

PROJET TECHNIQUE ET PEDAGOGIQUE

Section jeunes



SENART BASKET

SENART BASKET

SAISON 2017/2018

USAGE INTERNE



SOMMAIRE

- Philosophie du club
- Objectifs pour les saisons avenir
- Encadrement technique
- Pédagogie
- Lécole de Basket
- Projet technique filière masculine et Féminine
- Vie associative
- Conclusion



PHILOSOPHIE

- Agir à titre de responsable d'un pôle de formation d'un club est une grande responsabilité qui ne pourra s'accomplir sans la précieuse collaboration de l'équipe technique.

Les développements techniques et personnel au sein de notre club reposent sur trois piliers essentiels : qualité technique – ambiance sympathique – esprit dynamique.

Notre club, c'est d'abord, et pour le plus grand nombre, une école de vie, un moyen d'éducation, qui a pour vocation de former des individus équilibrés et citoyens. Elle sollicite en permanence les ressources intellectuelles, affectives et physiques des personnes qui la pratiquent. Il semble utile de rappeler que l'étude et la pratique du basket mettent en œuvre un comportement collectivement organisé autour du code moral et une attitude formative, cela sous-entend une idée de comportement, de respect, de moralité. C'est la manière d'être.

Le but c'est de donner vie, forme et rigueur au programme technique de la saison prochaine, en motivant et en guidant les entraîneurs et joueurs du club afin qu'ils pratiquent le basket avec plus de passion, d'application et d'intensité. Au-delà des résultats éloquentes que nous souhaitons tous, le souhaite est d'avoir une plus grande crédibilité et un plus grand respect dans les yeux de nos propres membres d'abord, et dans ceux des autres acteurs.

La réussite de tous les jeunes passe par la présence et la participation des parents, manifestations, déplacements, tournois, tenue des tables de marque, encouragements contrôlés; tout ceci pour aider les entraîneurs à mener à bien leurs objectifs. Le club ne peut fonctionner que si des bénévoles assurent la continuité de la vie associative.

suite

- Au SENART BASKET c'est faire du sport, pas seulement en compétition, mais aussi pour se divertir, se cultiver et laisser s'exprimer ses qualités. Tels sont les buts que le club offre à ses adhérents.
- Nous tenons que tout le monde vise ces objectifs. Pour cela il faut favoriser des relations fondées sur le respect mutuel, la coopération et l'entraide. Favoriser la participation des licenciés dans les activités et dans la vie du club. Il faudra organiser des moments de convivialité et de régulation, instaurer des relations de confiance. Accompagner les enfants et les jeunes dans leurs projets sportifs et d'études. Faciliter l'implication des familles, proposer un accueil par les entraîneurs et les dirigeants. Associer certains parents aux activités pratiquées (compétitions). Tenir informés les familles et jeunes de la vie du club.
- Enseigné le basket-ball au-delà de son aspect purement sportif, le basket-ball est avant tout un jeu qui doit être appréhendé en tant que tel, c'est-à-dire comme l'un des moyens approprié pour la formation et l'éducation de l'individu. C'est pourquoi les animateurs et les entraîneurs devront être des éducateurs. Le mot « éduquer » implique la recherche de la voie la plus opportune pour atteindre des objectifs définis à l'avance et qui vont dans le sens d'une évolution.
- Dans cette perspective les éducateurs devront posséder **un état d'esprit** : la volonté d'expliquer ses savoir-faire. Parce qu'il faut croire à l'importance de la communication. Cependant, avant, **il consistera à éclaircir son propre savoir. cet affrontement à soi-même révèle à l'homme ou à la femme de terrain à agir et penser vite, à ce former, écrire, ce documenter.**



Objectifs pour les saisons avenir

- **Mettre en place une identité club dans la filière jeunes**
- **Mettre en place une vraie politique de formation du jeune joueur**
- **Mettre en place un suivi d'une catégorie à une autre**
- **Augmenter la communication des cadres afin d'adapter les formes de jeux adéquates aux différentes catégories**



Encadrement Technique

- Coordinateur du projet sportif
- Responsable Pôle Féminin
- Responsable Pôle Masculin
- Responsable Pôle Mini-Basket
- Responsable Pôle Elite
- Entraîneurs



Pédagogie

La pédagogie, c'est la faculté de savoir enseigner et transmettre des connaissances et/ou des savoir-faire.

- Préparez vos séances, l'improvisation est source d'erreurs, mais rien ne vous empêche durant la séance d'adapter ce que vous avez initialement prévu.

Pourquoi programmer ses séances ?

- ★ Pour répondre aux questions de chacun
- ★ Pour s'adapter aux capacités de chacun
- ★ Pour éviter les phénomènes de lassitude
- ★ Pour éviter le saupoudrage
- ★ Pour assurer la continuité des apprentissages
- ★ Pour gagner du temps

L'enfant doit sentir qu'il est venu pour 3 aspects :
S'amuser, et jouer avec les autres.
Gérer son côté compétiteur et respecter les règles.
Rentrer progressivement dans un cycle d'apprentissage.



suite

■ Construction de la séance d'entraînement

- Choix d'un thème et d'un ou deux objectifs à atteindre
- Conception d'une séance contenant des séquences cohérentes entre elles par rapport au thème choisi
- Organiser ses connaissances de façon à mettre en place une progression pédagogique logique permettant aux joueurs d'atteindre l'objectif fixé; attention au respect des temps d'apprentissage, ne pas brûler les étapes !

■ Animation de la séance d'entraînement

Au cours d'une séance, l'entraîneur est amené à :

- Mettre en place des exercices et des situations de jeu évolutives (différentes finitions de tirs, ajout de défenseurs, etc.) ;
- Démontrer des gestes techniques et/ou des attitudes : on essaye de ressembler à un joueur, on mime des postures plutôt que de démontrer des mouvements à vitesse réelle, les bons joueurs pouvant s'en charger ;
- Intervenir dans la séance pour corriger, rappeler ou rajouter des consignes : l'entraîneur arrête le jeu pour s'adresser à un joueur, à un groupe de joueurs ou à toute son équipe
- Réguler la séance : parler fréquemment et de façon ciblée aux joueurs en action sans interrompre le jeu, pour rappeler les consignes et rythmer la séance (faire varier le timbre de sa voix).



Suite

Quelques règles essentielles à respecter

Attitudes et comportements de l'entraîneur

- Un entraîneur doit être un exemple pour ses joueurs, par sa tenue sportive, sa ponctualité et son assiduité aux entraînements : attention au « Faites ce que je dis, ne faites pas ce que je fais » !
- Un entraîneur doit s'organiser pour être entendu en permanence par l'ensemble de ses joueurs, quels que soient leurs placements sur le terrain : la voix doit être haute et claire, le débit des paroles donnant un rythme à la séance.
- Eviter les explications trop longues devant des joueurs immobiles : les joueurs viennent pour pratiquer, pas pour entendre un discours ; une bonne séance est une séance où les joueurs sont le plus souvent en activité.
- Ne pas donner trop de consignes simultanément et restreindre le champ d'intervention / de correction : « Tu fais tout, tu fais rien »
- L'entraînement est le reflet du comportement de l'entraîneur : Enthousiasme et Dynamisme = Efficacité ; si vos joueurs sont tristes et mous, peut-être l'êtes vous aussi !
- Encouragements et réprimandes : encourager c'est renforcer les points positifs ; réprimander, c'est ne pas laisser les erreurs s'installer ; doser ces deux types d'intervention, c'est donner des repères utiles aux joueurs



Suite

■ Organisation pédagogique

- Une séance d'entraînement commence par un regroupement des joueurs (bilan du match, présentation de la séance, etc.) et se termine par un regroupement des joueurs (bilan de la séance, cri, etc.).
- Une équipe = une couleur ! Comme dans un match officiel, chaque équipe est caractérisée par une couleur différente !
- Afin d'optimiser le temps de travail des joueurs, utilisez tous les paniers disponibles et évitez les files d'attente : choix d'une forme d'exercice adaptée à ce que l'on veut travailler : par vague, par atelier, en continuité, jeu réduit, etc.
- Mise en place rapide des exercices et des situations de jeu : on rajoutera au fur et à mesure des consignes adaptées au niveau des joueurs ; on arrêtera le jeu pour intervenir sur la forme (mécanique de l'exercice, rythme, occupation de l'espace) comme sur le fond (aspects techniques et/ou tactiques).
- Donner des repères précis d'ordre spatial (côté ballon, sous la ligne des LF, couloirs de contre attaque, etc.) et d'ordre temporel (faire une passe à un joueur intérieur en moins de 2 sec, passer la ligne médiane en moins de 5 sec, etc.) .
- Ne pas hésiter à manipuler le règlement : annulation du retour en zone ou des 3 sec, changer la valeur des paniers, etc.



Ecole de basket

Objectifs collectifs et individuels



Le Baby Basket

- Les objectifs sont
- L'apprentissage de la vie sociale (rapports de l'enfant avec le groupe)
- L'acquisition de l'autonomie
- Perception de l'espace terrain et de la cible
- Connaissance du matériel support

Apprentissage de la socialisation :

- Respect des règles
- Respect d'autrui
- Apprentissage de la tolérance
- Gestion des émotions
- Développement de la coopération

Développement des habilités motrices de l'enfant

Développement des qualités de perception et de décision de l'enfant

- **Le baby basket c'est « jouer » mais « jouer avec les autres » et « jouer à faire semblant » et non jouer au basket. Le jeu de basket est trop compliqué pour un enfant de moins de 6 ans. Il ne peut pas prendre plaisir à jouer au basket pour le basket mais parce qu'il est avec d'autres enfants. Les enfants aiment jouer personnellement avec leur ballon**



Mini-Basket

- **Apprendre la technique par le jeu**

Une séance de mini basket doit associer technique et ludique afin de respecter deux priorités :

★ le plaisir de jouer et la progression individuelle du joueur.

★ Une autre priorité, essence même du basket, doit être l'apprentissage du jeu collectif qui passe par une vision du jeu, développée par l'observation, de l'analyse, pour qu'ils puissent découvrir par eux-mêmes les solutions aux problèmes posés et faire les bons choix d'actions. Par le jeu, le jeune basketteur pourra ainsi apprendre en jouant et jouer en apprenant.

- **L'école de Basket c'est :**

Un programme de formation par catégorie d'âge

Un plan individuel de formation

Un registre de jeu

Des stages de perfectionnement



Mini-Basket

Cycle 1 : septembre/Décembre

Thème	Objectifs	Moyens
Approche du tir en course	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisition du rythme des deux appuis. Prise de balle. • Début d'enchaînement : dribble plus tir en course. • Reconnaissance du côté des appuis D/G 	<ul style="list-style-type: none"> - Situations sans dribbles. - Situation avec tapis de franchissement - avec un dribble puis plus de dribbles.
Motricité	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite dans plusieurs directions. -Sauter. 	<ul style="list-style-type: none"> - Par le biais de l'échauffement et de jeux -pré sportifs.
Moi et le ballon	<ul style="list-style-type: none"> - Aisance gestuelle/ dextérité. Conduite de balle. - Changement de mains. - Dribble haut/bas. - Passes dans la course. - Tir de plein pied : renversé du ballon, appui vers cible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plus de situations en dynamique et en vitesse d'exécution. - Changements plus marqués et plus vite avec apparition d'un défenseur. - Faire une action supplémentaire au dribble (tir en course etc.). - Porteur de balle dynamique sur non porteur dynamique.
Moi et les autres	<ul style="list-style-type: none"> - Progression collective vers l'avant Avec opposition en sous nombre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Situations à 2, à 3 avec 1 défenseur. - Jeux de fin d'entraînement , en 4 contre 4 tout terrain, par groupe de niveaux. (tournois)



Mini-Basket

Cycle 2 : Janvier / Mars

Thème	Objectifs	Moyens
Fil rouge : Le tir en course	<ul style="list-style-type: none">- Technique du lâcher du ballon.- Défense retardée- Réussite.	<ul style="list-style-type: none">- Défis.- Concours.- Travail / ateliers..
Motricité	<ul style="list-style-type: none">- Courir vite dans plusieurs directions.Sauter.	<ul style="list-style-type: none">- Par le biais de l'échauffement et de jeux pré sportifs.
Moi et le ballon	<ul style="list-style-type: none">- Aisance gestuelle/ dextérité. Conduite de balle.-Coordination avec 2 ballons,- Accélérations/changements de directions et de main ; conservation.- Passes : adaptation à 1 défenseur- Conservation du ballon (gêne défensive plus entrée successive de défenseurs).- Tir de plein pied : dribble plus arrêt tir / réceptiond'une passe plus enchaînement tir ; gestuelle.	<ul style="list-style-type: none">- Situations en dynamique et en vitesse d'exécution.- Travail par vagues.- Circuits.- Défis.- Travail en sous- nombre.- Défi parallèle.- Travail par vagues et concours.- Concours.- Défis.
Moi et les autres	<ul style="list-style-type: none">- Conservation plus progression collective vers l'avant avec opposition en sous nombre.	<ul style="list-style-type: none">- Situations à 2, à 3 avec 1 défenseur.- Jeux de fin d'entraînement , en 4 contre 4 tout terrain, par groupe de niveaux.



Mini-Basket

Cycle 3: Avril / Juin

Thème	Objectifs	Moyens
Fil rouge : Le tir en course	Technique du lâcher du ballon. - Défense retardée - Réussite.	- Défis. - Concours. - Travail / ateliers..
Motricité	- Courir vite dans plusieurs directions. Sauter.	- Par le biais de l'échauffement et de jeux pré sportifs.
Moi et le ballon	- L'appel de balle. - Recevoir en mouvement -- récupération du ballon -- anticipation -- occupation du terrain	- Situations en dynamique et en vitesse d'exécution. - Travail par vagues. - Circuits. - Défis. - Travail en sous- nombre. - Défi parallèle. - Travail par vagues et concours. - Concours.
Moi et les autres	- Apprentissage du démarquage acquérir les notions de démarquages dans un espace précis - exploitation des actions de jeu et des espaces. le jeu du Passe et Va	- Situations à 2, à 3 avec 1 défenseur. - Jeux de fin d'entraînement , en 4 contre 4 tout terrain, par groupe de niveaux.



U13 filles et Garçons

Objectifs collectifs et individuels



U13 filles et Garçons

- Positions et mouvements basket

> Savoir courir

> Changement de vitesse

> Changement de direction

> S'arrêter en 1 ou 2 temps

> Pivoter

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés

SENART BASKET

USAGE INTERNE

17



U13 filles et Garçons

■ Dribbles

- > Manipulation de balles
- > 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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U13 filles et Garçons

■ Passes

> Manipulation de balles

> Fondamentaux de la passes (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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U13 filles et Garçons

■ Tirs

> 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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U13 filles et Garçons

■ Fondamentaux Offensifs

> Position de triple menace

> Départ direct

> Départ croisé

> Feintes de tir, de départ

> Démarquage simple

> Démarquage avec l'aide d'un partenaire

> Pick and roll

> Ecrans sur non porteur

> Travail spécifique par poste

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U13 filles et Garçons

- Rebond

> Equilibre

> Ecran retard

> Protection de balle

> Sortie de balle sur rebond défensif

> Tir en puissance sur rebond offensif

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U13 filles et Garçons

Cycle 1 : septembre/Décembre

Thème	Objectifs	Moyens
fil rouge : Tir	shooter près et loin du cercle, avec la planche	avec et sans opposition
Motricité	- Courir vite dans plusieurs directions. Sauter.	- Par le biais de l'échauffement et de jeux pré sportifs.
Moi et le ballon	- savoir dribbler des deux mains, départ en dribble, passer après dribble, en mouvement, réception de passe en mouvement - jeu de jambe défensif - conduite et contrôle de la balle - jouer vers l'avant.	- Situations en dynamique et en vitesse d'exécution. - Travail par vagues. - Circuits. - Défis. - Travail en sous- nombre. - Défi parallèle. - Travail par vagues et concours. - Concours. - Défis.
Moi et les autres	- démarquage simple et passe-et-va - Jeu rapide (notion de couloirs)	- Situations à 2, à 3 avec 1 défenseur. - Jeux de fin d'entraînement , en 4 contre 4 tout terrain, par groupe de niveaux.



U13 filles et Garçons

Cycle 1 : septembre/Décembre

Thème	Objectifs	Moyens
fil rouge : Tir	shooter près et loin du cercle, avec la planche	avec et sans opposition
Motricité	- Courir vite dans plusieurs directions. Sauter.	- Par le biais de l'échauffement et de jeux pré sportifs.
Moi et le ballon	- savoir dribbler des deux mains, départ en dribble, passer après dribble, en mouvement, réception de passe en mouvement - jeu de jambe défensif - conduite et contrôle de la balle - jouer vers l'avant.	- Situations en dynamique et en vitesse d'exécution. - Travail par vagues. - Circuits. - Défis. - Travail en sous- nombre. - Défi parallèle. - Travail par vagues et concours. - Concours. - Défis.
Moi et les autres	- démarquage simple et passe-et-va - Jeu rapide (notion de couloirs)	- Situations à 2, à 3 avec 1 défenseur. - Jeux de fin d'entraînement , en 4 contre 4 tout terrain, par groupe de niveaux.



U13 filles et Garçons

Cycle 2 : Janvier / Mars

Thème	Objectifs	Moyens
Fil rouge : Tir	shooter près et loin du cercle, avec la planche	- Avec et sans opposition - Après passe et dribbles
Motricité	- Courir vite dans plusieurs directions. Sauter.	- Par le biais de l'échauffement et de jeux pré sportifs.
Moi et le ballon	- savoir feinter - lancer franc - jeu de jambe défensif - conduite et contrôle de la balle - jouer vers l'avant.	- Circuits. - Défis. - Travail en sous- nombre. - Défi parallèle. - Travail par vagues et concours.
Moi et les autres	- Démarquage simple et passe-et-va - Jeu rapide monté du ballon, en dribble et passe en utilisant les espaces (couloirs) - <u>Travail tactique et fondamentaux défensif</u> placement sur non-porteur par rapport au panier. voir le joueur sous sa responsabilité et le ballon (notion de triangle) - Acquérir les notions de gagner ou faire gagner le ballon	- Situations à 2, à 3 avec 1 ou plusieurs défenseur. - Jeux de fin d'entraînement , en 4 contre 4 tout terrain, par groupe de niveaux.



U13 filles et Garçons

Cycle 3: Avril / Juin

Thème	Objectifs	Moyens
Fil rouge : Tir	shooter près et loin du cercle, avec la planche	<ul style="list-style-type: none">- Avec et sans opposition- Après passe et dribbles
Motricité	<ul style="list-style-type: none">- Courir vite dans plusieurs directions.Sauter.	<ul style="list-style-type: none">- Par le biais de l'échauffement et de jeux pré sportifs.
Moi et le ballon	<ul style="list-style-type: none">- savoir feinter- lancer franc- jeu de jambe défensif- conduite et contrôle de la balle jouer vers l'avant.	<ul style="list-style-type: none">- Circuits.- Défis.- Travail en sous- nombre.- Défi parallèle.- Travail par vagues et concours.
Moi et les autres	<ul style="list-style-type: none">- <u>Travail tactique et fondamentaux défensif</u> placement sur non-porteur par rapport au panier.- aide défensive- orientation (voir le ballon et son attaquant) pour les meilleurs.- Introduire l'aide verbale si un partenaire est passé (parler).- Jeu rapide/conquête du rebond et sortie de balle	<ul style="list-style-type: none">- Situations à 2, à 3 avec 1 ou plusieurs défenseur.- Jeux de fin d'entraînement , en 4 contre 4 tout terrain, par groupe de niveaux.



U15 Filles et Garçons

Objectifs collectifs et individuels



U15 Filles et Garçons

- **Entraîner des minimes c'est :**
 - Etre patient car le joueur est dans une période de transformation (taille, poids, relation à l'adulte...)
 - Etre exigeant sur la tenue sportive et sur le respect des horaires
 - Faire des entraînements sous forme ludique avec ballon et de compétition (apprendre à gagner l'autre)
 - Jouer sous forme réduite 1,2 ou 3 joueurs sans oublier le 5 contre 5 à chaque séance.
 - Préciser le rôle des joueurs:
 - Différencier les actions sur porteur et non porteur
 - Exploiter les écrans sur non porteur
 - ***Rappel:* L'apprentissage des « savoir-faire techniques » doit se faire presque exclusivement dans des situations proches de la réalité du jeu pour que le jeune se les approprie dans un contexte réel (un contre un à cinq contre cinq).**



U15 Filles et Garçons

- Positions et mouvements basket

> Savoir courir

> Changement de vitesse

> Changement de direction

> S'arrêter en 1 ou 2 temps

> Pivoter

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U15 Filles et Garçons

■ Dribbles

- > Manipulation de balles
- > 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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U15 Filles et Garçons

■ Passes

> Manipulation de balles

> Fondamentaux de la passes (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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U15 Filles et Garçons

■ Tirs

> 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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U15 Filles et Garçons

■ Fondamentaux Offensifs

> Position de triple menace

> Départ direct

> Départ croisé

> Feintes de tir, de départ

> Démarquage simple

> Démarquage avec l'aide d'un partenaire

> Pick and roll

> Ecrans sur non porteur

> Travail spécifique par poste

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U15 Filles et Garçons

- Rebond

> Equilibre

> Ecran retard

> Protection de balle

> Sortie de balle sur rebond défensif

> Tir en puissance sur rebond offensif

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U15 Filles et Garçons

■ Fondamentaux Défensifs

> Position défensive

> Déplacement défensifs (pas défensifs, courses défensives, ...)

> Défense sur porteur de balle

> Défense sur non porteur à une passe

> Défense sur non porteur à l'opposé du ballon

> Sauter à la balle

> Défendre sur les couper

> Défendre sur écrans

> Défendre dans le jeu intérieur

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U15 Filles et Garçons

- **Septembre → Novembre :**
- Travail Physique, savoir courir, sauter
 - § Travail sur la technique individuel (dribbler des deux mains, départ en drible, passer après drible, en mouvement, réception de passe en mouvement, savoir shooter (près du cercle, avec la planche/en cours avec opposition))
 - § Fondamentaux offensifs Tir à distance / tir après arrêt / tir après passe
 - § Fondamentaux défensifs (jeu de jambe défensif),
 - § fondamentaux près tactiques (démarquage simple et passe et va).



U15 Filles et Garçons

■ Décembre → Février :

- § Travail tactique et fondamentaux défensifs placements sur non porteur par rapport au panier. Continuité du travail du jeu de jambe défensif. Pas écran elles/ils n'ont pas le niveau.
- § Jeu rapide (monté du ballon, en dribble et passe en utilisant les espaces (couloirs). savoir feinter, lancer franc

U15 Filles et Garçons

- **Mars → Mai :**
 - § Travail tactique /fondamentaux défensifs aide défensive.
 - § Jeu rapide/conquête du rebond. et sortie de balle,
 - § Fondamentaux près tactiques, continuité du passe et va, relation extérieure/intérieure et priorité en passe et les mouvements sans écran.



U17/U20 Filles et Garçons

Objectifs individuels de fin de saison



U17/U20 Filles et Garçons

■ Entraîner des cadettes c'est :

- De ne pas oublier que le joueur est encore en période de transformation (enfant-adulte)
- Commencer à spécialiser les joueurs sur certains postes
- Faire des entraînements avec une grande intensité (la plus proche possible du jeu)
- Avoir une très grande exigence sur la qualité technique
- Etre rigoureux sur la tenue sportive et le respect des horaires



U17/U20 Filles et Garçons

- Positions et mouvements basket

> Savoir courir

> Changement de vitesse

> Changement de direction

> S'arrêter en 1 ou 2 temps

> Pivoter

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U17/U20 Filles et Garçons

■ Dribbles

- > Manipulation de balles
- > 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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U17/U20 Filles et Garçons

■ Passes

- > Manipulation de balles
- > Fondamentaux de la passes (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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U17/U20 Filles et Garçons

■ Tirs

- > 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

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U17/U20 Filles et Garçons

■ Fondamentaux Offensifs

> Position de triple menace

> Départ direct

> Départ croisé

> Feintes de tir, de départ

> Démarquage simple

> Démarquage avec l'aide d'un partenaire

> Pick and roll

> Ecrans sur non porteur

> Travail spécifique par poste

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



U17/U20 Filles et Garçons

■ Fondamentaux Défensifs

> Position défensive

> Déplacement défensifs (pas défensifs, courses défensives, ...)

> Défense sur porteur de balle

> Défense sur non porteur à une passe

> Défense sur non porteur à l'opposé du ballon

> Sauter à la balle

> Défendre sur les couper

> Défendre sur écrans

> Défendre dans le jeu intérieur

Les fondamentaux
en

Gris: ne sont pas à travailler dans la
catégorie

Vert: sont découverts

Orange: sont
perfectionnés

Rouge: sont
maîtrisés



Vie Associative

- **Challenge participation au sein du club (table, arbitrage)**
- **Participer aux manifestations (fête du club, tournois)**
- **Venir encourager les autres équipes du club**
- **Participer à la collation d'après match**



Conclusion

- **Le club se reconnaitra dans une vraie identité club.**
- **Une vrai politique de formation du joueurs mis en place et un suivi de toutes les joueuses et joueurs.**
- **On reconnaitra le club dans son jeu. Des formes de jeux offensives et défensives identiques en jeunes et en seniors**
- **La naissance d'une vraie politique.**





Serge MORA

