

# PROJET PÉDAGOGIQUE ET DE FORMATION DU JOUEUR





## LIGNE DE CONDUITE

**Avant de rentrer dans les détails, il nous paraît indispensable d'établir les règles de fonctionnement qui doivent être le fil conducteur de chaque coach, entraîneur du CABCB.**

- Etablir le contact avec les parents, les dirigeants et les autres entraîneurs.
- Mettre en place un parent relais dans son équipe.
- Avoir une tenue et une attitude crédible pour un entraîneur.
- **Etre exigeant sur le respect des horaires (entraînements, rendez-vous de match, ...) aussi bien pour les coaches que pour les joueurs.**
- Gérer les maillots, licences, ballons.
- Demander aux parents/enfants de prévenir en cas d'absence, le plus rapidement possible pour s'organiser.
- Obtenir des jeunes une tenue adaptée à la pratique du basket : short, tee-shirt, basket, avec chaussettes de sport), bouteille d'eau, cheveux attachés, bijoux... Parler de l'hygiène : douche, maquillage...
- **Impliquer les joueurs dans la vie du club (arbitrage, table de marque, manifestations, encouragements et présence aux matchs des équipes seniors Région et séniore filles NF2 et réserve).**
- Établir une cérémonie de début de fin d'entraînement.
- Utiliser un vocabulaire basket (sans forcément parler anglais).
- **Faire connaître l'objectif de la saison, du cycle, de la séance pour que le jeune sache où il va travailler le plus possible avec un ballon chacun lors du développement des fondamentaux.**
- Avoir un temps de travail effectif le plus long possible (éviter les files d'attente).
- Reprendre en permanence les joueurs sur l'attitude basket.
- Etre à l'écoute des joueurs, disponible et répondre à leurs interrogations.
- Avoir une approche technico-tactique mais également pédagogique et psychologique.
- Etre organisé et tout mettre en œuvre pour apporter aux jeunes un contenu adapté (planification de la saison et préparation des séances).
- **Donner un état d'esprit de compétition aux jeunes, inculquer la culture de la gagne tout en transmettant des valeurs (respect de l'adversaire, de l'arbitre, de ses coéquipiers, ... partage,...) en prenant du plaisir.**
- **Mettre de l'intensité aux entraînements, être exigeant techniquement et tactiquement.**
- Veiller au respect du protocole d'échauffement commun à toutes les équipes du club avant les entraînements et les matchs.
- Travail en collaboration avec les autres entraîneurs.



## MÉTHODES DE TRAVAIL

Le plan de formation du joueur sera un outil nous permettant de définir des savoirs faire technico-tactiques et physiques que le joueur devra développer à chaque âge. En prenant en compte le nombre de séances d'entraînements dont chaque catégorie dispose (1 voir 2 séances de 1h30, potentiellement 3 pour les équipes région), il nous paraît évident que l'apprentissage de la technique individuelle doit s'intégrer dans le travail des compétences pré-collectives.

Il faudrait donc au maximum contextualiser le travail technique même s'il va de soi que certains aspects ne peuvent être travaillés que de façon analytique (ex : l'apprentissage de la gestuelle de tir) mais la priorité sera de l'investir dans la réalité du jeu REDUIT... et non global !!

En effet, le jeune n'apprendra alors pas la technique pour la technique mais pourra alors comprendre pourquoi et quand utiliser tel ou tel geste lorsqu'il sera confronté à une situation réelle. Cependant, il nous paraît important de travailler sur jeu réduit (2 contre 2 pour les petites catégories pour aller vers le 3 contre 3 voir 4 contre 4) pour que chaque jeune puisse s'exprimer (tout le monde a plus de chance de toucher le ballon), que le joueur s'imprègne de certains principes de jeu et tout simplement parce que le basket, bien qu'il se joue à 5 CONTRE 5 est souvent l'enchaînement d'actions de jeu à 2 ou à 3.

Notre plan de formation se base sur les « **compétences** » à développer tout au long des différentes catégories.

Ce « fil conducteur » doit être reparti sur la saison et il nous semble intéressant de mettre en place des cycles de travail avec chacun, des objectifs à atteindre en accord avec le plan de formation et le projet club. Ce principe permet d'apporter une continuité dans l'apprentissage des compétences, de donner des étapes et de ne pas submerger le jeune d'informations. La saison peut alors par exemple être découpée en 4 cycles de 2 mois (chacun est libre de s'organiser). Avec des objectifs d'apprentissage / perfectionnement des fondamentaux individuels (offensifs et/ou défensifs) et pré collectifs /collectifs.

Nous sommes conscients, notamment pour les équipes avec un entraînement par semaine, que développer toutes les compétences est une charge de travail importante et qu'il faut se donner des priorités. Pour cela chaque équipe aura au minimum 2 entraînements à partir de la saison prochaine.

Il y a également les stages à chaque période de vacances scolaires dans le but, encore une fois, de développer les compétences individuelles de chaque jeune, et ce dans une ambiance conviviale. Il est donc important pour chaque entraîneur de sensibiliser ses joueurs à la participation de ses « petits plus ».

On parle ici de formation de jeune joueur, mais il paraît également judicieux que chaque entraîneur soit dans cette politique et participe donc aux formations des cadres mises en place par le comité de la Corrèze

et la ligue de la nouvelle aquitaine. (Animateur, initiateur, jeunes, CQP 1,2 et 3 voir diplôme d'état pour les plus motivés).

L'objectif et le bénéfice sont de voir d'autres méthodes de travail, d'enrichir sa culture basket, d'apprendre d'autres manières d'aborder l'entraînement... et donc de pouvoir transmettre les connaissances de la meilleure manière possible à ces jeunes en quête d'apprentissage.



## ÉQUIPE TECHNIQUE CLUB - ETC

### Objectifs de la saison

- Mettre en forme la philosophie technique du club.
- Organiser l'ensemble des encadrants pour mettre en pratique cette philosophie.
- Mettre en place une formation permanente envers ces personnes.
- Faire une réunion avec les parents de chaque équipe en début d'année.
- Structurer le mini-basket afin d'aller vers les labels existants (départemental, fédéral).
- Pérenniser les différents stages aux vacances et établir un planning pour la saison dès le mois de septembre et le communiquer aux parents.
- Faire évoluer l'école d'arbitrage afin d'aller vers plus de pratique.
- Mettre en place une formation arbitrage pour les licenciés faibles dans ce domaine.
- Mettre en place une formation table de marque pour les parents.
- Informer correctement les jeunes sur les règlements (généraux & jeunes).
- Élaborer une évaluation technique des licenciés avec un suivi dans le temps.
- Réfléchir à la mise en place d'une classe basket dans les collèges de Brive et une académie en partenariat avec un lycée sur les catégories U17 U18 GARCONS ET FILLES.
- Activer l'opération basket école via le comité dans les écoles primaires et maternelles.
- Établir un document listant les priorités techniques du club.
- Réunion d'informations en direction des encadrants.
- Proposer des interventions techniques (4 séances à programmer).
- Faire un dossier de labellisation départementale.

## TABLEAU SYNTHÈSE DES SAVOIRS – FAIRE INDIVIDUELS

<b>Savoir-faire individuels offensifs</b>				<b>Savoir-faire individuels défensifs</b>
TIR	PASSE	DRIBBLE	APPUIS/MANIPULATION	
<p><b>MECANIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Position des pieds</li> <li>- Tenue de balle</li> <li>- Accroche visuelle</li> <li>- Armer</li> <li>- Finition</li> </ul> <p><b>TYPES DE TIRS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plein pied</li> <li>• en course (double pas, double pas renversé, double pas appuis décalés, lay-up, lay back, crochet, power)</li> <li>• lancer- franc</li> <li>• à 3pts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• passe à 2 mains directe</li> <li>• passe à 2 mains à terre</li> <li>• passe à 2 mains dans le dribble</li> <li>• passe à 1 main (croisé/latérale)</li> <li>• passe à 2 mains au-dessus de la tête</li> <li>• base-ball passe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dribble de progression</li> <li>• dribble de protection</li> <li>• dribble de débordement</li> <li>• dribble de pénétration</li> <li>• dribble de fixation</li> <li>• dribble croisé (simple / entre jambes/ dos)</li> <li>• dribble de renversement (reverse)</li> <li>• dribble de recul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arrêts simultanés/alternatifs</li> <li>• départs en dribble direct, croisés</li> <li>• pivots : après passe /après dribble</li> <li>• sur réception de balle : appuis effacés /appuis engagés</li> <li>• protection de balle</li> <li>• dissociation/ambidextrie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• position fondamentale de défense</li> <li>• Attitudes défensives/orientations</li> <li>• Agressivité</li> <li>• Placement défensif sur porteur de balle</li> <li>• Placement défensif sur non porteur de balle, a 2 passes, coté faible, coté fort</li> <li>• Ecran de retard</li> <li>• Rebond défensif</li> <li>• Contre/timing</li> </ul>



## TABLEAU SYNTHÈSE DES SAVOIR – FAIRE COLLECTIFS

<b>SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS</b>	<b>SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DANS LE COLLECTIF</b>	<b>SAVOIR-FAIRE COLLECTIF DÉFENSIF</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation du terrain (espacement, spots de jeu, couloirs de jeu tout terrain, triangle de jeu)</li> <li>• Exploitation de la contre attaque</li> <li>• Exploitation du jeu rapide (enchaînement rebond/ sortie de balle/ montée de balle/ gestion du surnombre, etc,...)</li> <li>• Jeu à 2 (passe et va remplacement, main à main, passe et suit), jeu à 3 (exploitations du jeu de coupes et remplacement)</li> <li>• Exploitation de l'écran sur porteur de balle dans le jeu à 2 (pick and roll, pop, flair), dans le jeu à 3</li> <li>• Exploitation de l'écran non porteur de balle (lecture des choix défensifs)</li> <li>• Attaque « d'une » homme à homme tout terrain et demi-terrain</li> <li>• Attaque de zone et zone press</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarquage (seul ou avec l'aide d'un partenaire, prise de position préférentielle), remplacement offensif</li> <li>• Exploitation du jeu de 1 contre 1 (utilisation du couloir de jeu direct, lecture des choix défensifs), agressivité offensive.</li> <li>• Rebond offensif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide/rotation sur défense homme a homme</li> <li>• Collaboration sur écran porteur</li> <li>• Collaboration sur écran non porteur</li> <li>• Exploitation de la défense homme à homme demi-terrain et tout terrain</li> <li>• Exploitation de la défense de zone et zone press</li> </ul>



## TABLEAU DES PRIORITES DE SAVOIRS FAIRE INDIVIDUELS

Catégorie	Savoirs faire individuels offensifs	Savoir faire individuels défensifs
<b><u>Mini-poussins</u></b> <b><u>U9</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe à 2 mains directe/ à terre (cible arrêtée/ en mouvement)</li> <li>- Tirs de plein pied, en course sur main forte (push up)</li> <li>- Dribble de progression</li> <li>- Dribble de protection</li> <li>- Arrêts simultané/alternatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître les statuts (passage de l'attaque à la défense)</li> <li>- Placement entre le joueur porteur de balle et le panier (protection du panier)</li> </ul>
<b><u>POUSSINS</u></b> <b><u>U11</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribble de débordement</li> <li>- Tirs de plein pied à 3/4 mètres, en course sur coté fort et faible (Lay up, push up et crochet)</li> <li>- Pivots : après passe/ après dribble</li> <li>- Protection de balle</li> <li>- Passe à 2 mains directe/ à terre (cible arrête / en mouvement) après dribble, après pivot</li> <li>- Formes de passes (sous pression/ dans la course)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placement entre le joueur porteur ou non porteur de balle et le panier</li> <li>- Contester les déplacements du porteur de balle</li> <li>- Position fondamentale</li> </ul>
<b><u>BENJAMINS</u></b> <b><u>U13</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirs de pleins pieds a 4/5 mètres, lancer franc, 3 pts si possible, en course (Lay up, push up, Lay back, power, crochet après passe / après dribble)</li> <li>- Départs en dribble (direct, croisé) types de dribbles (progression, recul, renversement)</li> <li>- Arrêts et pivots (sous pression / enchainement Tir/passe/dribble)</li> <li>- Formes de passes (sous pression/ dans la course)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placement défensif sur porteur de balle et non porteur de balle, notion de coté porteur et opposé balle.</li> <li>- Cadrer les appuis du défenseur ; éviter le contact</li> <li>- Agressivité défensive</li> </ul>
<b><u>MINIMES</u></b> <b><u>U15</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départs en dribbles (croisé, renversé) plus tout type de départ. Analyser la position de l'adversaire pour le déstabiliser.</li> <li>- Appuis : enchainement simple, simple pas</li> <li>- Sur réception de balle appuis effacé, appuis engagé et enchainement tir /dribble</li> <li>- Tirs à 3 Pts et tout type de tir en course.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attitudes défensives / orientation du porteur de balle (harceler)</li> <li>- Gagner le défi défensif (agressivité) notion de dominé dominant</li> <li>- Défense non porteur de balle notion de contestation de passe et de déplacement. Aide opposé au ballon</li> <li>- Ecran de retard</li> </ul>

<p><b><u>CADETS-</u></b> <b><u>JUNIOR</u></b> <b><u>U17/U20</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tirs/ dribbles/ Passes/ Appuis sous leurs formes (moduler sur le type d'opposition, le placement, le timing et le réseau d'échanges)</li><li>- Insister sur le volume de travail et la qualité</li><li>- Renforcer la notion de choix (quand ? pourquoi ? comment ?)</li><li>- Rapprocher les situations du jeu réel (contextualité)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contester la venue dans un espace lors des déplacements des non porteur de balle</li><li>- Volume défensif</li><li>- Collaboration et communication</li></ul>
---	--	---



## MINI-POUSSINS / MINI-POUSSINES U9

### SAVOIR-FAIRE « PRÉ-COLLECTIF »

- Traverser le terrain en coopération avec les partenaires (jouer en appui pour progresser ou en soutien pour se dégager).
- Jouer vite avec un partenaire libre.
- Regarder devant et autour de soi (prise d'information).
- Occuper les espaces libres.
- Reconnaître son statut (attaquant/ défenseur).
- Se rendre disponible pour le porteur de balle en s'écartant.
- Découverte de la notion de choix (où suis-je ? où sont mes partenaires ? où est le défenseur ? quel est mon crédit d'action).

### OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIES

- Eclater la grappe qui forme l'espace de jeu.
- Etre capable de traverser le terrain collectivement.
- Etre capable de se démarquer sans opposition.
- Etre capable de faire le bon choix entre le tir, la passe et le dribble.



## POUSSINS / POUSSINES U11

### SAVOIR-FAIRE « PRÉ-COLLECTIF »

- Espacement / occupation du terrain.
- Notion de couloir de jeu sur la contre-attaque.
- Vouloir jouer vers l'avant dès la récupération du ballon (privilégier la passe au dribble).
- Eviter l'alignement porteur de balle / défenseur/ non porteur de balle.
- Jouer le 1 contre 0 (recherche du tir facile).
- Gérer les notions de surnombre 2 contre 1 et 3 contre 1 ou 2.
- Enchaîner en course vers le panier après une passe (passe et va).
- Jouer en mouvement (être le moins possible statique sur le terrain et surtout avec le ballon).
- Renforcer la notion de coopération dans un espace libre pré démarquage.
- Mise en place d'une remise en jeu permettant la relance sur les notions de couloirs.

### OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIES

- Développer le jeu de gagne-terrain.
- Etre capable de jouer vers l'avant avec un partenaire libre (enchaîner passe/ courir/ retour de passe, notion de passe et va).
- Etre capable de marquer sans opposition et en situation de surnombre avec réussite.
- Etre capable de faire le bon choix entre le tir, la passe et le dribble (notion de lecture du jeu).
- Etre capable de trouver une situation de tir ouvert.



## BENJAMINS / BENJAMINES U13

### SAVOIR-FAIRE « PRÉ-COLLECTIF »

- Occupation du terrain : découverte des sports de jeu, espacements porteur de balle et non porteur de balle (4 mètres entre chaque joueur environ).
- Jeu rapide : utilisation des couloirs de jeu, courir vite et large à 3 contre 0. Recherche de rythme et de la passe vers l'avant pour un panier facile. Coordination à 3 joueurs dans l'espace (appui/ soutien, profondeur et largeur).
- Gestion du surnombre : maîtrise du 1 Contre 0. Rechercher de l'efficacité sur toutes notions de jeu en surnombre offensif.
- Jeu à 2 passes et va backdoor.
- Jeu en mouvement autour du porteur de balle et placement.
- Jeu à 3 relation entre porteur et non porteur de balle, passer et couper avec sortie opposé ou coté balle et rééquilibrage. Voir projet de jeu.
- Démarquage : prise d'informations recherche du backdoor. Recevoir la balle dans un espace clé et en étant orienté au jeu et agressif.
- 1contre 1 : utilisation des couloirs de jeu direct.
- Principes en homme à homme tout terrain, interdire l'axe, cadrer les appuis du porteur de balle, orienter sur la main faible si possible, contester ligne de passe, aide opposé).
- Collaboration défensive : développer les indices de déclenchement d'une aide défensive.

### OBJECTIFS DE FIN DE CATEGORIES

- Etre capable sur contre attaque de trouver une solution de tir à haut pourcentage de réussite.
- Etre capable de proposer une solution au porteur de balle par une course ou un démarquage (couper au panier ou démarquage dans un espace clé).
- Etre capable de gêner la progression du porteur de balle et de gêner les réceptions des non porteur de balle.
- Etre capable de s'organiser dans le montée du ballon et d'enchaîner sur le jeu placé (pré-transition/ voir projet de jeu).
- Etre dominant dans le jeu rapide et la transition attaque- défense.



## MINIMES U15

### SAVOIR-FAIRE « PRÉ-COLLECTIF »

- Jeu rapide : organisation collective et coordination a 4/5 joueurs (utilisation des couloirs). Organisation de la sortie de balle/ projection vers l'avant (voir projet de jeu).
- Transition jeu rapide/ jeu placé et alternance des rythmes (Voir projet de jeu).
- Jeu a 2 chasser / passe et suit. développer les écrans porteur et non porteur ainsi que son utilisation. (pick and roll, pick and pop ou flair & lecture du jeu sur pick non porteur curl, effacé, engagé).
- Jeu a 3 : passer et couper / passer et chasser Rééquilibrage offensif. Ne jouer que quelques principes de jeu (voir projet de jeu).
- Démarquage : développer le jeu sans ballon et les replacements offensifs (fixation ligne de fond/ axe panier/ panier).
- 1 contre 1 : utilisation couloir de jeu direct (lecture de jeu : position porteur de balle/ position défensive/ crédit d'action).
- Aide défensive : Renforcer la communication sur l'aide défensive (indices de déclenchement réalisation motrice).
- Principes défensifs : notion de triangle défensif (ballon, attaquant, défenseur).
- Interdire l'axe au porteur de balle, orienter vers les lignes.

### OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIES

- Etre capable de marquer un panier sur contre attaque dès la récupération du ballon (rebond ou interception).
- Etre capable de s'organiser collectivement dans un jeu à 3 à partir de principes de jeu.
- Etre capable de maintenir l'espacement et les replacements entre porteur de balle et non porteur de balle selon l'action de jeu (fixation fond, axe, relation Intérieur – extérieur).
- Etre capable de s'organiser défensivement sur une défense homme a homme (défense du porteur de balle, défense des non porteur de balle, défense à 1 passe, défense à l'opposé, etc.) voir projet de jeu.
- Etre capable d'utiliser / poser un écran sur porteur et non porteur de balle.



## CADETS – CADETTES - JUNIORS U17 – U20

### SAVOIR-FAIRE « PRÉ-COLLECTIF »

- Jeu rapide : organisation de la sortie de balle/ contre attaque/ transition offensive vers le jeu placé.
- Attaque défense Homme à Homme : principes collectifs sur défense individuelle (jeu à 3, jeu à 2) intégrations des collaborations offensives sur écrans porteur et non porteur.
- Attaque Défense zone : principes de jeu sur zone paire et impaire. voir plan de jeu.
- Attaque défense tout terrain : Principes de jeu sur zone press.
- Jeu à 2 : main a main, pick porteur (pick and roll , pop et flair).
- Jeu à 3: pick porteur avec relation de jeu en triangle et analyse du déplacement de ces coéquipiers en fonction de la défense, utilisation du pick non porteur.
- Démarquage : jeu posté, lutte pour position préférentielle, remplacement des extérieurs et intérieur sur fixation du porteur de balle.
- Collaboration défensive sur écran porteur et non porteur de balle : changer/ Glisser/aider-reprendre/ refuser.
- Prise à 2 dans les espaces clés.
- Exploitation des systèmes défensifs : principes sur zone. Principes sur défense individuelle demi terrain/ tout terrain (run and jump)/ zone press.

### OBJECTIFS DE FIN DE CATEGORIES

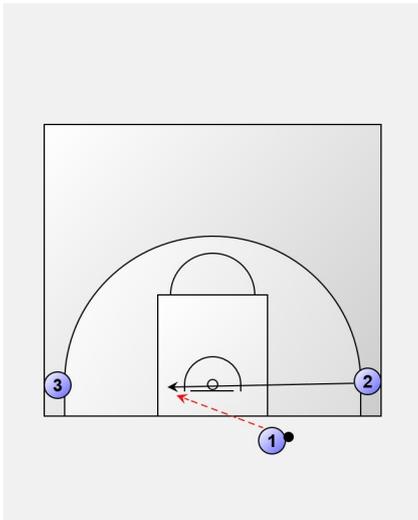
- Etre capable de s'organiser collectivement sur défense de zone (paire ou impaire).
- Etre capable de s'organiser collectivement sur défense individuelle.
- Etre capable de s'organiser sur une défense individuelle tout terrain.
- Etre capable d'exploiter des situations de collaboration offensives (écran porteur de balle, écran non porteur de balle).

# PROJET COLLECTIF OFFENSIF ET PRÉ-COLLECTIF





### remise en jeu à 3



#### PRINCIPE GLOBAL :

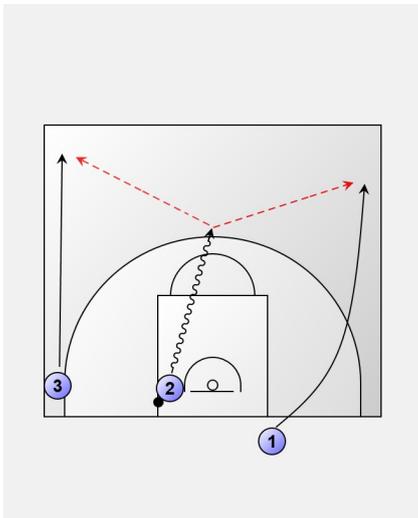
- Le ballon passe toujours par le milieu.
- Les joueurs sans ballon sur les côtés .

1) Placement en triangle avec joueurs à 45°.

Signal de départ = dribble au sol.

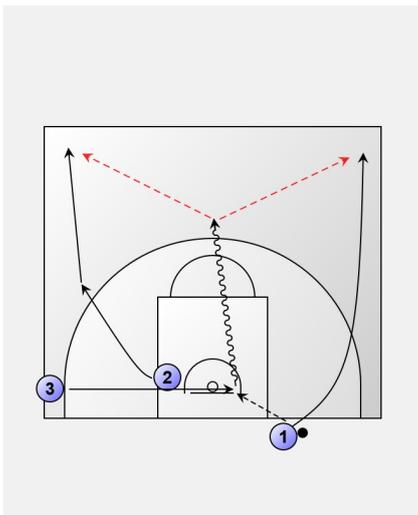
Le joueurs côté balle se démarque vers le remiseur.

SITUATION 1 : Si la passe est possible car le défenseur de 2 est en retard, la passe se fait.



FIN SITUATION 1 : Après avoir reçu la balle, 2 cherche à jouer vite vers l'avant soit par la passe, soit par un dribble de progression dans l'axe.

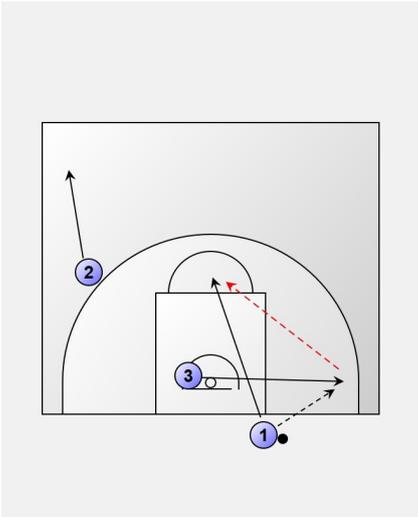
1 prend le couloir libre.



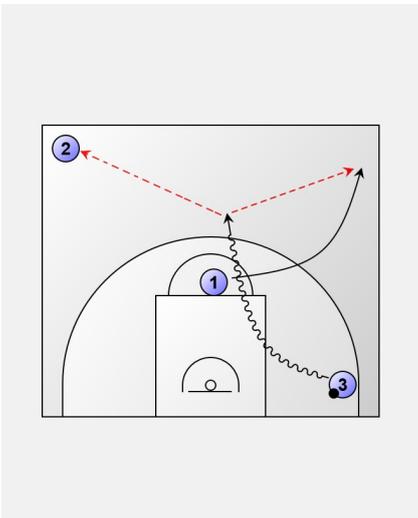
SITUATION 2 : Si le joueur 2 n'a pas pu avoir le ballon suite à son démarquage, il continue sa course en direction du couloir latéral tout en restant en soutien.

Pendant ce temps, le joueur à l'opposé de la remise en jeu vient se démarquer côté ballon.

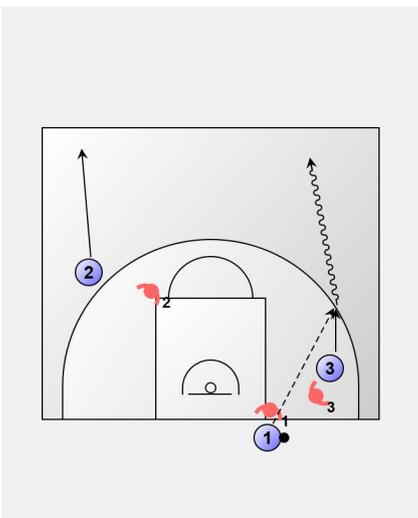
La passe se fait si le défenseur de 3 est en retard et on retombe sur la SUITE SITUATION 1.



SITUATION 3 : Si le joueur 3 ne peut pas recevoir la balle, il continue sa course pour recevoir le ballon plus loin et le remiseur enchaine un passe et va, il y a alors la possibilité de faire la passe et on retrouve la SUITE SITUATION 1.



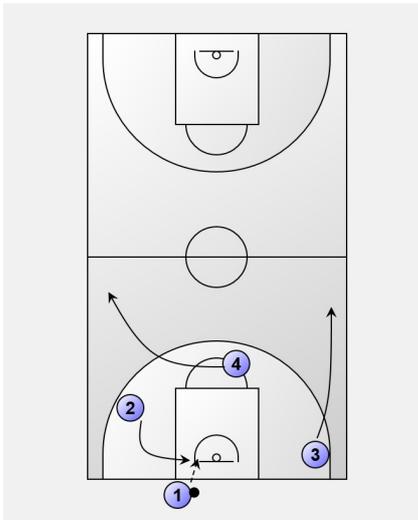
Si la passe et va n'est pas possible, 3 progresse en dribble par l'axe du terrain et 1 prend le couloir latéral. On retrouve ensuite la SUITE SITUATION 1.



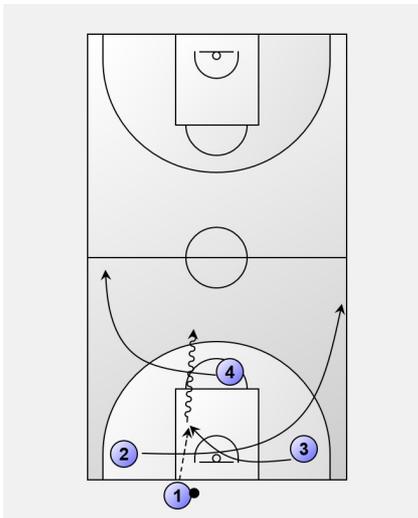
SITUATION 3 : Si un défenseur anticipe et défend "devant", il y a la possibilité de faire la passe lobée et se joue alors une situation de 2c1.



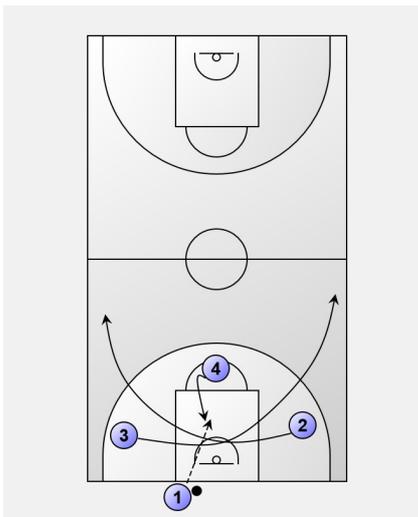
remise en jeu à 4



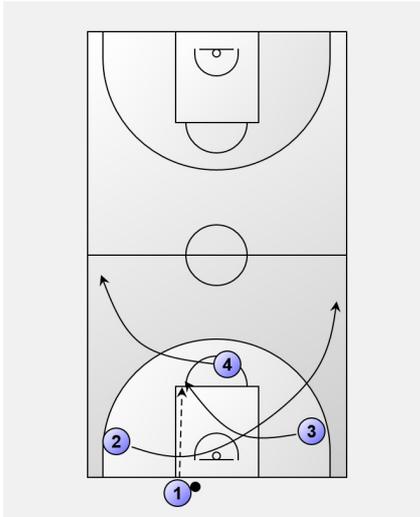
Le joueur côté ballon vient chercher le ballon.  
Le joueur au LF prend le couloir libéré.  
Le joueur opposé prend son couloir.  
Le reïseur utilise le contre couloir.  
\*PROGRESSION PAR LES COULOIRS



Le joueur côté ballon ne peut pas recevoir la balle il continue sa course l'opposé.  
Le joueur l'opposé de la reïse vient chercher le ballon.  
Le joueur au LF prend le couloir libre.  
\*PROGRESSION PAR LES COULOIRS



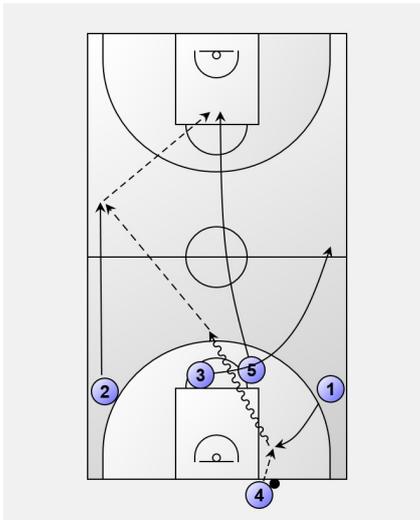
Passes au troisième joueur qui passe au ballon en venant des LF.  
\*PROGRESSION PAR LES COULOIRS



Passer au deuxième joueur avec une passe lobée car le défenseur anticipe.  
\*PROGRESSION PAR LES COULOIRS

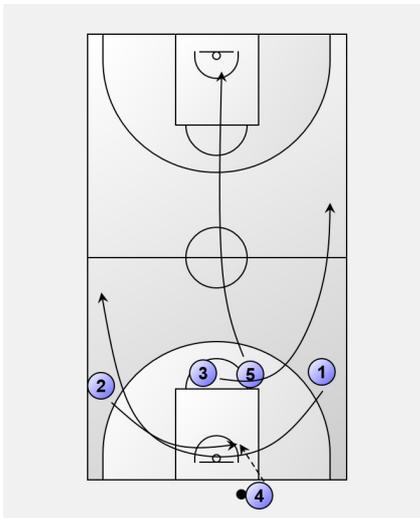


remise en jeu à 5

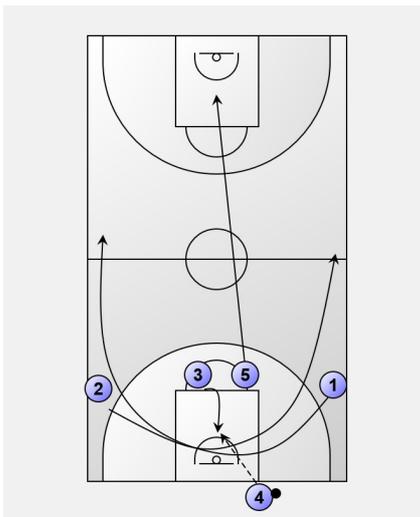


Sig m = ig b  
 P i ig i g m 45°

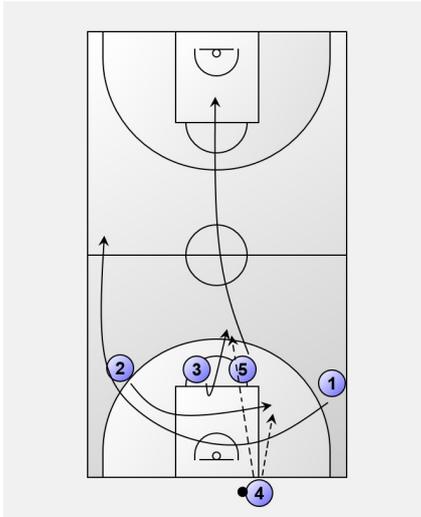
Dè ig ,5 z v ' x i / i  
 1 vi h h b  
 2 i é  
 3 i é é  
 4, i mi , i i



m i i miè i 1 ' b 2vi  
 h h



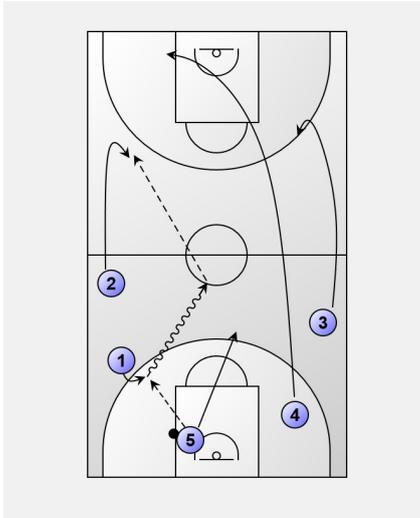
m i i ,1 2 v v i b  
 3vi é h b m b



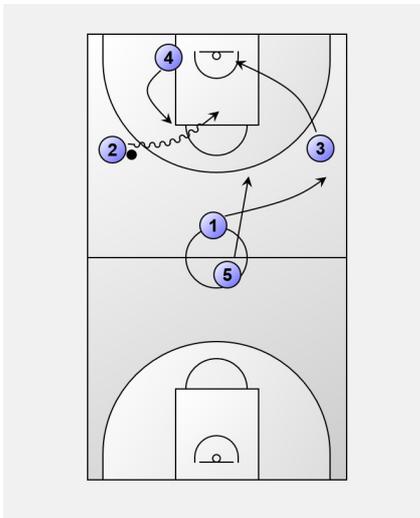
Si é i , ibi é bé 2 3



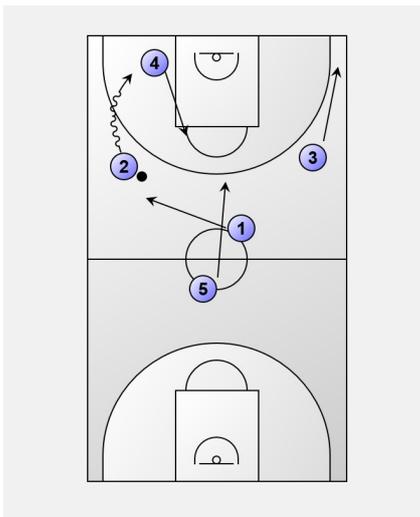
Principe de jeu rapide



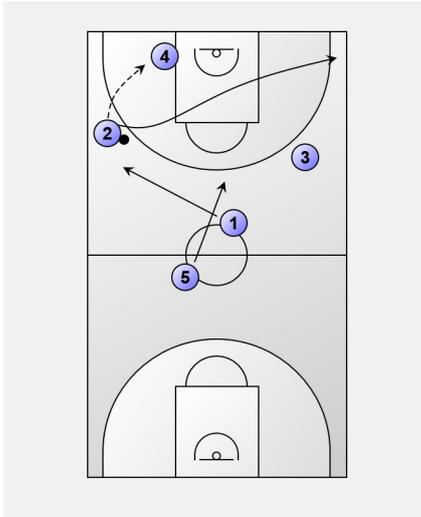
L x h m x m  
 L èm  
 L  
 O mmè m ' m



' m ' x  
 L m w  
 L ' x



h è ' m  
 L L m  
 L ' x



L m  
L

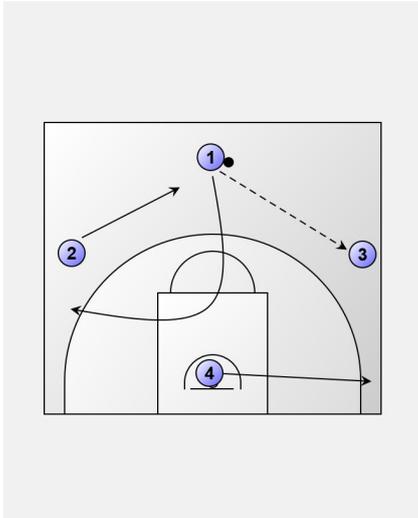
' x

h î

w



transition



Pour les U11 :

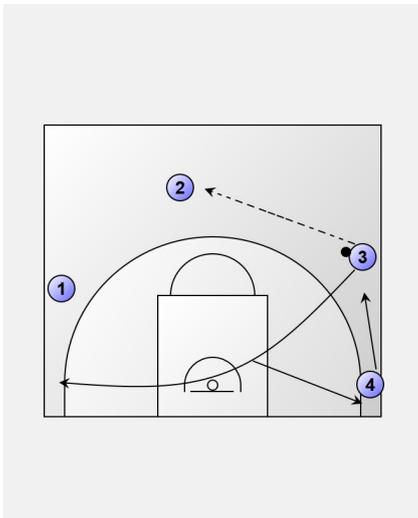
Principes de base :

- \* Espace de jeu.
- \* Jeu en mouvement.
- \* Démarquage / Back Door.
- \* Passe et va.
- \* Remplacement des joueurs sans ballon.
- \* Percussion et jeu sans ballon.
- \* Occupation d'espace.

Le joueur 1 passe la balle à un ailier et coupe au panier pour ressortir à l'opposé.

Le joueur dans le jeu poste bas ressort côté balle dans le corner.

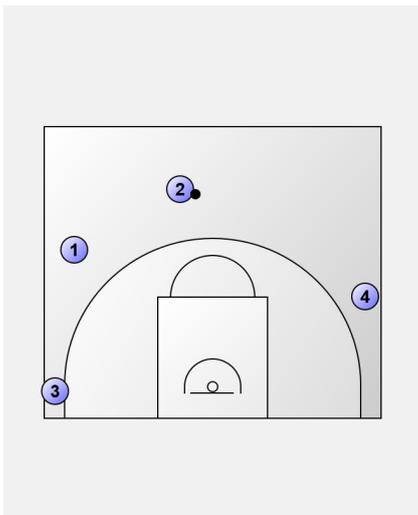
L'ailier à l'opposé de la passe remplace le passeur.



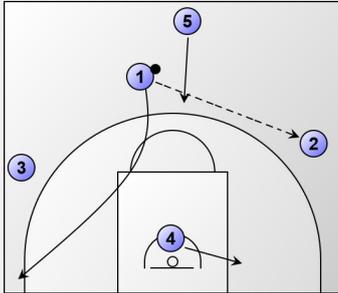
Il n'est sur la même situation pour le joueur 2.

Il peut jouer en passe et va avec 2 ou 3.

Les autres joueurs se replacent dans les espaces.



Il se retrouve sur la situation de départ.



Pour les U1 /U15:

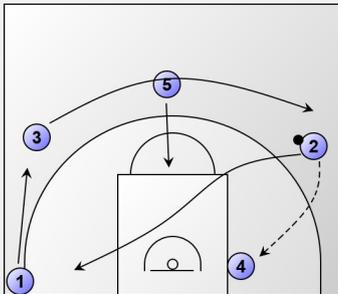
Principes de base :

- \* Passe et va .
  - \_ après passe de l'axe/
  - \_ après passe vers ligne de fond, poste bas et zéro.
- \* Equilibrer les espaces libres.
- \* Pas de postes définis.
- \* Un poste bas et 4 joueurs au large.

Le joueur qui monte la balle libère la balle dans une aile puis joue son passe et va pour ressortir l'opposé.

Le joueur dans la raquette se sort poste bas côté balle.

Le trailler arrive dans l'axe.

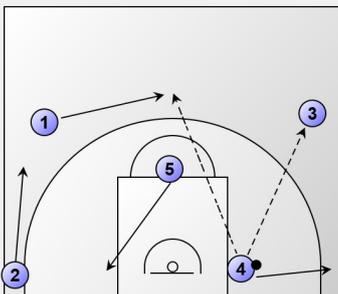


Si le joueur fait la passe à l'intérieur, il enchaîne une coupe par le elbow et ressort l'opposé s'il n'a pas eu la balle.

Le joueur dans l'axe passe vers le cercle.

Le trailler opposé remplit l'espace libre laissé par le joueur qui a coupé.

Le joueur au corner opposé remonte pour remplir l'espace libre.



Le joueur peut libérer la balle soit dans l'axe, soit dans l'aile.

Il ressort alors dans le corner de son côté.

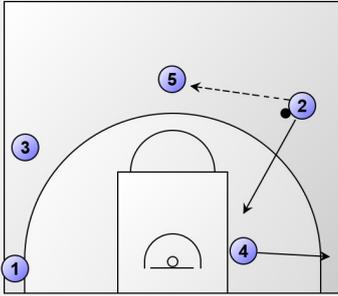
Le joueur qui a touché la balle se place poste bas.

Les autres équilibrent le jeu.

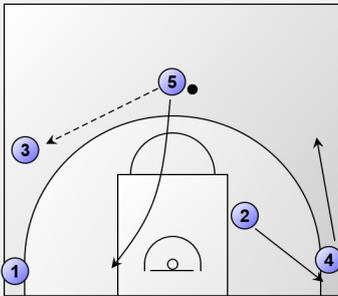
On retombe alors sur la situation de départ.



Si le joueur fait la passe au trailler, il enchaîne un passe et va.  
Le joueur poste bas sort dans le corner de son côté.

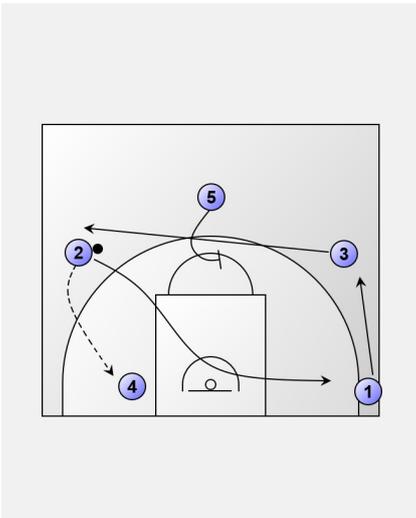


Lors du transfert de balle, le joueur enchaîne un passe et va.  
Les autres joueurs libèrent les espaces pour équilibrer le jeu.





## Principes demi terrain



Pour les U17 et Séniors :

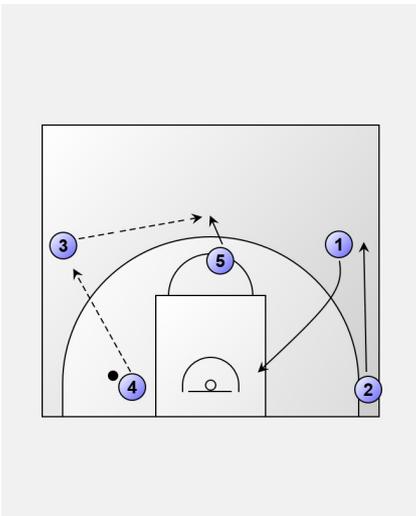
Principes de base :

- \* jeu à 1 intérieur et 4 extérieurs.
- \* Mouvement autour du ballon.
- \* Lecture de jeu et remplacement.
- \* positions différentes en fonction de la défense proposée par l'adversaire.

Si la passe se fait à l'intérieur, le joueur enchaîne une coupe par le elbow et ressort à l'opposé, si il n'a pas eu la balle.

Le trailer plonge pour poser un écran non porteur à l'ailier opposé qui traverse pour équilibrer le jeu.

Le joueur dans le corner opposé remonte pour équilibrer.

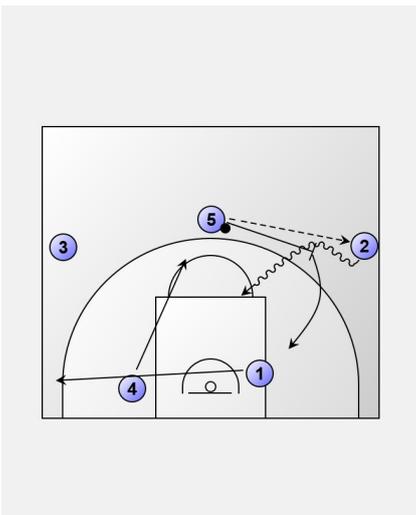


Le joueur ressort la balle dans l'aile.

Le trailer passe à la balle pour transférer le ballon.

L'ailier opposé joue un back door et le joueur au corner remonte pour équilibrer.

Il y a la possibilité de faire le transfert sans le back door. C'est alors le joueur 2 qui traverse au corner opposé.



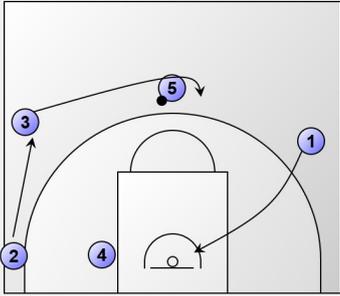
Le joueur dans l'axe transfère la balle puis enchaîne un pick porteur.

Dans le cas où le joueur roll vers le cercle, l'intérieur remonte pour jouer une relation high/low.

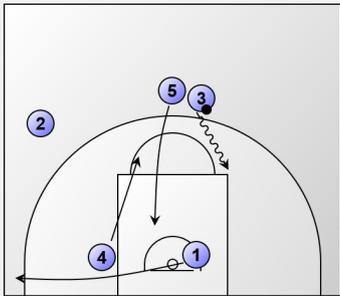
Si l'air, c'est l'intérieur qui se présente cœur de raquette.



Si, sur le renversement, la passe est coupée, le passeur fait main à main et le joueur du même côté le remplace.

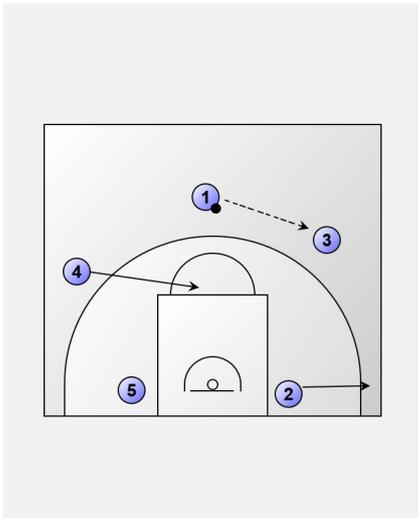


Suite au main à main, on se retrouve sur les mêmes principes que sur pick porteur.





### attaque de zone

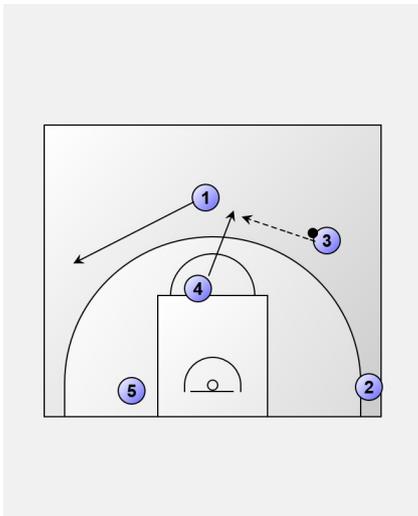


Principe de base :

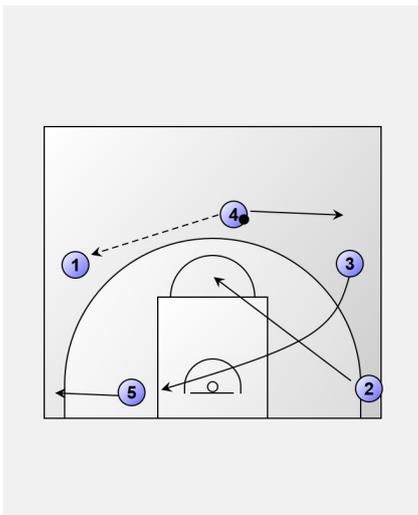
- \* Surcharge par l'opposé sur le poste haut.
- \* Sortir corner c'té balle.
- \* chaque passe vers le poste bas ou vers le corner entraîne un passe et va, remplacement principe attaque sur déense individuelle.
- \* aucun poste de jeu défini. liste des options.
- \* jeu sans ballon dans les espaces.
- \* objectif : déséquilibrer la défense.

Passe dans une aile.

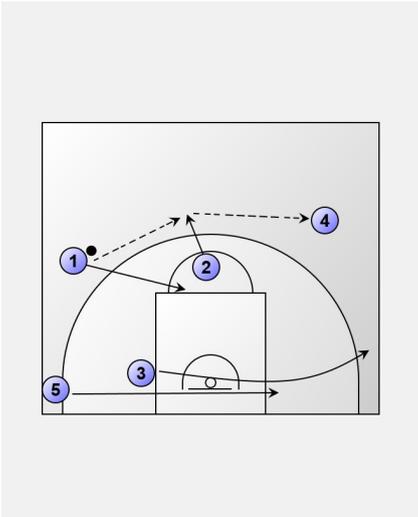
Le joueur poste bas c'té balle sort dans le corner.  
L'ailier opposé de la passe passe au poste haut.



Après sa passe, le joueur remplit l'espace libre à l'opposé de la balle.  
Le joueur au poste ressort dans l'axe.  
La balle remonte dans l'axe.



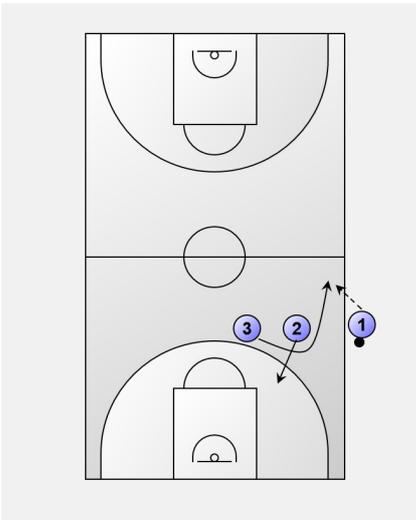
Lors du transfert de balle, le joueur poste bas sort au corner c'té ballon.  
L'ailier opposé coupe et vient poste bas c'té balle.  
Le joueur le plus à l'opposé monte au poste haut.  
Après sa passe, le joueur remplit l'espace libre laissé par le joueur qui a coupé.



Le joueur au poste ressort pour couvrir le transfert par l'axe.  
Le joueur qui a fait la passe passe au poste.  
Les deux joueurs les plus bas traversent pour se rendre côté balle.

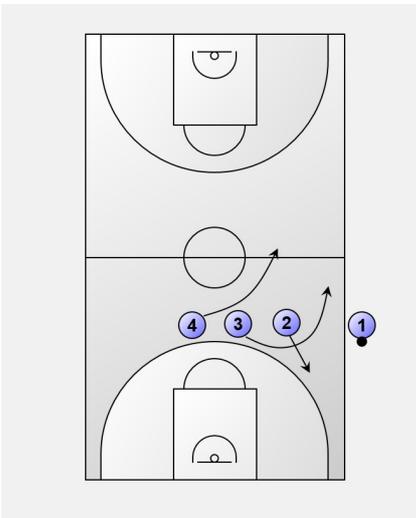


### Remise en jeu côté



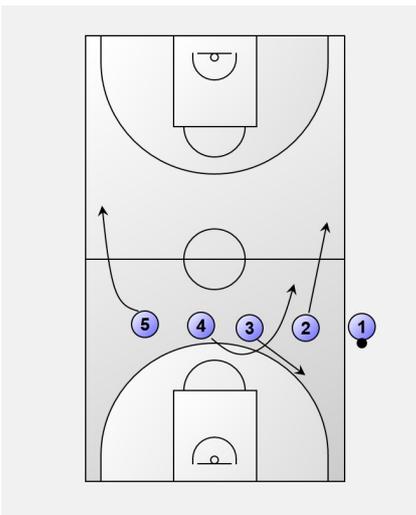
Remise à 3 pour les U9.

Le joueur le plus loin du ballon contourne le premier et part en zone avant.  
L'autre joueur passe en zone arrière.



Remise à 4 pour les U11.

Le principe à 4 avec le dernier joueur qui vient au ballon en allant en zone d'attaque.



Remise à 5 pour les U13 / U15 / U17.

Le premier joueur et le dernier partent en zone avant.

Le troisième tourne autour du deuxième.

Possibilité de rajouter un écran pour les catégories U15 et U17.

# PROJET COLLECTIF DÉFENSIF







## CONCLUSION

La mise en place d'un projet technique demande de l'investissement de la part des entraîneurs mais également de la part des joueurs et du club lui-même. Ce travail nécessite une collaboration totale entre les différents entraîneurs, la commission technique et le bureau.

La communication est l'élément indispensable à la réussite de notre projet !

Nous donnerons un exemple de structure de jeu à 5 en début de saison , cela restera un exemple et un collectif imposé car il va de soi que chaque entraîneur doit adapter le jeu proposé aux caractéristiques de ses joueurs... en respectant les principes de jeu de passes/fixation à 2 et 3.

**Bonne saison à tous...**