



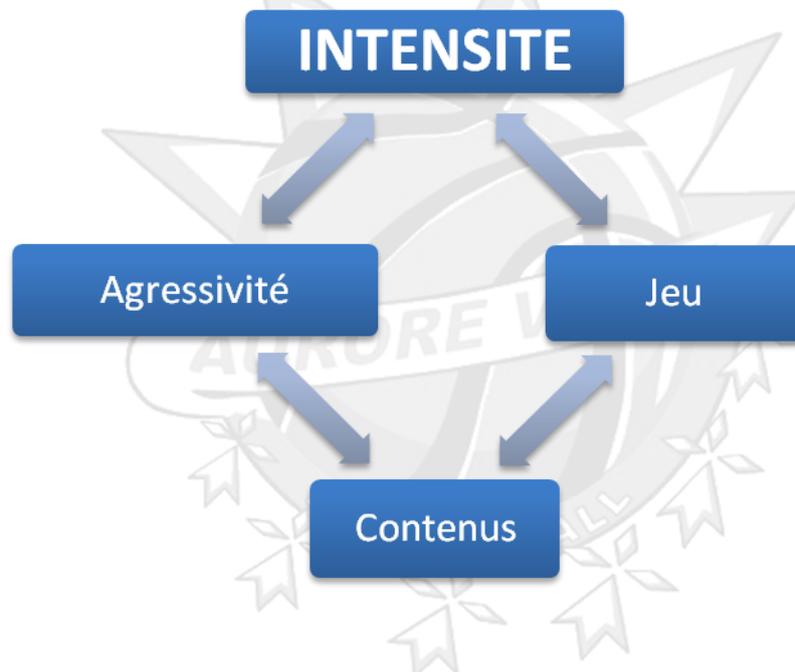
# Projet Pédagogique

## ... développement du Joueur de L'AURORE de Vitré



### *Philosophie de jeu AURORE de VITRE*

➔ **Défendre fort, courir et partager la balle** ➔



### *Nos Objectifs de formation à 3 ans*

1. Offrir A CHACUN « le plus haut niveau au plus jeune âge »
2. Former des encadrants pour tous (1 parent + 1 jeune avec l'entraîneur)
3. Augmenter les niveaux de jeu de TOUTES nos équipes (Perf et Dev)
4. 80% des effectifs SF1CTC et SM1CTC issus de notre formation
5. SF1CTC et SM1CTC en NM3
6. U18 France et hébergement

# Catégorie U9 : « Jeu avec le ballon, évaluation et création de trajectoires »



## Objectifs de fin de catégorie

- ⇒ Eclater la « grappe » qui forme l'espace de jeu
- ⇒ Se concentrer sur le jeu
- ⇒ Reconnaître son statut (attaquant/défenseur)
- ⇒ Traverser le terrain collectivement pour accéder à la cible sans perdre la balle
- ⇒ Tirer sans opposition.

## Savoirs Faire « Pré-Collectif »

### Offensifs

- **PRIORITE** : Regarder devant et autour de soi (**prise d'information**) pour choisir et décider vite (La première intention n'est pas le dribble sans prise d'information)
- Jouer vite avec un **partenaire** libre vers l'avant
- Se démarquer vite vers l'avant
- Ou suis-je ? Ou sont mes partenaires ? Où est le défenseur ?

### Défensifs

- Défense tout terrain
- Être responsable d'un joueur
- Barrer la route du panier

## Savoirs Faire Individuels au service du collectif

Intentions TACTIQUES	Travail TECHNIQUE	Travail PHYSIQUE	Arbitrage
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Jouer, se faire plaisir</li> <li>→ Notion d'attaque et de défense</li> <li>→ Reconnaître son statut</li> </ul> <p><b>Attaque : Jouer vite vers l'avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Occupation des espaces libres : « je vais où il n'y a personne »</li> <li><input type="checkbox"/> Tout le monde joue partout (pas de postes de jeu)</li> </ul> <p><b>Défense : Etre responsable d'un joueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> H/H tout terrain</li> <li><input type="checkbox"/> Responsabilité : <b>Mon joueur</b> et pas que la balle</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération du ballon (volonté)</li> </ul>	<p><b>Maitrise de la balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Manipulations, jonglages, avec 2 ballons, dans le dribble autour du 1x1</li> </ul> <p><b>Tir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Apprentissage du <b>tir en course (D/G), Push-up</b> prioritaire (maîtriser : 1 appui long + 1 appui court + genou monte en même temps que la main + fixer genou),</li> <li><input type="checkbox"/> Mécanique de tir</li> </ul> <p><b>Passe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Passe à 2 mains</li> <li><input type="checkbox"/> Donner en avant du partenaire (ne pas le faire ralentir)</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Départ croisé, Dribbles de progression ...</li> </ul> <p><b>Appuis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Arrêts simultanés corrects</li> <li><input type="checkbox"/> Pivotés</li> <li><input type="checkbox"/> Départs croisés</li> </ul> <p><b>Défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Attitudes, déplacements</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Connaître les 4 règles de base : Dribble, Marcher, Fautes, lignes</li> </ul>

# Catégorie U11 : « Jeu de surprise et de vitesse vers l'avant »



## Objectifs de fin de catégorie

- ⇒ Développer le jeu en **gagne-terrain**
- ⇒ Développer l'**AGRESSIVITE** (PB, NPB, Défenseur)
- ⇒ Gagner son **DUEL en défense** et le valoriser
- ⇒ Jouer vers l'avant avec un **partenaire libre** (enchaîner passer/courir/retour de passe : « passe et va »)
- ⇒ Marquer sans opposition et en situation de surnombre (2 contre 1) : **EFFICACITE**

## Savoirs Faire « Pré-Collectif »

Offensifs	Défensifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Se projeter <b>VITE vers l'avant</b> dès récupération du ballon (privilégier la <b>passe</b> au dribble)</li> <li>→ Changer vite de rôle (Attaquant, défenseur)</li> <li>→ Notion de <b>couloir de jeu</b> sur contre-attaque</li> <li>→ Jouer le 1 contre 0 (recherche du tir facile)</li> <li>→ Enchaîner en course vers le panier après une passe : <b>passe et va</b></li> <li>→ Renforcer la notion de <b>coopération</b> (appui/soutien, aide au porteur de balle)</li> <li>→ <b>Démarquage</b> : déplacement dans un espace libre, changement de rythme. Eviter l'alignement PB/Défenseur/NPB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Défense tout terrain</li> <li>→ Être responsable d'un joueur</li> <li>→ Barrer la route du panier</li> <li>→ <b>PRIORITE</b> : Empêcher le PB d'aller seul au panier</li> </ul>

## Savoirs Faire Individuels au service du collectif

Intentions TACTIQUES	Travail TECHNIQUE	Travail PHYSIQUE	Arbitrage
<p>Développer un jeu de surprise et de vitesse</p> <p><b>Attaque : Se projeter VITE vers l'avant dès la récupération de la balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tout le monde joue partout (pas de postes de jeu)</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Passe et va</b> vers le panier puis vers un espace libre « ou il n'y a personne » et « Ne reviens pas sur tes pas »</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Remises en jeu rapides</b> (prendre de vitesse)</li> <li><input type="checkbox"/> Contre-Attaque : <b>sortie de balle</b> dans l'aile + utilisation des couloirs de jeu</li> </ul> <p><b>Défense : défendre VITE dès la perte de la balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Changement de statut rapide</li> <li><input type="checkbox"/> <b>/H tout terrain</b></li> <li><input type="checkbox"/> Responsabilité : <b>Mon joueur</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Priorité d'empêcher le porteur d'aller seul au panier</b> (je quitte mon joueur seulement en cas de « danger »)</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération du ballon (volonté)</li> </ul>	<p><b>Maitrise de la balle</b> Manipulations, jonglage</p> <p><b>Tir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Efficacité</b> du tir en course (push-up).</li> <li><input type="checkbox"/> Lay-up seulement si grande vitesse</li> <li><input type="checkbox"/> Mécanique de tir</li> </ul> <p><b>Passe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Passe à 2 mains (direct, à terre)</li> <li><input type="checkbox"/> Donner en avant du partenaire</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dribble de CA avec vitesse et arrêts</li> <li><input type="checkbox"/> Départ croisé, Dribbles de progression</li> </ul> <p><b>Appuis, formes de corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Changements de direction et/ou feinte (avec et sans ballon).</li> <li><input type="checkbox"/> Arrêts simultanés corrects</li> <li><input type="checkbox"/> Pivotés</li> <li><input type="checkbox"/> Départs croisés</li> </ul> <p><b>Défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Entre MON panier et MON joueur (<b>barrer la route</b>)</li> <li><input type="checkbox"/> Volume (<b>bras</b>)</li> <li><input type="checkbox"/> Attitude : position fondamentale</li> <li><input type="checkbox"/> Pas glissé, pas croisé</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Connaître le vocabulaire, les termes techniques et les règles de sa catégorie</li> <li><input type="checkbox"/> Connaître et reconnaître dans le jeu les 4 règles de base : Dribble, Marcher, Fautes, lignes</li> <li><input type="checkbox"/> Siffler pendant une rencontre en étant aidé d'un adulte</li> </ul>

# Catégorie U13 « Jouer vite vers l'avant – Développer l'agressivité »



## Objectifs de fin de catégorie

- ⇒ S'organiser dans la montée de balle RAPIDE et enchaîner sur une pré-transition
- ⇒ Etre capable sur contre-attaque de trouver une situation de tir à haut pourcentage de réussite.
- ⇒ Jouer sans la balle : Proposer une solution au PB par une course ou un démarquage (couper au panier ou démarquage dans un espace clé)
- ⇒ Gêner la progression du PB et gêner les réceptions des NPB.

## Savoirs Faire « Collectif »

### Offensifs

- S'informer / décider VITE (PB/NPB) pour se projeter VITE vers l'avant. Utilisation efficace des couloirs de jeu (courir ensemble, vite et large). Faire le bon choix (passe ou dribble) avec PRIORITE à LA PASSE
- Efficacité dans le surnombre : Maîtrise du 1x0. Recherche d'efficacité en 2x0 (Def derrière/ Def devant)
- Passe et va, backdoor
- Relation entre PB et NPB : passer et couper + sortie opposé ou côté ballon + rééquilibrage à l'opposé (ne pas revenir sur ses pas)
- Démarquage : Prise d'informations. Recevoir la balle dans un espace clé en étant orienté et agressif. Sortir de la zone d'ombre, changer de rythme
- 1 contre 1 : Utilisation du couloir de jeu direct (jeu en lecture).
- Occupation du terrain et jeu sans la balle : découverte des spots de jeu, espacement PB/NPB, maîtrise du passe et va en continuité

### Défensifs

- Défense tout terrain & Transition rapide : Défendre FORT et VITE
- Duel défensif : « esprit guerrier » : Etre agressif, VOULOIR la BALLE !
  - Agressivité/pression dès la récupération du ballon sur PB et NPB
  - Agresser le PB quand il a arrêté son dribble + annoncer « tir » et « balle »
  - Tenir son joueur sur tout le terrain sans faire de faute (distance d'un bras)
- Principes H à H tout terrain :
  - « Barrer la route » : Entre le panier et le joueur
  - Repère : Je vois toujours mon joueur et la balle
  - Bras : volume, coudes sortis
  - Cadrer les appuis du PB
  - Contester la ligne de passe sur NPB
- Collaboration défensive : D'abord le DUEL (responsable de MON joueur) puis
  - Aide au Défenseur du PB : Priorité au ballon
  - Aide défensive (seulement quand le duel est acquis !!!) : indices de déclenchement d'une aide, défense loin de la balle et défense près du ballon

## Savoirs Faire Individuels au service du collectif

Intentions TACTIQUES	Travail TECHNIQUE	Travail PHYSIQUE	Arbitrage
<p>Développer un jeu collectif simple et intense à base de courses : Favoriser le <b>jeu rapide</b> (contre-attaque puis panier ou finir balle dans l'aile) et l'<b>enchaînement</b> rapide des actions de jeu</p> <p>Eduquer à choisir rapidement</p> <p><b>Priorité à la passe</b></p> <p><b>Attaque : Se projeter VITE vers l'avant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tout le monde joue partout (pas de postes de jeu)</li> <li><input type="checkbox"/> Passe et va puis ... (cf. U11)</li> <li><input type="checkbox"/> 1x1, Fixation/passe</li> <li><input type="checkbox"/> Relances/Remises en jeu rapides (prendre de vitesse)</li> <li><input type="checkbox"/> Contre-Attaque : sortie de balle + couloirs</li> <li><input type="checkbox"/> Tir ouvert à 3-4m = BON TIR</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu posté et transfert de la balle (passe et va continuité)</li> <li><input type="checkbox"/> Lecture</li> </ul> <p><b>Défense : défendre VITE dès la perte de la balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Changement de statut rapide</li> <li><input type="checkbox"/> H/H tout terrain côté fort et faible</li> <li><input type="checkbox"/> Collaboration : priorité au ballon, Aide (U13 2)</li> <li><input type="checkbox"/> Gain du ballon (individuellement et collectivement) + VOLONTE</li> </ul>	<p><b>Tir : Efficacité+++</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tirs en course (D/G) après dribbles et après passes</li> <li><input type="checkbox"/> Lay-up à grande vitesse, Power Lay-up après dribble puis passe</li> <li><input type="checkbox"/> Tir à mi-distance distance : 3 à 4m, (Arrêt simultané / Appuis, épaulés face au cercle)</li> <li><input type="checkbox"/> Mécanique de tir : préparer/armer/tirer + coordination bras/jambes</li> </ul> <p><b>Passe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Passes à 2 mains (dans l'axe et désaxées)</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Toutes les formes de dribbles : progression, débordement, recul, renversement ...</li> </ul> <p><b>Rebond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Automatiser l'action de rebond et la volonté d'aller récupérer la balle après un tir</li> <li><input type="checkbox"/> Contacter l'adversaire après un tir</li> </ul> <p><b>1 x 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Att/ déf, tt terrain, sur reprises défensives, dos au cercle</li> </ul> <p><b>Démarquages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Backdoor, passe et va, soutien</li> <li><input type="checkbox"/> Rythme/espace/information/orientation</li> </ul> <p><b>Appuis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Arrêts simultanés corrects, Pivotés, Départs ... Sous pression</li> </ul> <p><b>Défense sur PB : DUEL/agressivité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Interdire l'axe central : « pas de milieu »</li> <li><input type="checkbox"/> Cadrer les appuis du PB</li> <li><input type="checkbox"/> Volume (bras)</li> </ul> <p><b>Défense sur NPB : DUEL/agressivité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Proche : contester la ligne de passe</li> <li><input type="checkbox"/> Loin : placements en aide et déclenchement de l'aide (indices)</li> <li><input type="checkbox"/> Triangle défensif + Volume (bras)</li> </ul>	<p><b>Protection :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gainage, postures/attitudes (bras, jambes pieds dos, bassin), proprioception</li> </ul> <p><b>Ritualisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Assouplissement / Etirement</li> <li><input type="checkbox"/> Echauffement avant-match structuré guidé</li> </ul> <p><b>Développement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aérobic +++</li> <li><input type="checkbox"/> Vitesse et agilité : motricité, école de course</li> </ul>	<p><b>Idées soumises par Philippe (à discuter)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Connaître le vocabulaire et les termes techniques liés à la catégorie</li> <li><input type="checkbox"/> Identifier un Marcher, une reprise de dribble, une faute</li> <li><input type="checkbox"/> Identifier un départ en dribble illégal</li> </ul>

# Catégorie U15 « Jeu de mouvement : Jouer vite vers l'avant puis organiser une transition structurée »



## Objectifs de fin de catégorie

- ⇒ Marquer sur contre-attaque dès récupération du ballon (rebond ou interception).
- ⇒ S'organiser collectivement dans un jeu à 3 (triangle haut avec 3 extérieurs) à partir de principes de jeu
- ⇒ Maintenir l'espacement et les replacements entre PB et NPB selon l'action de jeu (fixation axe, fixation fond, relation ext-int)
- ⇒ S'organiser défensivement sur une défense homme à homme : Def PB, Def NPB, Def à 1 passe, Def à l'opposé, etc..)
- ⇒ Poser/utiliser un écran sur PB (placement et lecture)

## Savoirs Faire « Collectif »

Offensifs	Défensifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Jeu rapide</b> : Organisation collective et Coordination à 4/5 joueurs (utilisation des couloirs). Organisation de la sortie de balle/projection vers l'avant</li> <li>● <b>Transition</b> jeu rapide/jeu placé</li> <li>● <b>Jeu à 2 : lecture et espaces</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Chasser /passe et va / passe et suit + Lecture</li> <li>→ <b>Ecran PB et Lecture</b> : Développer l'écran sur PB et son utilisation (pick' n'roll, pick' n'pop).</li> <li>→ Utilisation du couloir de jeu indirect</li> </ul> </li> <li>● <b>Jeu à 3 : lecture et espaces</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Passer et couper/ Passer et chasser</li> <li>→ Rééquilibrage offensif.</li> <li>→ Lecture et Utilisation des espaces.</li> </ul> </li> <li>● <b>Démarquage</b> : Développer le jeu sans ballon et les replacements offensif (fixation ligne de fond/ fixation axe panier-panier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gagner le duel</li> <li>→ <b>Aide défensive</b> : renforcer la communication sur l'aide</li> <li>→ Principes défensifs : Notion de <b>triangle défensif</b> (ballon, attaquant, défenseur)</li> <li>→ <b>« No middle »</b> : Interdire l'axe au PB, orienter vers les lignes.</li> <li>→ <b>Def sur PB</b> : cadrer les appuis et harceler</li> <li>→ <b>Def sur NPB</b> : contester ligne de passe et dissuader</li> <li>→ Zone press 1211</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>1 contre 1</b> : Utilisation couloir de jeu direct (LECTURE +++ : position PB/ position def. ...</li> </ul>	

## Savoirs Faire Individuels au service du collectif

Intentions TACTIQUES	Travail TECHNIQUE	Travail PHYSIQUE	Arbitrage
<p><b>Vers un JEU de MOUVEMENT :</b> Développer Jeu collectif <b>simple</b> et <b>intense</b> à base de <b>courses et de mouvement</b> Encourager le jeu rapide et l'enchaînement des actions de jeu (CA et transition structurée : « Tourne ») <b>Priorité à la passe</b></p> <p><b>Attaque : Se projeter VITE vers l'avant + Transition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeu rapide plus « trailers »</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu à 2, jeu à 3</li> <li><input type="checkbox"/> Attaque organisée (principes collectifs)</li> <li><input type="checkbox"/> Relation entre les joueurs (int/ext et ext/int)</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu placé à 5c5 : Tourne, 1, 2 (mais jeu rapide = 80% possessions)</li> <li><input type="checkbox"/> Coupes, écrans non porteur, main à main</li> <li><input type="checkbox"/> Ecran porteur à partir de janvier</li> </ul> <p><b>Défense : défendre VITE dès la perte de la balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>H/H tout terrain</b> côté fort et faible</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Collaboration</b> : priorité au ballon, Aide</li> <li><input type="checkbox"/> Gain du ballon (individuellement et collectivement) + <b>VOLONTE</b></li> <li><input type="checkbox"/> <b>Défense tout terrain</b> : run &amp; jump (changements et rotations), zone press (1211)</li> </ul>	<p><b>Tir : Efficacité+++</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tirs en course : toutes formes et vitesse (Power, Crochet , Layback, drop, EuroStep...)</li> <li><input type="checkbox"/> Tir en suspension : Déclenchement, équilibre</li> </ul> <p><b>Passe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Passes avec utilisation des appuis (croisés, décalés)</li> </ul> <p><b>Appuis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Enchaînement simple, simple pas.</li> <li><input type="checkbox"/> Sur réception de balle : appuis effacés /appuis engagés</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Toutes les formes de dribbles à grande vitesse</li> </ul> <p><b>Rebond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prise de position, impulsion, capter la balle, passe de dégagement</li> <li><input type="checkbox"/> Ecran retard</li> </ul> <p><b>1 x 1 / Démarquages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développer les enchaînements et les choix dans la lecture : démarquage, attaque en dribble et/ou passe et/ou coupe ...</li> </ul> <p><b>Education aux Postes de jeu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Espaces clés ... Pas de spécialisation hâtive !!!</li> <li><input type="checkbox"/> Motricité et fondamentaux spécifiques : développer la polyvalence et la compréhension</li> <li><input type="checkbox"/> Jouer dos et face au cercle</li> </ul> <p><b>Défense : Agressivité, efficacité et collaboration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Harceler / Contestation / Aide défensive (indices, repères, mécanique)</li> <li><input type="checkbox"/> Rotation défensive (aide de l'aide)</li> </ul>	<p><b>Prévention, Prophylaxie (Attention ADOS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Etirements (différencier début et fin de séance)</li> <li><input type="checkbox"/> Ischios excentrique (protection genou)</li> <li><input type="checkbox"/> Proprio / gainage</li> </ul> <p><b>Initiation au développement de la force, sans charges :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Posture et techniques de référence</li> <li><input type="checkbox"/> Qualité de réalisation</li> <li><input type="checkbox"/> Travail au PDC, bancs, médball, cordes, échelle</li> <li><input type="checkbox"/> Forme circuit</li> </ul> <p><b>Développement de la Vitesse spécifique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coordination – motricité complexes (avec et sans la balle)</li> <li><input type="checkbox"/> Fréquence</li> <li><input type="checkbox"/> Changements de directions ...</li> </ul> <p><b>Développement de l'aérobic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Efforts à haute intensité (tps Récup = tps travail)</li> </ul> <p><b>Gestion de la blessure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Présence obligatoire à la séance</li> <li><input type="checkbox"/> Contenus de développement adaptés au « handicap momentané ».</li> </ul>	<p><b>Idées soumises par Philippe (à discuter)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Connaître le vocabulaire et les termes techniques liés à la catégorie</li> <li><input type="checkbox"/> Identifier un Marcher, une reprise de dribble, une faute</li> <li><input type="checkbox"/> Identifier un départ en dribble illégal</li> </ul>

## Objectifs de fin de catégorie

- ➔ Etre un « GUERRIER » sur le terrain dans le respect des règles
- ➔ S'organiser collectivement en défense : sur défense de zone (paire et impaire), sur défense individuelle, sur défense tout terrain.
- ➔ S'organiser collectivement en attaque : Postes de jeu, systèmes de jeu, suivre les directives du meneur
- ➔ Exploiter des situations de collaboration offensives (Ecran PB, Ecran NPB)

## Savoirs Faire « Collectif »

Offensifs	Défensifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ <b>Jeu rapide</b> : organisation sortie de balle dans l'aile/ contre-attaque/ <b>Transition offensive vers le jeu placé à 5</b></li> <li>➔ <b>Attaquer une défense H à H</b> : Principes collectifs sur défense individuelle (jeu à 3 avec triangle haut et/ou triangle bas). Intégration des collaborations offensives (Ecran PB, NPB).</li> <li>➔ <b>Attaquer une défense de zone</b> : Principes de jeu sur zone paire et impaire</li> <li>➔ <b>Attaquer une défense tout terrain</b> : Principes de jeu sur zone-press</li> <li>➔ <b>Jeu à 2</b> : Main à Main, Ecran sur PB (pick n'roll, pick n'pop, pick n'flash)</li> <li>➔ <b>Jeu à 3</b> : Pick'n' roll à 3, utilisation de l'écran sur NPB</li> <li>➔ <b>Démarquage</b> : Jeu posté, lutte pour position préférentielle. Remplacement des ext/int sur fixation du PB.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ <b>Défense sur PB</b> : Défendre fort + Pas de milieu</li> <li>➔ <b>Collaboration défensive</b> sur Ecran PB/NPB : changer, glisser, aider- reprendre, refuser l'écran</li> <li>➔ Prise à 2 dans espaces clés (<b>trappe</b>)</li> <li>➔ <b>Exploitation des systèmes défensifs</b> :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principes sur zone paire et impaire.</li> <li>• Principes sur défense individuelle demi-terrain/ tout terrain (run and jump)</li> </ul> </li> <li>➔ Zone press <b>1211</b></li> </ul>

## Savoirs Faire Individuels au service du collectif

Intentions TACTIQUES	Travail TECHNIQUE	Travail PHYSIQUE	Arbitrage
<p><b>Vers un JEU de lecture intelligent, intense et adapté aux caractéristiques de la situation de jeu, du joueur et du poste de jeu occupé.</b></p> <p>Analyser, sentir et exploiter les temps du jeu pour faire des choix techniques, tactiques, individuels et collectifs pertinents. Développer un Jeu collectif simple, intelligent (adapté à la situation rencontrée) et <b>intense</b>, basé sur la lecture et le mouvement et la collaboration</p> <p><b>Attaque : S'adapter RAPIDEMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Transition offensive (principes de jeu)</li> <li><input type="checkbox"/> Différentes attaques placées (H à H, zone) (principes de jeu)</li> <li><input type="checkbox"/> Jeu de position</li> <li><input type="checkbox"/> Toutes les formes de jeu offensif</li> </ul> <p><b>Défense : défendre VITE dès la perte de la balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>Collaboration</b> : priorité au ballon, Aide</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Communication</b></li> <li><input type="checkbox"/> Repli défensif organisé</li> <li><input type="checkbox"/> H/H tout terrain (principes)</li> <li><input type="checkbox"/> Zone press et zone ½ terrain (principes)</li> <li><input type="checkbox"/> Run &amp; jump (changements et rotations), zone press (1211)</li> <li><input type="checkbox"/> Gain du ballon (individuellement et collectivement) + <b>VOLONTE</b></li> </ul>	<p><b>Tir : Efficacité+++</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tir en suspension</li> <li><input type="checkbox"/> Adresse longue distance</li> </ul> <p><b>Passé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Passes avec utilisation des appuis (croisés, décalés)</li> </ul> <p><b>Appuis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Appuis complexes et précis</li> <li><input type="checkbox"/> Appuis à grande vitesse (mélanger à la force excentrique et pliométrie)</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Perfectionnement (ritualisation et aisance)</li> </ul> <p><b>Rebond</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Offensif et défensif (placement, timing et volonté)</li> </ul> <p><b>1 x 1 / Démarquages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développer les enchainements et les choix dans la lecture : démarquage, attaque en dribble et/ou passe et/ou coupe ...</li> </ul> <p><b>Travail par Postes de jeu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Légère polyvalence, logique « combo » (ex : 1-2)</li> <li><input type="checkbox"/> Comprendre le poste de l'autre (empathie et précision)</li> <li><input type="checkbox"/> Efficacité et spéciales : dos et face au cercle</li> </ul> <p><b>Défense : Agressivité, efficacité et collaboration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Harceler / Contestation / Aide défensive (indices, repères, mécanique)</li> <li><input type="checkbox"/> Défense sur joueur intérieur</li> <li><input type="checkbox"/> Rotation défensive (aide de l'aide)</li> <li><input type="checkbox"/> Défense sur écran</li> <li><input type="checkbox"/> Contestation des déplacements</li> </ul>	<p>Travail physique à chaque entraînement (planifier les contenus)</p> <p><b>Prévention, Prophylaxie (Attention ADOS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Assouplissements idoines</li> <li><input type="checkbox"/> Ischios excentrique (protection genou)</li> <li><input type="checkbox"/> Proprio / gainage</li> <li><input type="checkbox"/> Récupération : notions de base</li> </ul> <p><b>Développement de la force avec charges</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 séance muscu/semaine avec charges légères</li> <li><input type="checkbox"/> Posture et techniques de référence</li> <li><input type="checkbox"/> Qualité de réalisation</li> <li><input type="checkbox"/> Forme circuit, full body</li> <li><input type="checkbox"/> Assouplissement</li> </ul> <p><b>Développement de la Vitesse spécifique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coordination – motricité complexes (avec et sans la balle)</li> <li><input type="checkbox"/> Ecole de course et bondissements</li> <li><input type="checkbox"/> Fréquence</li> <li><input type="checkbox"/> Changements de directions</li> <li><input type="checkbox"/> Pliométrie basse</li> </ul> <p><b>Aérobic et anaérobic lactique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Efforts à haute intensité</li> <li><input type="checkbox"/> Pincer les récup en fin de prépa</li> </ul> <p><b>Gestion de la blessure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Présence obligatoire à la séance</li> <li><input type="checkbox"/> Contenus de développement adaptés au « handicap momentané ».</li> </ul>	

