



# COMITÉ DE VAUCLUSE

Acteur départemental du Basket-ball

## Préambule / présentation :

Il s'agit d'un recueil d'exercices construit au fil des saisons. La commission technique l'utilise pour faire découvrir l'activité basket et aider les jeunes licencié(es) U11 U12 U13 à se perfectionner, sur un cycle de 3, 4 saisons.

Ces fiches peuvent être utilisées pour les catégories U14 U15 voir U17 U18 éventuellement.

Il n'y a aucun écran sur tous les exercices proposés. L'intérêt est d'apprendre en premier lieu, aux jeunes, les fondamentaux individuels qui doivent leur servir pour jouer les 1c1, tout en d'abordant très vite le JEU SANS BALLON (2c0, 3c0), le surnombre offensif (2C1, 2c1+1, 3c2, 3c2+1), et leurs permettre d'acquérir des compétences individuelles suffisantes pour aboutir à un collectif.

Pratiquement tous les exercices sont pratiqués sur tout terrain, très peu sur demi terrain car il faut améliorer, renforcer physiquement, musculairement les jeunes pratiquants.

Les nombreux tournois de préparation auxquels nos sélections U11, U12, U13 participent depuis des années, permettent aux jeunes Vauclusien(nes) de rencontrer chaque saison les sélections des Comités de Drôme Ardèche, de l'Isère, du Gard, de la Savoie, de la Haute Savoie et de la Loire entre autres, et sont l'occasion de mettre en pratique ce qui a été travaillé lors des nombreux rassemblements.

Il faut ajouter à cela, les participations aux Tournois Inter Comités Provence, et depuis la saison 2017-2018 les TIC U12 et U13 qui regroupent les sélections des Comités de la région P.A.C.A. Dernièrement nos sélections U13 filles se sont qualifiées au Tournoi Inter Ligue suite à leurs victoires aux TIC PACA 2018 et 2020.

Ces exercices sous forme de fiches suivent une certaine logique afin de les proposer aux jeunes joueurs et joueuses, et leur permettre de développer, d'acquérir par étape un bagage technique, tactique et collectif, pour évoluer à un certain niveau de pratique et d'intensité.