADETS**

DECOUVRIR la DEFENSE DE ZONE



AFFINER la DEFENSE INDIVIDUELLE sur 1/2
terrain

Les fondamentaux pré-tactiques offensifs de U11 à U17

L'entraîneur doit mettre en place des situations aménagées présentant des actions fondamentales que les joueurs retrouveront à l'intérieur des organisations collectives à 4 (en poussin) ou à 5 joueurs. Ces situations aménagées impliquent 2, 3 ou 4 joueurs. Elles sont pratiquées avec ou sans défenseur. Parallèlement aux répétitions des formes de jeu, les situations pré-tactiques permettent de résoudre les problèmes liés à l'espace, à l'amplitude des déplacements, à la qualité des démarquages, à la qualité du jeu d'écran, à la qualité du jeu de passes, aux enchaînements réception-tir, au timing du jeu sans ballon.

Espace de jeu et enchaînement des actions.

Recherche permanente de l'agressivité du porteur de balle.

Vitesse d'exécution des actions.

En POUSSINS

- > Le passe et va.
- > Savoir équilibrer l'attaque.

En BENJAMINS

- > Changement de rythme dans l'attaque.
- > L'équilibre du jeu.
- > "Chasser" le joueur.

En MINIMES

- > Se démarquer à l'aide du joueur intérieur.
- > Gérer l'enchaînement des actions entre les joueurs extérieurs : proximité ou éloignement des joueurs.
- > Ecran entre non porteurs.

En CADETS

- > Travail par poste.
- > Relations intérieur - intérieur.
- > Ecran sur porteur de balle : Pick and roll.

Les fondamentaux pré-collectifs défensifs de U11 à U17

En POUSSINS

- > Comportement sur porteur de balle
 - > Qui n'a pas dribblé;
 - > Qui dribble;
 - > Qui stoppe son dribble.
- > Comportement sur non porteur de balle
 - > Côté ballon (côté fort);

En BENJAMINS

- > Comportement sur porteur de balle
 - > Sur PASSE;
 - > Sur TIR.
- > Comportement sur non porteur de balle :
 - > Côté opposé au ballon (côté faible)
 - > A une passe;
 - > A deux passes;
 - > A trois passes.

En MINIMES

- > Comportement sur non porteur de balle
 - > Les rotations défensives;
 - > Défense sur écrans sur NP

En CADETS

- > Comportement par poste de jeu :
 - > Sur MENEUR;
 - > Sur EXTERIEUR;
 - > Sur INTERIEUR.
- > Comportement sur porteur de balle
 - > Sur PICK and ROLL.

Planifier la saison c'est :

Après avoir programmé sa saison en définissant des objectifs de formation terminaux tant sur le plan collectif qu'individuel, l'entraîneur doit planifier sa saison. Dans un premier temps, il regroupera l'ensemble du travail collectif et individuel en grands thèmes.

Définir les thèmes collectifs et individuels

Nous pouvons définir cinq thèmes regroupant l'ensemble de la programmation effectuée : les fondamentaux individuels, l'adresse (nous isolons le tir des fondamentaux individuels afin que ce fondamental soit travaillé à chaque entraînement), le collectif offensif, le collectif défensif et enfin la formation physique.

Puis l'entraîneur décomposera sa saison en cycle de travail afin de ne pas s'éparpiller dans sa saison.

Découper sa saison en cycle

L'entraîneur découpera la saison suivant le rythme des vacances scolaires. Cinq grandes périodes se définissent alors : de septembre à octobre, de novembre à décembre, de janvier à février, de mars à avril et enfin de mai à juin.

Cette trame permet de faire évoluer son action au fur et à mesure de la saison. Il ne faut pas oublier d'évaluer ses joueurs au fur et à mesure des cycles afin de savoir si les acquis sont fixés.

L'entraîneur pourra, s'il le souhaite, décomposer chaque cycle en méso cycles. Chaque méso-cycle pourra être la semaine d'entraînement. Le dernier maillon sera la séance d'entraînement.

POUSSINS	Fdx INDIVIDUELS	ADRESSE	COLLECTIF Att	COLLECTIF Déf	Formation Phy.
Sept - Octobre	Arrêts / Pivoters	Lay up Lancer franc	Découverte du terrain Jeu rapide	Homme à Homme stricte tt terrain	
% du temps de travail	17%	33%	50%		0%
Novembre - Déc	Arrêts / Pivoters Dribbles	Lay up Lancer franc	Découverte du terrain Jeu rapide	Homme à homme stricte tt terrain	
% du temps de travail	17%	33%	50%		0%
Janvier - février	Dextérité / Passes	Tir en appuis Lay up	Structure de jeu Le passe et va	Découverte placement sur porteur	
% du temps de travail	17%	28%	55%		0%
Mars - Avril	Dextérité Démarquage simple	Tir en appuis Lay up	Le Passe et va	Découverte placement sur non porteur	
% du temps de travail	17%	28%	55%		0%
Mai - Juin	Démarquage simple Départ croisé	Tir en appuis Lay up	Équilibre offensif	Placement sur non porteur	
% du temps de travail	17%	28%	55%		0%

INITIATEUR

Entraîner des U13

Objectifs collectifs en U13

Découvrir le jeu rapide en U13

Une forme de jeu à 5 en U13

La défense collective en U13

Les objectifs pré-collectif en U13

Les objectifs individuels en U13

Planification d'une saison sportive en U13



Entraîner des U13, c'est :

- > Etre patient.

- > Faire des entraînements sous forme ludique avec ballon.

- > Apprendre aux joueurs à se servir de repères :
 - > d'ordre spatial :
 - > le côté ballon du côté sans ballon (ligne panier - panier).
 - > le dessus et le dessous de la ligne des lancers francs (proche ou loin du panier).
 - > apprendre à jouer dans le dos de l'adversaire (back door).
 - > d'ordre temporel :
 - > passer la ligne médiane en trois secondes.
 - > notion d'enchaînement des actions (passe et va ou équilibre).

Les objectifs collectifs en U13

DEVELOPPER le JEU RAPIDE

Le maître mot de cette catégorie reste le développement du JEU RAPIDE. L'entraîneur recherchera à développer l'ANTICIPATION de l'ensemble des joueurs et la recherche du SURNOMBRE OFFENSIF.

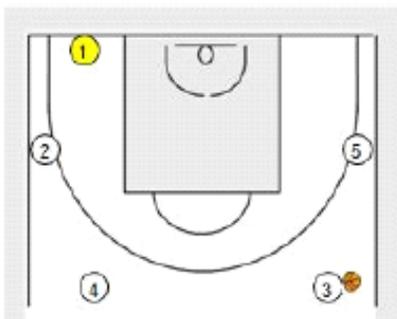
Sur JEU PLACE

OFFENSIVEMENT

Agressivité offensive permanente avec et sans ballon¹

Il faut surtout ne pas utiliser d'ECRAN à cet âge

Forme de jeu préconisée :

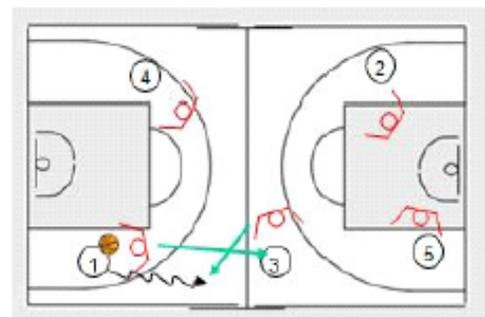


DEFENSIVEMENT

ORIENTER le porteur de balle

Notion d'aide : Se placer entre l'adversaire et le panier

Run and Jump



Découvrir le jeu rapide en U13

La contre attaque est la façon la plus rapide pour marquer un panier facile. Elle implique une supériorité numérique des attaquants sur les défenseurs (SURNOMBRE). La contre attaque peut être lancée sur un panier marqué, sur un rebond défensif, sur une interception.

En poussins, nous avons découvert le jeu rapide en développant l'esprit de contre attaque et en jouant sur les principes directeurs de la contre attaque :

- 1) Amener la balle le plus vite possible vers l'avant
- 2) Tous les joueurs doivent courir vers l'avant
- 3) S'écarter au maximum du porteur de balle

En benjamins, on commencera à organiser la contre attaque tout en gardant les principes vus en poussins :

Les secteurs de sorties de balle :

L'idée est de sortir rapidement la balle de la zone réservée. La première passe se fera principalement du côté du rebond défensif sous la ligne des lancer franc (fig 1 et 2). Le joueur peut également partir en dribble dans le couloir central.

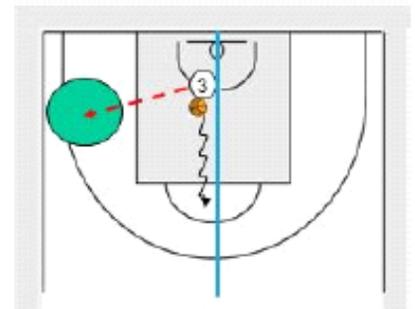


Fig 1

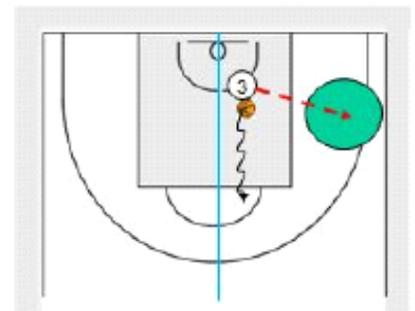


Fig 2

Les couloirs de course:

Après avoir découvert le jeu rapide à 2 joueurs en poussin, nous affinerons les couloirs de course avec la découverte du jeu rapide à 3. Trois couloirs de course, le couloir central pour le porteur de balle, deux couloirs latéraux pour courir devant le porteur de balle (fig3).

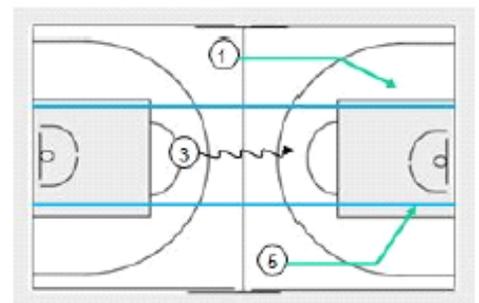


Fig 3

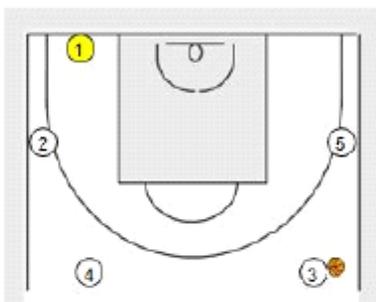
Forme de jeu collective préconisée en U13

ATTENTION LES NUMEROS UTILISES NE CORRESPONDENT PAS AUX POSTES DE JEU - ILS NE SERVENT QU'A IDENTIFIER LES JOUEURS.

A cet âge, il ne faut pas déterminer de poste de jeu. Chaque joueur doit jouer à tous les postes.

L'objectif de toute attaque est de favoriser les tirs proches du cercle. On peut y parvenir soit en donnant la balle à un joueur qui s'y trouve (passe et va et prise de position), soit en portant le ballon dans ce secteur (1c1). La forme de jeu proposée n'est qu'un moyen de parvenir à ces objectifs. L'entraîneur veillera à ce que les joueurs les comprennent. Phase d'initiation au jeu placé : occupation du terrain dans les endroits clés, mobilité des joueurs et enchaînement des actions.

Après avoir joué en poussins avec 4 joueurs extérieurs, nous introduisons un joueur dans le jeu intérieur (joueur en jaune fig1). Tous les joueurs doivent jouer à ce poste.



Le placement de départ est de quatre joueurs extérieurs et un joueur dans le short corner. Le premier joueur arrivé en attaque ira prendre cette place à l'opposé de la balle. Comme cela, tous les joueurs pourront alors jouer ce rôle.

Comme pour la catégorie poussin, on décompose le demi-terrain en 4 parties en traçant 2 lignes imaginaires : la continuité de la ligne de lancer franc et la ligne panier-panier : 4 espaces de jeu pour 4 joueurs (joueurs 2,3,4 et 5 sur la fig1). Un seul joueur est dans chaque secteur de jeu.

Les principes de jeu sont les suivants :

Fig 1 Côté ballon : --> Quand on passe en avant, on coupe vers le cercle (passe et va).

--> Quand on passe en arrière, on se démarque vers le cercle et on rééquilibre dans son secteur.

--> Après deux ou trois passes, on renverse le jeu (le ballon coupe la ligne panier-panier).

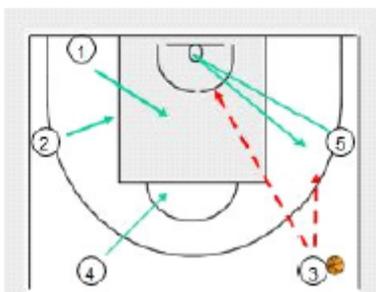
Côté aide : --> On fixe son défenseur (soit vers la balle, soit vers le cercle).

--> On propose une solution de passe.

On veillera à ce que les joueurs :

--> RESPECTENT les ESPACES entre eux.

--> OCCUPENT des SECTEURS qui favorisent le jeu facilitant les passes.



Chaque joueur se démarquera en mettant au moins un pied dans la zone restrictive (fig 2).

Le joueur 1 se présentera au milieu de la zone restrictive.

--> soit dans le back door (proche du cercle);

--> soit dans le démarquage.

Fig 2

Le joueur 3 après sa passe à 5 coupe au panier (passe et va). Les autres joueurs rééquilibrent tout en ayant fixé leurs défenseurs par des feintes lors de leurs déplacements. 1 libère l'espace pour 3 (Fig 3).

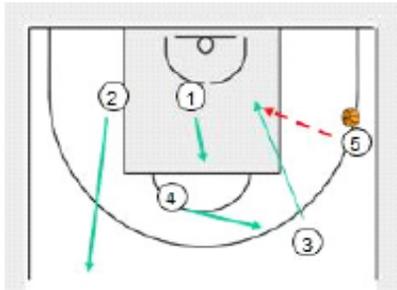


Fig 3

Si le joueur 3 ne reçoit pas la balle de 5, 3 libère le secteur afin que 5 puisse jouer le 1c1 (Fig 4).

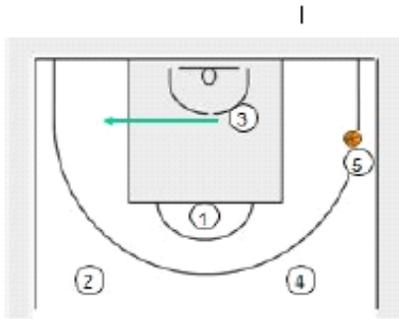


Fig 4

Si 5 n'a pas joué son 1c1, 1 plonge dans le centre de la zone restrictive pour recevoir la balle de 5 (Fig 5).

5 peut également jouer avec 4.

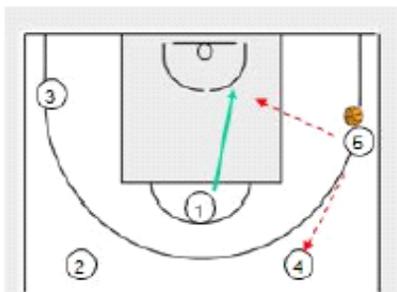


Fig 5

Si 1 ne peut recevoir la balle dans la zone restrictive, il sort dans le "short corner" côté ballon (Fig 6).

5 peut jouer avec 1.

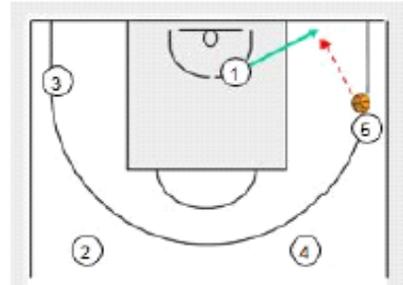


Fig 6

Si 5 joue avec 1 (Fig 7) :

Comme il y a une passe en avant, 5 enchaîne sur un passe et va.

Les autres joueurs se démarquent en mettant un pied dans la zone restrictive.

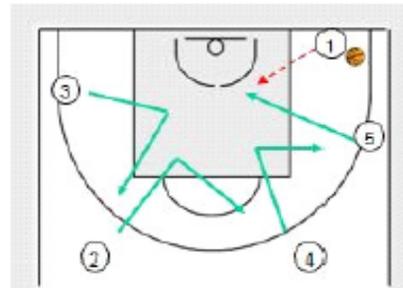


Fig 7

Si 1 ne peut pas jouer avec 5, il ressort la balle sur 4 (Fig 8)

5 libère la zone restrictive et trouve le secteur de libre.

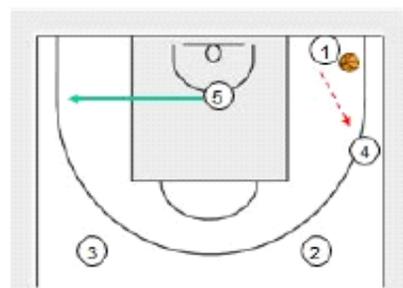


Fig 8

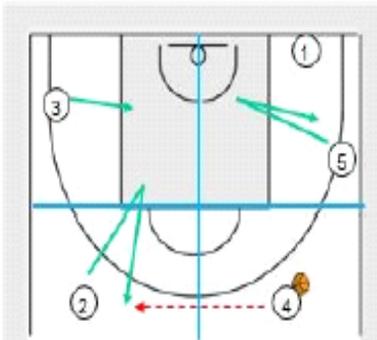


Fig 9

Si 5 joue avec 4 :

- > 5 se redémarque dans son secteur.
- > 2 et 3 se démarquent dans leur secteur en allant mettre un pied dans la zone restrictive.
- > 4 peut jouer le 1 contre 1.
- > 4 peut jouer avec 2.

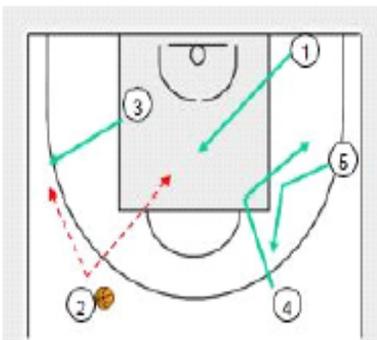


Fig 10

Si 4 joue avec 2, 4 et 5 échangent leur position.

- 2 peut jouer le 1 contre 1 sur la réception de balle.
- 1 se présente dans le centre de la zone restrictive.
- 2 peut jouer avec 1 ou 3

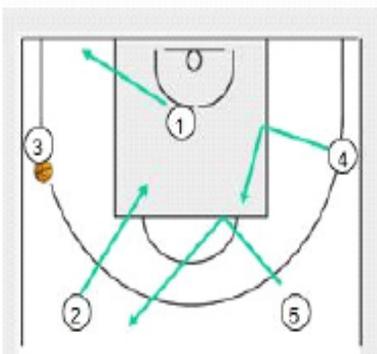


Fig 11

Si 2 joue avec 3, 2 coupe vers le panier (passe et va).

- 1 libère la zone restrictive et va se placer dans le "short-corner" côté ballon.
- Continuité du mouvement (fig 4,5,6,7,8,9,10)

Forme de jeu collective préconisée en U13



Fig 1

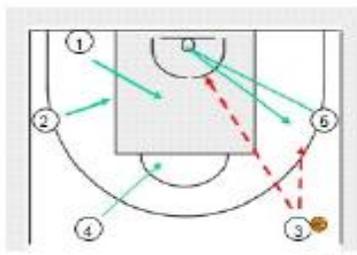


Fig 2



Fig 3

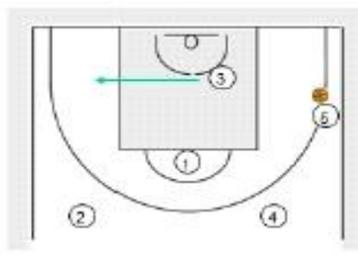


Fig 4

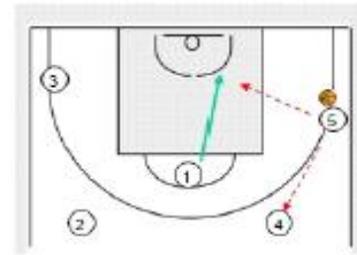


Fig 5



Fig 6

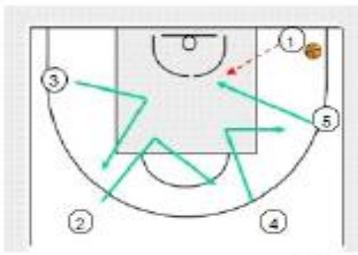


Fig 7

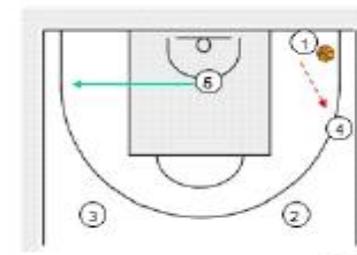


Fig 8

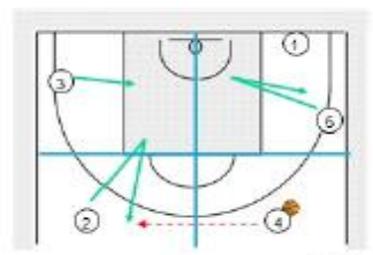


Fig 9



Fig 10

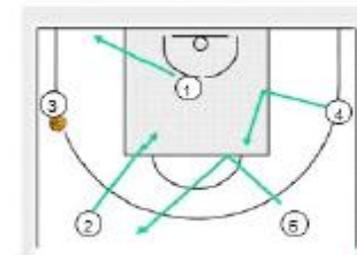


Fig 11

La défense collective en U13

Run and jump

La défense tout terrain (appelée également PRESSING) consiste à venir "harcéler" l'adversaire dès la perte de la balle ou sur un panier marqué. L'objectif de cette défense est de conquérir la balle et de gouverner le terrain.

Au départ, la principale préoccupation du joueur sera de retrouver le plus rapidement possible un adversaire sur le terrain. On affinera au fur et à mesure, où le joueur doit retrouver le plus rapidement son vis à vis sur le terrain

- > Empêcher le ballon de rentrer facilement sur le terrain (Fig 1).
- > Contester la remise en jeu.

Défense sur porteur de balle :

- > Empêcher le dribble dans l'axe central (Fig 2)
- > Provoquer le dribble vers les lignes de touche;
- > Presser.

Défense sur non porteur de balle

- > Se placer entre la balle et son joueur (être en interception);
- > Toujours voir le ballon et le joueur sur qui on défend.

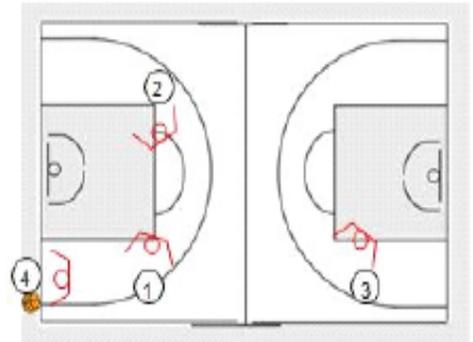


Fig 1

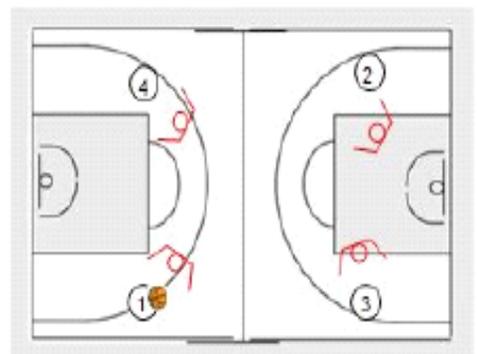


Fig 2

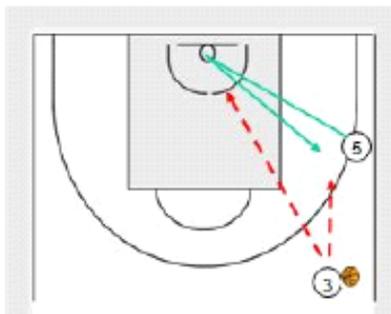
Les objectifs pré-collectifs en U13

Le maître mot de cette catégorie reste le développement du JEU RAPIDE. L'entraîneur recherchera à développer l'ANTICIPATION de l'ensemble des joueurs et la recherche du SURNOMBRE OFFENSIF.

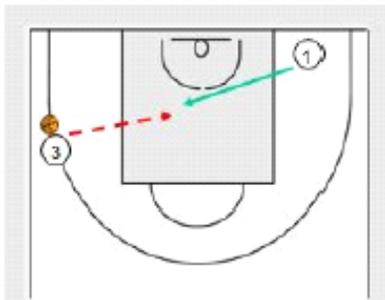
Travail préparatoire de coordinations offensives à 2 ou 3 joueurs. Ces situations vont permettre aux joueurs de connaître et reconnaître les moments forts des principes de jeu mis en place. Comme pour les vases communicants, si un joueur quitte le côté balle, il doit le plus souvent être remplacé. Le joueur venant côté balle doit au moins mettre un pied dans la zone restrictive, voir y marquer un arrêt pour demander la balle.

OFFENSIVEMENT

RELATION EXTERIEUR - EXTERIEUR



RELATION EXTERIEUR - INTERIEUR



DEFENSIVEMENT

DEFENSE sur PASSE et VA / sur NON PORTEUR



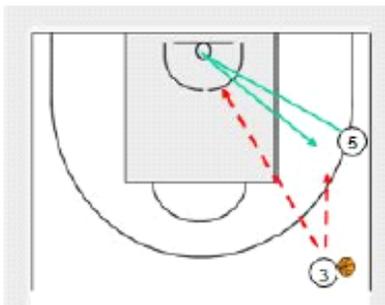
Les objectifs pré-collectifs offensifs en U13

RELATION EXTERIEUR - EXTERIEUR

Première vraie étape du jeu sans ballon. En poussins, nous avons introduit la notion de démarquage et de passe et va. En benjamins, les déplacements des joueurs non porteurs doivent viser plusieurs objectifs :

Se démarquer : Travailler pour gagner une position permettant de recevoir la balle en ayant la possibilité de tirer.

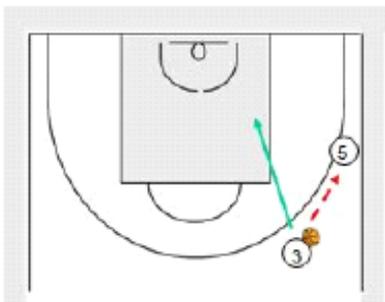
Fixer la défense : Travailler pour retirer son adversaire du jeu (le déplacer pour qu'il ne se préoccupe plus de la balle). Pour ce faire, il faut que l'attaquant sans ballon soit toujours agressif et dangereux par rapport au panier.



Travail de démarquage et de réception de la balle.

Le démarquage s'effectuera par rapport aux réponses du défenseur : en V, en back door, ...

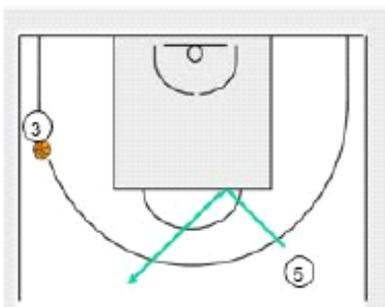
L'attaquant coupera devant ou dans le dos du défenseur, appellera la balle avec les mains et essaiera de surpasser les appuis du défenseur.



La priorité de l'attaque est de jouer le passe et va avant de jouer le 1 contre 1.

L'attaquant, au moment où la balle partira de ses mains, coupera vers le panier.

Si le défenseur a réagi, il faudra aiguiller le défenseur, changer de rythme, engager les bras et penser à appeler la balle (mains ouvertes à la balle).



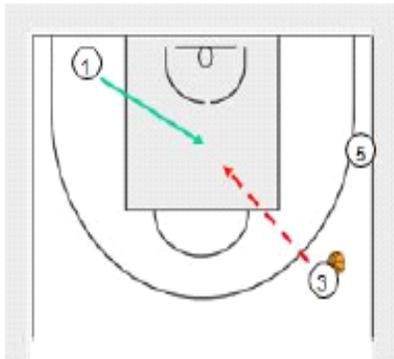
Travail d'équilibre du joueur opposé à la balle.

Le joueur ira mettre un pied dans la zone restrictive avant de revenir dans le secteur souhaité.

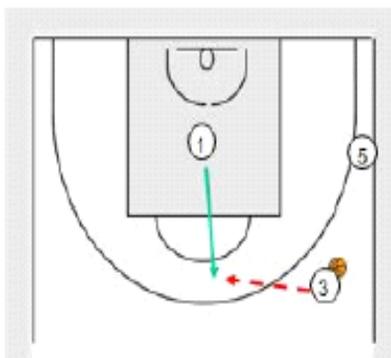
Il fixera alors son défenseur. Si le défenseur ne réagit pas, le joueur 5 coupera directement au panier.

RELATION EXTERIEUR - INTERIEUR

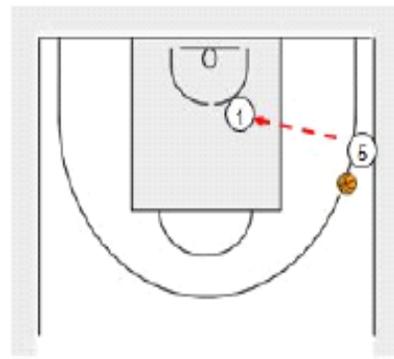
Relation avec le joueur se présentant dans le secteur intérieur. Le ballon se situe en zone haute.



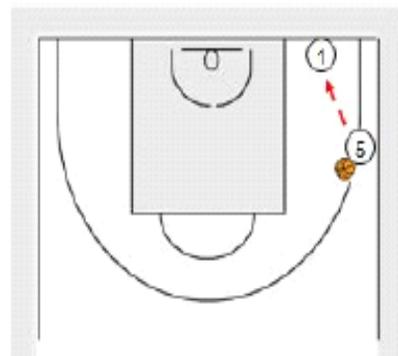
Si 1 ne peut recevoir la balle de 3, il peut choisir de jouer en poste haut. Lors de la réception de la balle, 1 fera face au panier pour jouer le 1 contre 1. Il pourra également renverser le jeu.



Si 1 ne peut recevoir la balle de 3, il peut la recevoir de 5.



Si 1 ne peut recevoir la balle de 5 dans la zone restrictive, il s'écarte en "short corner". Il ne prend pas position à 45° afin de ne pas bloquer tout le jeu de 1c1 du joueur extérieur.



Les objectifs pré-collectifs défensifs en U13

Attitude sur porteur de balle

Cadrer les appuis de l'attaquant (Fig 1).

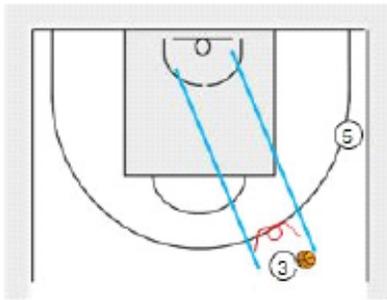


Fig 1

Passe côté ballon (passe et va) : SAUTER à la balle (Fig2).

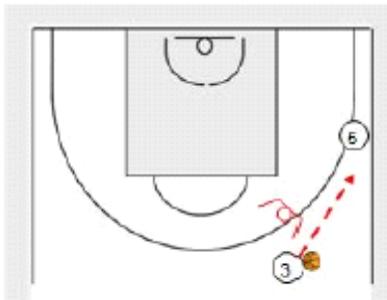


Fig 2

Attitude sur non porteur de balle

A 1 passe (Fig 3) :

> Etre en interception tout en pouvant intervenir sur la pénétration du porteur.

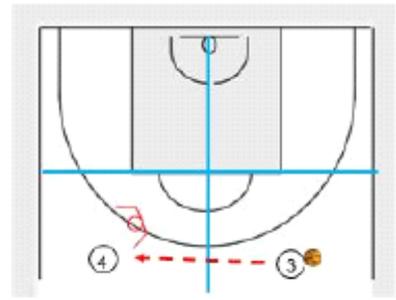


Fig 3

A 2 passes (Fig4) :

> Mettre un pied dans la zone restrictive, voir le ballon et son joueur.

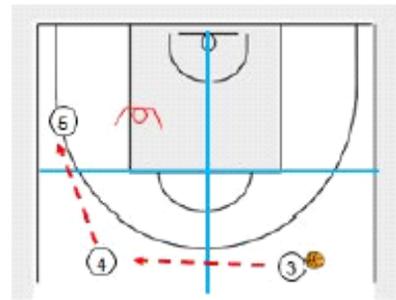


Fig 4

A 3 passes (Fig 5) :

> Mettre les deux pieds dans la zone restrictive, voir le ballon et son joueur.

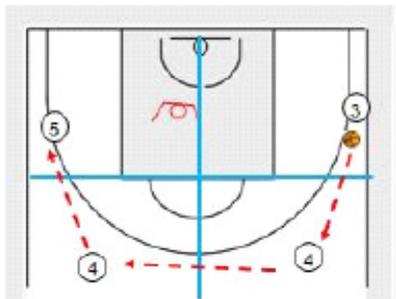


Fig 5

Les objectifs individuels en U13

Position et mouvements basket

- > Savoir courir
- > Changement de vitesse
- > Changement de direction
- > S'arrêter en 1 ou 2 temps
- > Pivoter

Passes

- > Manipulation de balle
- > Fondamentaux de la passe (poitrine, à terre)
- > capter / attraper
- > ouvrir un couloir de passe
- > relation avec un joueur intérieur
- > Passe de contre attaque à une main
- > Feinte de passe

Adresse

- > Tir en course lay up
- > Tir en course en puissance
- > Tir en course en lay back
- > Tir de lancer franc
- > Tir de plain pied
- > Tir en suspension
 - > travail sur l'armer
 - > Travail sur l'impulsion
 - > Travail sur la concentration

Fondamentaux Offensifs

- > Position de triple menace
- > Départ direct
- > Départ croisé
- > Feintes de tir, de départ
- > Démarquage simple

Rebond

- > Equilibre
- > Ecran de retard
- > Protection de balle
- > Sortie de balle sur rebond défensif
- > Tir en puissance sur rebond offensif

Dribbles

- > Manipulation de balle
- > Fondamentaux du dribble
- > Dribble de contre attaque
- > Dribble de pénétration
- > Changement de direction simple
- > Changement de direction en reverse
- > Dribble dans le dos
- > Dribble entre les jambes
- > Dribble de recul

Fondamentaux défensifs

- > Position défensive
- > Déplacements défensifs
- > Défense sur porteur de balle
- > Défense sur non porteur à 1 passe
- > Défense sur non porteur à l'opposé du ballon
- > Sauter à la balle
- > Défendre sur les couper
- > Défendre sur écrans sur non porteur
- > Défendre dans le jeu intérieur
- > Défendre sur pick and roll

- > Démarquage avec l'aide d'un partenaire
- > Pick and roll
- > Ecran sur non porteur
- > Travail spécifique par poste

Exemple de planification en U13

BENJAMINS	Fdx INDIVIDUELS	ADRESSE	COLLECTIF Att	COLLECTIF Déf	Formation Phys.
Sept - Octobre % du temps de travail	Manipulation Appuis / Dribbles 25%	Révision tir en course tir de lancer-franc 25%	CA : Fixer 2 contre 1 Structure de jeu 42%	Run and jump 42%	Proprioception Gainage 8%
Novembre - Déc % du temps de travail	Manipulation Appuis / passes 25%	Gamme de tir de près Haut du corps 25%	CA : secteur de sortie Structure de jeu 42%	Run and Jump 42%	Proprioception Gainage - Abdo 8%
Janvier - Février % du temps de travail	Démarquage 1contre1 avec ballon 22%	Gamme de tir de près Haut du corps 28%	CA : Couloirs de course Jeu à 3 sur 1/2 terrain 42%	Comportement sur porteur (1/2t) 42%	Gainage - Abdo Vivacité - Vélocité 8%
Mars - Avril % du temps de travail	Démarquage 1contre1 à l'opposé 25%	Concentration Equilibre dans le tir 31%	CA : Fixer 2 contre 1 Jeu à 2 sur 1/4 terrain 36%	Comportement sur non porteur (1/2t) 36%	Gainage - Abdo Vivacité - Vélocité 8%
Mai - Juin % du temps de travail	Démarquage simple 1 contre 1 30%	Gamme de tir de près Equilibre dans le tir 28%	CA : Fixer 2 contre 1 Jeu à 3 sur 1/2 terrain 34%	Comportement sur non porteur (1/2t) 34%	Gainage - Abdo Vivacité - Vélocité 8%