

Ce document est composé de nombreuses pages.

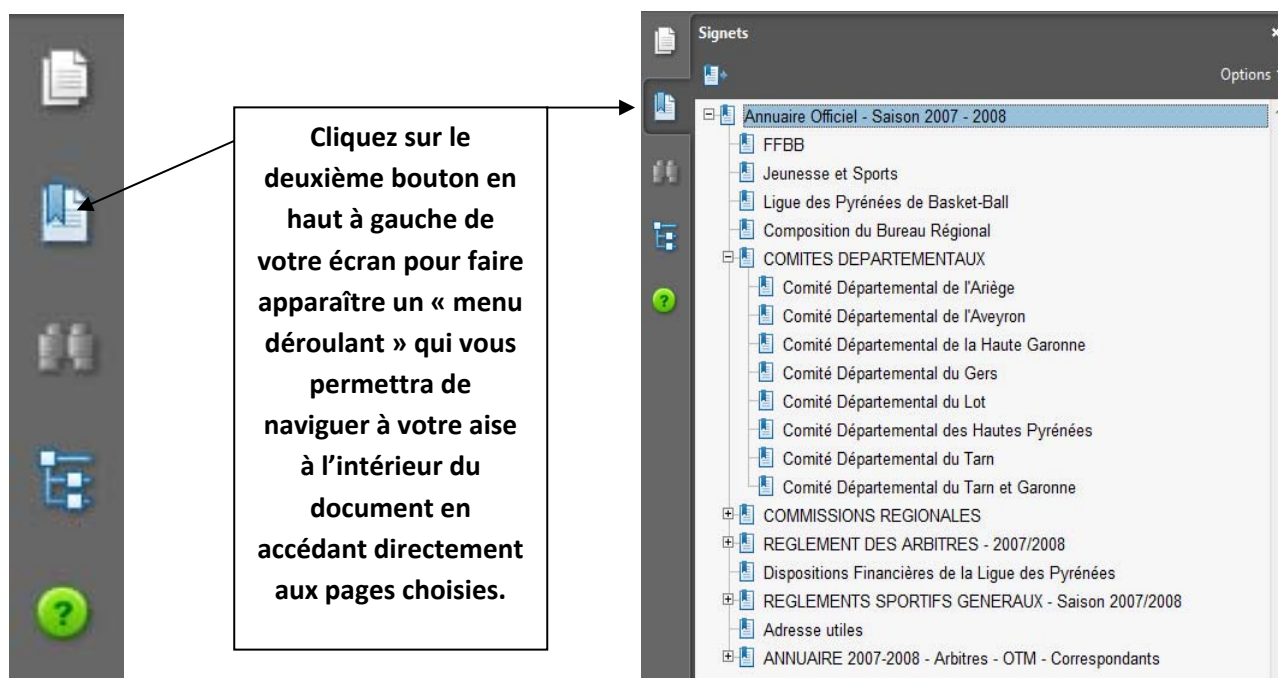
Pour en faciliter sa lecture et la recherche des documents, vous disposez d'un index interactif, qui, sur ce document au format Pdf se traduit par l'utilisation des « signets».

Pour avoir des explications, voyez la page suivante ...

Astuce numéro 2 :

Naviguez dans un fichier  de plusieurs pages, grâce aux « Signets »

Si le fichier que vous avez ouvert ne possède pas le bouton , c'est que ceux-ci n'ont pas été créés dans ce document.



Cliquez sur le deuxième bouton en haut à gauche de votre écran pour faire apparaître un « menu déroulant » qui vous permettra de naviguer à votre aise à l'intérieur du document en accédant directement aux pages choisies.

The diagram illustrates the navigation interface. On the left, a vertical toolbar contains five icons: a document, a document with a bookmark, two people, a document with a magnifying glass, and a green question mark. An arrow points from the second icon (document with a bookmark) to a text box. On the right, the 'Signets' (Bookmarks) panel is shown, displaying a hierarchical list of document sections. The top section is 'Annuaire Officiel - Saison 2007 - 2008', which is expanded to show sub-sections like 'FFBB', 'Jeunesse et Sports', 'Ligue des Pyrénées de Basket-Ball', 'Composition du Bureau Régional', and 'COMITES DEPARTEMENTAUX'. The 'COMITES DEPARTEMENTAUX' section is further expanded, listing various regional committees. Below these are 'COMMISSIONS REGIONALES', 'REGLEMENT DES ARBITRES - 2007/2008', 'Dispositions Financières de la Ligue des Pyrénées', 'REGLEMENTS SPORTIFS GENERAUX - Saison 2007/2008', 'Adresse utiles', and 'ANNUAIRE 2007-2008 - Arbitres - OTM - Correspondants'.

Vous pouvez visionner le contenu des différents dossiers en cliquant sur le « + » ou le « - »



CONTENUS DE FORMATION



CATEGORIE BENJAMIN(E)

PREFACE



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

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

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

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

L'Equipe Technique Régionale de la ligue des Pyrénées de Basket-Ball souhaite vraiment que nous puissions affirmer et développer une véritable identité dans la mise en œuvre de l'apprentissage et du perfectionnement des fondamentaux individuels et collectifs et ceci, dans la continuité des contenus qu'elle a mise en place dans les Pôles Espoirs.

L'ETR s'est donc mobilisée sur un projet concernant l'approche de savoirs-faire prioritaires dans la catégorie BENJAMIN(E), ainsi que des propositions de séances ou d'exercices visant à aider les entraîneurs à mettre en place ces contenus de formation. Nous souhaitons maintenant proposer à l'ensemble des formateurs ce cahier technique des 11-13 ans.

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

N'oublions jamais que dans la mise en œuvre de ces Contenus, ***l'entraîneur est avant tout un REPETITEUR*** ! Proposons à nos jeunes, des situations simples qu'il faudra faire répéter encore et encore

L'Equipe Technique Régionale

De la Ligue des Pyrénées de Basket-ball

SOMMAIRE

PREFACE	p 1
 LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS	
AVEC BALLON	p 6 à 43
A. Les arrêts, les départs	p 4 à 8
B. Le tir extérieur	p 9 à 13
<i>10 fiches d'exercices sur le tir</i>	<i>p 14 à 22</i>
C. Les tirs en course	p 23 à 25
D. Les passes	p 25 à 29
E. Les dribbles	p 29 à 32
 LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS	
SANS BALLON	p 33 à 36
A. Le démarquage	p 33 à 36
 FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS	p 36 à 57
A. Les principes offensifs	p 35
B. La mise en application de ces principes	p 35 à 38
C. L'équilibre du jeu	p 38
D. Les postes de jeu	p 38
E. La contre attaque	p 39 à 43
F. L'attaque placée en jeu réduit (de 2 à 5 joueurs)	p 43 à 56
 LA DEFENSE : GENERALITES	p 58 à 64
A. Principes défensifs	p 58 - 59
B. Intentions défensives générales	p 59

C. Le rebond offensif	p 59
D. Rendre opérationnels les principes défensifs (défense H/H)	p 59 à 64

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS **p 65 à 67**

A. Défense 1 c 1	p 65 à 66
B. Défense contre démarquage (1 c 1 + P)	p 67
C. Savoir-faire et niveau de jeu	p 67

FONDAMENTAUX COLLECTIF DEFENSIFS **p 68 à 72**

A. Aptitude à contester les passes et les déplacements côté ballon	p 68 à 69
B. Défense contre une action de coupe venant de l'opposé	p 69
C. Défense contre le jeu intérieur	p 70
D. Défense contre le jeu de passes	p 70 à 71
E. Défense contre le jeu de fixation – passe	p 71 à 72
F. Le rebond défensif	p 72
G. Savoir-faire et niveau de jeu	p 72

REPARTITION POURCENTAGE DES CONTENUS / EXEMPLES DE REPARTITIONS DE CONTENUS **p73**

EN FONCTION DU NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS PAR SEMAINE **p 73 à 75**

QUELQUES OUTILS **p 76 à 87**

Exemples de séances d'entraînement	p 76 à 80
Tests et Barèmes d'Adresse	p 81
Référentiels Tests d'Adresse	p 82
Fiche d'Evaluation des Savoirs-Faire Prioritaires	p 83
Exemple de Feuille de statistiques Benjamins	p 84 à 86
Exemple de Feuille de Bilan des Possessions	p 87

LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS AVEC BALLON

A. LES ARRETS, LES DEPARTS

1. Introduction.

- La motricité spécifique du joueur de Basket-ball nécessite le passage d'exercices de préparation physique associée (travail des appuis, coordination générale, équilibre, latéralité, rythme, gestion de l'espace restreint) vers des savoir-faire techniques développés dans ce chapitre.

2. Les éducatifs d'arrêts et de départs.

- Dans l'apprentissage, **la notion d'arrêt équilibré** (cf photo n°1) est un passage obligé.
- Les arrêts et les départs sont présentés selon **une priorité d'apprentissage**.
- Dans le perfectionnement, **l'aptitude à enchaîner les actions est à rechercher**.



Photo 1 : arrêt et attitude.

E Fournier

a) Les arrêts.

I. L'arrêt alternatif en réception de passe.

- La réception du ballon **s'effectue sans contact au sol**, **les appuis sont rasants** (attention à la règle du marcher).
- La pose du premier appui s'effectue (cf photo n°2):
 - Avec une prise d'avance de cet appui par rapport au centre de gravité abaissé.
 - Par l'attaque de l'arrière – pied.



Photo 2 : pose du premier appui.

D Tchatchouang

- La pose du 2^{ème} appui est un appui d'équilibre.
- Son positionnement se fera selon l'action à suivre (tir, passe, action de pivoter ou de départ en dribble).
- **Dans la plupart des cas, préférer l'attrapé à 2 mains.**
- Orienter la tête et les appuis vers l'action future dans une attitude semi-fléchie (cf photo n° 3).



Photo 3 : notion d'anticipation dans l'attitude semi-fléchie.

D Tchatchouang

II. L'arrêt alternatif en sortie de dribble.

- Mêmes consignes techniques à l'exception du contrôle du ballon qui s'effectue alternativement. La pose des mains sur le ballon conditionnant l'action à suivre.
-

III. L'arrêt simultané.

- Arrêt à envisager dans un 2^{ème} temps, lorsque l'arrêt alternatif est maîtrisé.
- Arrêt exigeant athlétiquement.

IV. L'arrêt simultané en réception de passe.

- Arrêt à utiliser de préférence sur une réception du ballon venant de face.

V. L'arrêt simultané en sortie de dribble.

- Arrêt à utiliser de préférence pour déclencher un tir près du cercle (cf photo n°4).



Photo 4 : arrêt simultané en sortie de dribble pour tirer.

E Fournier

b) Remarque.

- Le respect de la qualité de la pose d'appuis, de l'attitude **semi-fléchie et équilibrée** permet une grande vitesse d'exécution.

c) Les départs en dribble.

- Les départs sont présentés **selon une priorité d'apprentissage** : l'utilisation des départs croisés précède celle des départs directs.
- Les départs sont associés aux différentes poses d'appuis liées aux déplacements préalables à la réception du ballon (voir paragraphe démarquage – chapitre fondamentaux collectifs offensifs).

- Les exercices intégreront donc :
 - Les déplacements rentrants (en direction du cercle) dans lesquels les réceptions du ballon se font avec :
 - Des appuis alternatifs.
 - Des appuis simultanés.
 - Les déplacements sortants (du cercle vers la ligne à 3 points) dans lesquels les réceptions du ballon se font avec :
 - Des appuis alternatifs :
 - En engagé.
 - En effacé.

I. Les départs croisés.

- 1^{er} dribble à l'extérieur et en avant des appuis.
- Le départ croisé propulse le joueur dans l'axe du panier.



Photo 5 et 6: départ croisé.

D Tchatchouang



II. Les départs directs.

- Voir point 1 et 2 de I (cf photo n°6 et 7).



Photo 6 et 7: départ direct.

E Fournier



3. Savoir-faire et niveau de jeu.

- A la sortie de la catégorie benjamin, ***l'apprentissage et le perfectionnement des arrêts et des départs sont prioritaires.***
- A la sortie de la catégorie ***benjamin*** ***le registre des arrêts et des départs*** décliné dans ce chapitre doit être acquis :
 - Côté gauche et côté droit pour les départs.
 - Dans le respect absolu du code de jeu.

B. LE TIR EXTERIEUR

- Reprise du document réalisé en séminaire DTBN – Décembre 2008.

1. Les appuis et l'attrapé du ballon.

a) L'attitude (cf photo n°1):

- Prise d'informations, regard vers le panier.
- Attitude semi-fléchie (centre de gravité abaissé).
- Appuis orientés vers le cercle.



Photo 1 : attitude générale dans l'attrapé du ballon.

N Stojiljkovic

b) Les appuis :

- 2 types de prise d'appuis :
 - Arrêts simultanés (1 temps).
 - Arrêts alternatifs (2 temps) :
 - Engagé (cf photo n°2).
 - Effacé (cf photo n°3).
- Positionnement des appuis lié à l'équilibre général.
- Ecartement des appuis = largeur des épaules.
- Pied directeur légèrement décalé vers l'avant.
- Appuis rasants.



Photo 2 : appuis en engagé.

L Datchy



Photo 3 : appuis en effacé.

L Datchy

c) L'attrapé :

- Préparer les mains, ouvertes pour la réception du ballon.
- Anticiper le placement de la main directrice : action d'amener le ballon face à soi, doigts vers le haut = **position de référence n°1 (cf photo n°4).**



Photo 4 : position de référence n°1.

M Gaillou

d) Coordination :

- Attaquer le ballon par la synchronisation placement de la main directrice et prise d'appui.

e) Code de jeu

- Si le joueur est en mouvement : pose du 1^{er} temps coordonné à la réception du ballon ; le ballon doit être capté avant la pose du pied au sol (1^{er} temps) = « succession ballon-pied » (cf photo n°5).



Photo 5 : ballon capté avant la pose du pied au sol.

D Tchatchouang

- Respect de la règle du marcher.

f) L'armé.

- **Main directrice**
 - Contact avec les doigts (pas de contact avec le creux de la paume).
 - Positionner le ballon en équilibre sur un « plateau » (socle du tir) : poignet en extension.
- **Main d'équilibre**
 - Participe uniquement à la montée du ballon.
 - Notion d'équilibre (cette main est positionnée sur le côté du ballon et le contact avec le ballon est léger, elle le maintient simplement) = relâcher la pression sur la balle.
- **Alignements angles hauteur**
 - Notion de plan vertical : pied directeur – genou – hanche – main directrice.
 - Angles bras – avant bras – poignet proches de 90 ° = **position de référence n°2 (cf photo n°6).**



Photo 6 : position de référence n°2.

M Gaillou

- o Coude au dessus du plan horizontal des épaules.
- o Placement du coude : axe de l'avant-bras proche de la verticale (vue de face).
- o Rechercher une position confortable.

- **Coordination**

- o Mouvement continu poussée des jambes – montée du ballon.
- o Rechercher la fluidité du geste.

2. La finition et la trajectoire :

- Montée du coude pendant l'extension de l'avant bras sur le bras.
- **Rechercher une trajectoire haute** conséquence de la montée du coude.
- **Rotation du ballon vers l'arrière** créée par les doigts.
- Le ballon quitte la main par l'index et le majeur.
- Le fouetté du poignet s'effectue après le lâché de la balle; il n'est que la résultante de l'extension du bras = **position référence N° 3.**
- Les deux bras ne doivent pas se croiser après le tir.



Photo 7 : position de référence n°3.

M Gaillou

3. Savoir-faire et niveau de jeu.

a. Préambule

- Tranche d'âge qui fait suite à la période des découvertes et des apprentissages initiaux.
- Il s'agit d'apprendre à s'entraîner ; l'objectif sera tourné prioritairement vers l'acquisition de la technique du tir dans ses aspects fondamentaux.
- Une fois les gestuelles fixées, l'entraînement sera consacré au perfectionnement de l'adresse avec l'introduction de contraintes (vitesse, distance, opposition, réussite). Le volume de ces apprentissages est volontairement limité mais il va à l'essentiel en se consacrant à ces savoir-faire incontournables.
- A l'âge de 13 ans, tout ce qui suit doit être acquis.

b. Savoir faire hiérarchisés.

- Tenue du ballon = Positionnement des mains : main directrice et main d'équilibre.
- A partir d'une position statique, l'essentiel de l'apport technique portera sur le travail analytique propre au haut du corps.
- A partir d'exercices dynamiques (sorties de dribble ou sur réception de passe), il convient d'insister sur :
 - Attraper la balle en position fléchie.
 - Coordination bras-jambes.
 - Finition – trajectoire ;
 - Arrêts alternatifs par engager prioritairement, secondairement les arrêts simultanés.
 - 2 types d'enchaînement (analytique dynamique):
 - Après dribble.
 - Après réception de passe (de face & de côté après démarquage simple suite à des courses variées).

c. Remarque :

- La notion de qualité d'exécution doit primer sur celle de distance.

4. Des exercices et/ou situations d'entraînement (cf exercices 1 à 10).

C. LES TIRS EN COURSE

1. Introduction.

- La pratique d'un tir en course de qualité avec l'usage :
 - o de la main extérieure droite – côté droit (cf photo n°1),
 - o de la main extérieure gauche – côté gauche (cf photo n°2),

est un objectif majeur à atteindre dans la formation des 11 – 13 ans.



Photo 1 : tir en course main droite.

S Le Dréan



Photo 2 : tir en course main gauche.

S Le Dréan

2. Les conditions d'exécution.

- Respecter les savoir-faire jusqu'à une forme d'automatisation.
- Développer l'ambidextrie.

3. Les types de tirs en course.

- a) Les tirs en course après dribble.

I. Le tir en course de contre attaque.

- Le dernier dribble est nettement devant le joueur.
- Le ballon est tenu à deux mains, au dessus du bassin, sans balancement latéral.
- Le 1^{er} pas du double pas est long, avec un abaissement du centre de gravité (cf photo n°3)
- Le 2^{ème} pas du double pas est un pas légèrement plus court pour une recherche d'impulsion (cf photo n°4).
- Le dernier appui attaque le sol par le talon, en avant du bassin.
- La montée du genou de la jambe libre est telle que la cuisse est approximativement à l'horizontale.
- Le bras du tir est proche de la verticale.
- Le lâcher du ballon s'effectue les doigts vers le haut et vers l'avant : main en supination (cf photo n°5).



Photo 3 : 1^{er} pas long.

B Diaw



urse de débordement.



Photo 4 : recherche d'impulsion.

N Stojilovic

Photo 5 : fin du geste.

R Ostric

- Les critères d'exécution sont identiques avec les variantes suivantes :
 - Le dernier dribble est un dribble fort.
 - La notion de protection du ballon est essentielle (cf photo n°6):
 - Le ballon est tenu à l'opposé du défenseur.
 - L'épaule côté défenseur est en avant.
 - Le ballon n'est jamais présenté côté défenseur pendant le double pas.



Photo 6 : protection du ballon dans le débordement.

B Diaw

b) Les tirs en course après passe.

- Les critères d'exécution sont identiques.
- L'attrapé est dynamique et non passif.

4) Savoir-faire et niveau de jeu.

- De 11 à 13 ans, *il faut apprendre à marquer à chaque fois dans les situations à 1 c 0* en développant progressivement une grande vitesse de course.
- Le perfectionnement permanent de la qualité technique des joueurs visera à :
 - Atteindre un pourcentage de réussite le plus élevé possible en toutes circonstances.
 - Avoir une meilleure maîtrise de soi dans l'opposition :
 - *S'habituer à la présence d'un défenseur.*
 - Etre accoutumé au contact.
 - Maintenir ou modifier la trajectoire de course selon les circonstances.
- La formation physique concourra à l'efficacité des tirs en course par:
 - Le développement des qualités de course et de vivacité.
 - La maîtrise de l'impulsion et de la réception.
 - La conservation de la précision gestuelle malgré l'opposition.

D. LES PASSES

1. Introduction.

- Le perfectionnement du jeu de passe doit être effectué selon deux aspects :
 - En considérant les savoir-faire techniques.
 - En resituant la passe dans la continuité du jeu.

2. Les savoir-faire du passeur.

- Développer l'aptitude à évaluer l'espace de réception (importance de la prise d'information).
- **L'attitude est semi-fléchie.**
- **La dissociation est privilégiée entre « le haut du corps » et les appuis (cf photo n°1).**
- L'association segmentaire intervient pour s'adapter à certaines situations :
 - Protection nécessaire du ballon,
 - Volonté de se désaxer pour passer (cf photo n°2).
 - Amélioration de la puissance.
- **La notion de feinte** est à intégrer aux savoir-faire du passeur.



Photo 1 : Appuis et buste face au cercle pour passe périphérique, main extérieure.

A Plagnard



Photo 2 : action conjuguée pied droite – main droite pour se désaxer.

M Galliou

3. Les savoir-faire du réceptionneur.

- **Tous les non porteurs doivent se rendre disponibles pour recevoir le ballon** (donner une information).

- Appel à deux mains ou une main (main(s) ouverte(s) au ballon) (cf photo n°3).
- Notion d'attaque du ballon : aller au devant du ballon, ne pas subir la réception.



Photo 3: appel du ballon à 2 mains, d'un joueur extérieur à l'opposé.

- Aller de l'action où le joueur capte le ballon à deux mains vers l'action où le joueur peut capter le ballon à une main, loin de l'axe du corps, dans des espaces particuliers tenant compte du défenseur (cf photo 4).



Photo 4: cas d'une prise de contact avec le ballon à une main lors d'une réception d'un joueur intérieur.

M Benkloua

- **Dans le cas où le ballon est ciblé par une main, l'objectif est de le ramener à soi à deux mains dans une position caractéristique de triple menace** (cf photo n°5).



Photo 5 : position de triple menace.

E Fournier

4. Les types de passes.

a) Les passes de contre-attaque.

- Les passes et les réceptions se font dans la course (cf photo n°6).
- Les notions de distances de passe et de variabilité d'angle de passe doivent faire l'objet de la plus grande attention.



Photo 6 : passe en course.

I Strunc

b) Les passes périphériques.

- L'ambidextrie doit être développée pour effectuer correctement ce type de passes.
- Le déclenchement de ces passes a lieu le plus souvent loin de l'axe du corps (cf photo n°7)

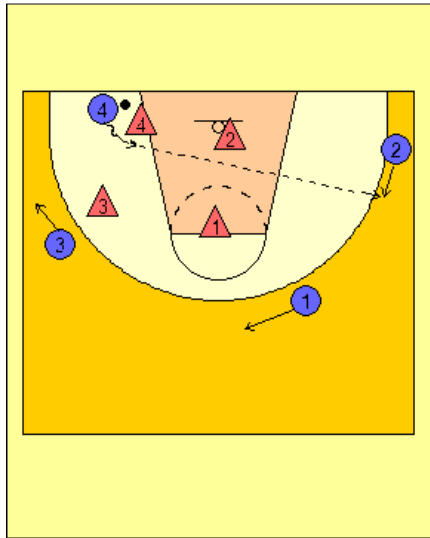


Photo 7 : passe effectuée loin de l'axe du corps.

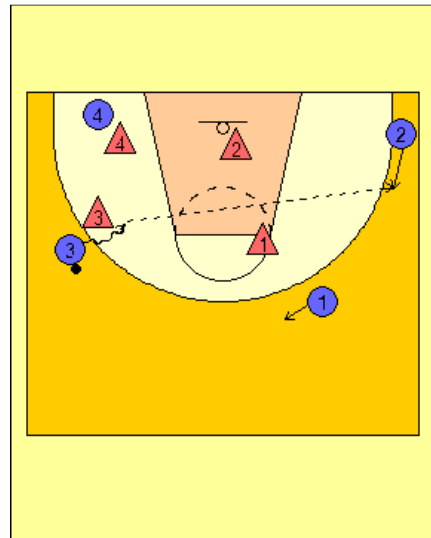
C Westelynck

c) Les passes de transfert.

- Ces passes permettent de vulnérabiliser une organisation défensive qui s'est précédemment regroupée vers le passeur (cf diagramme 1 et 2)



Diag 1 : passe de transfert effectuée par un joueur intérieur.



Diag 2 : passe de transfert effectuée par un joueur extérieur.

- Les passes devant être le plus fréquemment utilisées sont :

- La passe à une main (avec son bras le plus fort).
- La passe à deux mains au dessus de la tête.

d) Les relations joueur extérieur – joueur intérieur.

- Le passeur doit être capable :
 - D'écarter le ballon de l'axe du corps, pour une passe en l'air, pour une passe à terre (cf photo n°8).
 - De maîtriser différents lâchers (doigts vers le haut, doigts parallèles au sol) avec la possibilité de donner des effets au ballon.
 - D'utiliser une feinte préalable à la passe (feinte d'un type de passe pour effectuer un autre type de passe).
 - Varier l'amplitude et le rythme de la gestuelle de passe.



Photo 8 : passe intérieure.

L Westermann

- Tactiquement, après avoir effectué une passe intérieure, le passeur doit offrir une solution de passe.
- Le joueur intérieur récepteur doit offrir à son partenaire une cible de réception (cf photo n°9):
 - Le joueur intérieur doit orienter vers le passeur un appui et une main.
 - Contre son défenseur, dans le respect du code de jeu, il prendra contact avec l'avant bras opposé.
 - Le joueur intérieur doit parvenir à recevoir le ballon dans son espace propre d'évolution.
- La qualité technique de la réception du ballon permettra au joueur intérieur de déclencher un tir (avec ou sans dribble), d'effectuer une passe (avec ou sans dribble).



Photo 9, 10 et 11 : notion de cible de réception et d'enchaînement pour un tir en effacé, sans dribble.

A Tanghe

5. Savoir-faire et niveau de jeu.

- *L'efficacité du jeu de contre attaque, de même que la valeur de l'attaque placée est fortement liée à la qualité du jeu de passe.*
- A l'entrée dans la catégorie benjamin, *la technique de passe relève d'un apprentissage et d'un perfectionnement prioritaires.*
- *Que ce soit pour le joueur intérieur comme pour le joueur extérieur, le spot de réception doit être choisi par l'attaquant et non contraint par le défenseur.*
- *La qualité de la réception doit faciliter la continuité vers d'autres savoir-faire.*
- A la sortie de la catégorie benjamin, le niveau de maîtrise doit permettre d'envisager un perfectionnement des savoir-faire dans le cadre d'une forte opposition défensive .

C. LES DRIBBLES

1. Introduction.

- L'apprentissage du dribble permet de développer des habiletés utiles dans tous les aspects du jeu.
- Le contrôle du ballon ne doit pas être un obstacle à la vision et à la prise de décision.
- *Les exercices de perfectionnement de l'aisance avec le ballon sont fondamentales dans la catégorie des 11 – 13 ans.*
- Une bonne maîtrise du dribble étant une *condition essentielle pour être efficace dans le jeu.*
- **Le dribble doit toujours être lié à des intentions tactiques.**

2. Les savoir-faire du dribbleur.

- **Libérer le regard** dans la conduite du ballon.
- Attitude semi-fléchie.
- Aspects règlementaires (cf photo 1):



Photo 1 : violation si la main est placée sous la flèche (porter de balle) dans le dribble de débordement.

M Mutuale

- Varier les positions de la main sur le ballon selon l'intention.
- Notion de contact prolongé à privilégier.
- **Travailler l'Ambidextrie.**
- Maîtrise des paramètres suivants :
 - Direction (avant, arrière, côté droit, côté gauche).
 - Amplitude (hauteur, largeur, profondeur).
 - Fréquence.
 - Puissance.

- Angle d'incidence.
- Dissociation « haut du corps » et appuis.
- Disponibilité du bras libre (équilibre, protection, changement de main).
- Aptitude à conserver la qualité technique contre une opposition de plus en plus forte pouvant aller jusqu'au contact.

3. Les types de dribble.

a) Les dribbles de contre attaque (cf photo 2).

- **Pousser le ballon devant soi.**
- Réduire les impacts au sol.
- Agrandir la foulée
- **Alternar un dribble main droite-main gauche** tant qu'il n'y a pas de pression défensive.



Photo 2 : dribble de contre attaque.

T Parker

b) Les dribbles de progression (cf photo 3).

- Face à la contrainte défensive.
- Notion de protection (côté opposé au ballon).
- Disponibilité du regard.



Photo 3 : dribble de progression.

T Parker

- Aptitude à utiliser 2 types de changement de mains et de direction.
 - o Changement de main devant soi.
 - o Passage du ballon entre les appuis.
- Aptitude à utiliser le dribble reverse.

c) Les dribbles de débordement (cf photo 4).

- Utilisé pour battre un adversaire dans les cas suivant :
 - o Réception de passe avec enchaînement départ croisé ou départ direct.
 - o Débordement après un ou plusieurs dribbles de fixation.
- Attitude semi fléchie avec bascule du tronc, épaule opposée en protection et orientée vers l'avant.
- 1^{er} dribble à l'extérieur et en avant des appuis, avec un angle d'incidence.
- Agressivité recherchée vers le panier (couloir de jeu direct).



Photo 4 : dribble de débordement.

T Parker

d) Les dribbles de fixation (cf photo 5).

- Utilisé pour rentrer dans la zone d'efficacité du défenseur et créer l'incertitude.
- Le dribble de fixation peut précéder un dribble de débordement.
- Au cours du perfectionnement de ce type de dribble on recherchera de la variabilité dans :
 - o Le rythme du dribble.
 - o La fréquence des appuis.

- L'amplitude gestuelle.
- Action du haut du corps (feintes) pour créer un déséquilibre chez le défenseur afin d'enchaîner une autre action.



Photo 5 : dribble de fixation.

M Gelabale

4. Savoir-faire et niveau de jeu.

- A l'entrée dans la catégorie benjamin, l'aisance avec le ballon ainsi que la technique requise dans les dribbles relèvent d'un apprentissage et d'un perfectionnement prioritaires.
- **A la sortie de la catégorie benjamin, les dribbles de contre attaque doivent être maîtrisés. La maîtrise des autres types de dribbles étant en cours de perfectionnement.**

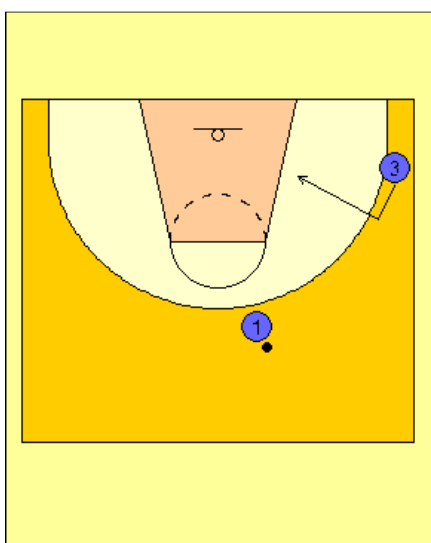
LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS SANS BALLON

A. LE DEMARQUAGE

1. Généralités.

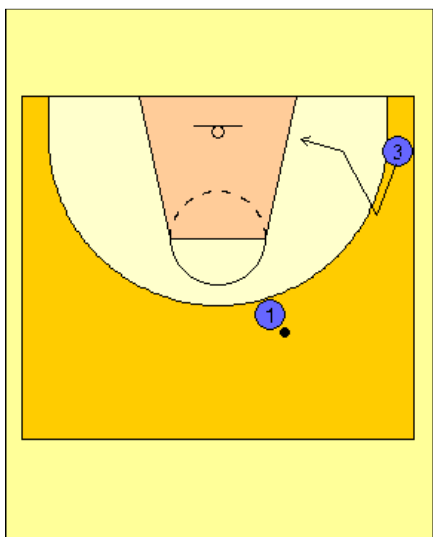
- *Le démarquage est considéré comme faisant partie de l'attaque placée.*
- Il est lié au jeu sans ballon :
 - o Un joueur peut être démarqué par l'action du porteur du ballon. Il peut donc être déjà positionné sur un spot lors de la réception du ballon.
 - o Un joueur non porteur peut donner une solution pour recevoir le ballon en effectuant un déplacement appelé démarquage. C'est ce que nous traiterons dans ce document.
- Les déplacements prioritaires dans la construction de l'aptitude à se démarquer sont :
 - o Les déplacements rentrants.
 - o Les déplacements sortants.
- La technique de réception du ballon et les enchaînements possibles (recevoir – tirer, recevoir – passer, recevoir – dribbler) sont développés dans la partie consacrée aux fondamentaux individuels offensifs.

2. Notion de déplacement rentrant côté ballon.



- Par rapport à la défense :
 - o Peu de contact.
 - o Leurre (demander le ballon).
 - o Notion de choix (couper devant – cf diag 1, couper dans le dos – cf diag 2).

Diag 1



Diag 2

- Exercices :

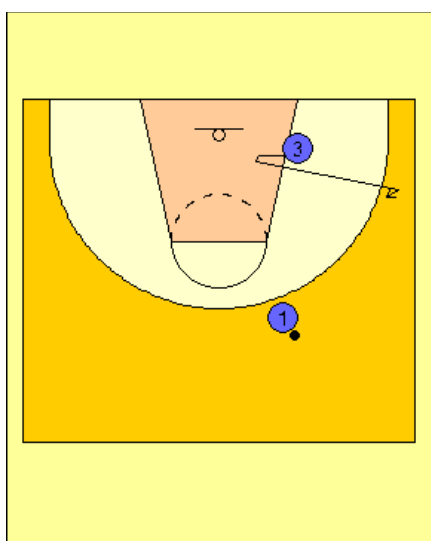
- o 1 c 0 + P.

- Amplitude et rythme.
 - Appel de balle mimé.
 - Trajectoire du déplacement en fonction de l'action du porteur du ballon.

- o 1 c 1 + P.

- Objectif et intensité défensifs à faire évoluer.

3. Notion de déplacement sortant côté ballon.



Diag 3

- Par rapport à la défense :

- o Contact.

- o Rôle des appuis pour la prise d'avantage (cf diagramme n°4)

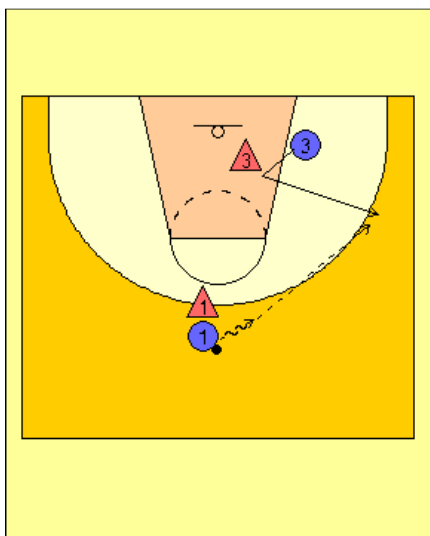
- Exercices :

- o 1 c 0 + P.

- Amplitude et rythme.
 - Contact mimé.
 - Action des appuis et des bras.

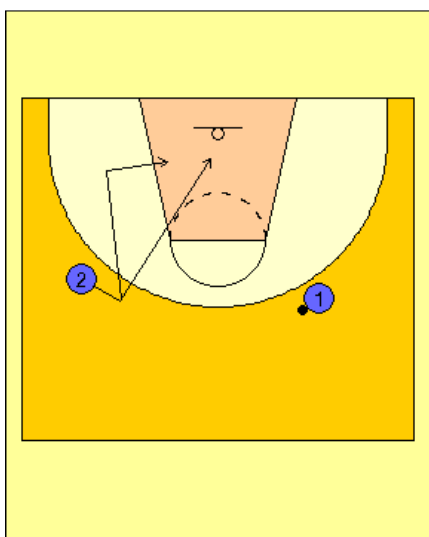
- o 1 c 1 + P.

- Objectif et intensité défensifs à faire évoluer.



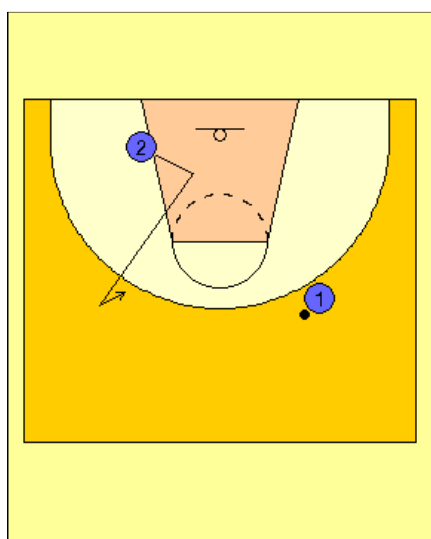
Diag 4 : prise d'avantage de l'attaquant non porteur du ballon.

4. Démarquages à l'opposé du ballon.



- Les exercices peuvent être mis en place avec des démarquages à effectuer à l'opposé du ballon.

Diag 4



Diag 5

5. Savoir – faire et niveau de jeu.

- Recevoir le ballon dans un espace d'évolution, choisi par l'attaquant, et non contraint par la défense caractérise le niveau qui doit être atteint en fin de catégorie 11 – 13 ans.
- A l'entrée dans la catégorie benjamin, l'apprentissage et le perfectionnement du démarquage sont donc prioritaires.
- A la sortie de la catégorie benjamin, **ce savoir-faire doit être acquis. Le niveau de maîtrise doit permettre de ne pas subir le rapport de force défensif.**

LES FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

A. LES PRINCIPES OFFENSIFS

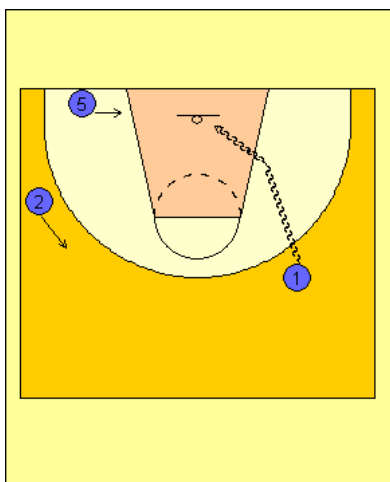
- Sont au nombre de 5 :
 1. Jeu avec ballon : **importance du tir**, de la technique individuelle, notion de prise de décision
 2. **Gestion de la proximité et de l'éloignement entre les joueurs dans un jeu à effectif réduit.**
 3. **Continuité des actions de jeu** : déplacement des joueurs et déplacement du ballon.
 4. **Timing.**
 5. Notion de changement de rythme.

B. LA MISE EN APPLICATION DE CES PRINCIPES

1. Jeu avec ballon.

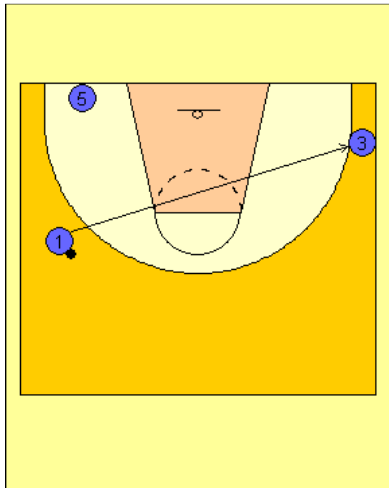
- Il s'agit de **l'aptitude du porteur du ballon à tirer, passer, dribbler**.
- Les défenseurs doivent être amenés à considérer que chaque attaquant représente, par son aptitude à marquer, un danger majeur.
- Dans l'attaque du panier en dribble, **éviter en règle générale de subir l'orientation défensive**.
- **Privilégier le jeu direct**.

1. Gestion de la proximité et de l'éloignement des joueurs dans un jeu à effectif réduit.



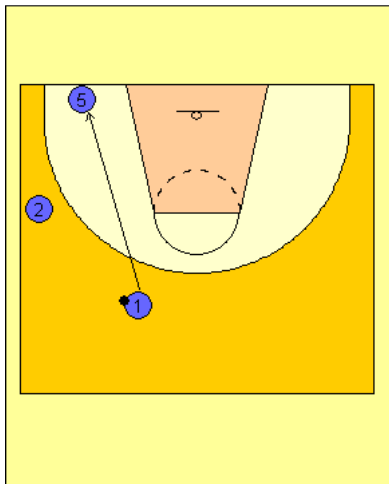
- Rompre l'alignement des non-porteurs pour perturber l'aide défensive.

Diag 1



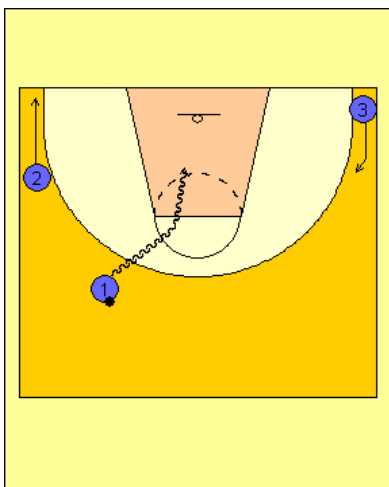
Diag 2

- Développer la notion d'espace, à savoir :
 - o Largeur du dispositif offensif.



Diag 3

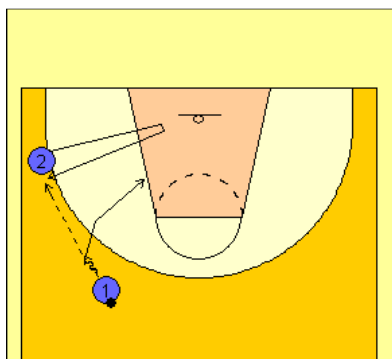
- o Profondeur du dispositif offensif.



Diag 4

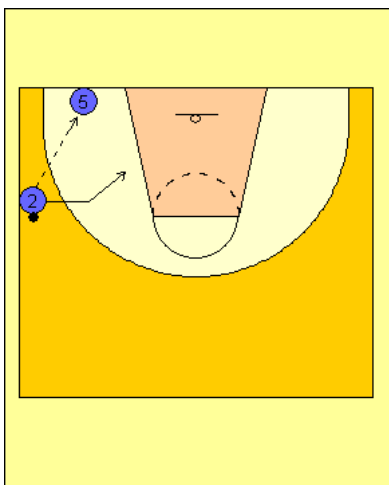
- Coordonner les intentions de rapprochement et d'éloignement entre les joueurs :
 - o Pour donner des solutions de passe.
 - o Pour perturber l'aide défensive.

2. Continuité des actions de jeu : déplacements des joueurs et déplacement du ballon.



- Tout arrêt favorise le remplacement défensif.
- Exemple de continuité dans le jeu à effectif réduit :

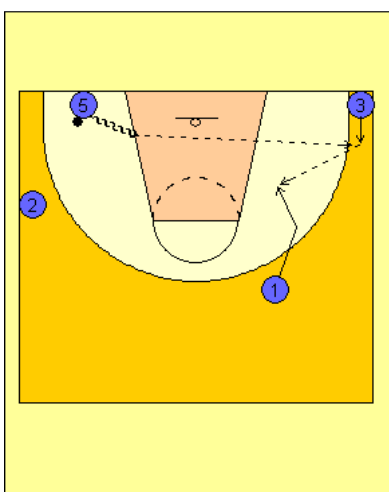
Diag 5 entre 2 joueurs



- o Passe et va entre un joueur intérieur (en position basse et excentrée afin qu'il puisse aisément jouer face au panier) et un joueur extérieur.

Diag 6

3. Timing.



- Pour les non porteurs du ballon, il s'agit de se déplacer dans le temps juste :

- o 1^{er} temps : passe #5 - #3.
- o 2^{ème} temps : passe #3-#1.

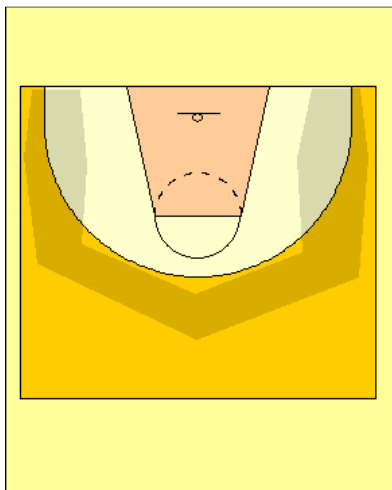
Diag 7

le

le plan individuel bonifient le plus souvent l'attaque.

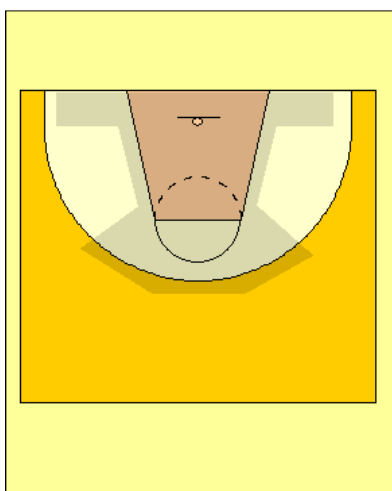
C. L'EQUILIBRE DU JEU

1. L'occupation de l'espace.



- Trois aires d'évolution correspondent au placement des joueurs extérieurs : #1, #2, #3.

Diag 8



- Quatre aires d'évolution correspondent au placement des joueurs intérieurs : #4, #5.

Diag 9

D. LES POSTES DE JEU

- A 11 ans, l'orientation définitive d'un joueur vers un poste de jeu ne se voit pas fréquemment. Plusieurs organisations sont donc possibles.
- 2 postes de jeu déterminés et 3 profils à construire:
 - o #1 déterminé.
 - o #5 déterminé (cas du « très grande taille » (TGG)).
 - o #2, #3, #4 indéterminés (à orienter vers des postes de joueurs extérieurs ou intérieurs).

- 1 poste de jeu déterminé et 4 profils à construire :
 - o #1 déterminé.
 - o #2, #3 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #2, soit #3).
 - o #4, #5 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #4, soit #5).
- Tous les profils sont à construire :
 - o Les arrières : #1, #2 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #1, soit #2).
 - o Les ailiers : #2, #3 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #2, soit #3).
 - o Les pivots : #4, #5 #4, #5 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #4, soit #5).

E. LA CONTRE ATTAQUE

1. Généralités.

- *La contre-attaque se définit comme une action de jeu rapide en surnombre offensif.*
- *Le développement des actions de course, de passe, de dribble et de tir doit être organisé pédagogiquement sur tout le terrain.*
- *L'objectif recherché étant d'obtenir un % élevé de réussite*, dans les situations de :
 - o 1 c 0 (chapitre développé plus loin : les tirs en course).
 - o 2 c 0.
 - o 2 c 1.
 - o 3 c 0
 - o 3 c 1.
 - o 3 c 2.(en sortie de formation benjamin)
- **La notion de fixation**, qui est incontournable dans le déroulement de la contre-attaque avec défenseur(s), sera traitée dans un paragraphe particulier.

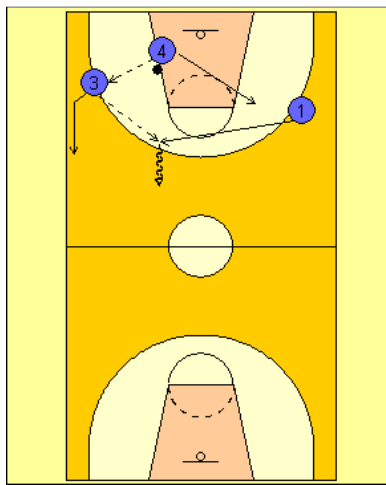
2. Notions fondamentales.

- La contre – attaque est construite sur les notions fondamentales suivantes :
 - o L'*anticipation*.

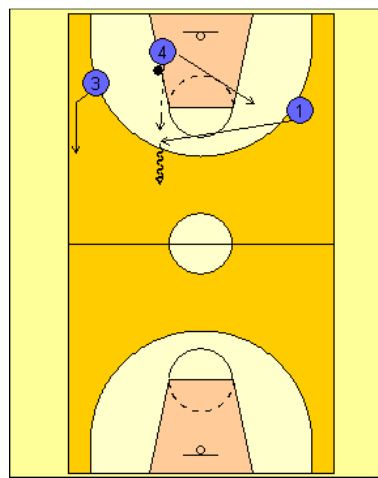
- L'intention d'amener le plus vite possible le ballon vers l'avant.
- La course dans la volonté de :
 - Recherche de profondeur par la vitesse.
 - Recherche de largeur par l'occupation de 2 (2c1) ou 3 (3c1 et 3c2) couloirs.

3. Actions en zone arrière.

- Le ballon est amené dans le couloir central (cf diagrammes 10 et 11).



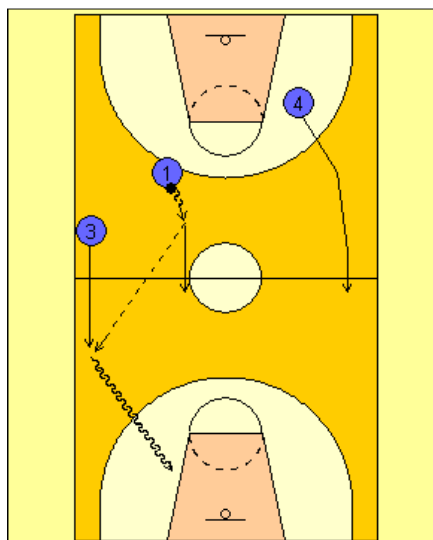
Diag 10



Diag 11

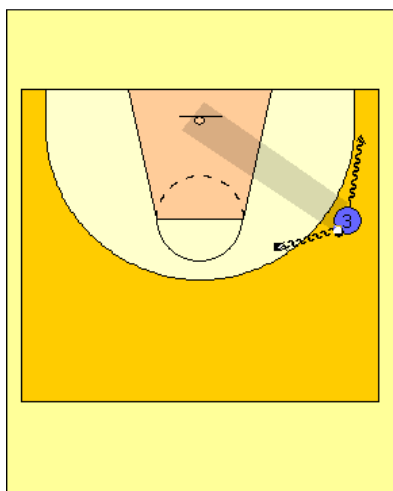
4. Actions en zone avant.

- Sans contrainte liée à la défense : le ballon est amené prioritairement vers le joueur le plus en pointe pour une recherche de jeu agressif vers le cercle (cf diagramme 12).



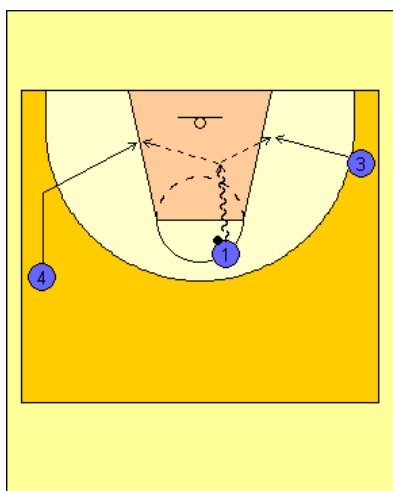
Diag 12

- Les actions terminales en dribble à éviter sont celles qui vont à l'encontre de l'agressivité à développer dans le jeu direct (cf diagramme 13).

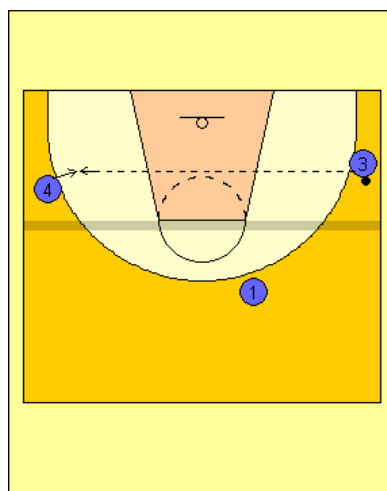


Diag 13

- Les passes courtes dans la zone restrictive de même que les passes d'aile à aile en dessous de la ligne des lancers – francs prolongée sont à proscrire (cf diagramme 14 et 15).



Diag 14

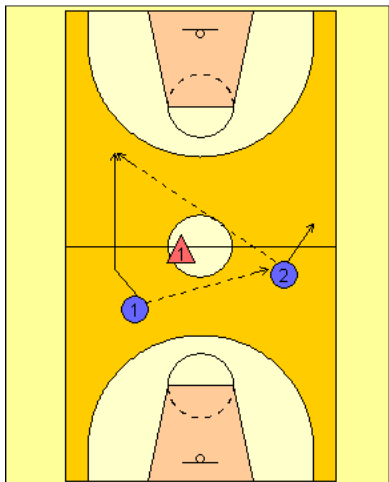


Diag 15

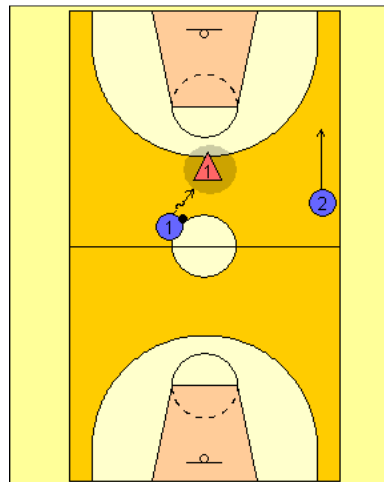
5. La notion de fixation.

- Notion qui appartient au porteur du ballon dans une action conjuguée des attaquants afin d'aboutir à une situation favorable (obtention d'un retard défensif).
- Le ou les défenseurs peuvent être fixés :

- Par le moyen de la passe (cf diagramme 16).
- Par le moyen du dribble, l'attaquant rentre alors dans la zone d'efficacité du défenseur (cf diagramme 17).



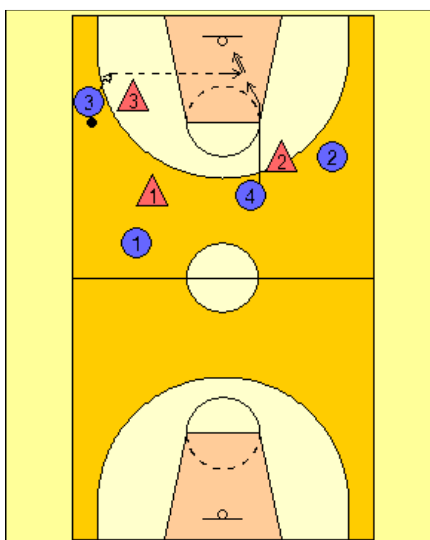
Diag 16



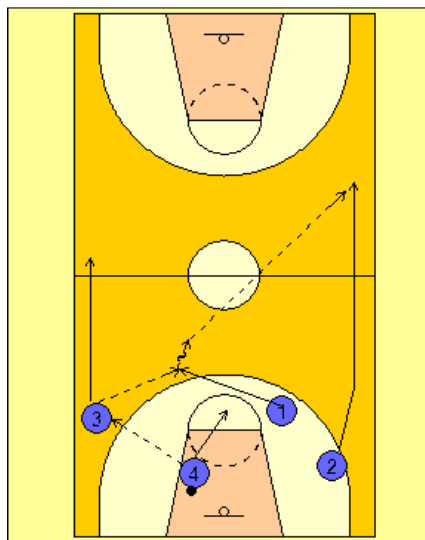
Diag 17

6. La contre attaque à 4 joueurs.

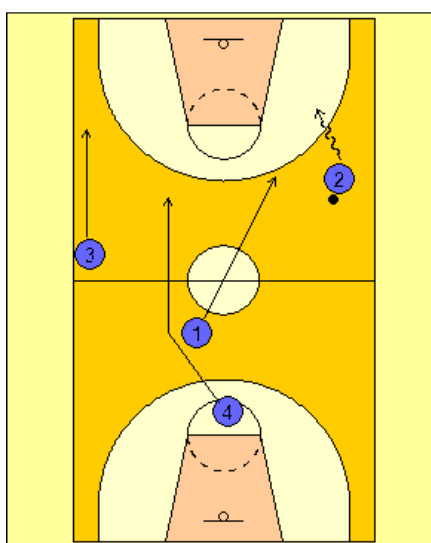
- L'objectif est toujours de marquer un panier le plus rapidement possible.
- Le 4^{ème} joueur n'est pas obligatoirement un joueur qui reste en retrait des 3 autres. Il doit avoir la volonté de courir vite vers l'avant. 2 joueurs occupent les couloirs latéraux (cf diagrammes 18 et 20).
- Tous les éléments du jeu précédemment évoqués (actions en zone arrière, actions en zone avant, notion de fixation) restent valables.
- Dans le déroulement de la contre attaque on distingue (cf diagrammes 19 et 21) un côté dit « de conquête du ballon » et un côté dit « d'anticipation ».
- La recherche du meneur de jeu en sortie de balle peut se faire par l'intermédiaire d'un ailier (cf diagramme 19). Elle peut se faire également par une passe directe (cf diagramme 21).



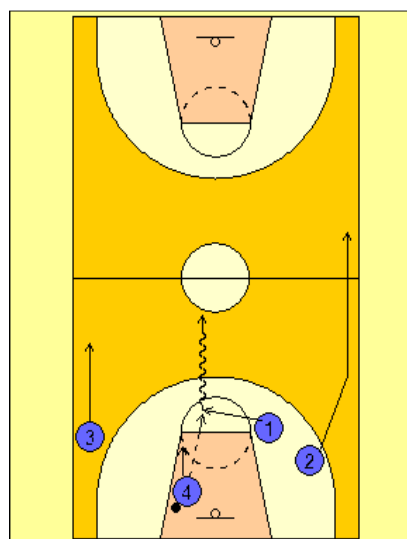
Diag 18



Diag 19



Diag 20



Diag 21

7. Savoir-faire et niveau de jeu.

- Jouer de façon juste toute contre – attaque impliquant un ou plusieurs défenseurs dans un jeu réduit (de 2 à 4 attaquants) relève d'un perfectionnement permanent.
- Tous les tirs en course à 1 c 0 en fin de contre attaque devront être réussis avec un bon pourcentage de réussite (70%)

F. L'ATTAQUE PLACEE EN JEU REDUIT (de 2 à 4 joueurs).

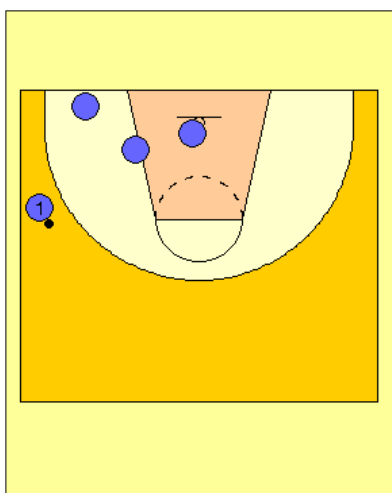
1. Le jeu de passe et le jeu intérieur.

a) Généralités.

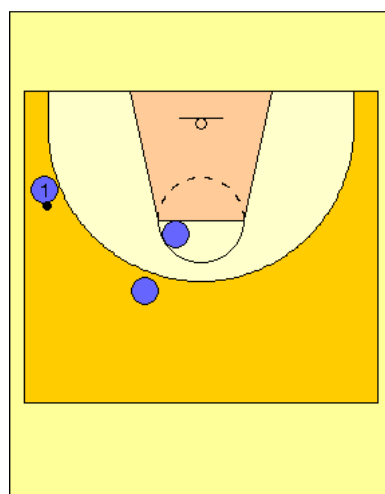
- *Le jeu de passe et le jeu intérieur sont considérés comme faisant partie de l'attaque placée.*
- Seront distinguées:
 - Les passes périphériques.
 - Les passes vers l'intérieur.
- Le jeu de passe et de jeu intérieur sont des intentions tactiques qui s'appuient sur les 5 principes offensifs énoncés.
- L'équilibre du jeu est essentiel pour organiser l'occupation des espaces tout en tenant compte de la notion de postes de jeu.

b) Cas de la position intérieure en bas.

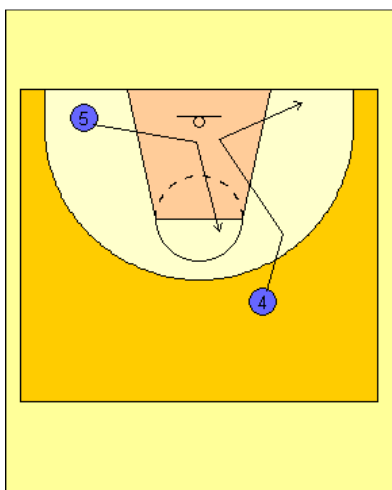
- Dans la catégorie des 11 – 13 ans, nous définissons 3 positions fondamentales en poste bas et 2 positions fondamentales en poste haut comme indiquées sur les diagrammes 22 et 23. Ces positions peuvent être occupées :
 - o Prioritairement un #5 en poste bas et par un #4 en poste haut.
 - o Par un #5 ou un #4 quelle que soit la position si les joueurs sont interchangeables.
 - o La notion de poste bas et de poste haut interchangeables peut être alors mise en avant avec des déplacements associés (cf diagramme 24).



Diag 22

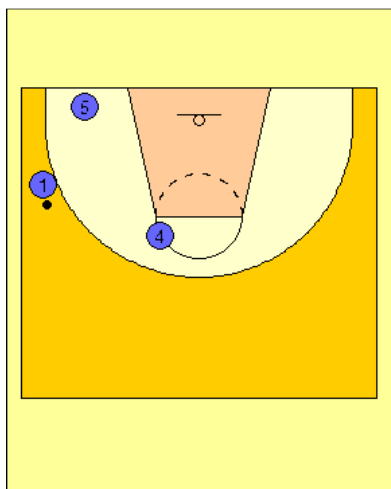


Diag 23

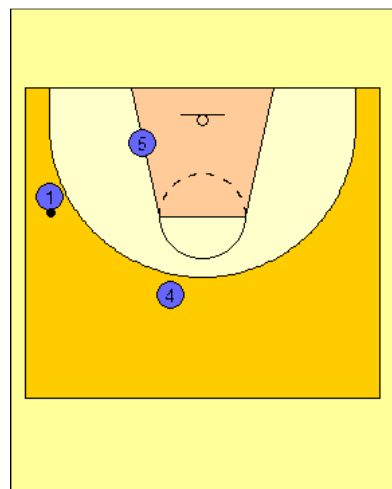


Diag 24

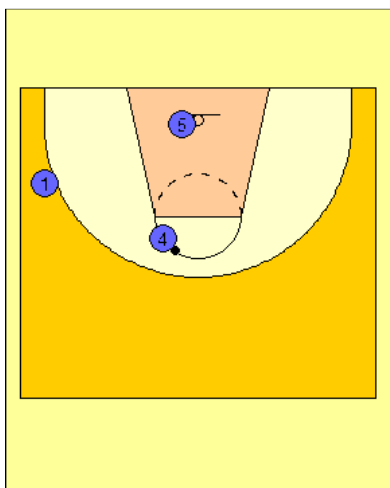
- La notion de positions compatibles est très importante car elle intervient dans l'équilibre du jeu (cf diagramme 25, 26, 27).



Diag 25



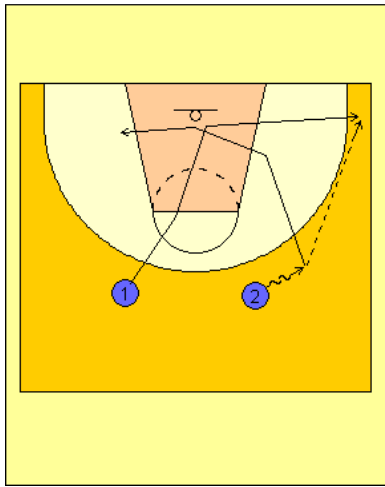
Diag 26



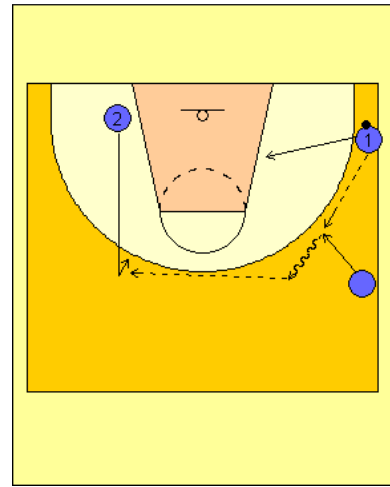
Diag 27

c) Passes périphériques.

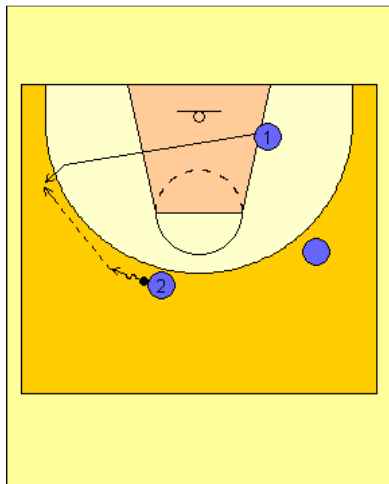
- *Le jeu de passe doit être abordé par la mise en place de passes périphériques par l'utilisation :*
 - *Du passe et va.*
 - *Du passer – couper.*
- Ces deux formes d'attaque peuvent être proposées dans les situations de jeu suivantes :
 - 2 c 2 + P (cf diagrammes 28, 29, 30).



Diag 28

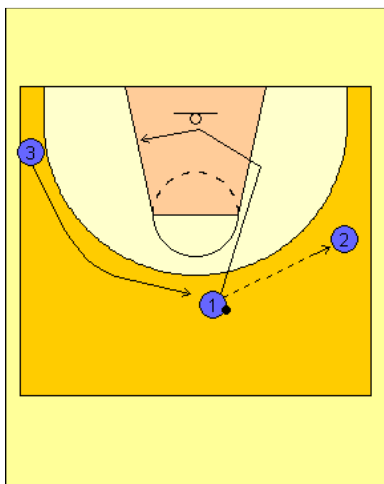


Diag 29

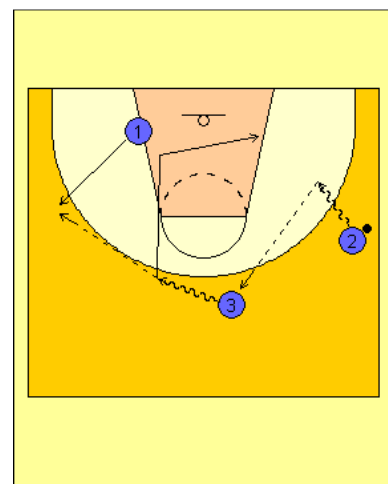


Diag 30

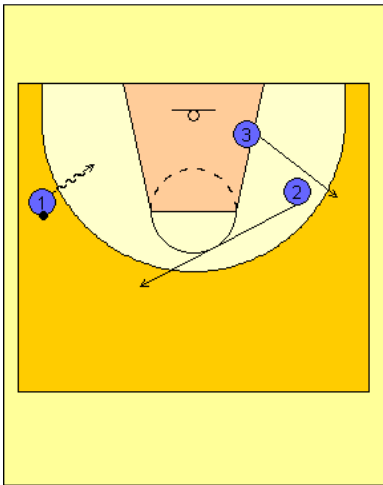
o 3 c 3 (joueurs extérieurs) (cf diagrammes 31, 32, 33).



Diag 31

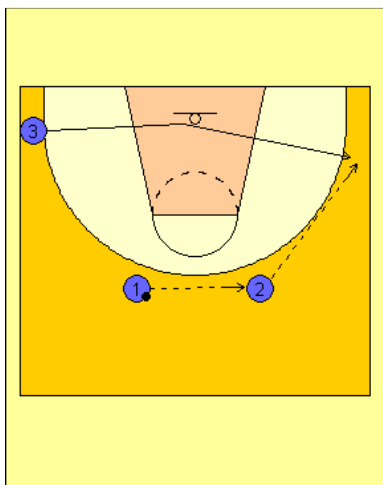


Diag 32

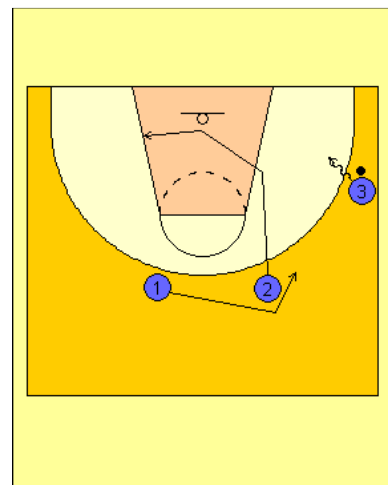


Diag 33

- o 3 c 3 (2 joueurs en position d'arrière, 1 joueur en position d'ailier) (cf diagrammes 34, 35).



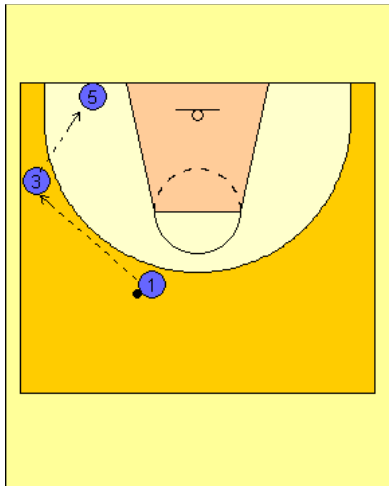
Diag 34



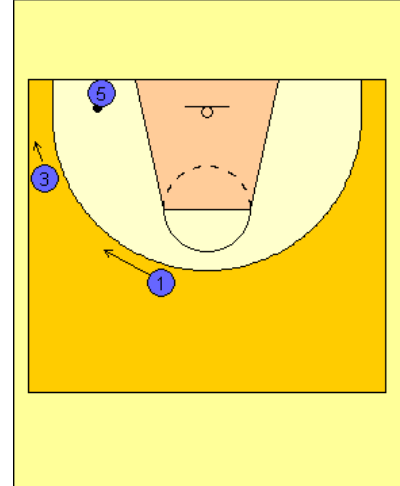
Diag 35

d) Passe vers le jeu intérieur (position basse intérieure).

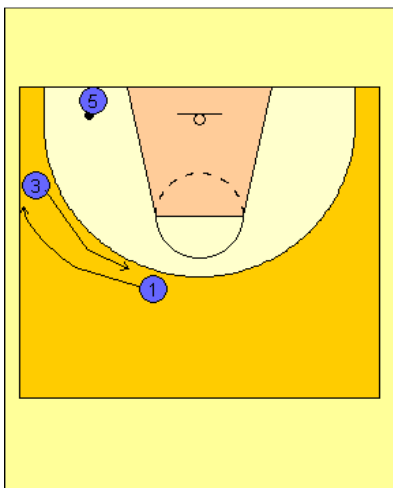
- Côté ballon, à partir d'une passe vers un joueur en position basse intérieure (cf diagramme 36), les joueurs extérieurs peuvent se mobiliser :
 - o Dans leur espace de jeu (cf diagramme 37).
 - o En se croisant (cf diagramme 38).



Diag 36

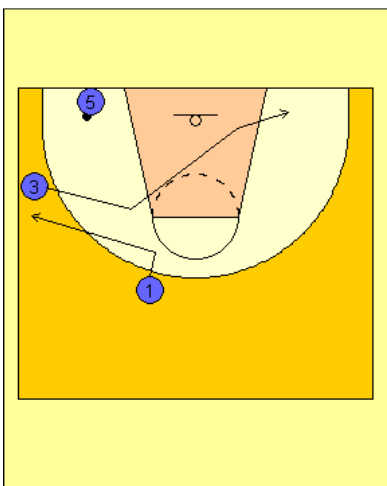


Diag 37



Diag 38

- Le déplacement, après passe, peut concerner un joueur qui ira côté opposé (cf diagramme 39).

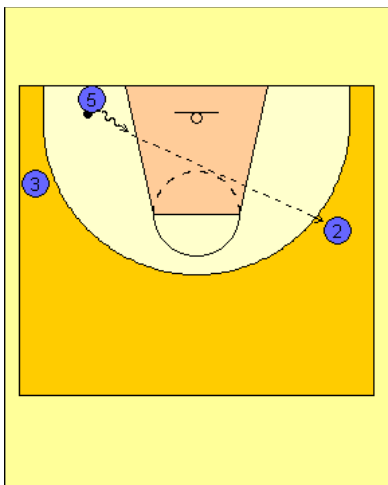


Diag 39

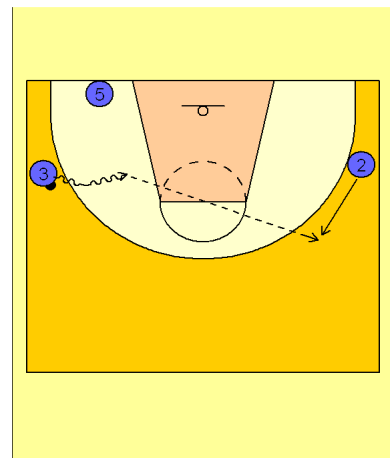
e) Notion de transfert à l'opposé.

- Etre agressif vers le panier est une attitude qui doit se traduire par une forte intention de tir. Si un choix de passe doit intervenir, c'est le transfert du ballon côté opposé qui sera recherché prioritairement.
- Dans la formation des 11 – 13 ans, la notion de transfert à l'opposé comprend les actions de jeu suivantes:
 - Passe d'un joueur en position basse intérieure vers un joueur déjà positionné (cf diagramme 40).
 - Passe d'un joueur extérieur vers un autre joueur extérieur (cf diagramme 41).
 - Passe d'un joueur en position basse intérieure vers un joueur qui donne une solution de passe, cela peut être un déplacement rentrant par exemple (cf diagramme 42).
- La réception du ballon implique une continuité du jeu dans le respect de l'équilibre du jeu. Un jeu de passe associé à des actions de coupe (cf diagramme 43) ou un jeu de fixation – passe (cf diagramme 44) sont possibles.

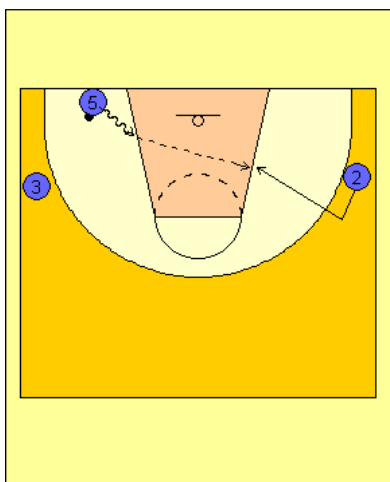
Diag 40



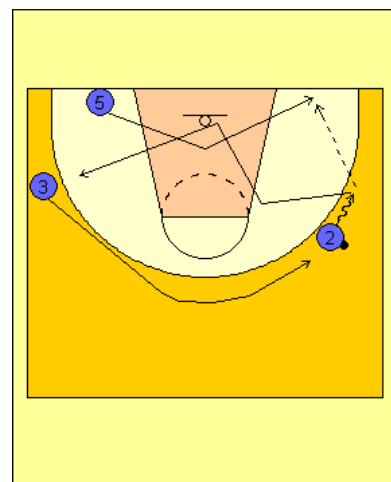
Diag 41

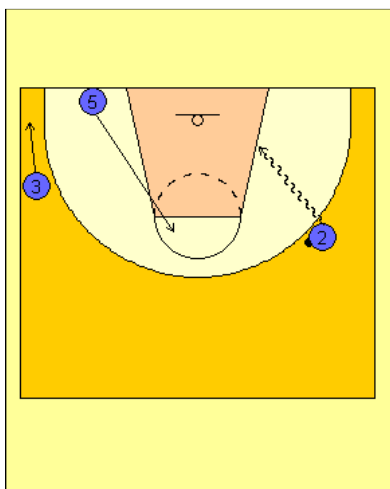


Diag 42



Diag 43

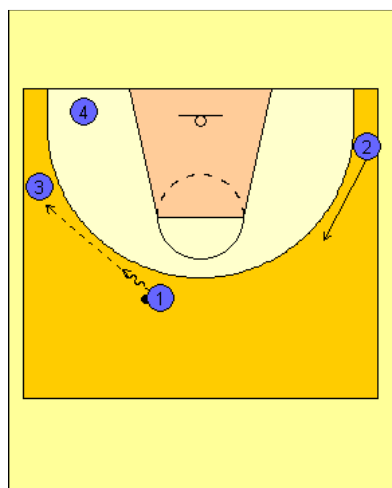




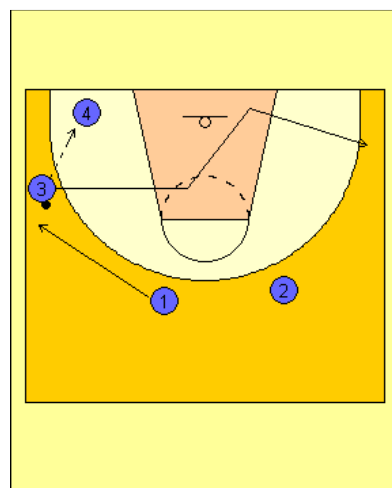
Diag 44

f) Jeu à 4 joueurs.

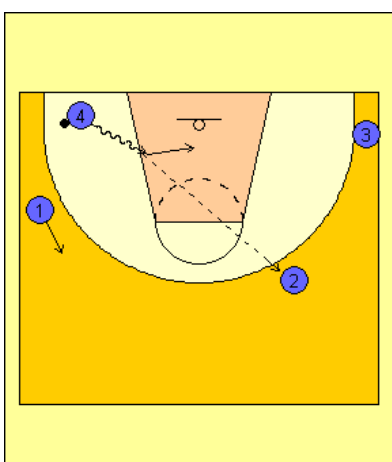
- Exemple d'enchaînement de jeu à 4 joueurs basé sur les 3 types de passes suivantes : périphériques, vers la position basse intérieure et passe de transfert à l'opposé (cf diagrammes 45, 46, 47, 48).



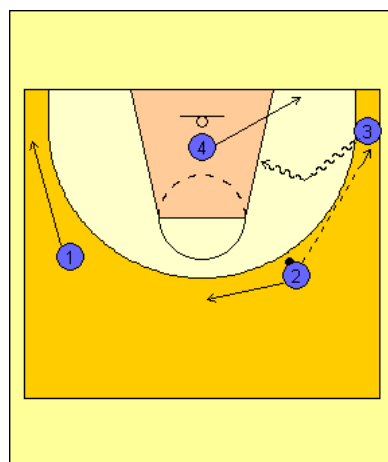
Diag 45



Diag 46



Diag 47



Diag 48

g) Savoir-faire et niveau de jeu.

- Tous les savoir-faire liés au jeu de passe et au jeu vers une position basse intérieure représentent des acquisitions fondamentales.
- **Sans défenseur, dans un cadre de jeu réduit (2 c 0, 3 c 0, 4 c 0), en fin de catégorie 11 -13 ans, une maîtrise est demandée dans la qualité et la justesse des actions de jeu.**
- Avec défenseur, le perfectionnement des savoir-faire est un objectif de formation.

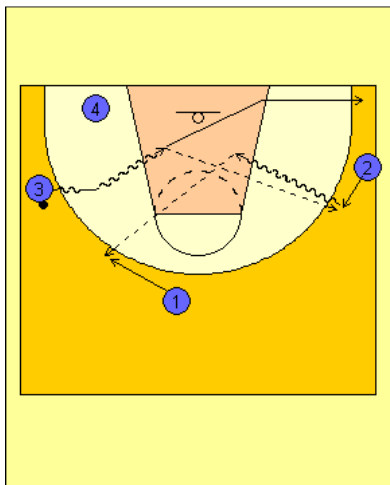
2. Le jeu en fixation – passe.

a) Généralités.

- Un objectif majeur du jeu en fixation – passe passe par le développement de 2 aptitudes :
 - o « Recevoir le ballon – tirer ».
 - o « Recevoir le ballon – jouer 1 c 1 ».
- **L'encouragement au tir ouvert est fondamental.**

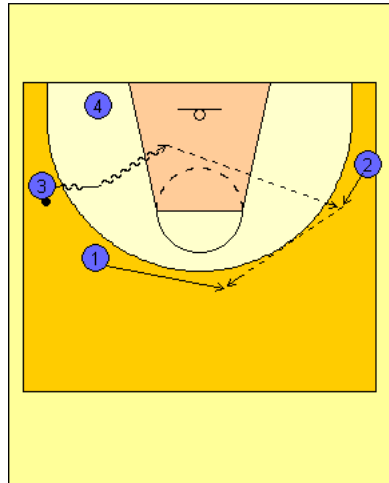
b) L'enchaînement des actions prioritaires.

- Un enchaînement sur le thème de « fixation + passe + fixation + passe etc... » peut être mis en place en fin de formation 11-13 ans (cf diagramme 49).

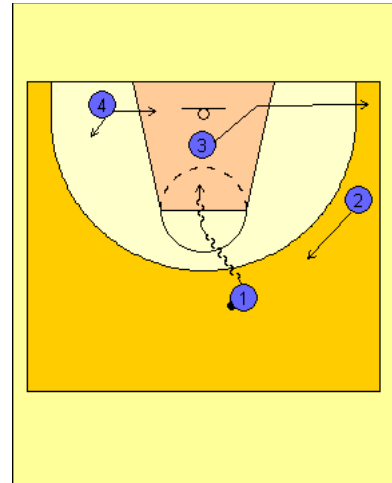


Diag 49

- L'enchaînement sur le thème de l'alternance d'une fixation et d'une passe présente l'inconvénient de faire succéder des actions agressives de dribble au cœur d'une défense resserrée par l'aide défensive.
- Un enchaînement à privilégier est de faire pratiquer une alternance de « fixation + passe + passe + fixation etc... ».
- L'action de dribble à la suite de 2 passes s'effectuera contre une défense plus étirée (diagrammes 50, 51).



Diag 50



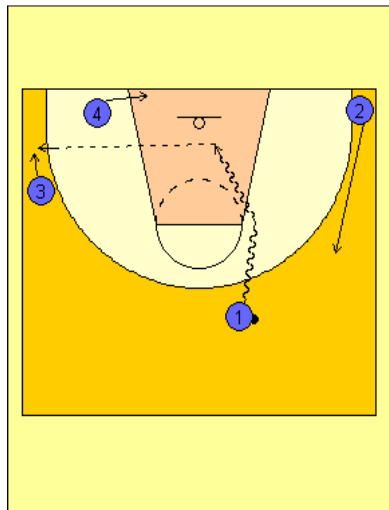
Diag 51

c) Proposition d'enchaînements de jeu à 4 joueurs.

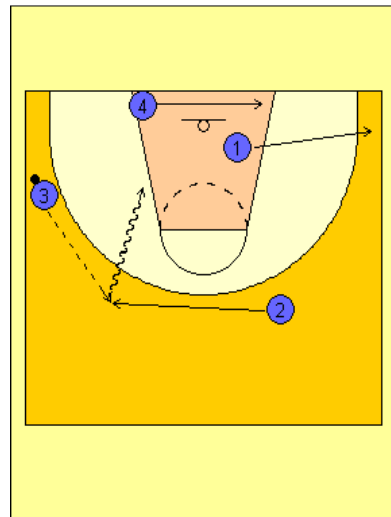
I. Jeu de 1 c 1 (jeu extérieur) dans le cas de 3 joueurs côté ballon.

- 1 c 1 du joueur ailier vers l'axe central (cf diagrammes 50, 51).
- 1 c 1 du joueur meneur de jeu (cf diagramme 52, 53).

Diag 52



53 -

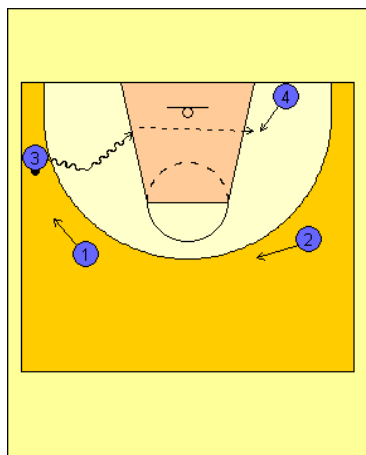


Diag 53

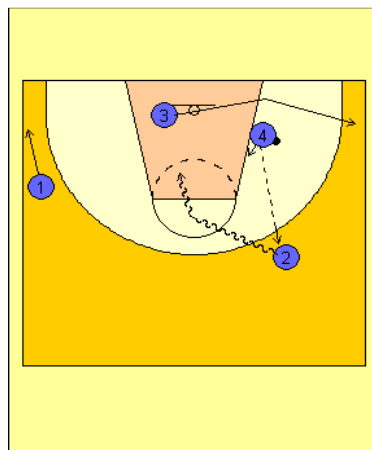
II. Jeu de 1 c 1 (jeu extérieur) dans le cas de 2 joueurs côté ballon.

- 1 c 1 du joueur ailier vers l'axe central (cf diagrammes 54, 55).

Diag 54

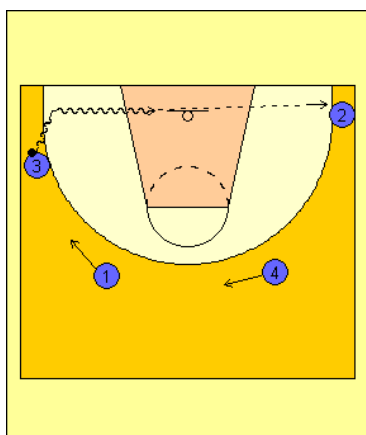


Diag 55

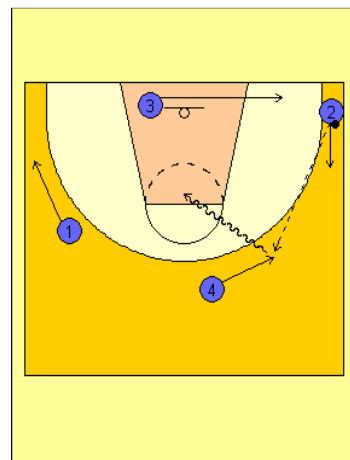


- 1 c 1 du joueur ailier vers la ligne de fond (cf diagrammes 56, 57).

Diag 56

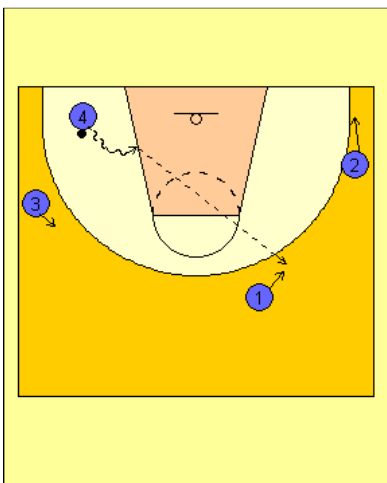


Diag 57

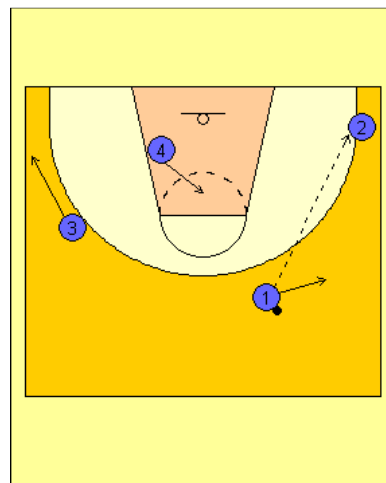


III. Jeu de 1 c 1 du joueur en position basse intérieure.

Diag 57



Diag 58



d) Proposition d'enchaînements de jeu à 5 joueurs (4 extérieurs et 1 intérieur).

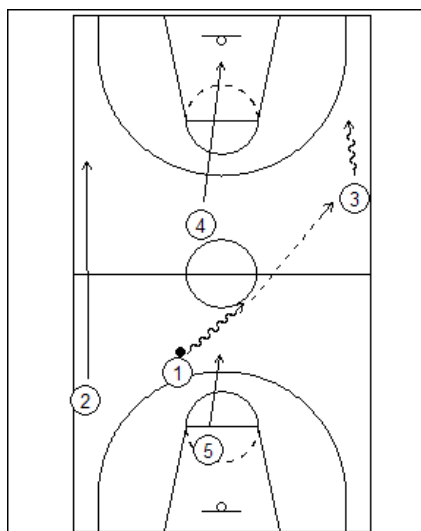
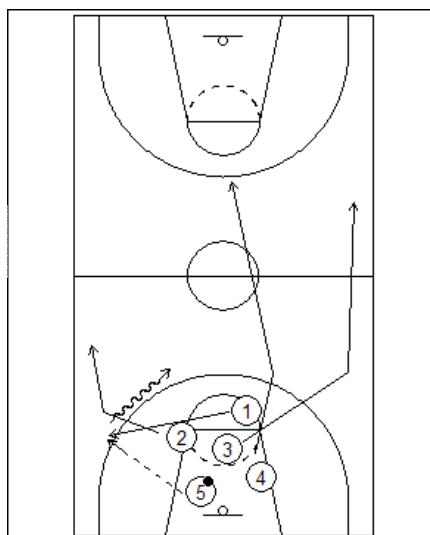
a. Identification des postes de jeu.

- Poste 1 identifié
- Poste 5 identifié
- Les postes de jeu 2, 3 et 4 sont des postes extérieurs. Seul 4 a un rôle différent sur le jeu de transitions, ensuite il devient un joueur extérieur comme 2 et 3.

- 2 cas de figure :

A : 5 prend le rebond ou bien fait la remise en jeu.

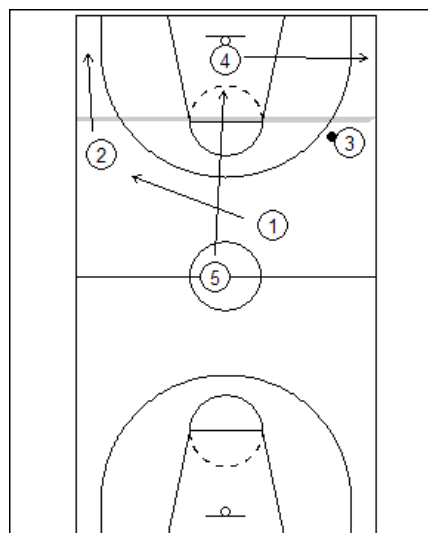
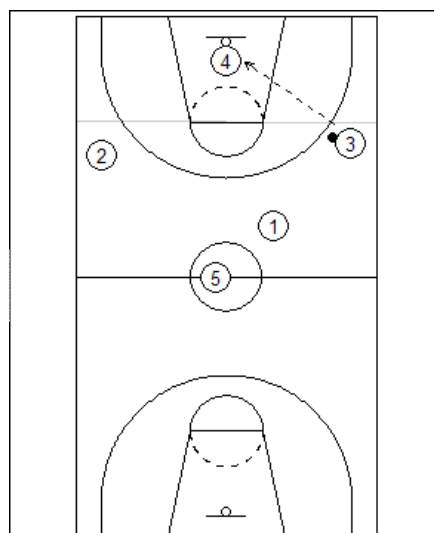
Fig A1



La sortie de balle est identique au jeu à 4 joueur. 4 court dans le couloir central. 1 prend le couloir central en dribble et essaie d'amener la balle rapidement vers l'avant. (fig A2)

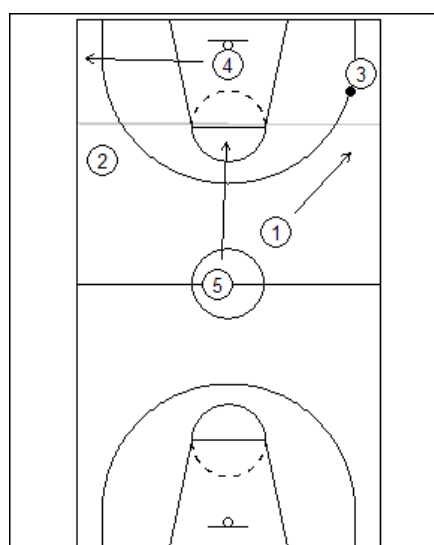
Fig A2

Fig A3



4 court jusqu'au sous le cercle. Si 3 est au dessus de la ligne des LF, 4 va occuper l'espace libre côté ballon et 1 va à l'opposé du ballon. (Fig A3 et A4)

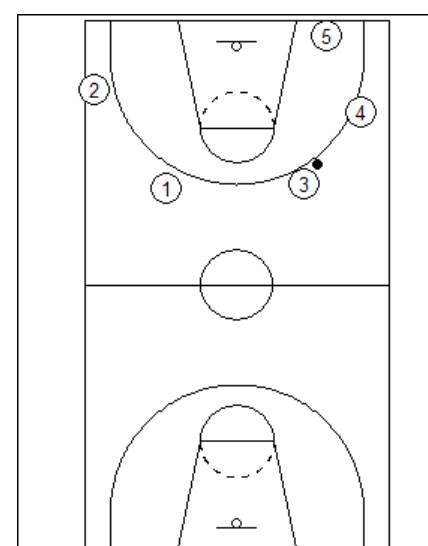
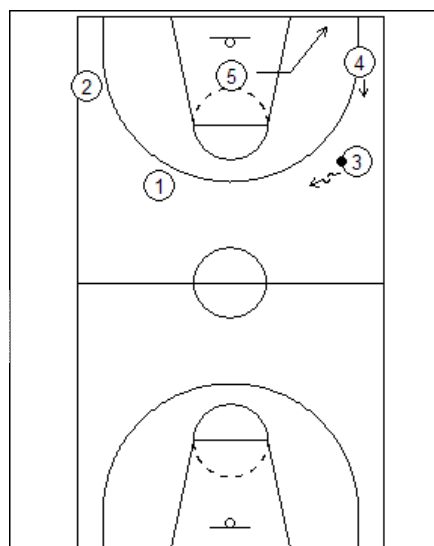
Fig A4



Si 3 est descendu sous la ligne des LF, alors 4 sort à l'opposé de la balle et 1 vient côté ballon. (Fig A5)

Fig A5

Fig A6



Que 4 sorte côté ballon ou bien à l'opposé, les 4 spots extérieurs doivent être occupés. 5 vient alors prendre sa position sous le cercle, puis ressort en poste bas, puis ressort dans le petit corner. (Fig A6 et A7)

Fig A7

B : 4 prend le rebond ou bien fait la remise en jeu.

Fig B1

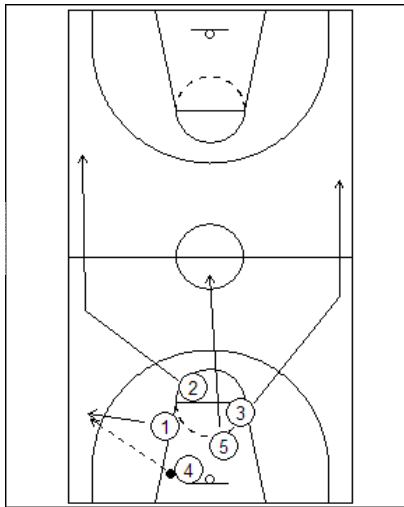
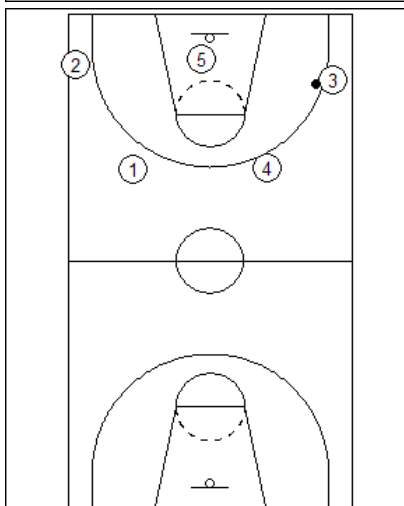
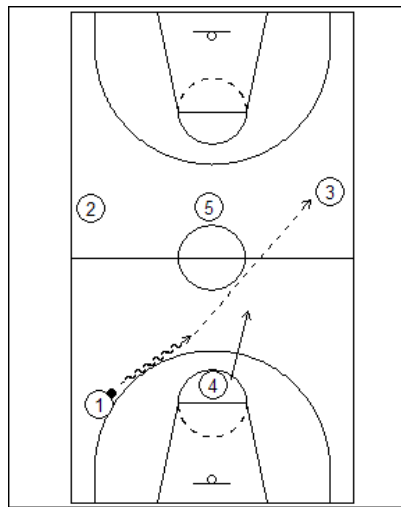


Fig B2



Si 4 prend le rebond ou fait la remise en jeu, même sortie de balle et relance. 5 court dans le couloir central et va se poster sous le cercle. 4 court à l'opposé de 1 afin que les 4 spots des extérieurs soient occupés. (Fig B1, B2 et B3)

Fig B3

Ensuite, les principes de jeu sont les mêmes que dans le jeu à 4.

e) Savoir-faire et niveau de jeu.

- De manière identique aux acquisitions liées au jeu de passe et au jeu vers une position basse intérieure, les savoir-faire à développer dans le jeu en fixation – passe sont fondamentaux.
- Sans défenseur, dans un cadre de jeu réduit (2 c 0, 3 c 0, 4 c 0 et 5c0), en fin de catégorie 11 - 13 ans, une maîtrise est demandée dans la qualité et la justesse des actions de jeu.
- Avec défenseur, le perfectionnement des savoir-faire est un objectif de formation.

LA DEFENSE : GENERALITES

A. PRINCIPES DEFENSIFS

- Le chapitre consacré aux fondamentaux défensifs collectifs se limite aux savoir-faire liés à la défense repliée.
- Toutefois, il convient de ne pas négliger les phases précédentes, à savoir :
 - Le rebond offensif et le repli défensif associé.
 - Le contrôle du porteur du ballon pendant la remontée du terrain.
 - La coordination immédiate des 4 autres défenseurs avec le défenseur du porteur du ballon.
- On ne peut en effet, parler d'efficacité défensive lorsque le « bloc défensif » se trouve trop fréquemment mis à mal par :
 - La contre – attaque adverse.
 - Le rapport de force porteur du ballon / défenseur systématiquement à l'avantage de l'attaquant.
- Le contrôle du rebond défensif est aussi un élément incontournable de la réussite défensive. A ce propos, pédagogiquement, tous les exercices ou situations défensives mises en place à l'entraînement devront toujours intégrer la lutte pour la conquête du ballon au rebond.
- En résumé, la mise en application méthodique des principes défensifs doit donc associer au rapport de force 1 c 1 une organisation collective cohérente.
- Ces principes, véritables fondements de toute construction défensive sont au nombre de 5 et se déclinent ainsi :

1. Pression et orientation.

2. Contestation.

a) Contestation des passes.

b) Contestation des déplacements.

3. Aide.

4. Anticipation.

5. Communication.

- Les notions d'anticipation et de communication rentrent en jeu dans les principes de pression et d'orientation, de contestation et d'aide.
- L'anticipation étant fortement liée à la vision, les défenseurs des non – porteurs du ballon devront développer l'aptitude à voir le ballon ainsi que de la situation de jeu de façon la plus large possible en toute circonstance.

B. INTENTIONS DEFENSIVES GENERALES

- Des aspects incontournables sont à développer dans la formation défensive des 11 – 13 ans:
 - La défense sur le porteur du ballon qui s'exprime par :
 - Une pression forte sur le porteur du ballon.
 - Une orientation défensive qui cherche à éviter tout 1 c 1 adverse gagné vers l'axe central.
 - Une organisation générale conçue pour ne jamais perdre de vue le positionnement et le déplacement du ballon = **DEFENSE OUVERTE à la BALLE**.
 - Une maîtrise des coordinations collectives basiques permettant de mieux anticiper les actions.
 - Un engagement mental et physique de tous les joueurs.
 - Un apprentissage à la communication.

C. LE REBOND OFFENSIF

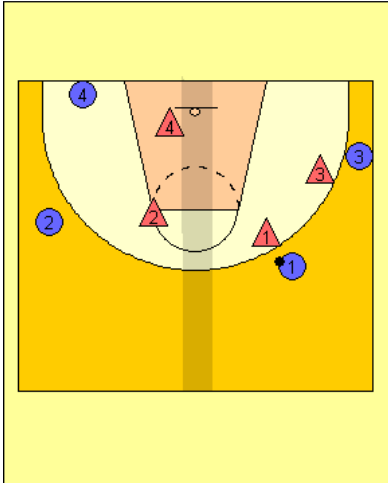
- Il convient de renforcer l'apprentissage du rebond offensif à l'opposé du tireur.

D. RENDRE OPERATIONNELS LES PRINCIPES DEFENSIFS (DEFENSE H/H)

1. Pression et orientation.

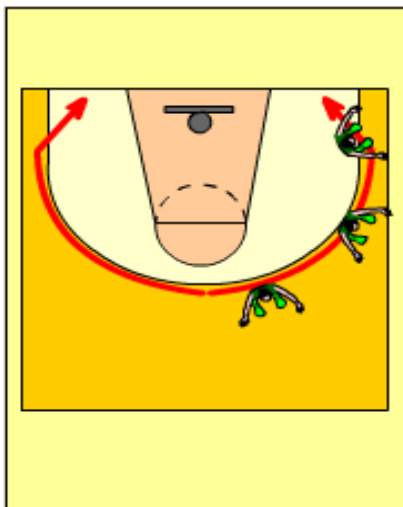
- Lier agressivité défensive (ne pas subir l'action de l'attaquant) et contrôle de soi (pas de faute inutile).
- Evaluer (cf fondamentaux individuels défensifs) la distance défensive en fonction de :
 - L'espace d'évolution de l'attaquant.

- o Le danger que représente l'attaquant par le tir.
- Dans tous les cas, la position du ballon et l'orientation donnée à l'attaquant déterminent un côté ballon et un côté opposé appelé aussi côté aide (cf diagramme 1).
- La ligne panier – panier est un repère de défense essentiel.



Diag 1

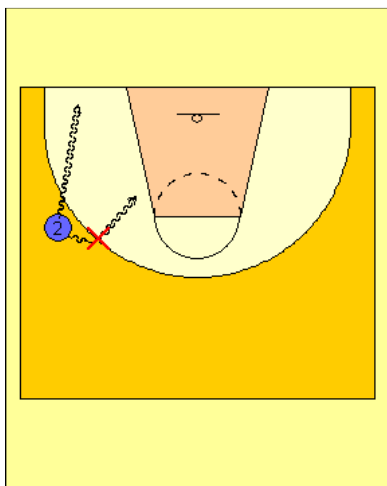
- Les lignes schématisant les appuis du défenseur sur le porteur du ballon peuvent avoir la représentation suivante (cf diagramme 2).



Diag 2

- Sur la ligne panier – panier, une légère orientation doit être donnée.

- L'orientation défensive se résume par une notion claire et constante : « Ne pas donner le milieu ». Autrement dit, tout débordement en dribble de l'attaquant vers l'axe central du terrain doit être « interdit » (cf diagramme 3).



Diag 3

- Attitudes de défense en pression sur le porteur du ballon. :
 - o Noter le placement des appuis par rapport à la courbure de la ligne à 3 pts (cf photo n° 1 : F Piétrus).
 - o Noter l'action des bras (cf photo n° 2 : B Diaw) rendant difficile le jeu de passe adverse.



Pression et orientation.

F Piétrus

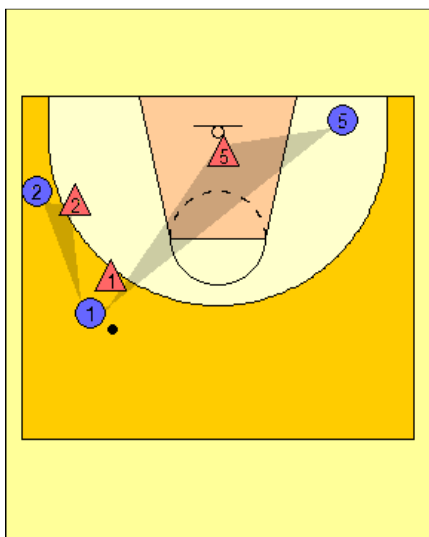


Attitude.

B Diaw

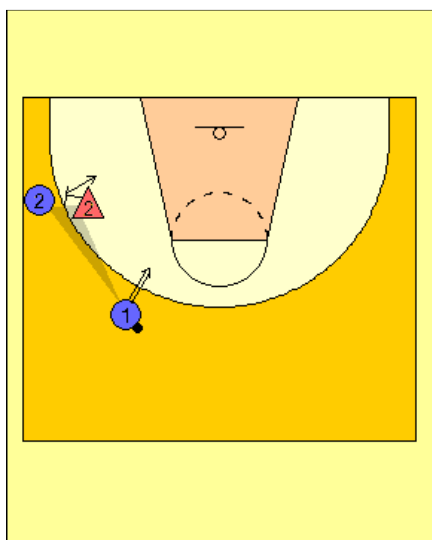
2. Les positions défensives contre non porteur, côté ballon et côté opposé.

- Dans un souci de formation du joueur il convient d'organiser une défense H/H dans laquelle l'intérêt porté au ballon est prioritaire.
- Afin de simplifier les repères collectifs sur le terrain concernant l'ensemble des positions défensives contre non porteur -côté ballon et côté opposé - la notion de triangle défensif (« ballon – moi- adversaire ») sera présentée (cf diagramme 4) :
- Ces triangles peuvent être différenciés par l'intention défensive qui leur correspond. En effet :
 - o Le triangle défensif correspondant à un adversaire côté ballon répondra prioritairement à une intention de contestation de passe (repère correspondant = ligne de passe).
 - o Le triangle défensif correspondant à un adversaire à l'opposé du ballon répondra prioritairement à une intention d'aide contre le jeu en pénétration (repère correspondant = ligne panier – panier).

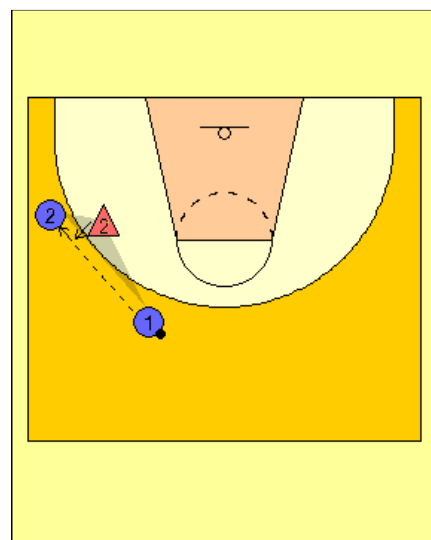


Diag 4

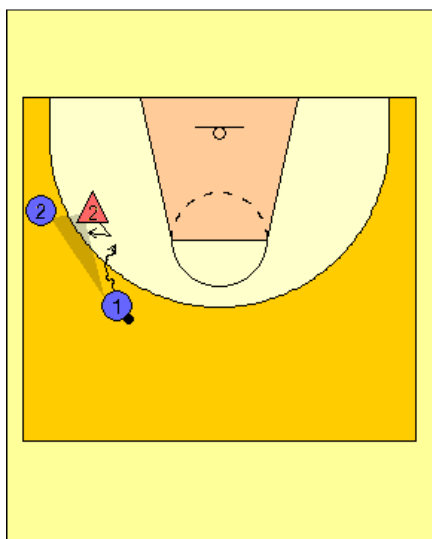
- La position défensive d'un joueur contestant une passe côté ballon, à 11 ans (autrement dit en phase d'apprentissage), **sera ouverte à la balle.**
- La capacité à voir le ballon en toute circonstance est d'un grand intérêt. Elle sera l'élément déclencheur qui permettra au défenseur du non porteur, côté ballon, de réagir dans le triangle défensif en fonction des 3 possibilités offertes au porteur du ballon.
 - o Cas du tir : contrôle de l'attaquant (contact – joueur) pour effectuer un écran de retard (cf diagramme 5).
 - o Cas de la passe : mobilité des appuis et action des bras pour couper la ligne de passe (cf diagramme 6).
 - o Cas du départ 1 c 1 dans l'intervalle : mobilité des appuis et action des bras pour limiter l'espace d'évolution du porteur du ballon (cf diagramme 7).



Diag 5



Diag 6



Diag 7

- Le développement d'une motricité appelée vivacité, se traduisant par la promptitude dans une séquence de mouvements variés et différents devra faire l'objet d'un apport complémentaire aux exercices de défense à travers la formation physique.
- Avec la mise en place de gammes athlétiques orientées vers des formes d'appuis variés, des mobilisations segmentaires spécifiques, des déplacements aux trajectoires pluridirectionnelles, la qualité des actions de défense sera augmentée de même que les possibilités de type de placements et déplacements défensifs.
- La position défensive d'un joueur à l'opposé du ballon sera nommée « à plat » (cf photo n° 4), les épaules du défenseur seront parallèles à la ligne de fond.

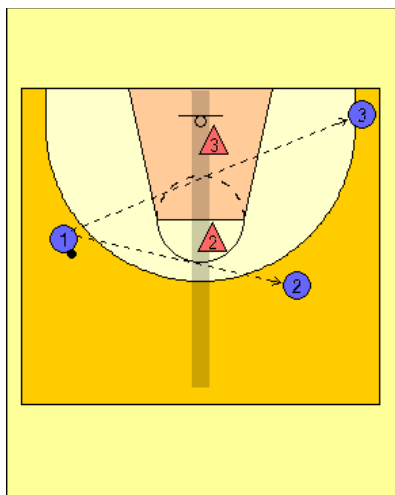


Défense « à plat » côté opposé.

L Westermann et E Fournier

- Ce positionnement définit une « aide positionnelle » qui répond à deux repères :
 - La ligne panier – panier.
 - La ligne de passe.

- Le défenseur se situera (cf diagramme 8) :
 - o Près de la ligne panier – panier.
 - o Près de la ligne de passe, un pas en retrait.

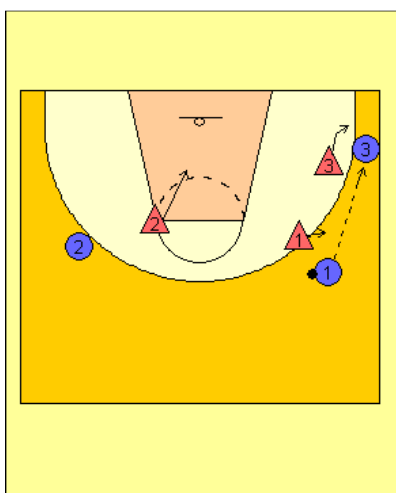


Diag 8

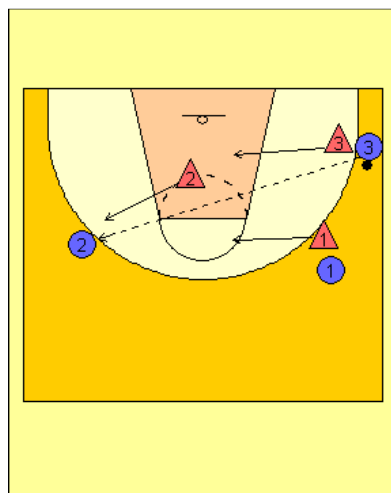
3. Le remplacement défensif

- A chaque déplacement du ballon, il y a un remplacement défensif.

exemple de joueurs. Exemple



Diag 9

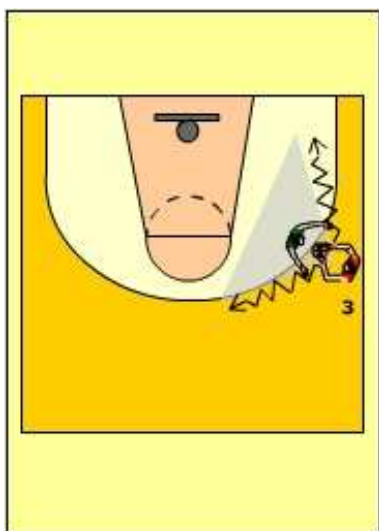


Diag 10

LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS

A. DEFENSE 1 CONTRE 1

- Les objectifs sont les suivants :
 - *Ne pas subir un tir immédiat.*
 - *Ne pas être battu sur le premier dribble* (pour un lay-up ou un tir facile). Forcer l'attaquant à utiliser 2 dribbles minimum (cf diagramme 1) prioritairement en direction de la ligne de fond. Tout départ en dribble vers l'axe central étant considéré comme interdit.



Diag 1

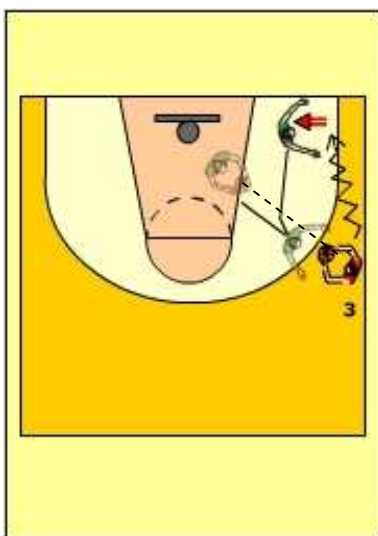
- La notion de distance défensive est essentielle.
- La pression sur le porteur du ballon est associée à l'orientation.
- Défendre 1 c 1 avec efficacité requiert une maîtrise des savoir-faire suivants :
 - Se déplacer avec aisance et vitesse :
 - En course avant.
 - En course arrière.
 - En course croisée (latérale ou diagonale vers l'arrière).
 - En jeu de jambes défensifs = pas chassés latéraux arrière et avant (sans croiser les appuis).
 - En saut de recul (en appuis simultanés).
- *L'utilisation des bras privilégie la défense contre le ballon* (défense contre le tir, la passe, le dribble).

- Voici un exemple d'exercice (savoir-faire fondamentaux à reprendre pour l'ensemble de la catégorie d'âge des 11 – 18 ans) :



Diag 2

- Déplacement défensif en course vers l'avant.
- Appuis courts d'ajustement de la distance défensive.
- Attitude de défense 1 c 1 :
 - Pression et orientation.
 - Utilisation d'un bras pour gêner le tir.
 - Pas de tentative de contre.



Diag 3

- A partir de l'attitude de défense 1 c 1 :
 - Jeu de jambes défensif orienté vers la ligne de fond.
 - Lutter contre l'entrée du joueur dans la zone restrictive.
 - Pas de contact défenseur – attaquant avec les bras.



Diag 4

- Le jeu de jambes défensif est précédé par un saut de recul afin de chercher à maintenir l'orientation.
- Le départ en dribble vers l'axe central est considéré comme interdit. S'il se produit, l'attaquant doit être si possible repoussé vers le haut par l'action du jeu de jambes défensif.

B. DEFENSE CONTRE LE DEMARQUAGE SIMPLE

- Les repères d'action sont les suivants:
 - o Le pied extérieur du défenseur ne dépassera pas la ligne de passe.
 - o Les mains seront orientées vers le ballon.
 - o Un contact pourra être établi avec l'attaquant avec l'avant bras.

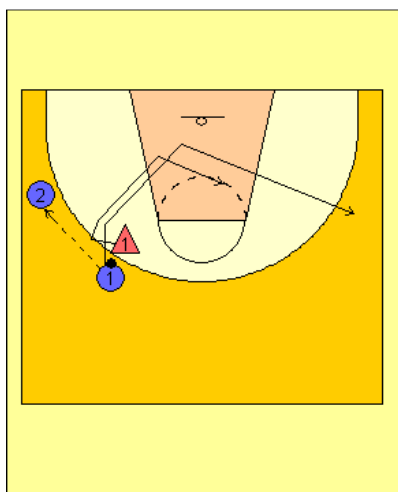
C. SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU

- Dans l'apprentissage, la précision dans l'exécution technique des savoir-faire (déplacements défensifs spécifiques, utilisation des bras) est un passage obligé.
- **La défense 1 c 1 ainsi que la défense contre le démarquage sont une priorité d'apprentissage.**
- **Dans le perfectionnement, l'aptitude à enchaîner les actions est à rechercher.**
- Il en est de même pour l'engagement mental et physique ainsi que pour l'apprentissage à la communication.

LES FONDAMENTAUX COLLECTIFS DEFENSIFS

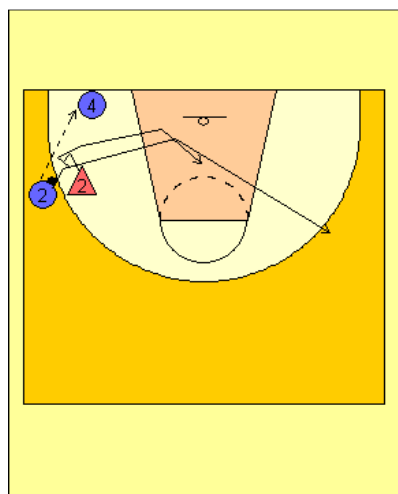
A. APTITUDE A CONTESTER LES PASSES ET LES DEPLACEMENTS COTE BALLON

- Il s'agit **d'apprendre à « sauter à la balle »**.
- Le « saut à la balle » donne la priorité à la contestation du déplacement.
- **La position du défenseur qui saute à la balle est ouverte à la balle.**
- Dans la continuité de son action défensive il pourra conserver cette position ouverte ou passer à une position « à plat » selon les cas de positionnement de l'attaquant.
- Exemples de situations de jeu.



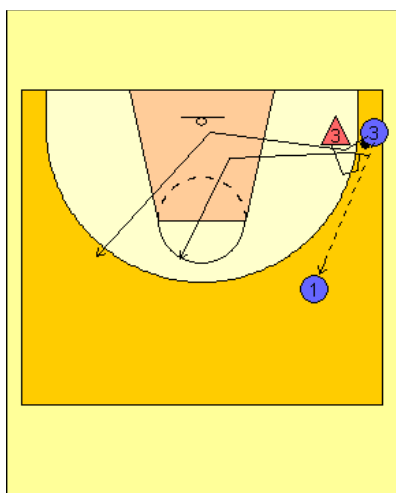
- Le défenseur de #1, saute à la balle (position ouverte).
- Il reste toujours plus près du ballon que son vis-à-vis non porteur.
- Sa position finale, près de la ligne panier sera « à plat ».

Diag 1



- Idem diagramme 2.

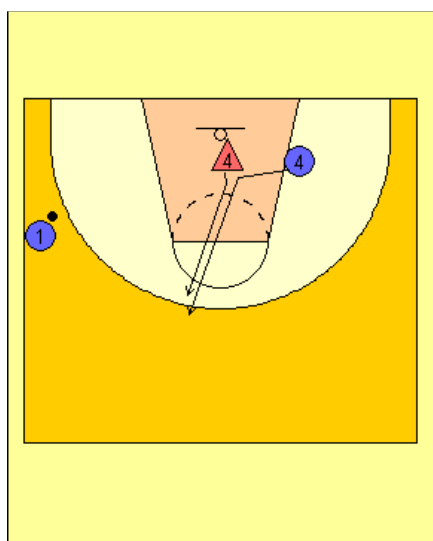
Diag 2



- Autre exemple de contestation de déplacement et de passe.

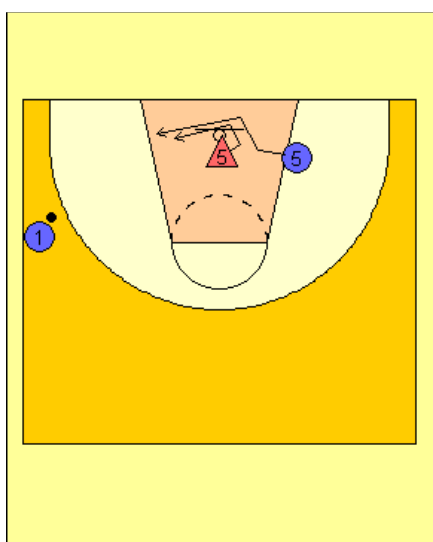
B. DEFENSE CONTRE UNE ACTION DE COUPE VENANT DE L'OPPOSE

- Il ne doit pas y avoir d'avantage positionnel pour l'attaquant dans le couloir du jeu direct (cf diagrammes 4 et 5).



Diag 4

- A partir de la notion d'aide positionnelle (cf chapitre « La défense : généralités », le défenseur du porteur du ballon se situera :
 - o Près de la ligne panier – panier.
 - o Près de la ligne de passe, un pas en retrait.
- La position défensive sera « ouverte ».
- La contestation du rapprochement de l'attaquant non porteur vers le ballon se fera :



Diag 5

C. DEFENSE CONTRE LE JEU INTERIEUR

- L'apprentissage s'effectue par la pratique de 2 positionnements défensifs : la position dite « $\frac{3}{4}$ avant » et la position dite « devant ».
- - La position « $\frac{3}{4}$ avant » (photo n° 1).



Le défenseur (maillot rouge) encadre les appuis de l'attaquant.

M Benkloua et J Radjouki

Photo 1

- La position dite « devant » (photo n°2).



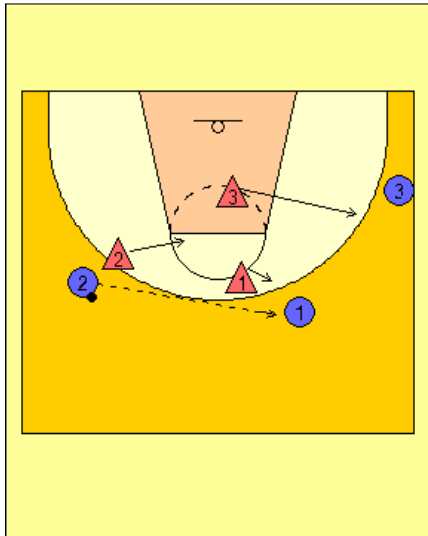
Le défenseur (maillot rouge) place ses appuis devant les appuis de l'attaquant.

M Benkloua et J Radjouki

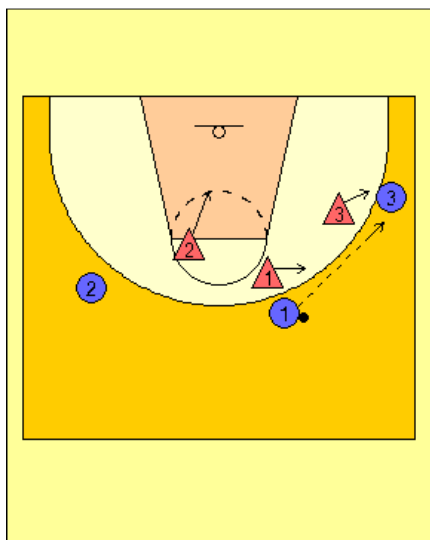
Photo 2

D. DEFENSE CONTRE LE JEU DE PASSE

- On aborde ici le passage de la position du défenseur contre un attaquant non porteur du ballon à un attaquant récepteur du ballon.
- Cas des collaborations défensives :



Diag 12



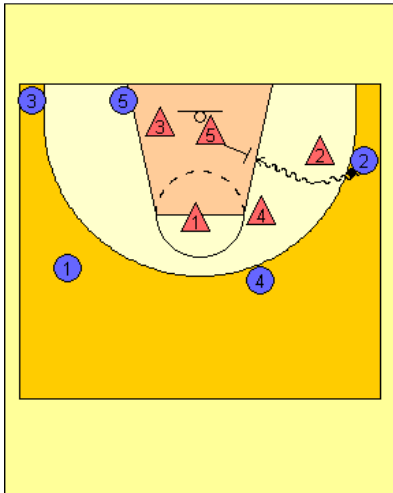
Diag 13

- o Les actions des défenseurs de #1 et #3 sont reliées pour rendre difficile le jeu de passe adverse.
- o Défendre contre un transfert de passe (cf diagramme 12 et 13) entre #2, #1 et #3 se fera avec efficacité si le défenseur de #1 conteste la passe de #2 et exerce une pression sur son vis-à-vis s'il reçoit le ballon.
- o Cette action du défenseur de #1 permettra ainsi au défenseur de #3 de transiter dans de bonnes conditions des positions défensives suivantes :
 - Aide positionnelle lorsque #2 a le ballon.
 - Contestation de passe lorsque #1 a le ballon.
 - Pression – orientation sans retard défensif lorsque #3 réceptionnera le ballon.
- o Lors d'un transfert de balle direct, le passage d'un placement en aide positionnelle en une action de pression – orientation se fera grâce à un déplacement légèrement en courbe incluant des pas d'ajustement et une action des bras afin de :
 - Ne pas subir de tir immédiat.
 - De débordement 1 c 1 vers l'axe central.

E. DEFENSE CONTRE LE JEU DE FIXATION PASSE

Cet apprentissage n'interviendra qu'en fin de cycle 11-13 ans.

- o Cas d'un débordement « par le milieu » d'un joueur extérieur.

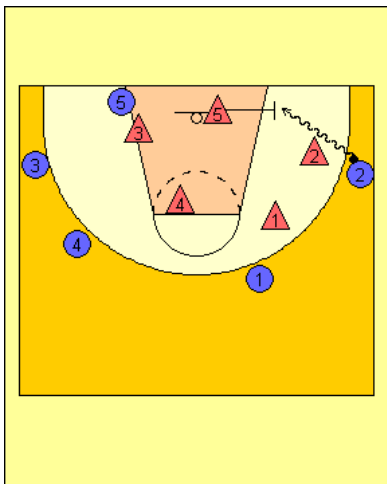


- L'aide provient du joueur placé le plus bas et le plus près de l'action en réduisant l'espace offensif d'évolution de l'attaquant.
- Il n'y a pas de déclenchement de rotation défensive.

Diag 15

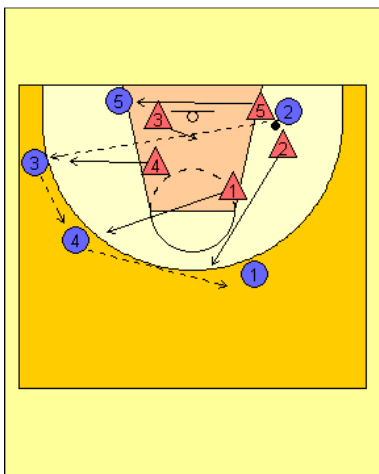
a) Aide et rotation défensive contre le jeu extérieur.

- Cas d'un débordement par la ligne de fond d'un joueur extérieur.



- L'aide provient du joueur placé le plus bas et le plus près de l'action en réduisant l'espace offensif d'évolution de l'attaquant.
- Il y a dans ce cas un déclenchement de rotation défensive.

Diag 17



- La rotation défensive s'effectue en conservant la règle du joueur le plus près pour intervenir sur la réception de passe.

Diag 18

F. LE REBOND DEFENSIF

- Dès le déclenchement du tir adverse, le contact avec les joueurs susceptibles d'aller au rebond défensif en venant de l'opposé est recherché.
- Cette action nommée « écran retard » permet de garder une position proche du cercle. Bloquer un joueur dans son dos doit être effectué sans l'usage des mains.
- La dimension aérienne du jeu au rebond est également essentielle.
- Tous les postes de jeu doivent être impliqués dans la conquête du ballon au rebond défensif.

G. SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU

- L'essentiel de la priorité d'apprentissage reste néanmoins la qualité technique des savoir-faire requis dans des situations simples de défense (contre le démarquage, contre les actions de 1 c 1).

REPARTITION POURCENTAGE DES CONTENUS POUR LES 11-13 ANS (+/- 5 %)

DOMAINES DE TRAVAIL	CONTENUS D'ENTRAINEMENT		REPARTITION %	
Fondamentaux individuels offensifs (FIO)	FIO	Tir	20 à 25%	35 à 40%
	avec ballon	Autres fondamentaux	15 à 20%	
		FIO sans ballon	Démarquage	
Fondamentaux collectifs offensifs (FCO)	Contre attaque		15 à 20%	25 à 30%
	attaque placée en jeu réduit	Jeu de passe et jeu intérieur	10 à 15%	
		Jeu en fixation passe		
Fondamentaux individuels défensifs (FID)	Défense 1 c 1		10 à 15%	
	Défense 1 c 1 + passeur (avec démarquage)			
Fondamentaux collectifs défensifs (FCD)	Défense contre passer –couper côté ballon			
	Défense contre une action de coupe venant de l'opposé			
	Défense contre le jeu de passe et le jeu intérieur			
	Défense contre le jeu de fixation - passe			
Match	5 contre 5		20 à 25%	

**EXEMPLE DE REPARTITIONS DES CONTENUS EN FONCTION DU NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS
PAR SEMAINE .**

1 ENTRAÎNEMENT / SEMAINE :

EQUIPE:							
PLANNING HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENT							
HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			Entraînement Benjamins 1h30				
Répartitions des contenus			35'			Championnat Benjamin(e)s	
			25'				
			10'				
			20'				
L E G E N D E	UNITES D'ENTRAÎNEMENT (U.E.)				%	SEMAINE (Temps total)	
						HEURES	MINUTES
	FIO	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS			40%		35
		LE TIR			22%		20
		AUTRES FONDAMENTAUX + DEMARQUAGES			18%		15
	FCO	FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS			27%		25
		LA CONTRE ATTAQUE			17%		15
		L' ATTAQUE PLACÉE EN JEU REDUIT			10%		10
	FID	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS			10%		10
	FCD	FONDAMENTAUX COLLECTIFS DEFENSIFS			0%		0
	JEU	JEU 5c5			23%		20
TOTAUX				100%	1	30	

1 ENTRAÎNEMENT ET UN CENTRE DE PERF / SEMAINE :

EQUIPE:							
PLANNING HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENT							
HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Centre de Perf 1h30		Entraînement Benjamins 1h30				
Répartitions des contenus	15'		25'			Championnat Benjamin(e)s	
	20'						
	10'		25'				
	45'		15'				
			25'				
L E G E N D E	UNITES D'ENTRAÎNEMENT (U.E.)				%	SEMAINE (Temps total)	
						HEURES	MINUTES
	FIO	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS			40%	1	10
		LE TIR			20%		35
		AUTRES FONDAMENTAUX + DEMARQUAGES			20%		35
	FCO	FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS			25%		45
		LA CONTRE ATTAQUE			17%		30
		L' ATTAQUE PLACÉE EN JEU REDUIT			8%		15
	FID	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS			8%		15
	FCD	FONDAMENTAUX COLLECTIFS DEFENSIFS			7%		15
	JEU	JEU 5c5			20%		35
TOTAUX				100%	3	0	

2 ENTRAÎNEMENTS / SEMAINE :

EQUIPE:							
PLANNING HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENT							
HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Entraînement Benjamins 1h30		Entraînement Benjamins 1h30				
Répartitions des contenus	15'		35'			Championnat Benjamin(e)s	
	20'						
	20'		25'				
			15'				
	35'		15'				
L E G E N D E	UNITES D'ENTRAÎNEMENT (U.E.)				%	SEMAINE (Temps total)	
						HEURES	MINUTES
	FIO	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS			40%	1	10
		LE TIR			20%		35
		AUTRES FONDAMENTAUX + DEMARQUAGES			20%		35
	FCO	FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS			25%		45
		LA CONTRE ATTAQUE			17%		30
		L' ATTAQUE PLACÉE EN JEU REDUIT			8%		15
	FID	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS			8%		15
	FCD	FONDAMENTAUX COLLECTIFS DEFENSIFS			7%		15
	JEU	JEU 5c5			20%		35
	TOTAUX				100%	3	0

2 ENTRAÎNEMENTS ET 1 CENTRE DE PERF / SEMAINE :

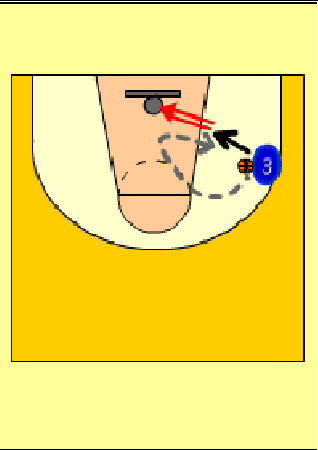
EQUIPE:							
PLANNING HEBDOMADAIRE D'ENTRAINEMENT							
HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Centre de Perf 1h30		Entraînement Benjamins 1h30	Entraînement Benjamins 1h30			
Répartitions des contenus	15'		30'	20'		Championnat Benjamin(e)s	
	15'			20'			
	60'		30'	15'			
			15'	35'			
L E G E N D E	UNITES D'ENTRAÎNEMENT (U.E.)				%	SEMAINE (Temps total)	
						HEURES	MINUTES
	FIO	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS			40%	1	50
		LE TIR			25%	1	10
		AUTRES FONDAMENTAUX + DEMARQUAGES			15%		40
	FCO	FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS			25%	1	5
		LA CONTRE ATTAQUE			17%		45
		L' ATTAQUE PLACÉE EN JEU REDUIT			8%		20
	FID	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS			10%		30
	FCD	FONDAMENTAUX COLLECTIFS DEFENSIFS			5%		15
	JEU	JEU 5c5			20%		50
TOTAUX				100%	4	30	

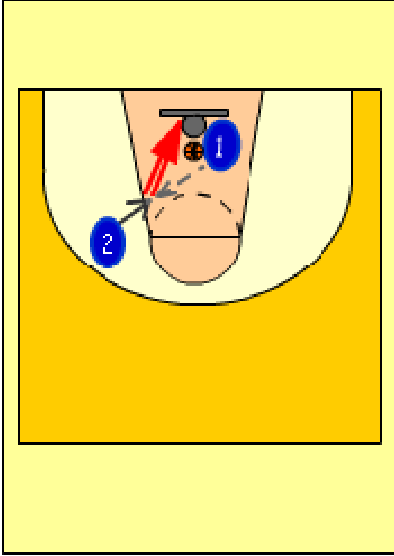
Il faut amener les équipes à s'entraîner plus afin de pouvoir aborder le plus de contenus possibles. Sachant que le moteur principal de l'apprentissage et du perfectionnement est la répétition.

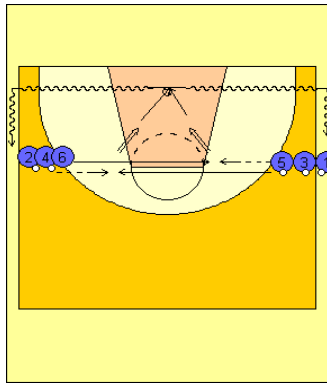
Un benjamin(e) doit s'entraîner au minimum 2 fois par semaine

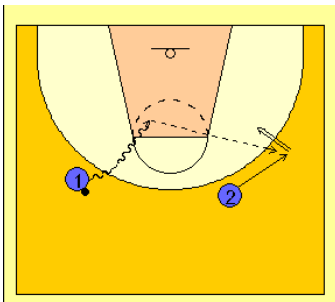
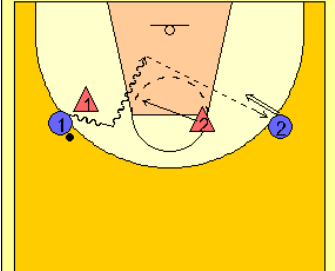
Exercice n°1	EXERCICE DE TIR POUR LES 11 – 13 ANS
REFERENCE : Analytique de type Statique 1.	OBJECTIFS : Le perfectionnement porte sur le haut du corps : • Se placer « sous le ballon » : armer. • Tenue du ballon avec la main directrice. • Contrôle alignement, angles.
Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur.	DEROULEMENT : • 1 ballon par joueur. • Se situer près du cercle. • Se placer « sous le ballon » à une main (armer) et tirer.
	CONSIGNES : • Attraper la balle à une main. • La main guide se situe au niveau du ballon. • La main d'équilibre accompagne le geste sans toucher le ballon. • Armer (« se placer sous la balle ») et tirer. • Finition bras en extension. • Contrôle sensation fin du geste (avec le bout des doigts). CRITERES DE REUSSITE : • Trajectoire. • Critères qualitatifs énoncés dans « Reprise du document réalisé en séminaire DTBN – Décembre 2008 ».

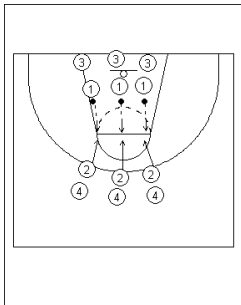
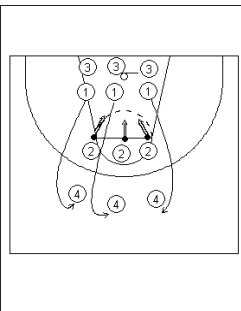
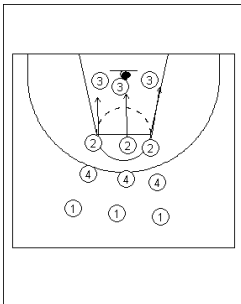
Exercice n°2	EXERCICE DE TIR POUR LES 11 – 13 ANS
REFERENCE : Analytique de type Statique 2.	OBJECTIFS : Le perfectionnement porte sur : • La coordination jambes - bras dans un mouvement continu (poussée des jambes – montée du ballon). • La recherche de fluidité du geste. • Le rôle de la main d'équilibre.
Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur.	DEROULEMENT : • 1 ballon par joueur. • Se situer près du cercle. • Se placer « sous le ballon » en coordonnant la flexion des jambes et la montée du ballon (armer) et tirer.
	CONSIGNES : • Passer « sous le ballon » : synchroniser la flexion des jambes et le placement du ballon. • Finition bras en extension avec le bout des doigts. • Trajectoire haute. CRITERES DE REUSSITE : • Trajectoire. • Critères qualitatifs énoncés dans « Reprise du document réalisé en séminaire DTBN – Décembre 2007 ».

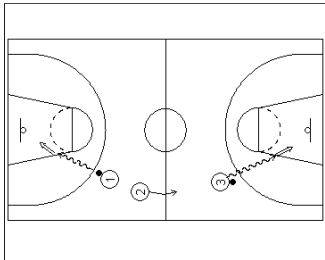
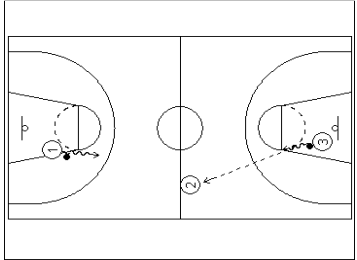
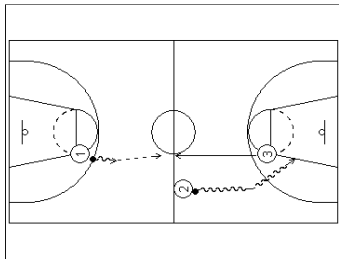
Exercice n°3	EXERCICE DE TIR POUR LES 11 – 13 ANS	
REFERENCE : Analytique de type dynamique 1.	OBJECTIF : Perfectionnement du tir (réception – tir : ballon lancé devant soi).	
Matériel nécessaire : 1 ballon par joueur.	DEROULEMENT :	
	• Le joueur lance la balle devant lui (effet rétroactif). • Il attrape le ballon en effectuant un arrêt alternatif et tire. • Faire varier les conditions d'exécution : - o Vitesse. - o Distance. - o Obligation de réussite.	
	CONSIGNES :	
	• Arrêt alternatif, se placer « sous le ballon » (coordination jambes-bras) pendant la prise d'appuis. • Monter le coude et extension du bras, finition du geste.	
Exercice analytique dynamique, arrêt alternatif.	CRITERES DE REUSSITE :	
Priorité n°1 de perfectionnement.	• Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé. • La pose du premier pied se fera par le talon. • Qualité de l'armé. • Fluidité du geste. • Trajectoire.	
Exercice analytique dynamique, arrêt simultané.	EVOLUTION :	
	• Même exercice avec arrêt simultané.	
	CRITERES DE REUSSITE :	
Priorité n°2 de perfectionnement.	• Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé. • La pose des appuis se fera par l'avant des pieds. • Qualité de l'armé. • Fluidité du geste. • Trajectoire.	

Exercice n°4	EXERCICE DE TIR POUR LES 11 – 13 ANS	
REFERENCE : Réception de passe et prise d'appuis pour tirer.	OBJECTIF : Perfectionnement de l'attraper et de la prise d'appuis pour tirer après réception de passe.	
Matériel nécessaire : 1 ballon pour 2 joueurs.	DEROULEMENT : - Le joueur se déplace légèrement en courbe, il attrape le ballon en effectuant un arrêt alternatif et tire. - Savoir engager en gauche –droite et engager en droite – gauche. - Faire varier la vitesse d'exécution pour atteindre une vitesse optimale. CONSIGNES : - Arrêt alternatif, ramener le ballon dans l'axe du tir (coordination jambes-bras) pendant la prise d'appuis. - Monter le coude et extension du bras, finition du geste. CRITERES DE REUSSITE : - Qualité de l'attraper et du trajet du ballon pour le placer dans l'axe du tir. - Equilibre sur l'arrêt, écartement des appuis, pied directeur légèrement avancé. - La pose du premier pied se fera par le talon. - Qualité de l'armé. - Fluidité du geste. - Trajectoire. EVOLUTION : - Même exercice en variant les conditions de réalisation : - o Arrêt simultané. - o Vitesse d'exécution : l'arrêt sera rasant, la prise d'appuis se fera par l'avant des pieds. - o L'armé se réalise pendant l'arrêt. - o Distance de tir. - o Angles de passe. - Même exercice mais en introduisant la notion réception – 1 dribble – tir : - o Perfectionnement du départ croisé. - o Perfectionnement du départ direct.	
		
Exercice analytique dynamique, arrêt alternatif.		
Priorité n°1 de perfectionnement.		
Exercice analytique dynamique, arrêt simultané.		
Priorité n°2 de perfectionnement.		

Exercice n°5	EXERCICE DE TIR POUR LES 11 – 15 ANS	
REFERENCE : Tirs après prise d'appuis alternatifs.	Objectif : perfectionnement des prises d'appuis en engager à effectuer à droite et à gauche avant le tir.	
Nombre de joueurs : 12 (6 par ½ terrain) Matériel nécessaire : 10 ballons (2X5)	DEROULEMENT : • 2 colonnes de 3 joueurs chacune situées à hauteur de la ligne des lancer- francs • Le 1^{er} joueur d'une des 2 colonnes n'a pas de ballon et démarrera l'exercice. • Le joueur sans ballon effectue un déplacement rapide vers l'extrémité opposée de la ligne de lancer franc (angle de la zone restrictive) • Puis le passeur dès la passe faite devient exécutant pour prendre à son tour le tir à l'angle opposé. • Et ainsi de suite.... • Chaque joueur après le tir récupère son propre ballon et vient se placer dans la colonne opposée ; CONSIGNES : • Exécuter un tir alternativement en se déplaçant de la gauche du terrain vers la droite et inversement. CRITERES DE REUSSITE : • Mécanique de l'entrée en possession du ballon coordonnée à la prise des appuis (Situation décrite : Déplacement de la gauche vers la droite pour un droitier) ➢ Abaissement du centre de gravité sur les derniers appuis avant le captage du ballon (« Course épaule basse »). ➢ Placement du 1^{er} appui (gauche) à la réception du ballon : ○ Prise d'avance de l'appui par rapport au centre de gravité. ○ Attaquer le sol par le talon. ➢ Placement du 2^{ème} appui (droit) : Il se place en avant du pied gauche, en direction du cercle et respecte un écartement de la largeur des épaules. La pose de cet appui se fait pied à plat. ➢ Positionnement et tenue du ballon. • Armé (différentes angulation bras tronc ; coude et poignet). • Extension coordonnée des bras et des jambes. • Fin du geste. EVOLUTION : • Varier la position des passeurs (modifier les angles de passes) • Même exercice mais en introduisant la notion réception – 1 dribble – tir : ○ Perfectionnement du départ croisé. ○ Perfectionnement du départ direct.	
Diagramme : 		

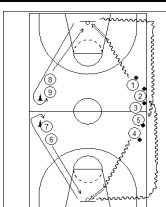
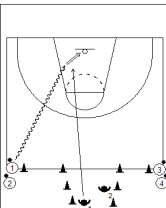
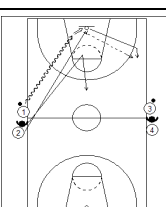
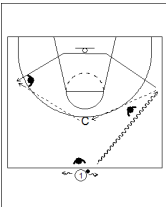
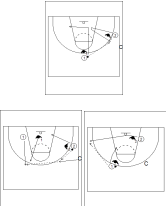
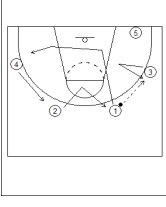
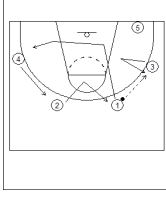
Exercice n°6	EXERCICE DE TIR POUR LES 11 – 15 ANS	
REFERENCE : Tir après fixation – passe.	OBJECTIF : Perfectionnement du tir sur phases de jeu. Perfectionnement de la prise d'appuis en engagé.	
Nombre de joueurs : 2 au minimum. Matériel nécessaire : 1 ballon, 1 panier.		
Diagramme 1 :		
		
Diagramme 2 :		
		
DEROULEMENT :		
- Le joueur #3 dribble vers le cercle et passe à #2 qui tire (cf : diagramme 1 ou diagramme 2). - En liaison avec les coordinations à 2 joueurs mises en évidence dans les fondamentaux offensifs.		
CONSIGNES :		
- Attraper le ballon à deux ou à une main (ramener le ballon vers la seconde main : main faible vers main forte et inversement). - Placer ses mains sur le ballon avec l'intention de tirer (cf. « tenue du ballon »). - Synchroniser en flexion la prise d'appuis de type alternatif en engagé avec l'attrapé du ballon.		
CRITERES DE REUSSITE :		
- Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main. - Rythme des appuis. - Equilibre.		

Exercice n°7		EXERCICE DE TIR POUR LES 11 – 15 ANS	
REFERENCE : « L’australienne »		OBJECTIF : Exercice de tir sous forme compétitive.	
Nombre de joueurs : 9 au minimum Matériel nécessaire : 3 ballons, 1 panier.		DEROULEMENT : • L’équipe concourt contre le chronomètre. • Inscrire le maximum de tirs en 3 minutes. • Les joueurs 1 passent à 2 avant de passer dans les colonnes des tireurs. Les joueurs 2 reçoivent les ballons et tirent avant de devenir rebondeurs. Les joueurs 3 se préparent à prendre les rebonds de 2 (cf : diagrammes 1, 2, 3). • Les tireurs changent de position à chaque passage.	
Diagramme 1 :			
			
Diagramme 2 :			
		CONSIGNES : • Attraper le ballon à deux ou à une main (ramener le ballon vers la seconde main : main faible vers main forte et inversement). • Placer ses mains sur le ballon avec l’intention de tirer (cf. « tenue du ballon »). • Synchroniser en flexion la prise d’appuis de type alternatif en engagé avec l’attrapé du ballon.	
Diagramme 3 :			
			
		CRITERES DE REUSSITE : • Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main. • Rythme des appuis. • Equilibre.	
		EVOLUTION : • Imposer des appuis alternatifs dans les colonnes latérales et des appuis simultanés dans la colonne centrale.	

Exercice n°8	EXERCICE DE TIR POUR LES 11 – 15 ANS
REFERENCE : Tir « navette » après dribble.	OBJECTIF : Perfectionnement de l'attraper et de la prise d'appuis (en engager) pour tirer après dribble.
Nombre de joueurs : groupes de 3 joueurs. Matériel nécessaire : 2 ballons pour 3 joueurs. Exercice sur 2 paniers.	DEROULEMENT : • Les joueurs se déplacent en navette d'un panier à l'autre. • Ils enchaînent des actions de type « <u>dribbler – tirer – prendre son propre rebond – dribbler – passer – attraper – partir en dribble</u> » (cf diag 1, 2, 3). CONSIGNES : • Attraper le ballon après dribble à une main pour le ramener vers la seconde main (main faible vers main forte et inversement). • Placer ses mains sur le ballon avec l'intention de tirer. • Synchroniser la prise d'appuis de type alternatif en engagé avec l'attrapé du ballon. CRITERES DE REUSSITE : • Règle du marcher : proscrire 3 appuis ballon en main. • Rythme des appuis. • Equilibre. EVOLUTION : • Varier les dribbles et les rythmes qui précèdent le tir. • Donner des contraintes de temps. • Organiser des concours par équipe.
Diagramme 1 :	
	
Diagramme 2 :	
	
Diagramme 3 :	
	

Exemple de répartition des contenus avec 1 séance / semaine

SEANCE UNIQUE

Saison 2008 - 2009 Equipe Technique Régionale		LIGUE DES PYRENEES			
Entraînement benjamin				Cycle septembre - octobre	
Organisation		Durée	Objectif	Consignes techniques	
FIO	 Consignes : 4 colonnes, 5 porteurs de balle. 3 qui sont orientés vers un panier pour faire un tir en course côté droit et 2 qui sont orientés vers l'autre panier pour faire un tir en course côté gauche. 2 colonnes de non-porteurs de balle qui vont assurer le rebond sur les tirs. Après son tir, le joueur va faire le tour du plot vers la ligne médiane et reviens faire le rebond à son tour. Le rebondeur, remonte en dribble vers la ligne médiane et se dirige vers le panier opposé afin d'y faire un tir en course à son tour	15'	Apprentissage et Perfectionnement du tir en course	Limiter le nombre de dribble depuis la ligne médiane (3 max). Respecter les appuis ("droite-gauche" pour le tir en course à droite et "gauche-droite" pour le tir en course à gauche) et les lâchers de balle avec la main en dessous de la balle et avec la main correspondant au côté du tir. Le ballon devant rebondir sur la planche au dessus du cercle.	
FIO	 Consignes : 2 départs. L'attaquant part du plot situé sur la ligne médiane. Le défenseur part d'un des plots situé vers le rond central. Le départ de l'attaquant est le signal de départ du défenseur. Ce dernier récupéré le ballon est devient attaquant. Et vice versa. Les défenseurs passeront d'un plot en fonction de la volonté du coach.	20'	Perfectionnement du tir en course	Pour le porteur de balle : Conduite de balle alternée pour respecter sa vitesse. Respecter les appuis et le lâcher de balle en fonction du côté du tir. Pour le non porteur : Mettre la pression sur le porteur de balle.	
FCO	 Consignes : 1 ballon pour 3. Départ sur le côté à la ligne médiane. Le premier, dribble au panier (3 dribble max) et fait un tir en course. Ensuite, il s'écarte et court dans le couloir latéral. Le second joueur, court derrière le premier, met les 2 pieds dans la raquette et défend. Le dernier, fait le rebond, relance le jeu et prend le second couloir latéral.	10'	Jeu de contre attaque à 2c1 Anticipation, relance du jeu, fixation et tir.	Respecter les notions suivantes: LARGUEUR (pour les 2 attaquants). PROFONDEUR (amener rapidement la balle vers l'avant en passe ou bien en dribble). AGRESSIVITE (après avoir passer la ligne des LF, le PB doit rechercher le bon tir).	
FID	 Dans le rond central, exercice du miroir pendant 5" Le porteur de balle sprint vers la ligne de touche, le déf effectue une course suivie. L'attaquant fait une passe au coach et coupe vers le panier afin de ressortir à 45° à l'opposé. Défense sur le coupage, le démarquage et le 1c1 (3 dribbles max). Jouer le RO !	10'	défense 1c1 sur PB et NPB	Enchaîner les différentes attitudes défensives (PB, NPB). Appliquer les notion d'orientation, de contestation et de pression.	
FCO	 1 ballon pour 4 +1 passeur. 2 att et 2 déf. et 1 tireur. Enchaîner les coupages comme des figures imposées. 2 se démarque et 1 passe à 2. 1 coupe au panier. Le passeur rentre à sa place. 2 passe au coach. 1 se démarque vers la tête de raquette. Coache passe à 1 et 2 coupe pour venir côté ballon. 1 passe à 2 et 2 coupe au panier. A ce moment, le 2c2 peut se jouer pour essayer d'aller marquer le panier.	15'	Enchaînements d'actions de démarquage-passer-couper.	Respecter les notions suivantes: ESPACEMENT des attaquants, TIMING dans les enchaînements, ouvertures des angles de passes.	
JEU	 Jeu 5c5 sur 1/2 terrain. 4 ext et 1 int. Thème passer - couper. 2 dribbles maxi pour le nouveau PB. Quand interception de la défense, C.A.	10'	Jouer sur le principe passer-couper côté du joueur 5 dans le petit corner.	Enchaîner les différentes attitudes offensives et enchaîner les actions. Prendre les tirs qui sont ouverts. Respecter les priorités suivantes: 1- tir, 2- passe, 3- dribble.	
JEU	 Idem, mais jeu 5c5 tout terrain. Quand la contre attaque est réussie, elle vaut 4 points.	10'	Jouer sur le principe passer-couper côté du joueur 5 dans le petit corner.	Enchaîner les différentes attitudes offensives et enchaîner les actions. Prendre les tirs qui sont ouverts. Respecter les priorités suivantes: 1- tir, 2- passe, 3- dribble.	

Saison 2008 - 2009
Equipe Technique
Régionale

LIGUE DES PYRENEES



Entraînement benjamin

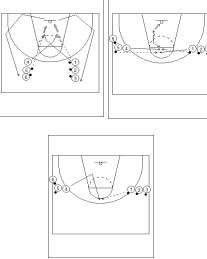
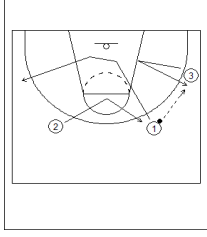
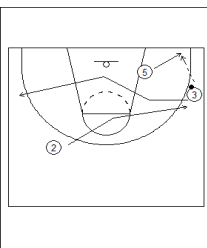
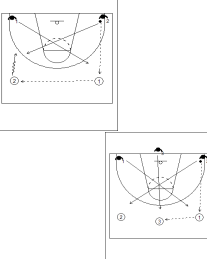
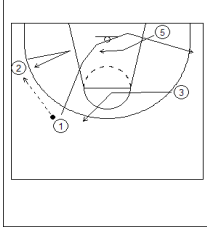
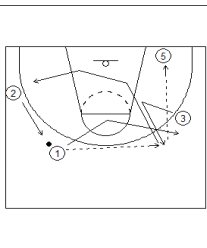
				Cycle septembre - octobre
	Organisation	Durée	Objectif	Consignes techniques
FID	Circuit de Motricité défensive. Utilisation de tout le terrain en aller/retour.	4'	Apprentissage et Perfectionnement des différentes courses défensives	1- Course d'orientation sur tout le terrain. 2- jeu de jambe défensif en zig-zag avec orientation et fermeture de l'axe central. 3- course avant, 1/2 tour et course arrière (repli déf). 4- jeu de jambe défensif en zig-zag avec sauts 2 pieds.
FID	Utilisation des 6 paniers pour un travail des fondamentaux Individuels défensifs. Travail de 1c1 sur les paniers latéraux. Travail du démarquage et 1c1 sur un panier central et travail de défense sur passe et va sur le deuxième panier central. 3' par atelier.	10'	Travailler les déplacements défensifs sur porteur et non porteur de balle.	Défense OUVERTE sur le NPB (interdire le back door) et ambitieux sur la ligne de passe. Sur le PB, orienter vers les lignes de touche.
FCO	Consignes: 2c1 sur 1/2 terrain. Tout les joueurs font le tour de leur plot avant d'aller jouer le 2c1.	5'	Jeu de contre attaque à 2c1 Travail de la fixation et des finitions.	Respecter les notions suivantes: LARGUEUR (pour les 2 attaquants), AGRESSIVITE (après avoir passer la ligne des LF, le PB doit rechercher le bon tir).
FCO	Consignes: 3c1 sur 1/2 terrain. Tout les joueurs font le tour de leur plot avant d'aller jouer le 3c1. Le Défenseur passe par le fond du terrain.	5'	Jeu de contre attaque à 3c1 Travail de la fixation et des finitions.	Respecter les notions suivantes: LARGUEUR (pour les 2 attaquants), AGRESSIVITE (après avoir passer la ligne des LF, le PB doit rechercher le bon tir).
FCO	Consignes: Travail sur 1/4 de terrain entre: le joueur meneur et un ailier et sur l'autre 1/4 de terrain, entre le joueur ailier et le joueur intérieur. Enchaîner en alternance pour que les groupes de 2 ne se télescope pas sur les finitions d'attaque. Entre 1 et 3 : Passer/couper puis 1c1 après la coupe ou sur le coupage. Entre 3 et 5: Démarquage et passe dans le petit corner. Relations 5-3 sur le coupage.	10'	Enchaînements d'actions de démarquage-passer-couper.	Respecter les notions suivantes: ESPACEMENT des attaquants, TIMING dans les enchaînements, ouvertures des angles de passes.
FIO	Utilisation des 6 paniers pour un travail des fondamentaux Individuels Offensifs. Travail de la mécanique de tir sur les paniers latéraux. Travail de 1c1 de fin de CA sur un panier central avec un défenseur + ou - en retard en fonction du plot qu'il devra contourner, et travail du choix de tir dans le 1c1 en fonction du retard défensif (le défenseur partant de sous le cercle et l'attaquant partant à cheval sur la ligne de la raquette. Ce travail se fait avec passeur et un travail de pivoter est obligatoire afin de s'orienter vers le panier après la réception de la balle.	45' (3x15')	Travailler sur la gestuelle et les choix de tir dans différentes situations de 1c1.	Insister sur les notions de trajectoire de balle et de rotation du ballon. Lire la distance attaquant/défenseur afin de faire le bon choix de tir.
JEU		10'	Jouer sur le principe passer-couper côté du jouer 5 dans le petit corner.	Enchaîner les différentes attitudes offensives et enchaîner les actions. Prendre les tirs qui sont ouverts. Respecter les priorités suivantes: 1- tir, 2- passe, 3- dribble.

Saison 2008 - 2009
Equipe Technique
Régionale

LIGUE DES PYRENEES

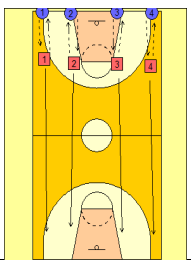
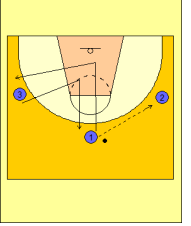
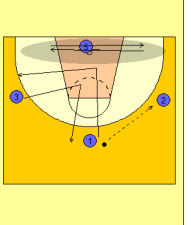
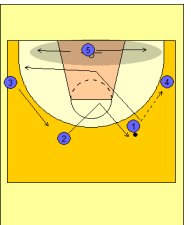
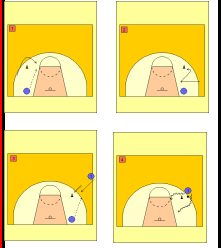


Entraînement benjamin

				Cycle septembre - octobre	
	Organisation	Durée	Objectif	Consignes techniques	
FIO	 3 exercices sur le principe de la double fontaine avec des enchaînements différents d'actions (passer/couper, réception/pivoter, départ en dribble/tir).	25' (3x7')	Enchaîner les actions simples du basket-ball.	Passes à terre dans le jeu intérieur, varier les formes de pivoter et de départ en dribbles. Privilégier les arrêts alternatifs et les capter de balle à 2 mains.	
FCO	 3c3 sur 1/2 terrain entre 3 joueurs extérieurs. L'équipe qui a attaqué, passe en défense. Limiter à 2 le nombre de dribbles pour le porteur de balle.	12'	Enchaînements d'actions de démarquage-passer-couper, équilibrer..	Respecter les INTENTIONS de jeu: 1- TIR; 2- passe dans la coupe, 3- Drive.	
FCO	 3c3 sur 1/2 terrain entre 2 joueurs extérieurs et le joueur intérieur. L'équipe qui a attaqué, passe en défense. Limiter à 2 le nombre de dribbles pour le porteur de balle.	12'	Enchaînements d'actions de démarquage-passer-couper, équilibrer, avec le joueur 5 qui se démarque dans le petit corner	Respecter les INTENTIONS de jeu: 1- TIR; 2- passe dans la coupe, 3- Drive.	
FCD	 2c2 sur 1/2 terrain. Le déf 1 à la balle et fait la passe à l'attaquant face à lui avant de courir pour reprendre son attaquant à l'opposé. L'attaquant 1 fait la passe à l'attaquant 2. Le déf 2 reprend à ce moment son joueur à l'opposé. Puis idem à 3c3.	15'	défense sur PB et NPB. Apprentissage et perfectionnement des déplacements défensifs et des replacements.	Enchaîner les différentes attitudes défensives (PB, NPB). Appliquer les notions d'orientation, de contestation, de pression et de remplacement dans une attitude d'aide.	
JEU	 3 équipes de 4. 4c4 sur 1/2 terrain en continuité (tir).	12'	Enchaînements d'actions de démarquage-passer-couper à l'opposé de 5.	Respecter les notions suivantes: ESPACEMENT des attaquants, TIMING dans les enchaînements, ouvertures des angles de passes. Enchaîner les différentes attitudes offensives et enchaîner les actions. Prendre les tirs qui sont ouverts. Respecter les priorités suivantes: 1- tir, 2- passe, 3- dribble.	
JEU	 3 équipes de 4. 4c4 sur 1/2 terrain en continuité (tir).	13'	Jouer sur le principe passer-couper côté du joueur 5 dans le petit corner.	Respecter les notions suivantes: ESPACEMENT des attaquants, TIMING dans les enchaînements, ouvertures des angles de passes. Enchaîner les différentes attitudes offensives et enchaîner les actions. Prendre les tirs qui sont ouverts. Respecter les priorités suivantes: 1- tir, 2- passe, 3- dribble.	

Exemple de répartition des contenus
pour 2 entraînements / semaine

SEANCE 1

Saison 2008 - 2009 Equipe Technique Régionale LIGUE DES PYRENEES 				
Entraînement benjamin				
Cycle septembre - octobre				
	Organisation	Durée	Objectif	Consignes techniques
FID	 Consignes : 1 attaquant, 1 défenseur Les joueurs se font face. L'attaquant dribble et le défenseur reste entre le panier et le joueur Le 2 évolue sur l'ensemble du terrain en aller-retour de la ligne de fond à la ligne de fond	15'	Educatif défensif de course	Pour le défenseur : rester toujours fléchi Garder la même distance avec l'attaquant Être entre porteur et panier Pour l'attaquant : Course en ligne Course en zig-zag Course avant/arrière Course zig-zag et avant/arrière
FCO	 Consignes : 3 équipes de 4 joueurs Commencer par 3c0 et évolution en 3c3 3 joueurs extérieur . jouer dans le principe DONNER / COUPER / EQUILIBRER L'équipe qui défend repart jouer contre l'autre équipe. A c B / B c C / C c A	20'	Travail de la structure 1c1 Passe et va Equilibre	Pour le porteur de balle : Recherche du 1c1 ou de la fixation (attirer 1 défenseur) Enchaîner dribble/passe Enchaîner passe et coupe Pour le non porteur : Se rendre disponible adapter le démarquage Préparer à tirer
Jeu	 Ballon gagné amène un 4c0 sur le panier opposé. Le retour se joue en opposition 4c4. Attention : Rôle du 4ème joueur Le rebondeur continue sa course pour aller jouer près du panier et/ou ligne de fond (zone grisée)	10'	Jeu 4c4 Thème : 2 dribbles/joueur/action	Quand utiliser le dribble : Aller vers le panier (tir et/ou passe) S'ouvrir des angles de passes (relation avec les partenaires) Non porteur de balle : <u>Être toujours prêt à tirer (dans un espace facilitant)</u>
	 Ballon gagné amène un 5c0 sur le panier opposé afin de maîtriser l'occupation des espaces et les rythmes de course et de démarquages. Le retour se joue en opposition 5c5 Attention : Rôle du 5ème joueur L'équilibre des joueurs extérieur est à 4 éléments. Modification des espaces mais pas des intentions.	10'	Jeu 5c5 Thème : 2 dribbles/joueur/action	Quand utiliser le dribble : Aller vers le panier (tir et/ou passe) S'ouvrir des angles de passes (relation avec les partenaires) Non porteur de balle : <u>Être toujours prêt à tirer (dans un espace facilitant)</u>
FIO	 1 ballon pour 2. 1 passeur et 1 tireur. Séquence de 45 secondes de tirs consécutifs. Important : faire compter les scores et les reporter sur 1 tableau individuel 1 : Contourner le plot et engagé les appuis. 2 : Courir vers la ligne de LF, reculer pour attrapper le ballon en effacé. 3 : départ ligne de touche, attrapper le ballon en avançant (aller vers la balle) 4 : Attraper le ballon et partir en dribble (départ croisé + départ direct) 2 séries à droite et 2 séries à gauche puis changer de thème.	30'	séquence de tir	Suivre les exigences techniques énoncées par l'entraîneur Il en est l'arbitre. Il doit annuler un panier pour violation du tireur.

SEANCE 2:

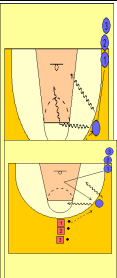
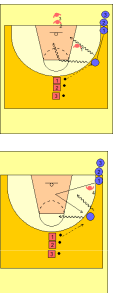
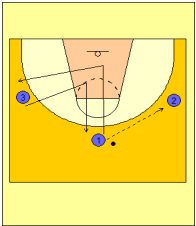
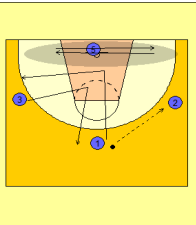
Saison 2008 - 2009
Equipe Technique
Régionale

LIGUE DES PYRENEES



Entraînement benjamin

Cycle septembre - octobre

	Organisation	Durée	Objectif	Consignes techniques
FIO	 Consignes : 1 colonne d'attaquants et 1 colonne de passeurs 4 séries de 5 minutes 1er thème : arrêt engagé départ croisé + tir en course départ direct + tir en course 2ème thème : arrêt effacé départ croisé + tir en suspension départ direct + tir en suspension Le même atelier se déroule en symétrie sur l'autre demi-terrain	20'	Apprentissage des arrêts et des départs Tir en équilibre après action de jeu	Pour le passeur : Attitude de tir (main en position) Passe dans le rythme (pas avant, pas après) Enchaîner à vide (passe et va) Pour l'attaquant : Repérer l'anneau et le regarder longtemps Préparer ses mains pour le tir Anticiper les arrêts pour l'équilibre Se fléchir pour rester "agressif"
	 Même consigne avec un défenseur qui choisit une orientation. Le défenseur défend sur le non porteur = démarquage vers le panier Le défenseur défend loin = course directe vers le passeur Si le défenseur en pression, l'attaquant répond : tir en course Si le défenseur reste en retrait, l'attaquant répond : Tir en suspension	15'	Perfectionnement des arrêts et des départs Tir en équilibre après action de jeu avec opposition	Pour le porteur de balle : Recherche du 1c1 ou de la fixation (attirer 1 défenseur) Enchaîner dribble/passe Enchaîner passe et coupe Pour le non porteur : Se rendre disponible adapter le démarquage Préparer à tirer
FCO	 Consignes : 3 équipes de 4 joueurs Commencer par 3c0 et évolution en 3c3 3 joueurs extérieur . jouer dans le principe DONNER / COUPER / EQUILIBRER L'équipe qui défend repart jouer contre l'autre équipe. A c B / B c C / C c A	20'	Travail de la structure 1c1 Passe et va Equilibre	Pour le porteur de balle : Recherche du 1c1 ou de la fixation (attirer 1 défenseur) Enchaîner dribble/passe Enchaîner passe et coupe Pour le non porteur : Se rendre disponible adapter le démarquage Préparer à tirer
FCD		15'		
Jeu	 Ballon gagné amène un 4c0 sur le panier opposé. Le retour se joue en opposition 4c4. Attention : Rôle du 4ème joueur Le rebondeur continue sa course pour aller jouer près du panier et/ou ligne de fond (zone grisée)	15'	Jeu 4c4 Thème : 2 dribbles/joueur/action	Quand utiliser le dribble : Aller vers le panier (tir et/ou passe) S'ouvrir des angles de passes (relation avec les partenaires) Non porteur de balle : <u>Être toujours prêt à tirer (dans un espace facilitant)</u>

BILAN
TIC 96
RODEZ
NOV
2008

GARÇONS		FILLES	
Moy Poss/match	75	72	Moy Poss/match
bilan sur 10 ballons à exploités:		bilan sur 10 ballons à exploités:	
2,2 = un panier marqué		1,9 = un panier marqué	
2 = une balle perdue		3,4 = une balle perdue	
4,2 = panier raté		3,6 = panier raté	
1,6 = une faute provoquée		1,1 = une faute provoquée	
% réussite		% réussite	
2 PTS	34,30%	38%	2 PTS
3 PTS	16,70%	12,50%	3 PTS
LF	31,10%	27,30%	LF
BP	15/match	25/match	BP



FICHE INDIVIDUELLE D'EVALUATION
DES SAVOIRS-FAIRE PRIORITAIRES

Catégorie: P1 - P2 - B1 - B2 - M1 - M2		Acquis	En cours d'acquisition	Non Acquis
		A	E.C.A	N.A
FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS				
ADRESSE				
1	Gestuelle de tir			
FORMES DE TIR				
2	Tir en course à droite			
3	Tir en course à gauche			
4	Lancer-franc			
5	Tir à mi-distance			
INTENTIONS DE TIR				
6	Fait le bon choix de tir			
7	Tir en course 1c1 fin de C.A			
LES DEMARQUAGES				
8	Simple			
MANIPULATION DU BALLON				
9	Dribbles de contre attaque			
10	Dribbles d'attente			
11	Dribbles de fixation			
12	Dribbles de renversement			
13	Le "cross-over"			
14	Attraper le ballon dans la course			
15	Cadrage / débordement			
LES APPUIS				
16	Départ croisé			
17	Départ direct			
18	Arrêts alternatifs			
19	Arrêts simultanés			
20	Les Pivoters			
FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS				
21	Placement dans les bons espaces de jeu			
22	Enchaînement des actions (passer/couper)			
23	Agressivité dans le couloir de jeu direct			
24	Poste de jeu déterminé			
25	Utilisation des bons couloirs en C.A			
26	Notion de fixation en C.A			
27	Passe dans le jeu intérieur			
28	Jeu de passe dans le passer/couper			
29	Jeu de transfert			
30	Recevoir le ballon - tirer (ouverture angle de passe)			
31	Recevoir le ballon - jouer 1 c 1			
FONDAMENTAUX DEFENSIFS				
Sur PORTEUR de BALLE				
32	Une pression forte sur le porteur du ballon (contrôle de soi et de l'adversaire)			
33	Une orientation défensive qui cherche à éviter tout 1 c 1 adverse gagné vers l'axe central			
Sur NON PORTEUR de BALLE				
34	DEFENSE OUVERTE à la BALLE			
35	Volonté de couper la ligne de passe côté ballon			
36	Remplacement dans l'aide à l'opposé de la balle			
37	Contestation de déplacement sur passer/couper (saut à la balle)			
38	Engagement sur le rebond Déf			

Nom et Prénom:
Club:
Nom de l'entraîneur:



OBSERVATIONS DIVERSES:

Fait à:

Le:

STATISTIQUES BENJAMIN

CLUB: DATE: SCORE :/...../...../.....

ORIGINES						EXPLOITATIONS						
	1er Quart	2ème Quart	3ème Quart	4ème Quart	Prolongation		Formes de Jeu	1er Quart	2ème Quart	3ème Quart	4ème Quart	Prolongation
RD						JEU RAPIDE		CONTRE ATTAQUE				
								TRANSITION				
RD-						JEU PLACE	Entrée Côté 5	1c1				
								Passer-Couper				
RO								Relation Ext/Int				
Int							Entrée Opposé à 5	1c1				
								Passer-Couper				
								Relation Ext/Int				
BG						TOUCHES						
Co												
							SCORES					

↑
Ex: 12 - 7 - 11

↑
Ex: MP12 - 7 - 11 - FP8 - BP4

STATISTIQUES BENJAMIN

CLUB: DATE: SCORE :/...../...../.....

ORIGINES						EXPLOITATIONS										
	1er Quart	2ème Quart	3ème Quart	4ème Quart	Prolongation			Actions	2 PTS	3 PTS	L.F.	P.D.	B.P.	MP	FP	
RD						JEU RAPIDE		CONTRE ATTAQUE								
								TRANSITION								
RD-						JEU PLACE		1c1								
					Entrée Côté 5			Passer- Couper								
								Relation Ext/Int								
RO								Entrée Opposé à 5	1c1							
					Passer- Couper											
					Relation Ext/Int											
Int						TOUCHE										
BG																
Co																
								TOTAL								

↑
Ex: 12 - 7 - 11

Ex: 12-11- 7

Ex: 12-11- 7

TEMPS DE JEU STATISTIQUES BENJAMIN

1ER QUART TEMPS

poste	1	2	3	4	5	
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
0						

2EME QUART TEMPS

poste	1	2	3	4	5	
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
0						

3EME QUART TEMPS

poste	1	2	3	4	5	
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
0						

4EME QUART TEMPS

poste	1	2	3	4	5	
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
0						

PROLONGATION

poste	1	2	3	4	5	
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
0						

Exemple

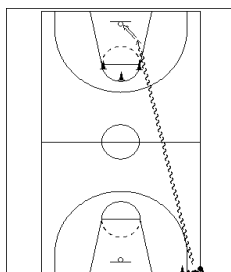
poste	1	2	3	4	5	
9	4	6	9	13	15	
8						
7	5					
6				10		
5		8				
4						
3			7		14	
2	4					
1						
0						

Mettre le N° du joueur dans la case correspondant à la minute de sa rentrée.

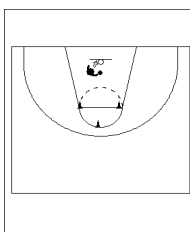
EPREUVE 1

temp s	Barème Garçon	Barème Fille
40"	40	45
41"	39	44
42"	38	43
43"	37	42
44"	36	41
45"	35	40
46"	34	39
47"	33	38
48"	32	37
49"	31	36
50"	30	35
51"	29	34
52"	28	33
53"	27	32
54"	26	31
55"	25	30
56"	24	29
57"	23	28
58"	22	27
59"	21	26
60"	20	25
1'01	19	24
1'02	18	23
1'03	17	22
1'04	16	21
1'05	15	20
1'06	14	19
1'07	13	18
1'08	12	17
1'09	11	16
1'10	10	15
1'11	9	14
1'12	8	13
1'13	7	12
1'14	6	11
1'15	5	10
1'16	4	9
1'17	3	8
1'18	2	7
1'19	1	6
1'20	0	5

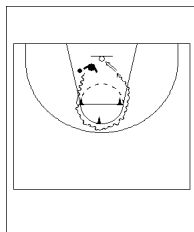
8 tirs à marquer après des fondamentaux individuels offensifs.
1er tir après une traversée de terrain en dribbles de contre attaque alternés main droite et main gauche (4 dribbles max pour les minimes, 5 max pour les B2 et 6 max pour les B1). Au delà, une pénalité supplémentaire d'1 seconde.



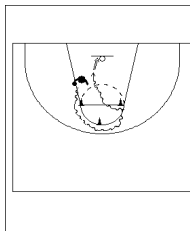
2ème tir: de dessous comme après un rebond offensif.



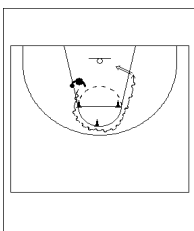
3ème tir: faire un tir en course après une conduite de balle main droite autour de la raquette



4ème tir: faire un tir en course côté gauche après une conduite de balle main droite autour de la raquette et un cross-over devant le dernier plot.



5ème tir: faire un tir extérieur à la raquette en faisant le tour de celle-ci en conduite de balle main droite

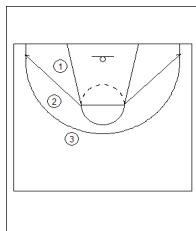


Les 6ème, 7ème et 8ème tir sont les mêmes que les 3, 4 et 5ème mais avec une conduite main gauche autour de la raquette.

Ajouter une pénalité d'une seconde supplémentaire à chaque violation (reprise de dribble, marcher, pied sur la ligne).

5 Lancers Francs de suite après cette épreuve.

EPREUVE 2



Tirs extérieurs pendant 45". Après le tir, le tireur récupère sa balle et se dirige dans la zone qu'il veut en dribblant. Chaque violation (marcher, reprise de dribble) enlève 1 point sur le total de l'épreuve. Si le tireur marche sur la ligne, la panier compte 1 point de moins.
COMPTEZ LE NOMBRE DE POINTS MARQUES (1 ou 2 ou 3)

5 Lancers Francs de suite après cette épreuve.

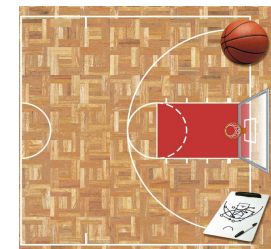
EPREUVE 3: Le Total des 10 Lancers Francs

Lancers Francs marqués sur 10 tentatives	Barème garçon et Fille
10	30
9	25
8	20
7	15
6	10
5	5
4	0
3	-3
2	-6
1	-9
0	-12



TOTAL des 3 Epreuves

	Temps	Points
Ep 1		
Ep 2		Points marqués
5 LF EP1	/ 5	
5 LF EP2	/ 5	
Ep 3		/ 10
TOTAL / 100		



TESTS D'EVALUATION TECHNIQUE

Evaluation Technique

NOM:

	Bien	A.Bien	Passable	Mauvais
Epreuve 1				
Dribble de C.A				
Tir en course fin de C.A				
Tir sur Rebond				
Conduite de balle main droite				
Tir en course à droite				
Conduite de balle main gauche				
Tir en course à gauche				
Changement de direction				
Tir à 2/3m				
Epreuve 2				
Tir à 4/5 m				
Tir à 3 pts				
Qualité des arrêts après dribble				
gestuelle de tir				
tenue de balle				
finition du tir				
trajectoire				

REFERENTIEL() DE RESULTATS (*) des TESTS D'ADRESSE**

Garçons	
Les arrières	
M2	60
M1	55
B2	40
B1	30

Les Ailiers	
M2	60
M1	40
B2	30
B1	20

Les GG non débutants	
M2	35
M1	30
B2	25
B1	15

Filles	
Les arrières	
M2	55
M1	50
B2	40
B1	25

Les Ailières	
M2	55
M1	35
B2	30
B1	20

Les GG non débutants	
M2	30
M1	25
B2	20
B1	10

(*) Résultat sur 100 points.

(**) Joueurs pouvant prétendre à sélection sur un CIC.