

INTRODUCTION



La Direction Technique Nationale, par le biais de séminaires réguliers, analyse les exigences du haut niveau.

Pour être performant dans le concert des nations, la qualité de la formation est essentielle.

Chercher à avoir une approche commune dans les grands axes des contenus d'entraînement, pour aller vers plus d'efficacité, est un réel but à atteindre ; notamment en ce qui concerne la formation des joueuses et joueurs de 13 à 18 ans.

Toutes les étapes de la filière d'accès au haut niveau, ainsi que les programmes de formation des cadres doivent répondre à la nécessité d'une plus grande cohérence dans la conception générale de l'entraînement.

Je souhaite vraiment que nous puissions affirmer et développer une véritable identité dans la mise en œuvre de l'apprentissage et du perfectionnement des fondamentaux individuels et collectifs.

Les groupes de travail que j'ai mis en place se sont donc mobilisés sur un projet concernant l'approche de savoir-faire prioritaires. Je souhaite maintenant proposer à l'ensemble des formateurs ces cahiers techniques (13 – 15 ans et 15 – 18 ans). Les apports supplémentaires de connaissance dans les domaines du basket-ball sont présents à différents niveaux de la formation des cadres.

Qu'ils soient entraîneurs, CTF ou CTS, qu'ils œuvrent au sein de clubs, de sélections ou de structures de formation, ils sont directement concernés par les conceptions proposées dans ces documents. Ils sont les garants de la qualité et de la réussite de notre formation.

Jean-Pierre De Vincenzi

Directeur Technique National

Les travaux ayant conduit à l'élaboration de ce cahier technique ont été réalisés sous la direction du DTN, Jean Pierre de Vincenzi.

La rédaction a été placée sous la responsabilité de :



Jacques COMMERES

Entraîneur National.

Directeur des Programmes d'Entraînement du CFBB.

Avec la participation de : (Par ordre alphabétique)

Pierre-Olivier CROIZAT : Conseiller Technique Régional

Francis DENIS : Entraîneur National

Alain GAROS : Entraîneur National

Alain JARDEL : Entraîneur National

Thierry MOULEC : Conseiller Technique Régional

SOMMAIRE

LA DIRECTION DES PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT ET LA FORMATION DES 13 – 15 ANS	p 2 à 5
LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS	
AVEC BALLON	p 6 à 34
A. Les arrêts, les départs	p 6 à 12
B. Le tir extérieur	p 13 à 18
<i>(10 fiches d'exercices sur le tir : annexes 13-15)</i>	
C. Les tirs en course	p 19 à 22
D. Les passes	p 23 à 28
E. Les dribbles	p 29 à 33
LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS	
SANS BALLON	p 34 à 37
A. Le démarquage	p 34 à 37
FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS	p 38 à 66
A. Les principes offensifs	p 38
B. La mise en application de ces principes	p 38 à 41
C. L'équilibre du jeu	p 42
D. Les postes de jeu	p 43
E. La contre attaque	p 44 à 49
F. L'attaque placée en jeu réduit (de 2 à 4 joueurs)	p 49 à 66

- Jeu de passes et jeu intérieur p 49 à 59
- Jeu en fixation – passe p 59 à 63
- Enseignement supplémentaire (Ecran sur porteur du ballon
et écran entre non porteurs) p 63 à 66

LA DEFENSE : GENERALITES **p 67 à 75**

- A. Principes défensifs p 67 - 68
- B. Intentions défensives générales p 68
- C. Le rebond offensif p 68
- D. Rendre opérationnels les principes défensifs (défense H/H) p 69 à 75

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS **p 76 à 78**

- A. Défense 1 c 1 p 76 à 78
- B. Défense contre démarquage (1 c 1 + P) p 78
- C. Savoir-faire et niveau de jeu p 78

FONDAMENTAUX COLLECTIF DEFENSIFS **p 79 à 91**

- A. Aptitude à contester les passes et les déplacements côté ballon p 79 - 80
- B. Défense contre une action de coupe venant de l'opposé p 81
- C. Défense contre le jeu intérieur p 82 à 86
- D. Défense contre le jeu de passes p 87
- E. Défense contre le jeu de fixation – passe p 87 à 90
- F. Le rebond défensif p 90
- G. Savoir-faire et niveau de jeu p 91

REPARTITION POURCENTAGE DES CONTENUS /

TEMPS TOTAL D'ENTRAÎNEMENT p 92

ANNEXES PROGRAMMATION p 92

A. Planning annuel p

B. Planning hebdomadaire d'Entraînement p

C. Proposition de répartition horaire par objectif p

D. Formulaire séance d'entraînement p

ANNEXES FORMATION PHYSIQUE p 107

A. Programmation de la formation physique
dans les pôles espoirs p

B. Objectifs et planification - Formation physique –
Macro cycles p