



La programmation des contenus du Pôle Espoirs Bretagne et orientations technico-tactiques sur les équipes CFU15 Elite



Saison 2019/2020



La planification annuelle

Elle est organisée en fonction des orientations techniques de la DTBN, des priorités de développement dans la catégorie U15 (cahier technique U13-U15) et de l'évolution du jeune.

L'ensemble des contenus techniques, tactiques et physique sont programmés en s'appuyant sur le rythme des vacances scolaires

La programmation des cycles :

De septembre à toussaint: Cycle N°1 (8 semaines)

De toussaint à Noël: Cycle N°2 (6 semaines)

De Noël à février: Cycle N°3 (7 semaines)

De février à pâques: Cycle N°4 (6 semaines)

De pâques à juillet: Cycle N°5 (8 semaines)



La planification de l'intensité des charges de travail

La planification de l'intensité se fait par semaine, de manière pyramidale, avec 3 types de semaines :

La semaine « **light** » (charge faible)

La semaine à « **normale** » (charge moyenne)

La semaine « **haute intensité** » (charge importante)

Les semaines d'entraînement sont également aménagées en fonction des individus (blessure, réathlétisation, temps de jeu en club, fatigue, ...).

Un fichier et un questionnaire individuel sont mis en place pour suivre plus spécifiquement chaque athlète et individualisé sa charge d'entraînement.



La planification de l'intensité des charges de travail

La semaine "light": 6 à 7 entraînements /semaine, 0 ou 1 séance de course (aérobie), 1 séances de renforcement musculaire et 1 séance d'étirement/souplesse, peu d'opposition tout terrain (1 Aller-Retour), travail de fondamentaux individuels, adresse (grille et niveaux d'adresse)

La semaine "normale": 7 Entraînements / semaine ,1 séance de course (aérobie), 2 séances de renforcement musculaire, fondamentaux individuels sur 1/4 et 1/2 terrain, séquences collective tout terrain (2 Aller-Retour).

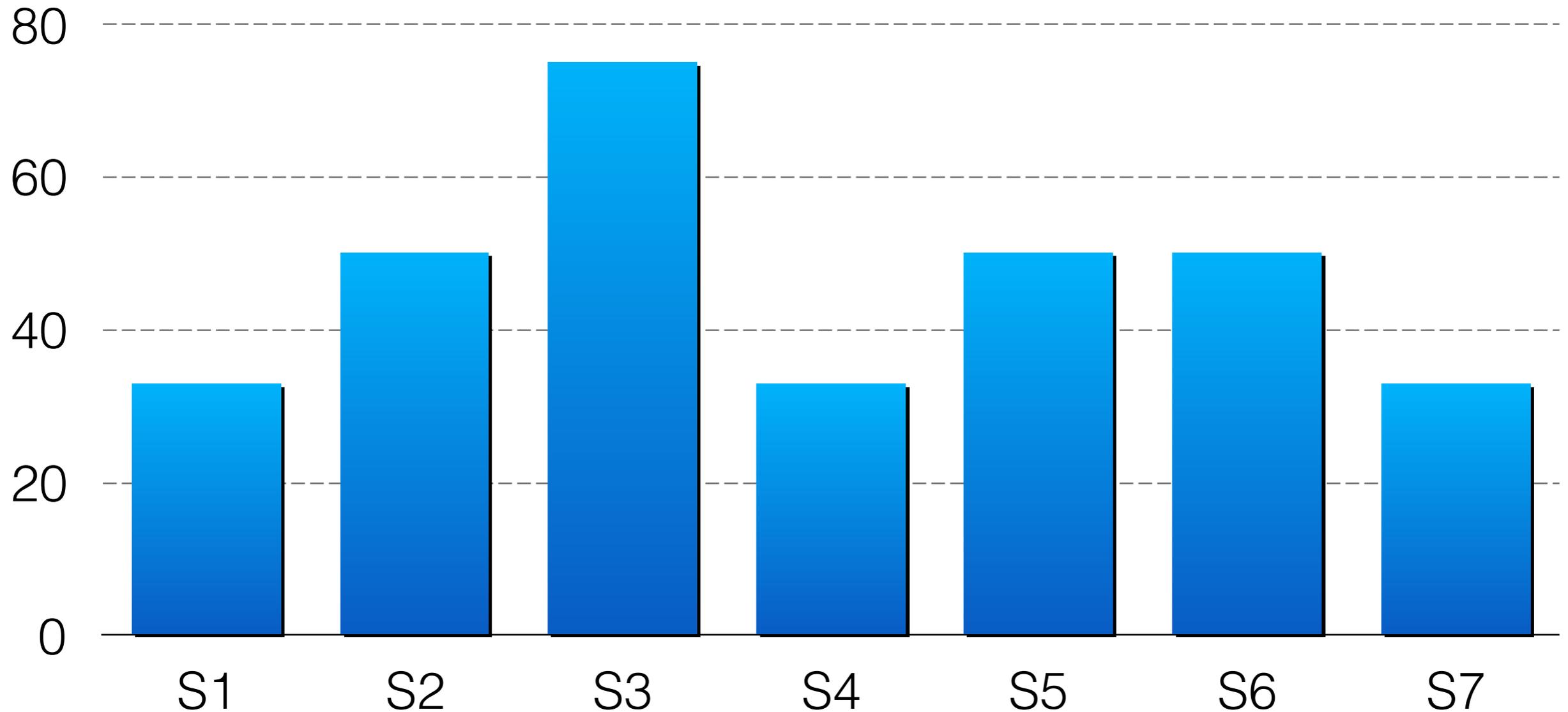
La semaine à "haute intensité": 7 entraînements / semaine, 2 séances de renforcement musculaire, 1 séance de course (amélioration de la VMA /travail de vitesse / test 1500m etc..), fondamentaux individuels et pré-collectifs 1/2 et tout terrain, séquences collectives tout terrain (3 Aller-Retour et/ou séquences chronométrées)

A titre informatif: Ces critères sont des « repères » d'organisation des séquences d'entraînement et peuvent être modifiés en fonction des situations et des entraînements de la semaine.



La planification de l'intensité des charges de travail

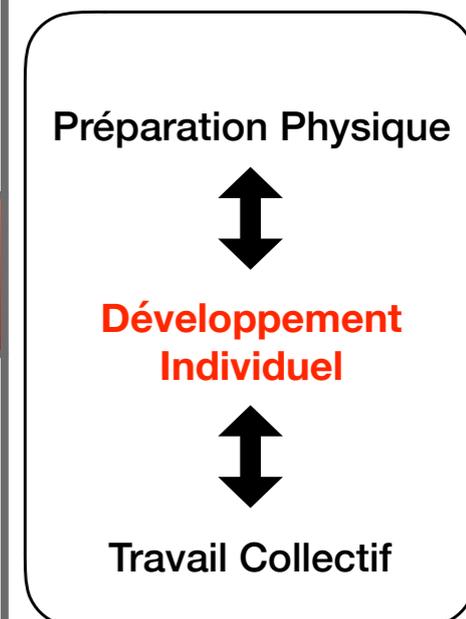
Un exemple de répartition sur un cycle de 7 semaines



La répartition hebdomadaire des contenus

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	12h15-13h30 Fondamentaux individuels offensifs (cours particuliers si besoin) Dextérité / Aisance Renforcement musculaire / travail athlétique		8h30-10 Fondamentaux individuels offensifs et défensifs Travail par atelier (F.I.O et F.I.D)	
		14h30-16h30 ou 16h30-18h30	Musculation / piste / travail athlétique	18h-19h30
17h30-19h15	16h-17h30 ou 17h30-19h	Jeu rapide Séquences collectives (3c3, 4c4 et 5c5)	16h-17h ou 18h-19h / 17h-18h	
Fondamentaux individuels Travail athlétique Récupération (soins kiné)	Jeu à 2 Fondamentaux individuels offensifs et défensifs Travail aérobie	Travail individuel par poste	Adresse Fondamentaux individuels et collectifs offensifs Travail par besoin (cours particulier)	Entraînement club Travail collectif (préparation match)

Nombre d'heures d'entraînement:
11h30 par semaine



A titre informatif: ce programme peut être modifié en fonction du moment où se fera l'entraînement commun avec les équipes U15 Elite.

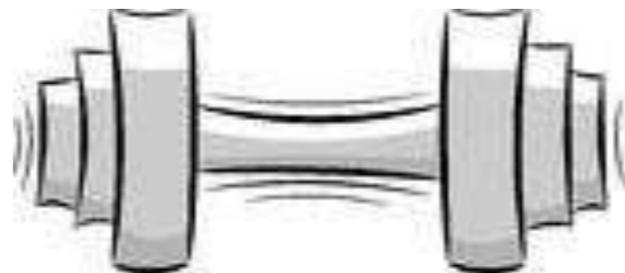


LES CYCLES RENFORCEMENT MUSCULAIRE et de TRAVAIL ATHLÉTIQUE

Les mardi et jeudi matin en association à une séance de basket
30 - 40 minutes de séance

- ➔ Les premières années font du travail sans charge
- ➔ Les secondes années font un travail avec charge, contrôlé.

Des protocoles individualisés sont mis en place pour améliorer les niveaux de souplesse , mobilité et gainage de chaque jeune (2-3 fois par semaine)



La planification des pré-échauffements

*Ce temps de travail en autonomie se situe pendant les 15 premières minutes des séances du lundi, mercredi et jeudi AM
(Soit 45 minimum / semaine)*

Cycle 1 de septembre à toussaint: gestuelle de tir, travail analytique

Cycle 2 de toussaint à Noël : protocole individuel (travail par fondamentaux individuels)

Cycle 3 de Noël à février: protocoles individuels (travail technique individualisé - 1ère partie)

Cycle 4 de février à Pâques: protocoles individuels (travail technique individualisé - 2ème partie)

Cycle 5 de pâques à juin: contrats/concours d'adresse (LF / tirs extérieurs)



La planification des contenus offensifs et défensifs

Le développement des fondamentaux individuels est un "fil rouge" de chaque situation pédagogique de l'entraîneur.

Les thématiques de travail abordées sur chaque cycle:

- Développement individuel: le TIR (gestuelle de tir, LF, gammes de finitions, les tirs extérieurs) , les fondamentaux individuels offensifs (appuis, registres de passes, conduite de balle)
 - Agressivité offensive et défensive
 - La Défense à Hauteur (principes et communication)
 - Jeu sans ballon : les Démarquages, les enchainements d'actions, le Rebond Offensif
- ➔ **IMPORTANT:** *Le travail des fondamentaux individuels est lié à des intentions de jeu afin de favoriser l'apprentissage.*

La prise d'initiative et l'agressivité offensive doivent être encouragées et développées au travers des situations d'entraînements mis en place.

Les formes de jeu sont considérées comme des supports au développement des fondamentaux individuels et du « sens tactique » à développer chez les joueurs(ses).

Ces formes collectives sont "découpées " dans du jeu réduit et des pré-collectifs sur certains entraînements pendant la semaine



La planification des contenus offensifs et défensifs

*Le développement des fondamentaux individuels doit représenter une **GRANDE PARTIE** du temps d'entraînement...*

Répartition des contenus d'entraînement en %			
Thématique de travail	Contenus d'entraînement	Répartition en %	
Fondamentaux Individuels Offensifs	Le TIR	20 %	40% à 45%
	Les fondamentaux offensifs (appuis, passes, conduite de balle)	10% à 15%	
	Le jeu sans ballon (démarquages, enchainements d'actions)	10 %	
Fondamentaux Collectifs Offensifs	Le jeu de relance (jeu rapide, surnombre)	15 %	25% à 30%
	Le jeu réduit 1/2 terrain (principes de jeu autour des fixations, jeu intérieur, Ecrans Porteur et Non Porteur)	5% à 10 %	
	Jeu à 5c5 (transition offensive, formes de jeu, touches)	5 %	
Fondamentaux Individuels Défensifs	Défense 1c1 (notions, placement et déplacement, attitudes, rebond défensif)	5% à 10 %	15% à 20%
Fondamentaux Collectifs Défensifs	Défense à hauteur 1/2 terrain (principes, changements de statut, collaborations, communication)	5 %	
	Défense tout terrain (intentions, transition défensive, collaborations)	5 %	
Préparation Physique*	Motricité, mobilité, souplesse, renforcement musculaire, aérobie, vitesse-explosivité	15 %	15 %

* Les qualités physiques sont également développées de manière « intégrée » dans les situations d'entraînement.

La programmation des contenus par cycle

CYCLE N°1	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Septembre - Octobre	<ul style="list-style-type: none"> Eléments techniques du tir: <ul style="list-style-type: none"> - Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) - Appuis / Coordination - Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> Dextérité / Aisance: <ul style="list-style-type: none"> - Dextérité 1 ballon. - Dextérité 2 ballons (statique/en mouvement). - Changements de main - Dribble de fixation. - Dribble de débordement - Dribble de Contre-Attaque - Attaque en dribble autour du jeu posté (int) 	<ul style="list-style-type: none"> Principes de jeu: <ul style="list-style-type: none"> - Passer / Couper - Utilisation de l'espace (LARGEUR/ PROFONDEUR) - Gestion des timings - Jeu sans ballon autour des fixations (à 2 et à 3) 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de statut défense - attaque: <ul style="list-style-type: none"> - Transition / Agressivité offensive. - Couloirs de courses - Gestion/ Organisation de la montée de balle 	<ul style="list-style-type: none"> Développement de l'agressivité défensive: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'agressivité / communication - Surnombre défensif (1c2, 2c3) - Agressivité TT 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de statut attaque - défense: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'enchaînements d'actions. - Transition RO / Repli défensif 	<ul style="list-style-type: none"> Protocoles prévention blessure: <ul style="list-style-type: none"> - Souplesse - Mobilité - Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge - Proprioception - Corde à sauter (travail d'appuis / coordination)
	<ul style="list-style-type: none"> Finitions: <ul style="list-style-type: none"> - Lay-up / Push up / Tir power - Tirs en course Après dribble - Tirs en course après passe - Tirs sous le cercle (mikan drill) 	<ul style="list-style-type: none"> Registres de passes: <ul style="list-style-type: none"> - Passes à 2 mains, à 1 main (gestuelles) - Passes de relance - Passes après fixation (pieds au sol) 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu à 5: <ul style="list-style-type: none"> - Transition offensive: Passer-Couper, autour du jeu de fixation, autour du jeu intérieur - « Tourne » (sans EPB) 	<ul style="list-style-type: none"> Surnombres offensifs: <ul style="list-style-type: none"> - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) 	<ul style="list-style-type: none"> Défense PB: <ul style="list-style-type: none"> - Attitudes / Activités des mains - 1c1 1/2T (départ arrêté) - 1c1 TT (départ arrêté, après démarquage) 	<ul style="list-style-type: none"> Placement défensif: <ul style="list-style-type: none"> - Repères / Règles défense à hauteur - Positionning à 3 joueurs - Défense TT (principes) 	<ul style="list-style-type: none"> Aérobic: <ul style="list-style-type: none"> - Footing (capacité) - Puissance aérobic
	<ul style="list-style-type: none"> Tirs extérieurs: <ul style="list-style-type: none"> - Tirs à 3-4 mètres (tous les spots) sans dribble et après dribble - LF (gestuelle de tir) 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu sans ballon et 1c1: <ul style="list-style-type: none"> - Démarquages simples - Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. - 1c1 face au cercle (ext) 1/2T et TT - 1c1 dos au cercle (int) 	<ul style="list-style-type: none"> Rebond offensif: <ul style="list-style-type: none"> - Engagement et Intentions (« Fil Rouge sur le travail individuel et collectif) 		<ul style="list-style-type: none"> Rebond défensif: <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage écran de retard (« Fil rouge » sur le 1c1 et dans le jeu) 		<ul style="list-style-type: none"> Gammes athlétiques: <ul style="list-style-type: none"> - Alignement / Motricité

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

La programmation des contenus par cycle

CYCLE N°2	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Novembre - Décembre	<ul style="list-style-type: none"> Eléments techniques du tir: <ul style="list-style-type: none"> - Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) - Appuis / Coordination - Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> Dextérité / Aisance: <ul style="list-style-type: none"> - Dextérité 2 ballons (statique et en mouvement). - Changements de main / Double changements de main - Dribble de fixation. - Dribble de débordement - Dribble de Contre-Attaque - Attaque en dribble autour du jeu posté (int). - Dribble autour du P&R 	<ul style="list-style-type: none"> Principes de jeu: <ul style="list-style-type: none"> - « Fixation - Passe - Passe » - Manoeuvres à 3. - Manoeuvres autour du jeu intérieur 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de statut def -> att: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°1. - Courses jeu rapide - Relance sur panier encaissé et ballon gagné (touche) 	<ul style="list-style-type: none"> Développement de l'agressivité défensive: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'agressivité / communication - Surnombre défensif (1c2, 2c3) - Agressivité TT - Enchaînements 1c1 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de statut att -> def: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'enchaînements d'actions. - Transition RO / Repli défensif - Transition après panier marqué (défense tout terrain) 	<ul style="list-style-type: none"> Protocoles prévention blessure: <ul style="list-style-type: none"> - Souplesse - Mobilité - Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation/maturité physique) - Proprioception - Corde à sauter (travail d'appuis / coordination)
	<ul style="list-style-type: none"> Finitions: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°1 - Tirs crochets / Layback - Apprentissage tirs avec contact 	<ul style="list-style-type: none"> Registres de passes: <ul style="list-style-type: none"> - Passes à 2 mains, à 1 main (courte) - Passes de relance - Passes après fixation (pieds au sol) - Passes autour de l'EPB (pieds au sol) 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu à 5: <ul style="list-style-type: none"> - Transition offensive: Transfert, short corner - « Tourne » (choix Màm et EPB). <u>Secteur Masculin:</u> - « Poing Coté » <u>Secteur Féminin:</u> - « Short » (Màm) 	<ul style="list-style-type: none"> Surnombres offensifs: <ul style="list-style-type: none"> - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) - 4c2 / 4c3. 	<ul style="list-style-type: none"> Défense PB: <ul style="list-style-type: none"> - Attitudes / Activités des mains - 1c1 1/2T (après démarquage) - 1c1 TT (après démarquage) - Gestion « close out » 	<ul style="list-style-type: none"> Placements et Déplacements défensifs: <ul style="list-style-type: none"> - Repères / Règles défense à hauteur - Positionning à 5 joueurs - Défense des coupes/backdoor - Défense TT (après panier marqué). 	<ul style="list-style-type: none"> Aérobic: <ul style="list-style-type: none"> - Footing (capacité) - Puissance aérobic - Travail intermittent
	<ul style="list-style-type: none"> Tirs extérieurs: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°1 - Tirs à 5-6 mètres - Stop tir 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu sans ballon et 1c1: <ul style="list-style-type: none"> - Démarquages simples - Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. - 1c1 face au cercle (ext) 1/2T et TT - 1c1 dos au cercle (int) 	<ul style="list-style-type: none"> Rebond offensif: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°1 - Organisation collective (triangle de rebond) 		<ul style="list-style-type: none"> Rebond défensif: <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage écran de retard (« Fil rouge » sur le 1c1 et dans le jeu). 	<ul style="list-style-type: none"> Défense EPB et Màm: <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage défense « Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5). - Apprentissage défense Màm 	<ul style="list-style-type: none"> Gammes athlétiques: <ul style="list-style-type: none"> - Alignement / Motricité - Ecole de course (technique/placement)

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

La programmation des contenus par cycle

CYCLE N°3	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Janvier - Février	<ul style="list-style-type: none"> Eléments techniques du tir: <ul style="list-style-type: none"> - Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) - Appuis / Coordination - Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> Dextérité / Aisance: <ul style="list-style-type: none"> - Dextérité 2 ballons (statique et en mouvement). - Changements de main / Double changements de main - Dribble de fixation. - Dribble de débordement - Dribble de Contre-Attaque - Attaque en dribble autour du jeu posté (int). - Dribble autour du P&R - « Stop and go » 	<ul style="list-style-type: none"> Principes de jeu: <ul style="list-style-type: none"> - « Fixation - Passe - Passe » et Continuité offensive - Manoeuvres à 5. - Manoeuvres autour du jeu intérieur - Enchaînement autour du jeu de fixation après EPB 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de statut défense - attaque <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°2. - Courses jeu rapide - Relance sur panier encaissé et ballon gagné. - Continuité sur le jeu de transition 	<ul style="list-style-type: none"> Développement de l'agressivité défensive: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'agressivité / communication - Surnombre défensif (1c2, 2c3) - Agressivité TT - Enchaînements 1c1 - Evaluation du duel 1c1 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de statut attaque - défense: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'enchaînements d'actions. - Transition RO / Repli défensif - Transition après panier marqué (défense tout terrain). - Transition après LF marqué (« Run and Trappe ») 	<ul style="list-style-type: none"> Protocoles prévention blessure: <ul style="list-style-type: none"> - Souplesse - Mobilité - Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation/maturité physique) - Proprioception - Corde à sauter (travail d'appuis / coordination).
	<ul style="list-style-type: none"> Finitions: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°2. - Floatter - Finition inversée - Développement tirs avec contact 	<ul style="list-style-type: none"> Registres de passes: <ul style="list-style-type: none"> - Passes à 2 mains (skip passe) , à 1 main - Passes de relance - Passes après fixation (pieds au sol) - Passes autour des EPB (pieds au sol) 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu à 5: <ul style="list-style-type: none"> - Transition offensive: Transfert, short corner - « Tourne » (choix Màm et EPB). <u>Secteur Masculin:</u> - « Poing Coté » - « 1bas » <u>Secteur Féminin:</u> - « Short » (Màm et P&R) 	<ul style="list-style-type: none"> Surnombres offensifs: <ul style="list-style-type: none"> - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) - 4c2 / 4c3. - 5c4 	<ul style="list-style-type: none"> Défense PB: <ul style="list-style-type: none"> - Attitudes / Activités des mains - 1c1 1/2T (après démarquage) - 1c1 TT (après démarquage) - Gestion « close out » - Gestion des « sauts de recul » 	<ul style="list-style-type: none"> Placements et Déplacements défensifs: <ul style="list-style-type: none"> - Repères / Règles défense à hauteur - Positionning à 5 joueurs - Défense des coupes/backdoor - Défense TT (après panier marqué). - Rotations défensives 1/2 terrain 	<ul style="list-style-type: none"> Aérobic: <ul style="list-style-type: none"> - Footing (capacité) - Puissance aérobic - Travail intermittent
	<ul style="list-style-type: none"> Tirs extérieurs: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°2 - Tirs à 3points - Stop tir 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu sans ballon et 1c1: <ul style="list-style-type: none"> - Démarquages simples - Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. - 1c1 face au cercle (ext) 1/2T et TT - 1c1 dos au cercle (int) 	<ul style="list-style-type: none"> Rebond offensif: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°2 - Organisation collective (triangle de rebond) 		<ul style="list-style-type: none"> Rebond défensif: <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement écran de retard (Drill). 	<ul style="list-style-type: none"> Défense EPB: <ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage défense « Rouge » et « Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5) - Perfectionnement défense Màm 	<ul style="list-style-type: none"> Développement athlétique: <ul style="list-style-type: none"> - Alignement / Motricité - Ecole de course (technique/ placement). - Vivacité

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

La programmation des contenus par cycle

CYCLE N°4	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Mars - Avril	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments techniques du tir: <ul style="list-style-type: none"> - Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) - Appuis / Coordination - Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> • Dextérité / Aisance: <ul style="list-style-type: none"> - Dextérité 2 ballons (statique). - Changements de main / Double changements de main - Dribble de fixation. - Dribble de débordement - Dribble de Contre-Attaque - Attaque en dribble autour du jeu posté (int). - Dribble autour du P&R - « Stop and go » - Dribble de séparation 	<ul style="list-style-type: none"> • Principes de jeu: <ul style="list-style-type: none"> - « Fixation - Passe - Passe » et Continuité offensive - Manœuvres à 5. - Manœuvres autour du jeu intérieur - Enchaînement autour du jeu de fixation après EPB 	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de statut défense - attaque <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°3. - Courses jeu rapide - Relance sur panier encaissé et ballon gagné. - Continuité sur le jeu de transition 	<ul style="list-style-type: none"> • Développement de l'agressivité défensive: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'agressivité / communication - Surnombre défensif (1c2, 2c3) - Agressivité TT - Enchaînements 1c1 - Evaluation du duel 1c1 - Gestion « Mismatch » 1c1 	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de statut attaque - défense: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'enchaînements d'actions. - Transition RO / Repli défensif - Transition après panier marqué (défense tout terrain). - Transition après LF marqué (« Run and Trappe ») 	<ul style="list-style-type: none"> • Protocoles prévention blessure: <ul style="list-style-type: none"> - Souplesse - Mobilité - Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation/maturité physique) - Proprioception - Corde à sauter (travail d'appuis / coordination).
	<ul style="list-style-type: none"> • Finitions: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°3. - Perfectionnement tirs avec contact 	<ul style="list-style-type: none"> • Registres de passes: <ul style="list-style-type: none"> - Passes à 2 mains (skip passe) , à 1 main - Passes de relance - Passes après fixation (pieds au sol) - Passes autour des EPB (pieds au sol) - Passes dans le dribble 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu à 5: <ul style="list-style-type: none"> - Transition offensive: Transfert, short corner - « Tourne » (choix Màm et EPB). <u>Secteur Masculin:</u> - « Poing Coté » - « 1bas » <u>Secteur Féminin:</u> - « Short » (Màm et P&R) 	<ul style="list-style-type: none"> • Surnombres offensifs: <ul style="list-style-type: none"> - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) - 4c2 / 4c3. - 5c4 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense PB: <ul style="list-style-type: none"> - Attitudes / Activités des mains - 1c1 1/2T (après démarquage) - 1c1 TT (après démarquage) - Gestion « close out » - Gestion des « sauts de recul » 	<ul style="list-style-type: none"> • Placements et Déplacements défensifs: <ul style="list-style-type: none"> - Repères / Règles défense à hauteur - Positionning à 5 joueurs - Défense des coupes/ backdoor - Défense TT (après panier marqué). - Rotations défensives 1/2 terrain et tout terrain 	<ul style="list-style-type: none"> • Aérobic: <ul style="list-style-type: none"> - Footing (capacité) - Puissance aérobic - Travail intermittent
	<ul style="list-style-type: none"> • Tirs extérieurs: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°3 - Tirs à 3points - Stop tir - Variété des tirs autour des EPB (ext/ int) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu sans ballon et 1c1: <ul style="list-style-type: none"> - Démarquages simples - Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. - 1c1 face au cercle - 1c1 dos au cercle (int) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebond offensif: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°3 - Organisation collective (triangle de rebond) 		<ul style="list-style-type: none"> • Rebond défensif: <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement écran de retard (Drill). 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense EPB: <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement défense « Rouge » et « Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5) - Perfectionnement défense Màm 	<ul style="list-style-type: none"> • Développement athlétique: <ul style="list-style-type: none"> - Alignement / Motricité - Ecole de course (technique/ placement). - Vivacité. - Initiation Musculation (adaptation/maturité physique)

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

La programmation des contenus par cycle

CYCLE N°5	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Mai - Juin	<ul style="list-style-type: none"> Eléments techniques du tir: <ul style="list-style-type: none"> - Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) - Appuis / Coordination - Gainage 	<ul style="list-style-type: none"> Dextérité / Aisance: <ul style="list-style-type: none"> - Dextérité 2 ballons (statique). - Changements de main / Double changements de main - Dribble de fixation. - Dribble de débordement - Dribble de Contre-Attaque - Attaque en dribble autour du jeu posté (int). - Dribble autour du P&R - « Stop and go » - Dribble de séparation 	<ul style="list-style-type: none"> Principes de jeu: <ul style="list-style-type: none"> - « Fixation - Passe - Passe » et Continuité offensive - Manœuvres à 5. - Manœuvres autour du jeu intérieur - Enchaînement autour du jeu de fixation après EPB et ENPB 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de statut défense - attaque <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°2. - Courses jeu rapide - Relance sur panier encaissé et ballon gagné. - Continuité sur le jeu de transition 	<ul style="list-style-type: none"> Développement de l'agressivité défensive: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'agressivité / communication - Surnombre défensif (1c2, 2c3) - Agressivité TT - Enchaînements 1c1 - Evaluation du duel 1c1 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de statut attaque - défense: <ul style="list-style-type: none"> - Jeux d'enchaînements d'actions. - Transition RO / Repli défensif - Transition après panier marqué (défense tout terrain). - Transition après LF marqué (« Run and Trappe ») 	<ul style="list-style-type: none"> Protocoles prévention blessure: <ul style="list-style-type: none"> - Souplesse - Mobilité - Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation/maturité physique) - Proprioception - Corde à sauter (travail d'appuis / coordination).
	<ul style="list-style-type: none"> Finitions: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°4. - Perfectionnement tirs avec contact 	<ul style="list-style-type: none"> Registres de passes: <ul style="list-style-type: none"> - Passes à 2 mains (skip passe) , à 1 main - Passes de relance (« outlet »). - Passes après fixation (pieds au sol) - Passes autour des EPB (pieds au sol) - Passes dans le dribble 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu à 5: <ul style="list-style-type: none"> - Transition offensive: Transfert, short corner - « Tourne » (choix Màm et EPB). <u>Secteur Masculin:</u> - « Poing Coté » - « 1bas » - « 5bas » <u>Secteur Féminin:</u> - « Short » (Màm et P&R) 	<ul style="list-style-type: none"> Surnombres offensifs: <ul style="list-style-type: none"> - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) - 4c2 / 4c3. - 5c4 	<ul style="list-style-type: none"> Défense PB: <ul style="list-style-type: none"> - Attitudes / Activités des mains - 1c1 1/2T (après démarquage) - 1c1 TT (après démarquage) - Gestion « close out » - Gestion des « sauts de recul » - Défense des « mismatches » 1c1 (ext/int) 	<ul style="list-style-type: none"> Placements et Déplacements défensifs: <ul style="list-style-type: none"> - Repères / Règles défense à hauteur - Positionning à 5 joueurs - Défense des coupes/backdoor - Défense TT (après panier marqué). - Défense collective sur ENPB 	<ul style="list-style-type: none"> Aérobic: <ul style="list-style-type: none"> - Footing (capacité) - Puissance aérobic - Travail intermittent. - Cardio Training - Sorties extérieures
	<ul style="list-style-type: none"> Tirs extérieurs: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°4 - Tirs à 3points - Stop tir - Variété des tirs autour des EPB (ext/int) - Tirs autour des ENPB 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu sans ballon et 1c1: <ul style="list-style-type: none"> - Démarquages simples - Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. - 1c1 face au cercle - 1c1 dos au cercle (int) 	<ul style="list-style-type: none"> Rebond offensif: <ul style="list-style-type: none"> - Idem Cycle N°2 - Organisation collective (triangle de rebond) 		<ul style="list-style-type: none"> Rebond défensif: <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement écran de retard (Drill). 	<ul style="list-style-type: none"> Défense EPB/Màm et ENPB: <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement défense « Rouge » et « Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5) - Perfectionnement défense Màm. - Apprentissage défense ENPB 	<ul style="list-style-type: none"> Développement athlétique: <ul style="list-style-type: none"> - Alignement / Motricité - Ecole de course (technique/ placement). - Vivacité. - Musculation (adaptation/maturité physique)

La programmation des contenus reste adaptable en fonction de l'évolution de chaque jeune et des échéances de la saison sportive.

La planification des contenus offensifs

Le cycle 1

Le jeu rapide / la transition et les principes de jeu

Les contenus offensifs et défensifs seront abordés avec comme « fil conducteur » les éléments suivants:

- ➔ Relance et Enchaînements d'actions sur tout le terrain
- ➔ Progression, montée de la balle
- ➔ Finition, fixation

Les priorités individuelles seront identiques à toutes les situations vues au pôle Espoirs :

- Agressivité / Intensité sur tout le terrain
- Gestuelle de tir/ adresse
- Qualité des relations de passe
- Occupation cohérente de l'espace(largeur, profondeur, équilibre du terrain)
- Démarquages / Ouvertures angles de passes

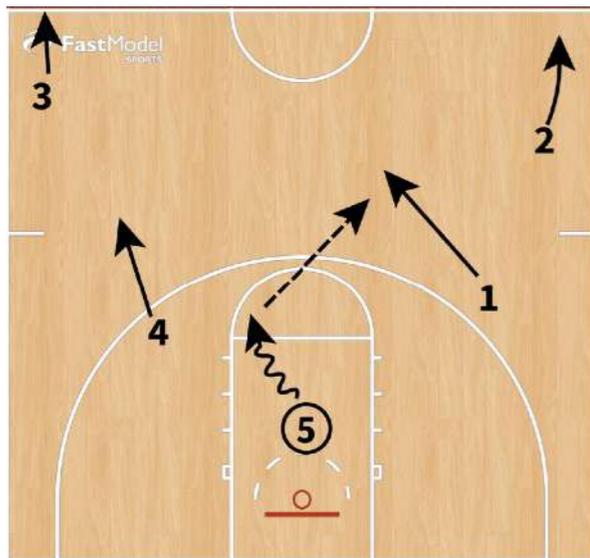
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : la jeu de relance

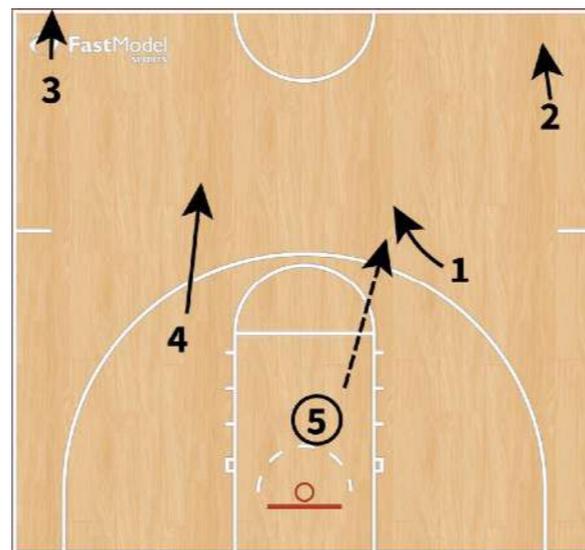
1. Les intentions et choix dans la relance

Dans cette situation, la projection rapide vers l'avant et l'agressivité sans ballon seront les intentions prioritaires

La vitesse de transition, la prise de décision et la justesse techniques sont des éléments importants initiant la relance.



OU



Zone arrière

Dans la situation de rebond, le rebondeur est responsable du choix de la relance (prise de décision). Sur les schémas, 5 est le rebondeur.

Au vu des évolutions du basket moderne et des priorités dans la formation du joueur, 2 choix sont possibles:

- 1/ Relancer en utilisant *le dribble* (faire progresser la balle et se dégager de la pression défensive). 1 à 2 dribbles « utiles » en fonction de la situation.
- 2/ Relancer en utilisant *la passe* (meneur de jeu démarqué, passe dans la course du joueur).

Dans la sortie de balle, les autres joueurs récupèrent leur couloir de course pour amener de l'agressivité par le jeu sans ballon.

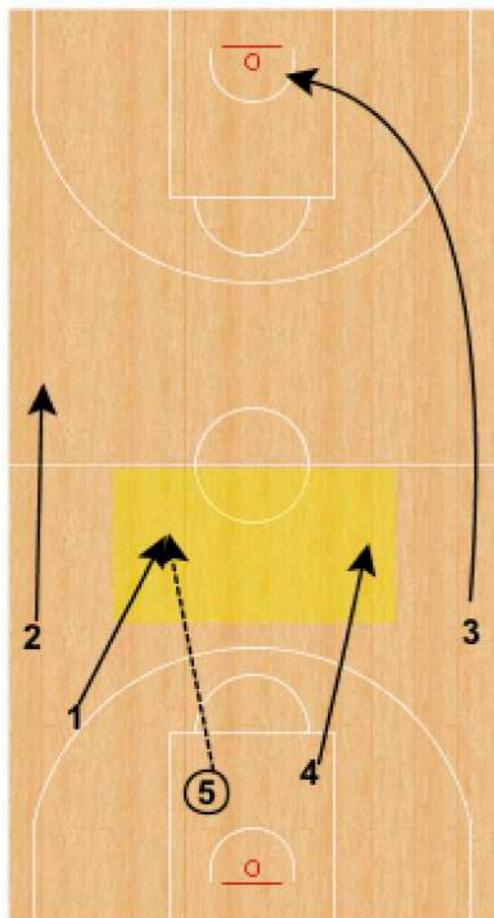
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : le jeu de relance

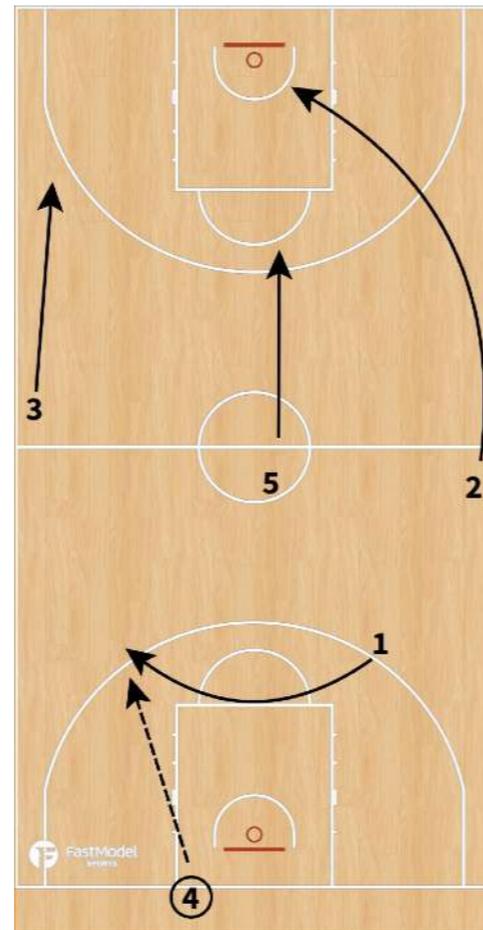
1. Les situations de démarquages tout terrain

Gestion des situations de conquête de la balle ou de remise en jeu suite à un panier encaissé.

Une volonté forte et collective doit être développée chez les joueurs afin de marquer un panier facile rapidement (5 ''à 6''). Les longues courtes sont recherchés par le remiseur/relanceur avec tous les autres joueurs qui courent vers l'avant.



OU



Sur toutes les situations de relance, seul le poste 1 doit se rendre disponible pour le PB. Les autres joueurs doivent s'organiser et sprinter dans les couloirs de course pour amener des solutions de passes vers l'avant

Les principes et règles sont les suivantes:

« Transiter vite » et récupérer les couloirs de courses

Le relance peut se faire par la passe ou le dribble

Le joueur extérieur le plus en avance et à l'opposé du ballon doit mettre de l'agressivité jusque sous le cercle

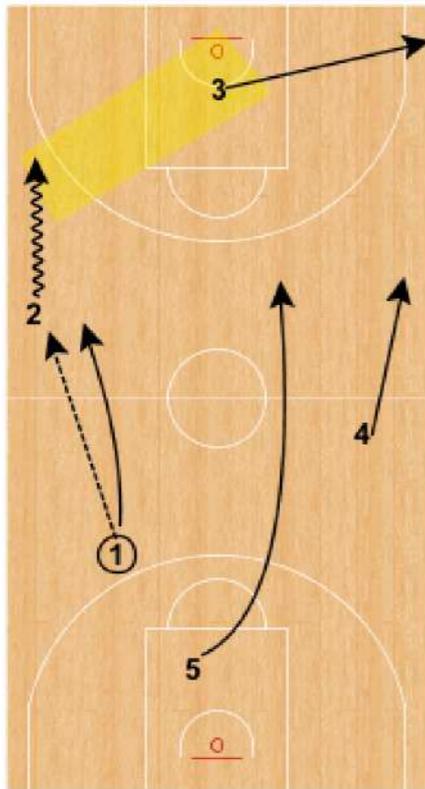
Zone arrière

La programmation des contenus par cycle

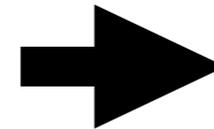
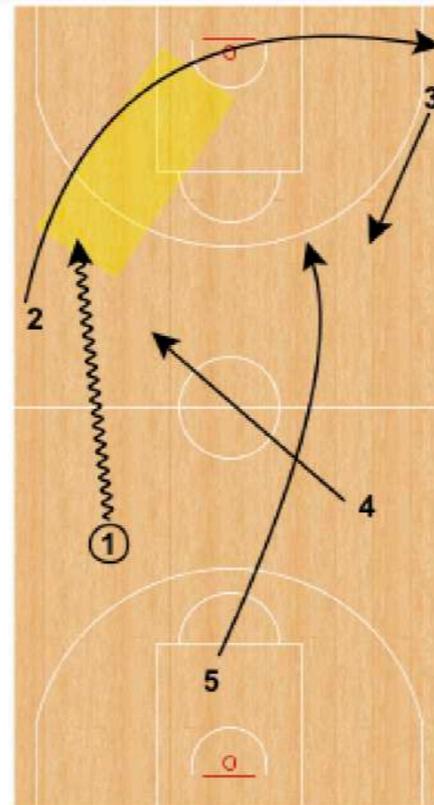
Le cycle 1 : la transition et les principes *2. Les choix dans la relance*

Gestion des situations de relance par le jeu de passe ou le dribble.

Une volonté forte et collective doit être développée chez les joueurs afin de marquer un panier facile rapidement (5 "à 6"). L'agressivité du PB et les courses des NPB sont recherchées afin d'amener le ballon près du cercle.



OU



Sur la montée du ballon, la priorité doit être de conserver l'agressivité, avec et sans le ballon, jusque sous le cercle. Les choix de la relance doivent se faire avec la volonté de relancer vite et de libérer les espaces pour le PB.

Les principes et règles sont les suivantes:

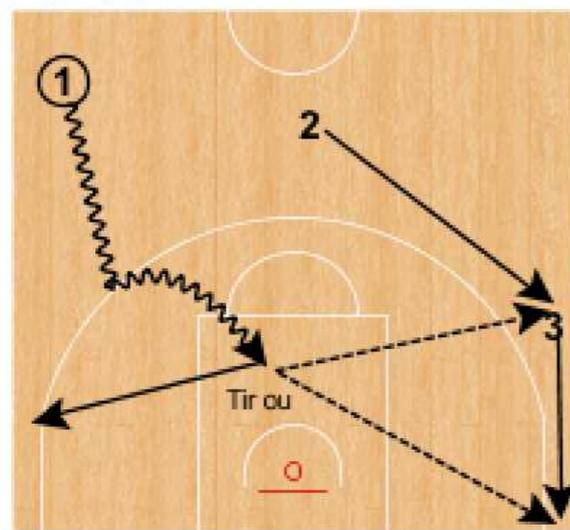
Les joueurs NPB doivent s'organiser pour être disponible au PB (passe de relance) ou libérer de l'espace (coupe, chasse) pour favoriser l'agressivité du PB

Le recherche d'amener le ballon prêt du cercle est prioritaire

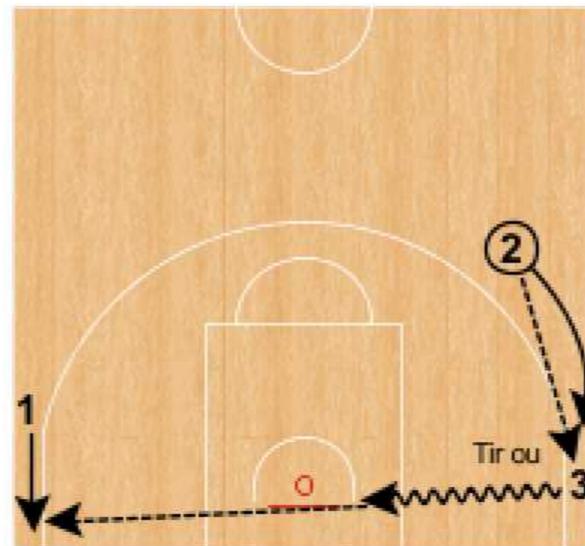
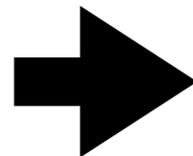
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : Les principes offensifs

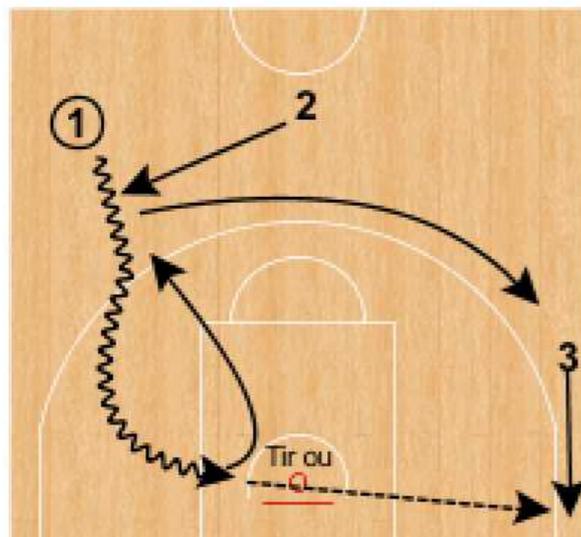
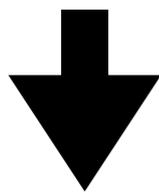
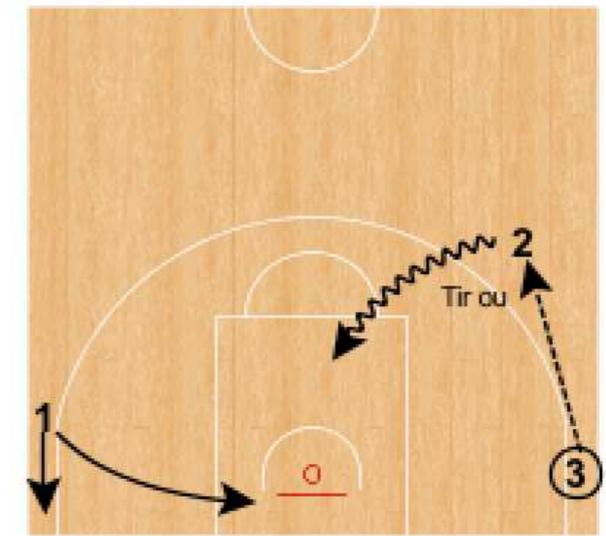
1. Le jeu sans ballon autour de la fixation entre joueurs(es) extérieurs(es)



Fixation par le milieu



OU



Fixation par la ligne de fond

Sur le jeu de fixation, la priorité reste d'attaquer (« franchir ») par couloir central.
Les 2 joueurs à l'opposé du ballon doivent libérer de l'espace pour le PB
et rester face aux épaules du PB
pour proposer une solution de passe plus facile.

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon:

« Fixer-Passer-Se replacer » pour le PB

Se déplacer pour libérer de l'espace et casser les alignement défensifs pour les NPB

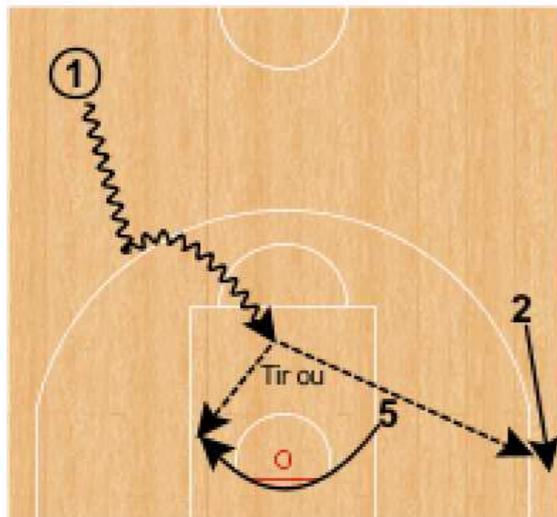
Remplir le coin / Soutenir le corner

« Fixation-Passe-Tir » ou « **Fixation-Passe-Passe** » sont les priorités
dans les enchaînements d'actions

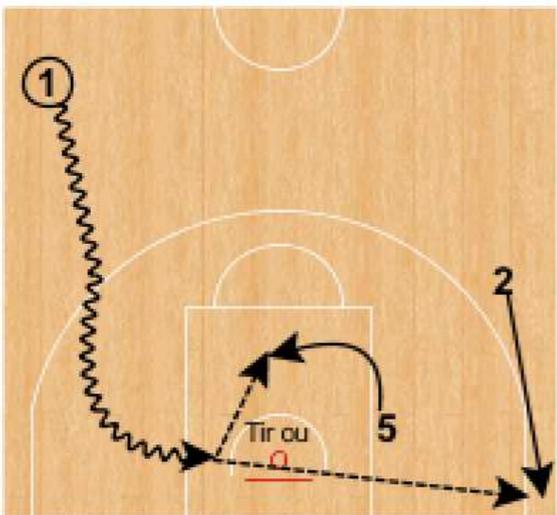
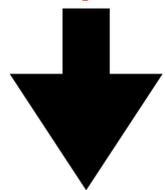
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : Les principes offensifs

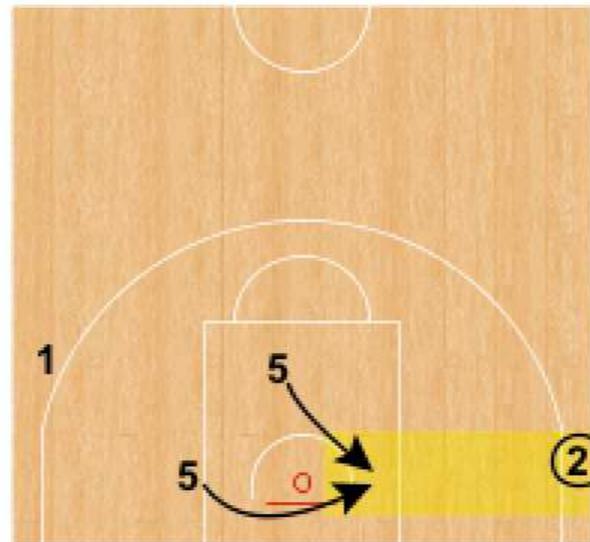
1. Le jeu sans ballon autour de la fixation avec un(e) joueur(se) intérieur(e)



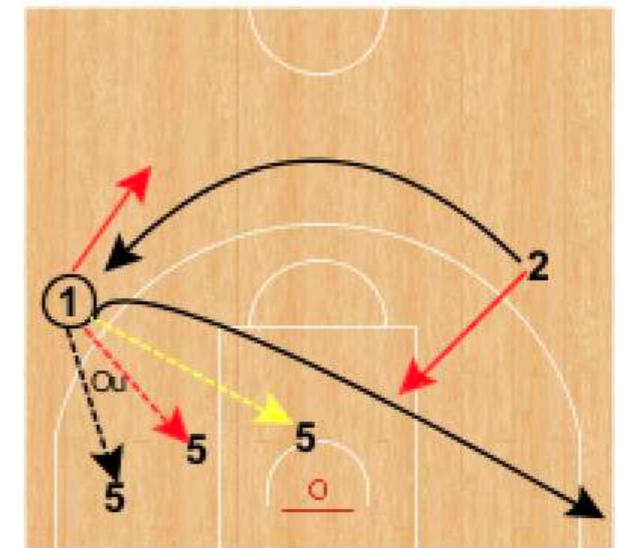
Fixation par le milieu



Fixation par la ligne de fond



Et



3 situations de jeu intérieur

Les relations extérieurs-intérieurs peuvent être générées par l'attaque en dribble ou la passe intérieure.

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon pour le(la) joueur(se) intérieur(e):

Rester les épaules face au PB sur l'attaque en dribble

Se déplacer pour libérer de l'espace et casser les alignement défensifs pour les NPB

Ouvrir à l'opposé de l'attaque en dribble soit:

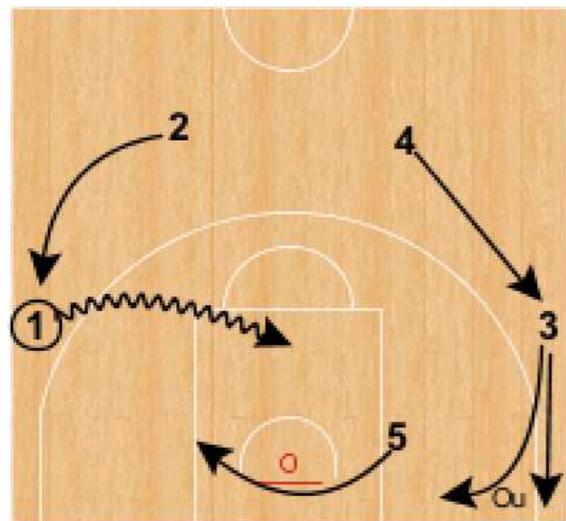
Traverser par la ligne de fond / Remonter vers l'axe panier-panier dans la raquette

Possibilité de « flash » après l'ouverture quand la 1ère passe est au large

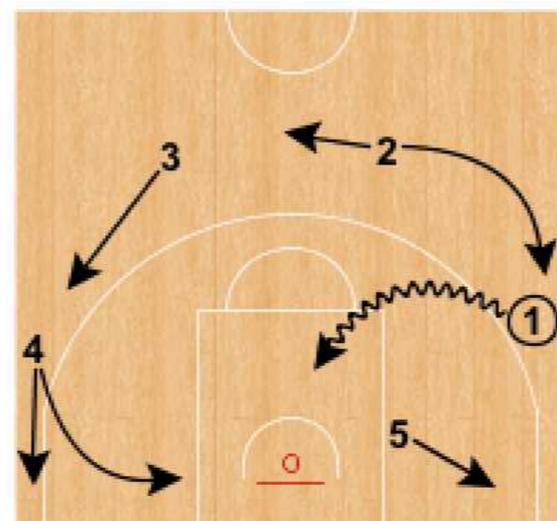
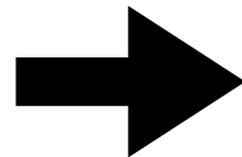
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : Les principes offensifs

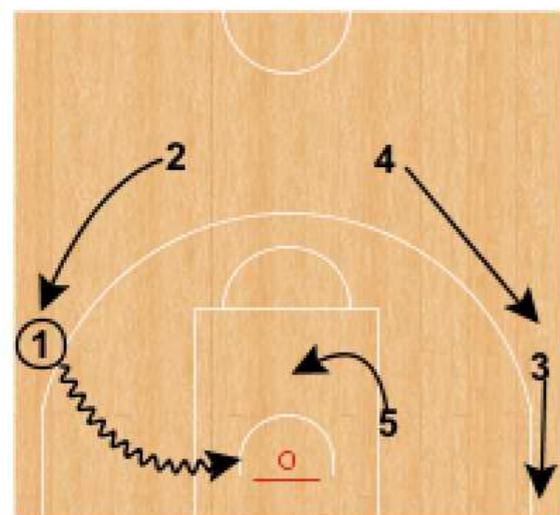
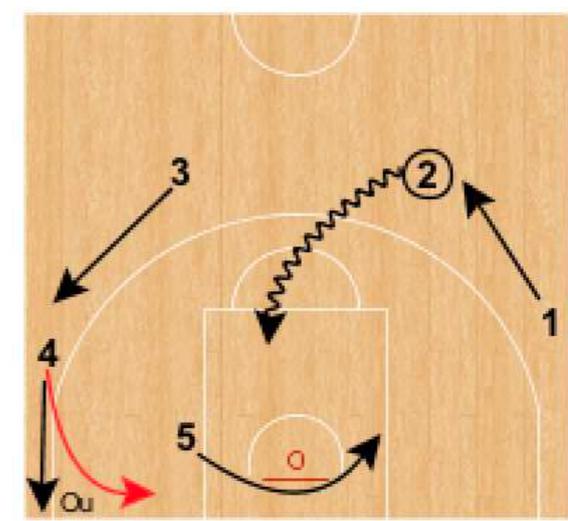
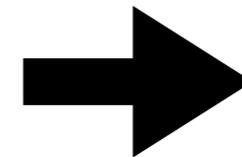
1. Le jeu sans ballon avec 4 joueurs(ses) extérieurs(es) et un(e) joueur(se) intérieur(e)



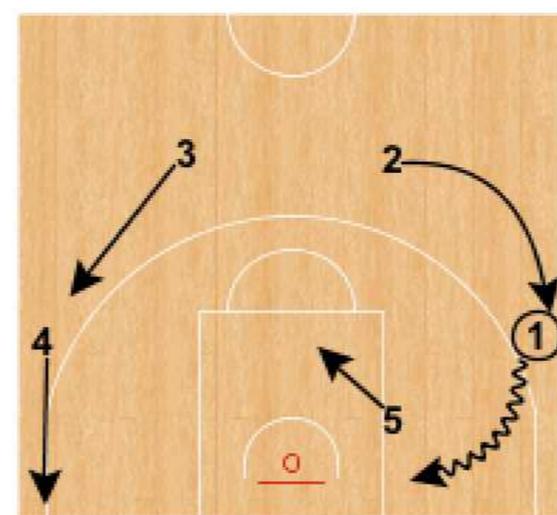
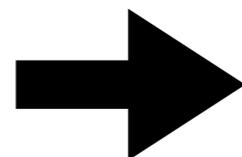
Fixation par le milieu



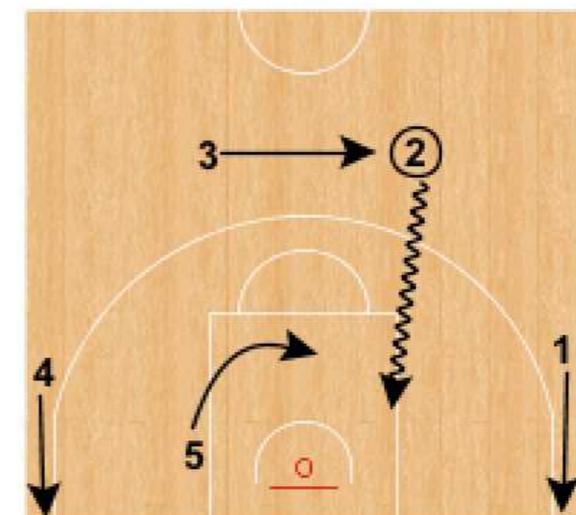
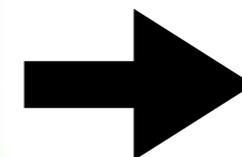
5 coté ballon



Fixation par la ligne de fond



5 coté ballon

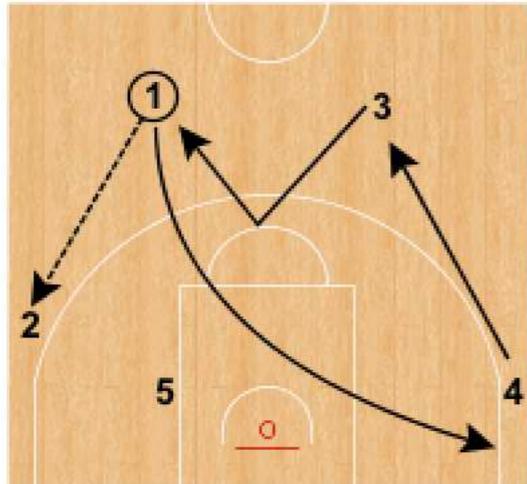


La programmation des contenus par cycle

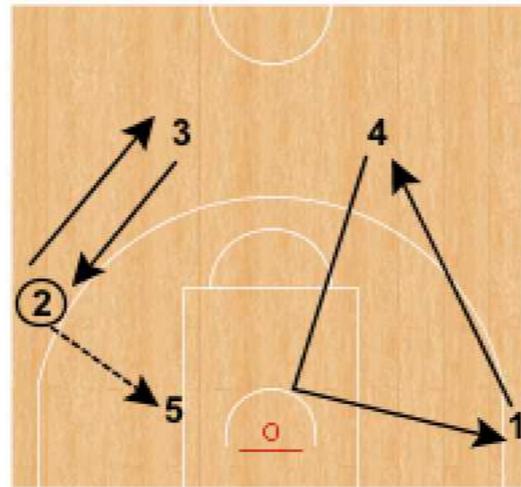
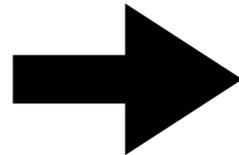
Le cycle 1 : La transition offensive

Situation N°1

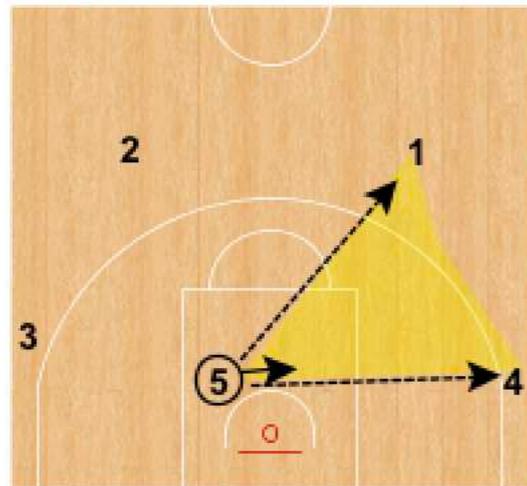
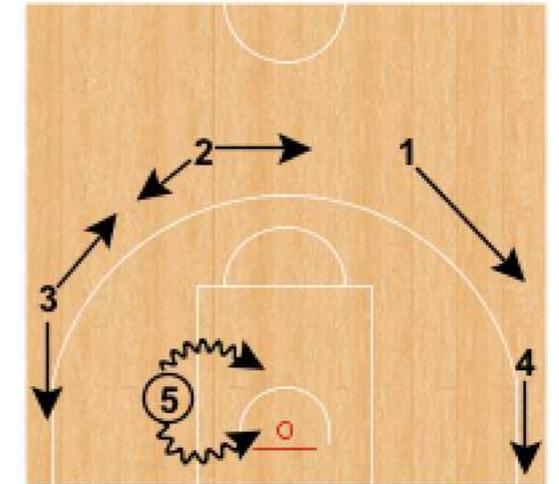
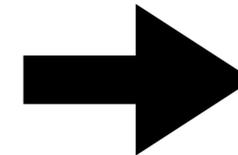
SECTEUR MASCULIN



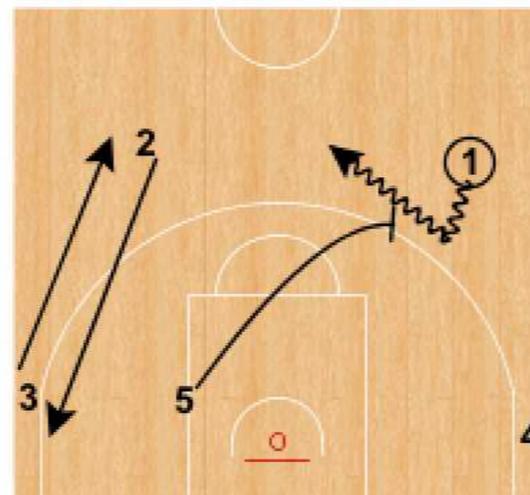
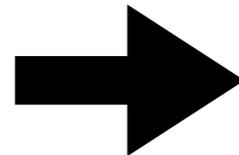
Entrée dans l'aile



Jeu sans ballon autour du jeu posté



Transfert - Flash



Continuité EPB*

Les priorités seront de ne pas arrêter le ballon et de conserver de la mobilité dans le jeu sans ballon.

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon autour du jeu intérieur:

Ballon dans le jeu intérieur par la passe (ici à 5): Backdoor joueur extérieur dans l'espace arrière à l'opposé / Animer la défense coté ballon (échange de place)

Volonté de rentrer le ballon dans le jeu posté et de libérer de l'espace pour le 1c1

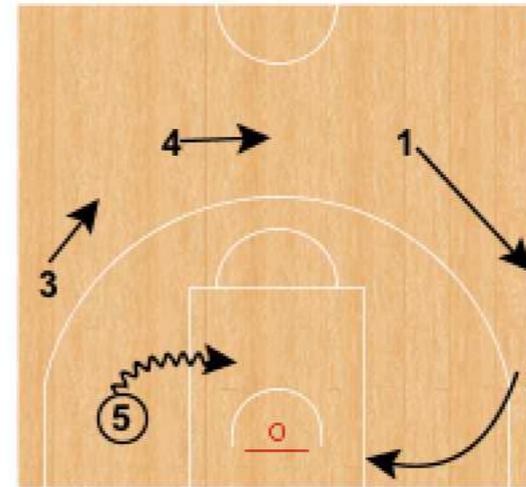
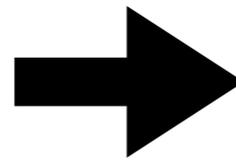
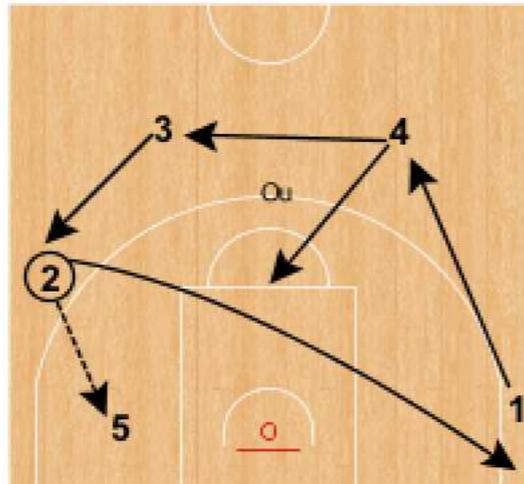
Le jeu d'Ecran Porteur de Balle sera abordé à partir du 2ème cycle*

La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : La transition offensive

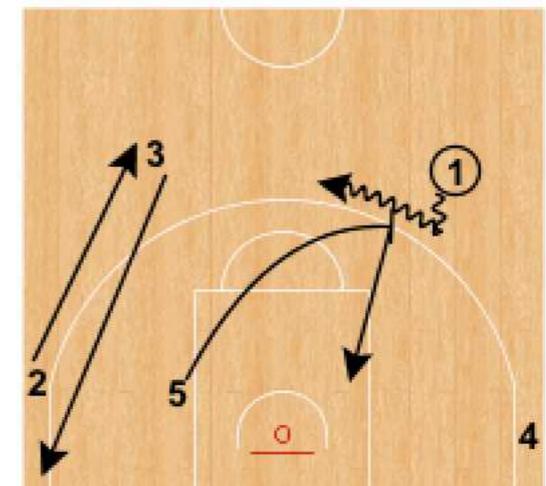
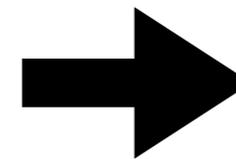
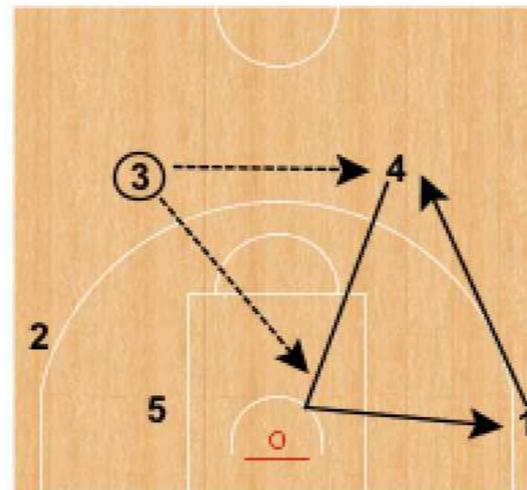
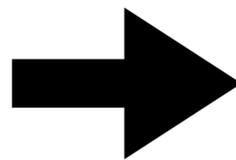
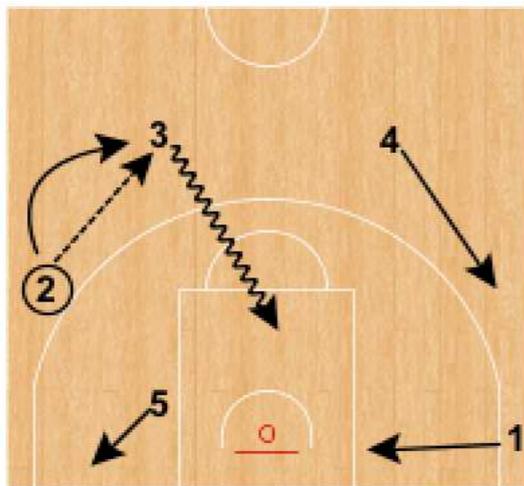
SECTEUR MASCULIN

Situation N°2



Jeu sans ballon autour du short corner

Situation N°3



Transfert par l'attaque en dribble

Transfert par la passe

*Continuité EPB**

Les priorités seront de ne pas arrêter le ballon et de conserver de la mobilité dans le jeu sans ballon.

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon autour du jeu au short corner et de transfert:

« Passer-Couper » pour le passeur au joueur short corner / Equilibre du jeu

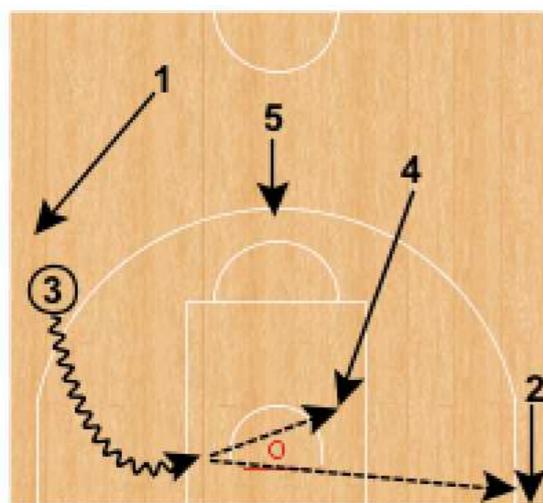
Possibilité « attraper-jouer » (plutôt à l'opposé) OU de Renverser par la passe (Backdoor / Transfert)

Le jeu d'Ecran Porteur de Balle sera abordé à partir du 2ème cycle*

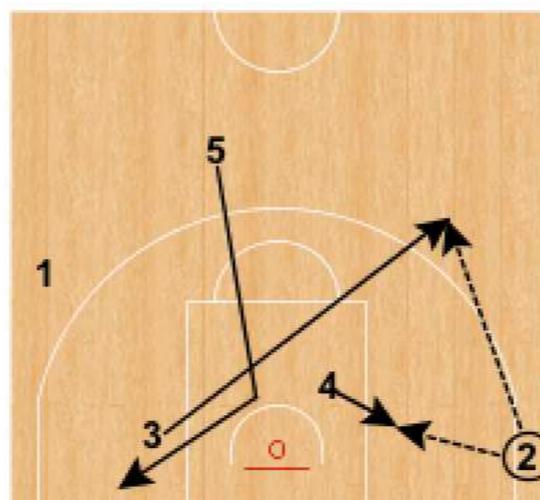
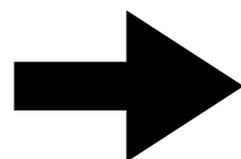
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : Les principes de jeu sur transition offensive

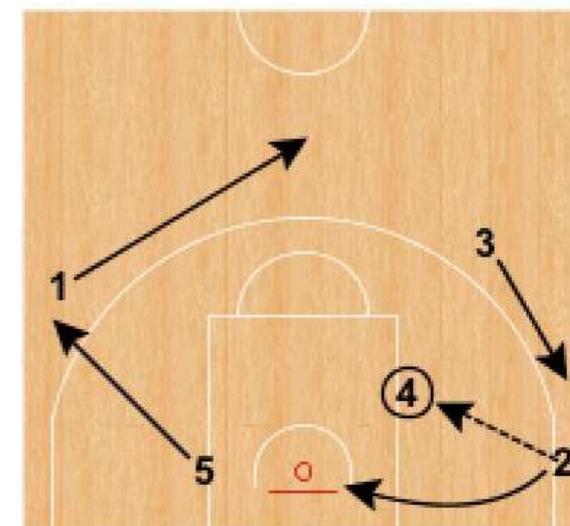
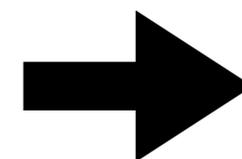
SECTEUR FEMININ



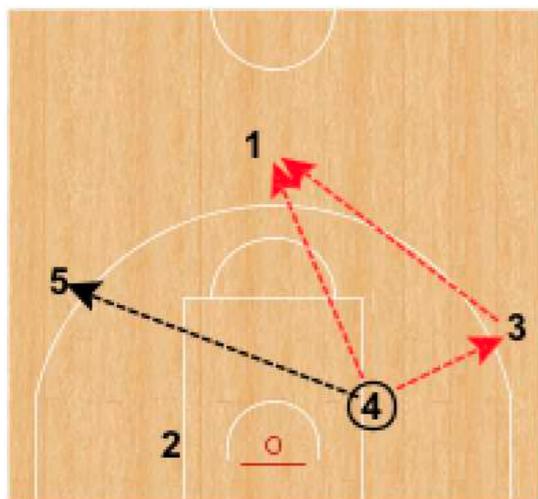
Fixation en dribble



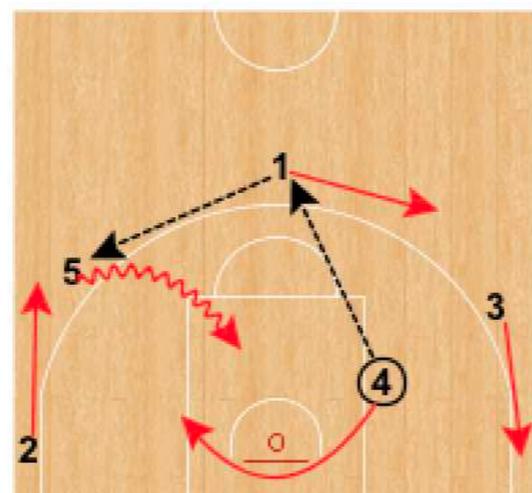
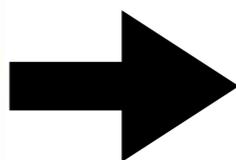
Continuité du jeu de fixation



Mobilité autour du jeu intérieur



Renversement



Les principes offensifs autour de la transition sont organisés autour du jeu de fixation, de la mobilité sans ballon et du renversement.

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon:

« Fixer - Passer - Se replacer à 1 passe »

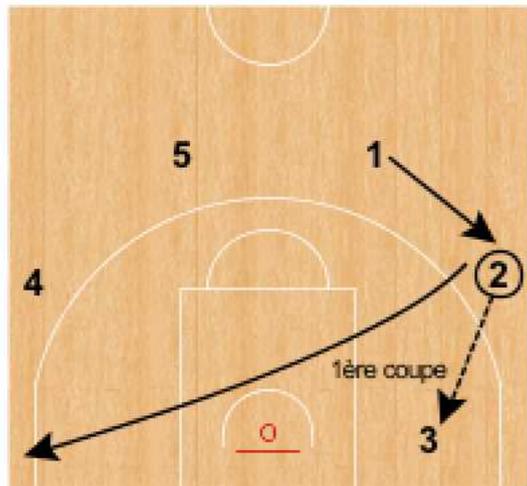
« Passer-Couper » pour le passeur qui rentre le ballon dans le jeu intérieur

Renverser et recherche d'agressivité dans le 1c1 (plutôt vers le milieu)

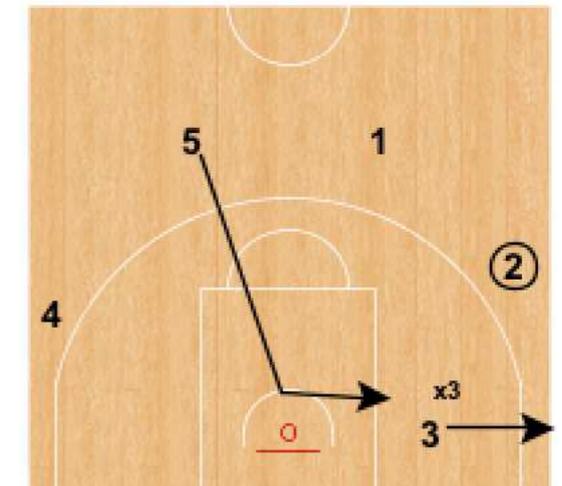
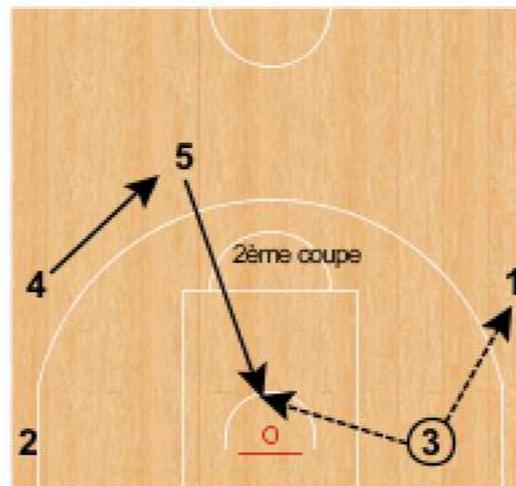
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : La transition offensive

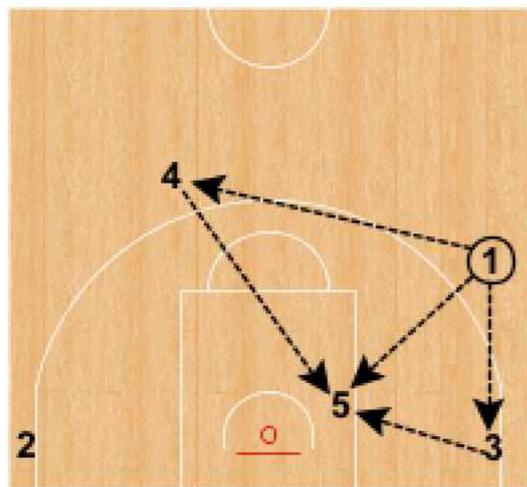
SECTEUR FEMININ



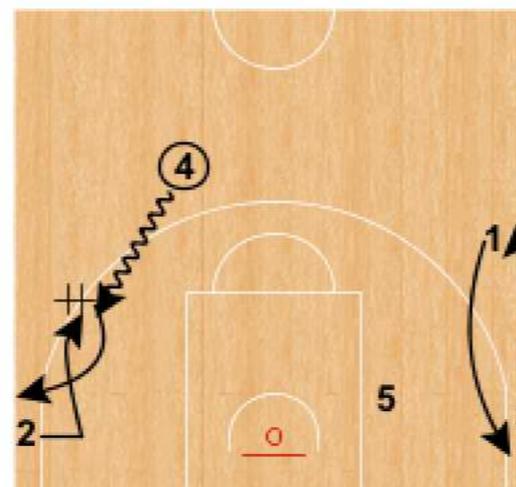
Jeu sans ballon autour du short corner



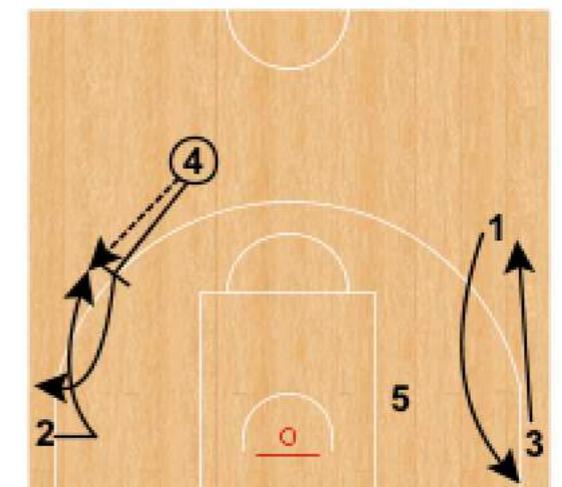
Continuité si 3 est contestée



Recherche de jeu en « Triangle »



Continuité M à M



*Continuité EPB**

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon autour du jeu au short corner et de transfert:

« Passer-Couper » pour le passeur au joueur short corner / Equilibre du jeu

Amener de l'agressivité près du cercle par les coupes

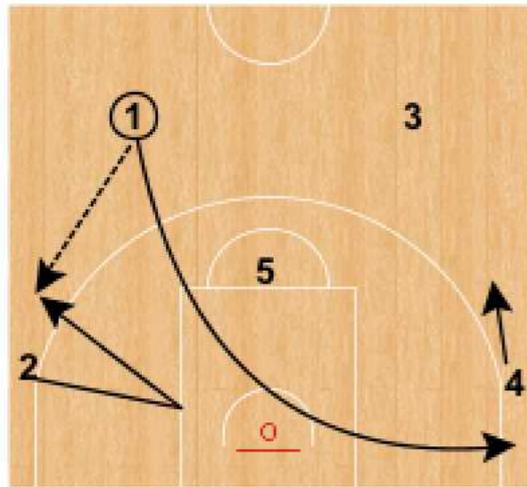
Recherche de jeu intérieur si avantage de taille dans le jeu intérieur (jeu en « Triangle »)

Possibilité de main à main ou écran porteur de balle / S'écarter (Flare) après le jeu à 2

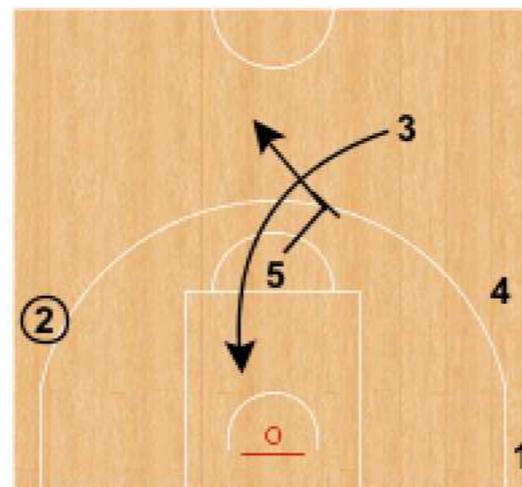
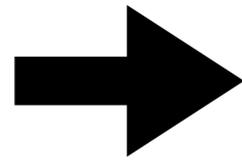
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 1 : forme de jeu « Tourne »

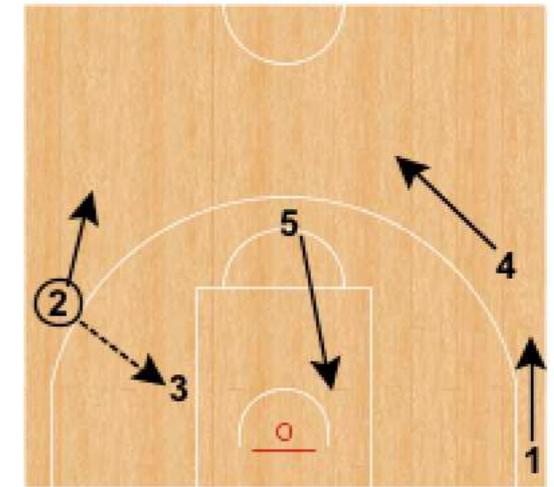
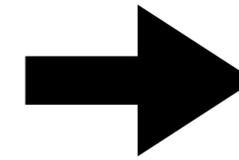
SECTEUR FEMININ / SECTEUR MASCULIN



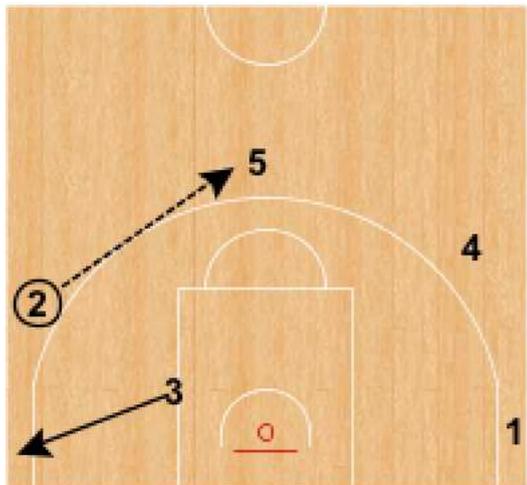
Entrée dans l'aile



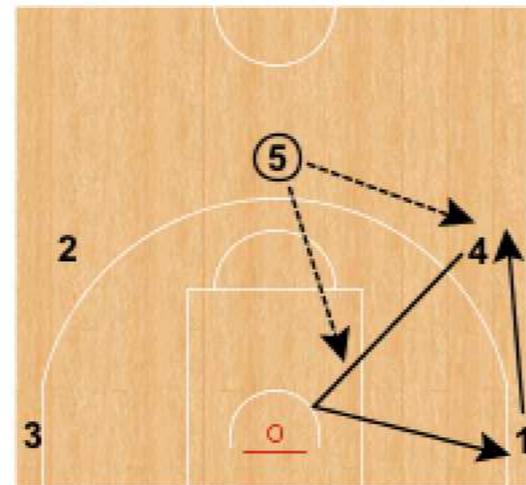
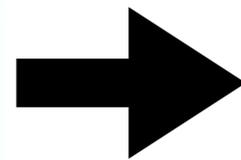
ENPB



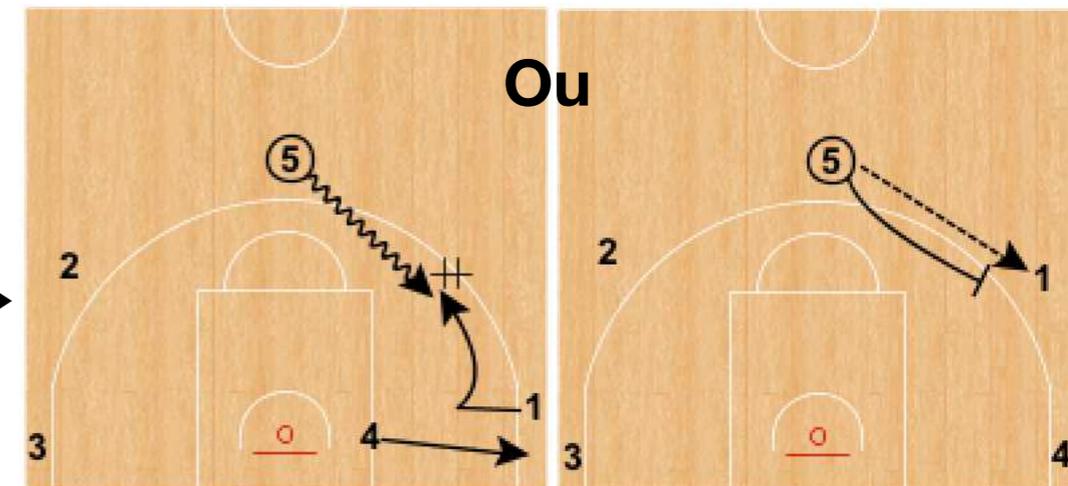
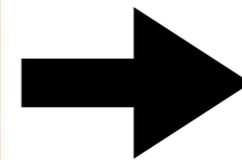
Mobilité autour du jeu intérieur



Recherche de jeu en « Triangle »



Transfert



Continuité Màm ou EPB

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon autour des temps forts/faibles de la forme de jeu

« Passer-Couper » ou Possibilité de « chasser » sur l'entrée dans l'aile

ENPB pour amener un joueur extérieur près du cercle / Mobilité sans ballon autour du jeu intérieur

Recherche de renversement par le poste haut (ici 5)

Transfert par le dribble (Main à Main) ou par la passe (Pick and Roll).
L'utilisation du Main à Main sera priorité sur le 1er cycle

La planification des contenus offensifs

Le cycle 2

Le jeu rapide / la transition et les principes de jeu / Les écrans porteur

Les contenus offensifs et défensifs seront abordés avec comme « fil conducteur » les éléments suivants:

- ➔ **Relance et Enchaînements d'actions sur tout le terrain**
- ➔ **Progression, montée de la balle**
- ➔ **Finition, fixation**
- ➔ **Agressivité et Lecture autour des Ecrans Porteur de Balle**

Les priorités individuelles seront identiques à toutes les situations vues au pôle Espoirs :

- **Agressivité / Intensité sur tout le terrain**
- **Gestuelle de tir/ adresse**
- **Qualité des relations de passe**
- **Occupation cohérente de l'espace(largeur, profondeur, équilibre du terrain)**
- **Démarquages / Ouvertures angles de passes**

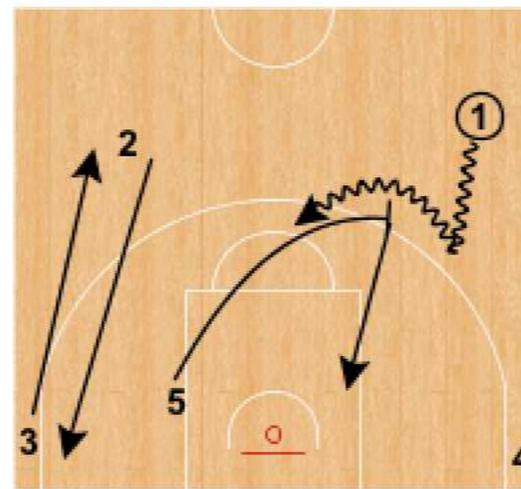
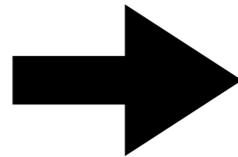
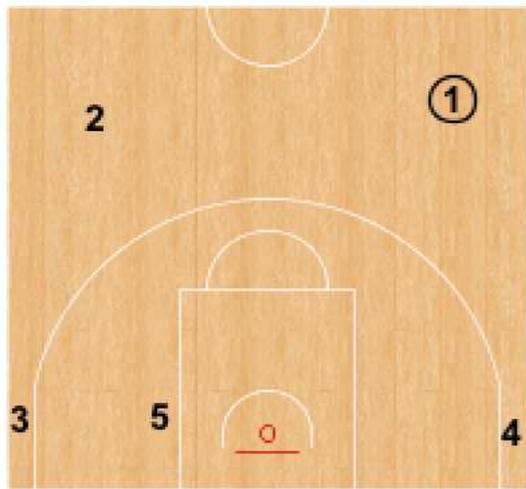


La programmation des contenus par cycle

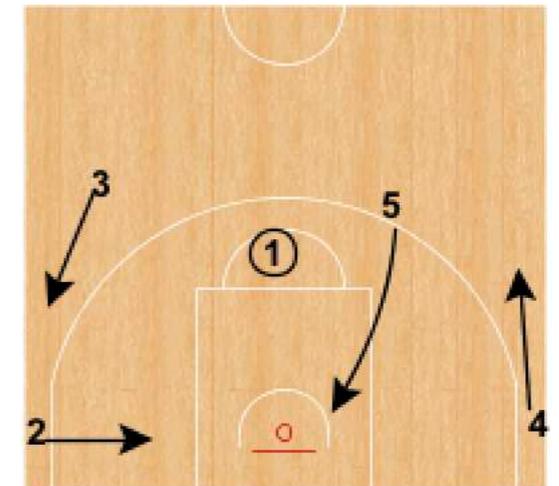
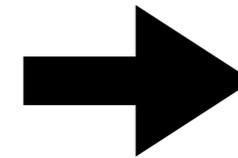
Le cycle 2 : forme de jeu « Poing Coté »

Les entrées seront suivies, si les temps forts identifiés ne sont pas exploitables, de l'utilisation des principes offensifs décrits dans les principes de jeu.

SECTEUR MASCULIN



Pick and Roll



Mobilité autour de la fixation

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon autour des temps forts/faibles de la forme de jeu

Attaquer à l'opposé de la pose de l'écran pour le porteur de balle

Sprinter et ralentir pour poser l'écran sur des appuis alternatif (Equilibre/Placement)

Attendre la pose de l'écran pour le PB avant d'attaquer dans ou autour de l'EPB

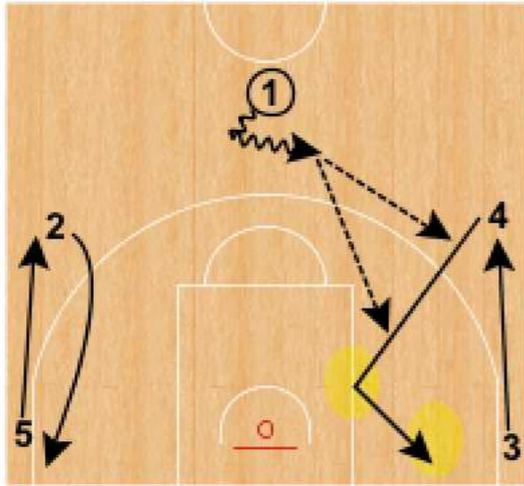
La première intention du joueur 1 est l'agressivité autour de l'écran porteur.

Dans un second temps, la lecture des collaborations défensives doit permettre à 1 de savoir quelle décision prendre pour exploiter le retard défensif.

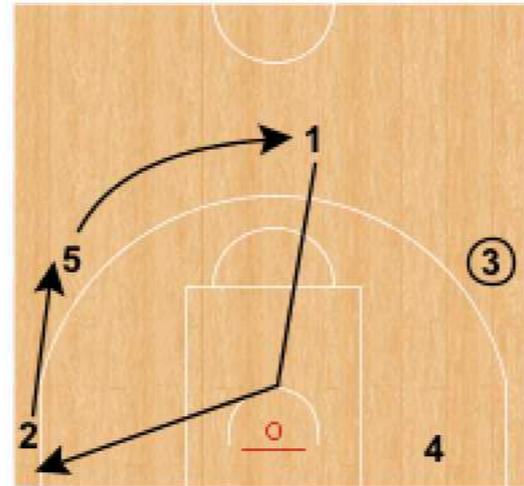
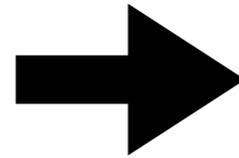
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 2 : forme de jeu « Short »

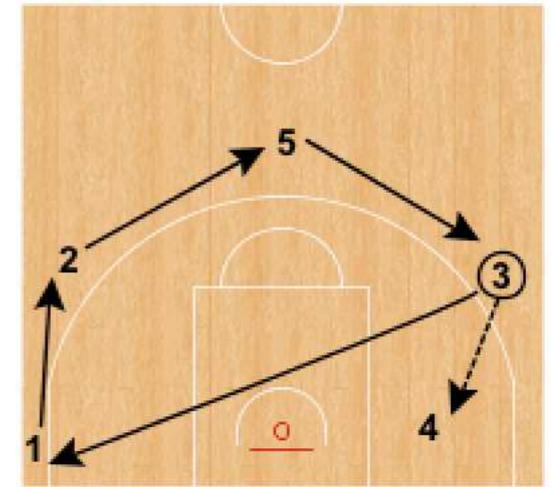
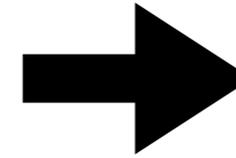
SECTEUR FEMININ



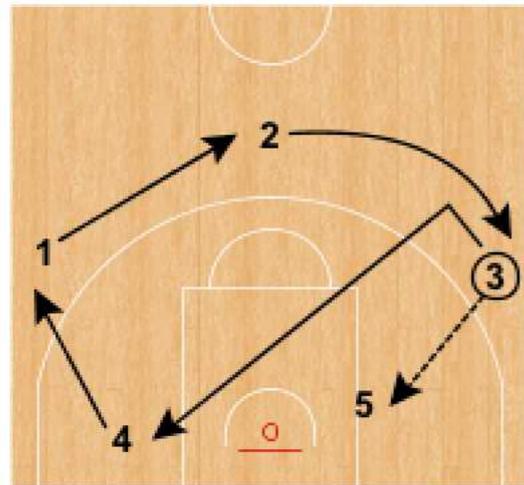
Démarrages sur l'entrée



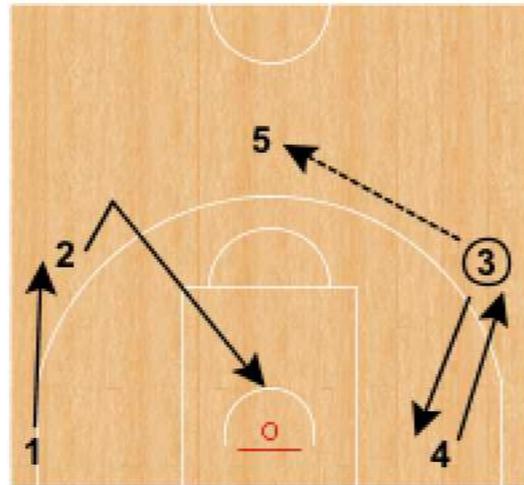
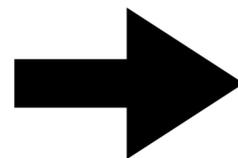
Mobilité sans ballon après la passe



Mobilité sans ballon autour short corner



*Mobilité sans ballon
autour du poste médian*



Transfert poste haut

Les repères au niveau des enchainements d'actions sans ballon autour des temps forts/faibles de la forme de jeu

Se décaler sur un 1/4 de terrain pour le PB/ Backdoor et Remonter (ici 4 et 3)

Enchainement de passer-couper et Equilibre du jeu

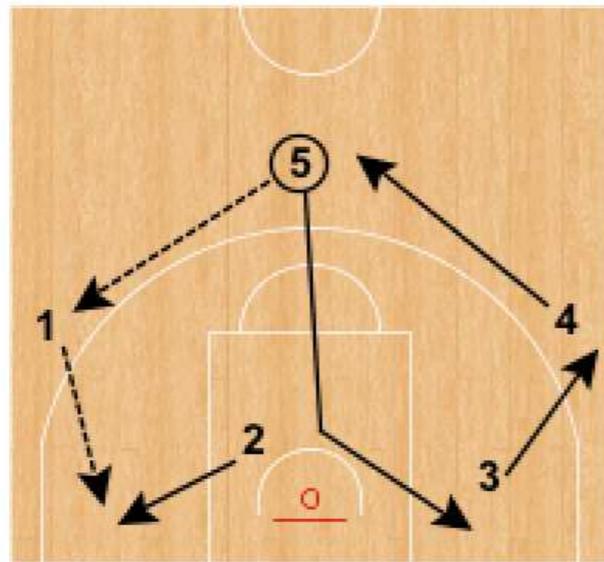
2 possibilités dans le jeu intérieur: Poste médian et Short corner / Enchainement « Passer-Couper » pour le passeur

Recherche de renversement / Coupe de l'opposé

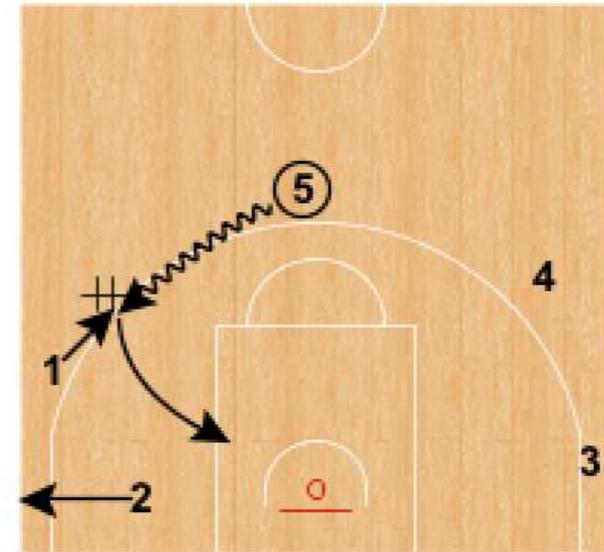
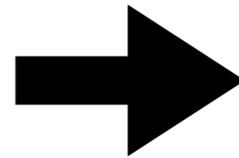
La programmation des contenus par cycle

Le cycle 2 : forme de jeu « Short » (suite)

SECTEUR FEMININ



Continuité dans le jeu sans ballon



Transfert - Màm

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon autour des temps forts/faibles de la forme de jeu

Amener la balle dans l'aile par le dribble

S'arrêter sur 2 appuis (protection) ou jouer le main à main en « mouvement » (vitesse enchaînement)

Ouvrir vers le cercle en fonction du choix défensif et du poste de jeu

La première intention du joueur 1 est l'agressivité autour du main à main.

Dans un second temps, la lecture des collaborations défensives doit permettre à 1 de savoir quelle décision prendre pour exploiter le retard défensif.

La planification des contenus offensifs

Le cycle 3

Le jeu rapide / la transition et les principes de jeu / Les écrans porteurs

Les contenus offensifs et défensifs seront abordés avec comme « fil conducteur » les éléments suivants:

- ➔ **Relance et Enchaînements d'actions sur tout le terrain**
- ➔ **Progression, montée de la balle**
- ➔ **Finition, fixation**
- ➔ **Agressivité et Lecture autour des Ecrans Porteur de Balle**

Les priorités individuelles seront identiques à toutes les situations vues au pôle Espoirs :

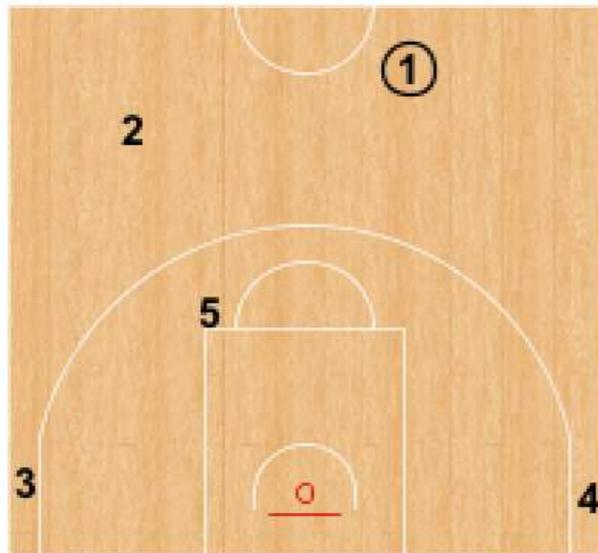
- **Agressivité / Intensité sur tout le terrain**
- **Gestuelle de tir/ adresse**
- **Qualité des relations de passe**
- **Occupation cohérente de l'espace(largeur, profondeur, équilibre du terrain)**
- **Démarquages / Ouvertures angles de passes**



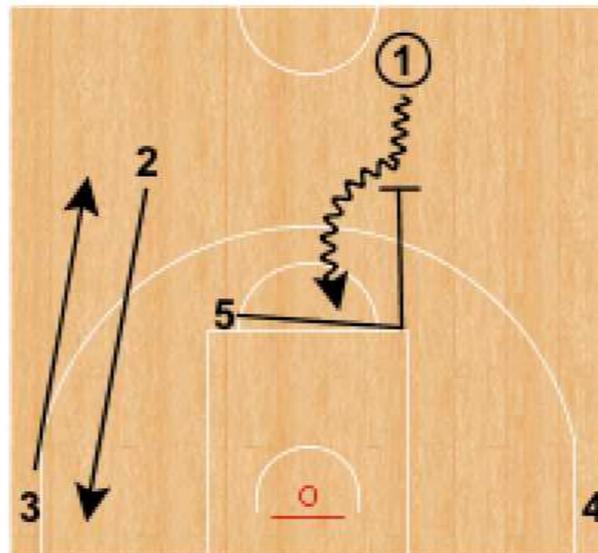
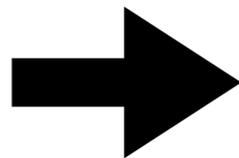
La programmation des contenus collectifs par cycle

Le cycle 3 et 4 : forme de jeu « 1bas »

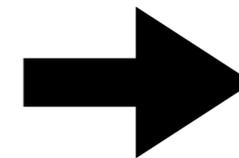
SECTEUR FEMININ / SECTEUR MASCULIN



Positionnement de départ



EPB à plat



Possibilité de faire le « S »

Les repères au niveau des enchainements d'actions sans ballon autour des temps forts/faibles de la forme de jeu

Attaquer à l'opposé de la pose de l'écran pour le porteur de balle

Sprinter et ralentir pour poser l'écran sur des appuis alternatif (Equilibre/Placement) et les appuis parallèle à la ligne médiane

Attendre la pose de l'écran pour le PB avant d'attaquer autour de l'EPB (privilégier le couloir central)

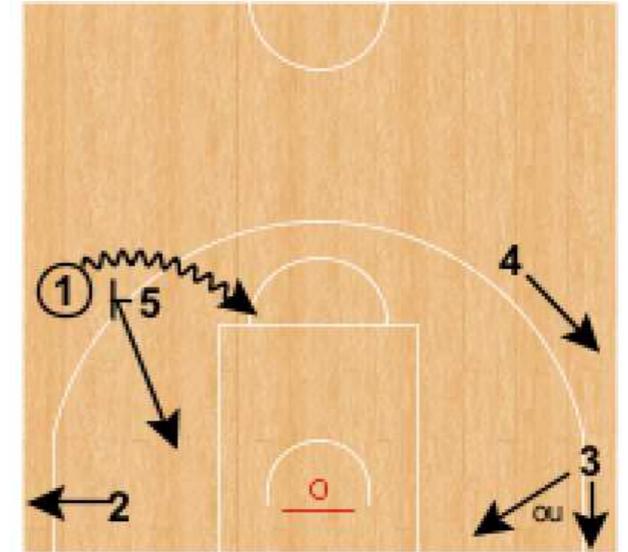
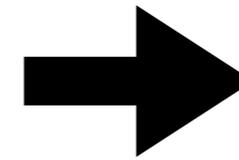
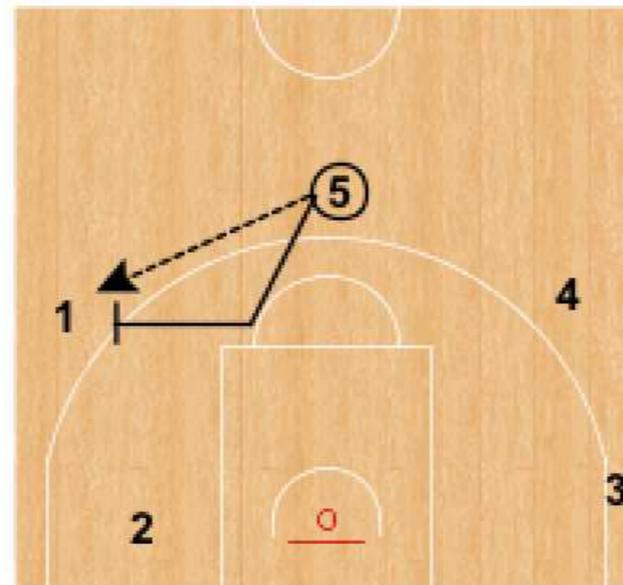
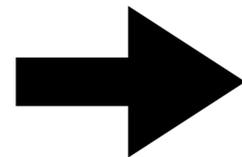
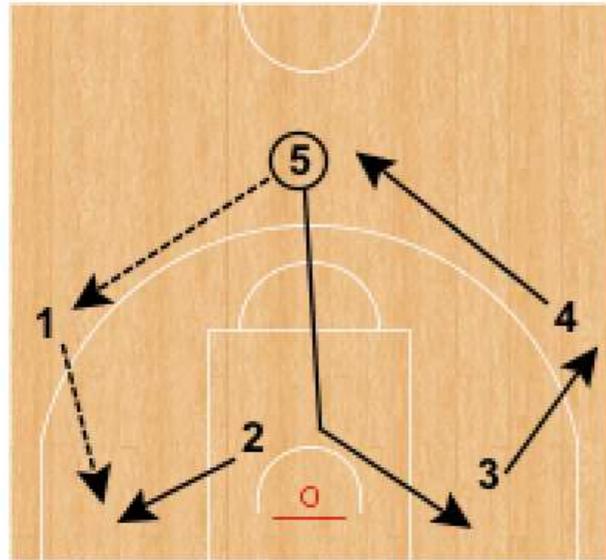
La première intention du joueur 1 est l'agressivité autour de l'écran porteur de balle à plat.

Dans un second temps, la lecture des collaborations défensives doit permettre à 1 de savoir quelle décision prendre pour exploiter le retard défensif.

La programmation des contenus par cycle

Le cycle 3 et 4: forme de jeu « Short » (évolution)

SECTEUR FEMININ



Continuité dans le jeu sans ballon

Transfert - EPB

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon autour des temps forts/faibles de la forme de jeu

Attaquer à l'opposé de la pose de l'écran pour le porteur de balle

Sprinter vers le coude de la raquette et poser l'écran sur des appuis alternatifs (Equilibre/Placement)

Attendre la pose de l'écran pour le PB avant d'attaquer dans ou autour de l'EPB

La première intention du joueur 1 est l'agressivité autour de l'écran porteur de balle.

Dans un second temps, la lecture des collaborations défensives doit permettre à 1 de savoir quelle décision prendre pour exploiter le retard défensif.

La planification des contenus offensifs

Le cycle 5

Le jeu rapide / la transition et les principes de jeu / Les écrans porteurs / Les écrans non porteurs

Les contenus offensifs et défensifs seront abordés avec comme « fil conducteur » les éléments suivants:

- ➔ **Relance et Enchaînements d'actions sur tout le terrain**
- ➔ **Progression, montée de la balle**
- ➔ **Finition, fixation**
- ➔ **Agressivité et Lecture autour des Ecrans Porteur de Balle et non Porteur de Balle**

Les priorités individuelles seront identiques à toutes les situations vues au pôle Espoirs :

- **Agressivité / Intensité sur tout le terrain**
- **Gestuelle de tir/ adresse**
- **Qualité des relations de passe**
- **Occupation cohérente de l'espace(largeur, profondeur, équilibre du terrain)**
- **Démarquages / Ouvertures angles de passes**

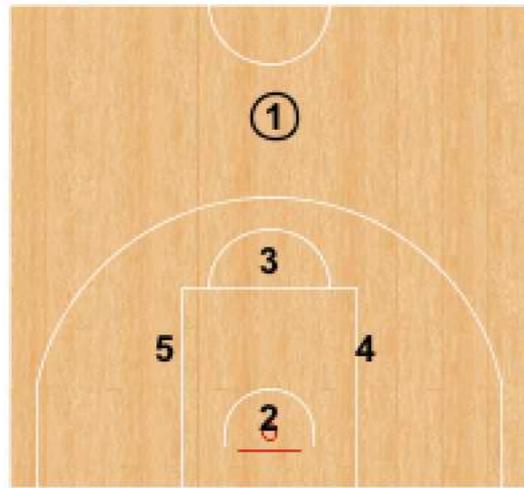


La programmation des contenus collectifs par cycle

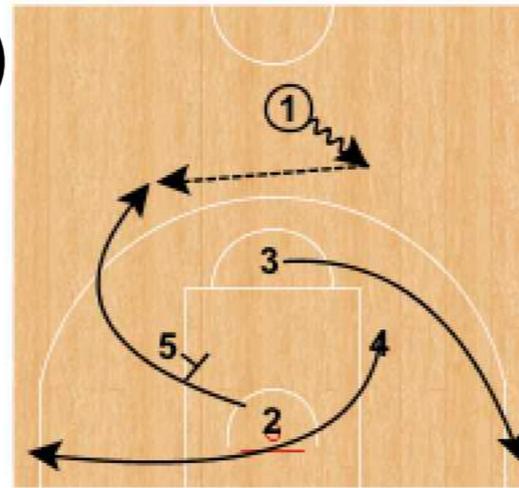
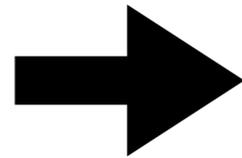
Le cycle 5: forme de jeu « 5bas »

SECTEUR MASCULIN

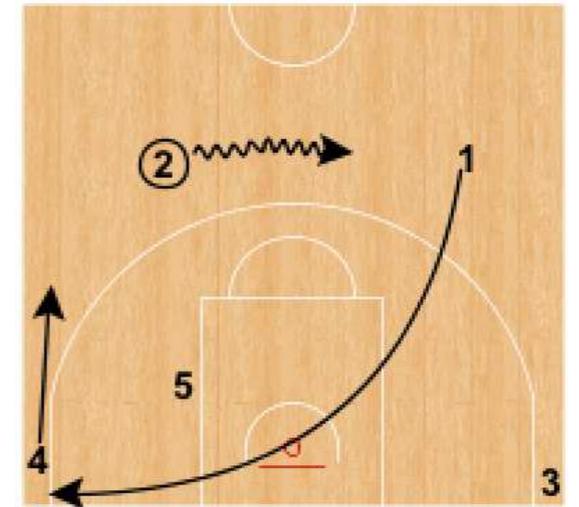
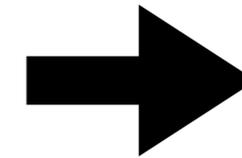
Situation N°1



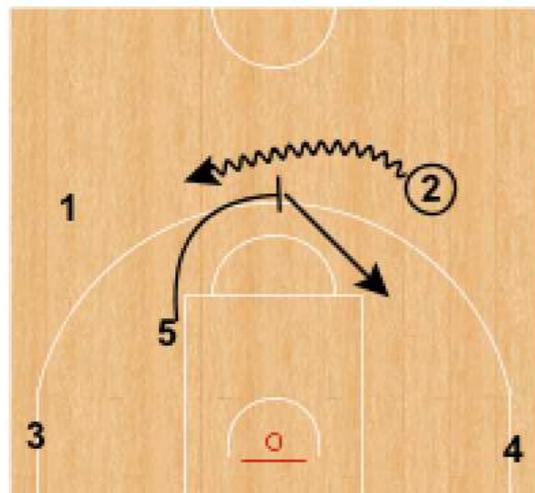
Positionnement de départ



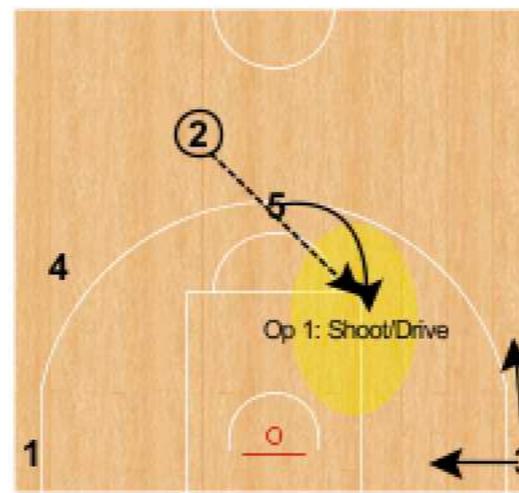
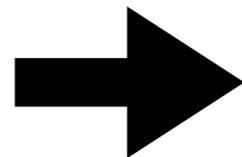
ENPB



Traverser la ligne panier-panier



EPB dans l'axe



Ouverture au coude (Short Roll)

Les repères au niveau des enchaînements d'actions sans ballon autour des temps forts/faibles de la forme de jeu

Démarquage à l'aide d'un Ecran non porteur de balle (Curl/Flare)

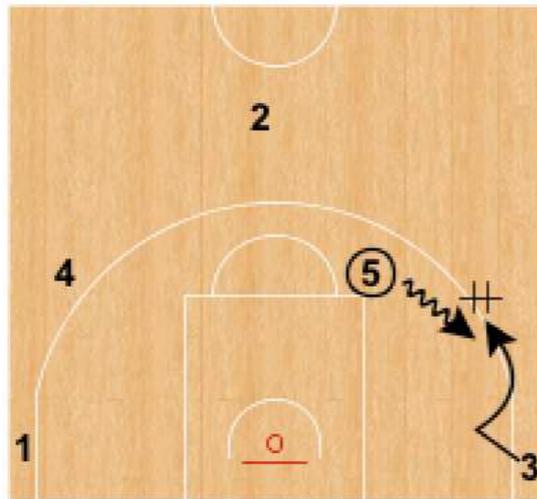
Traverser la ligne panier-panier par le dribble / Backdoor à 1 passe

EPB dans l'axe / ouverture en short roll / Equilibre du jeu (backdoor de 3 possible)

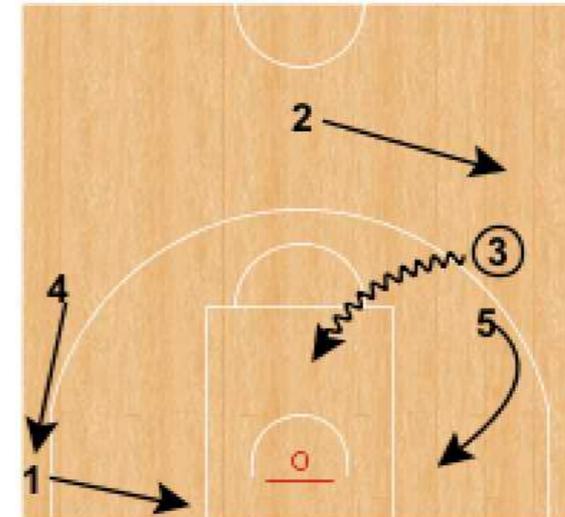
La programmation des contenus collectifs par cycle

Le cycle 5: forme de jeu « 5bas » (suite)

SECTEUR MASCULIN

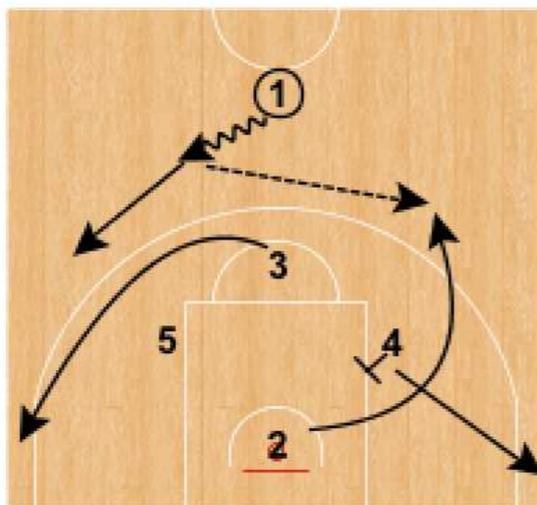


Main à Main

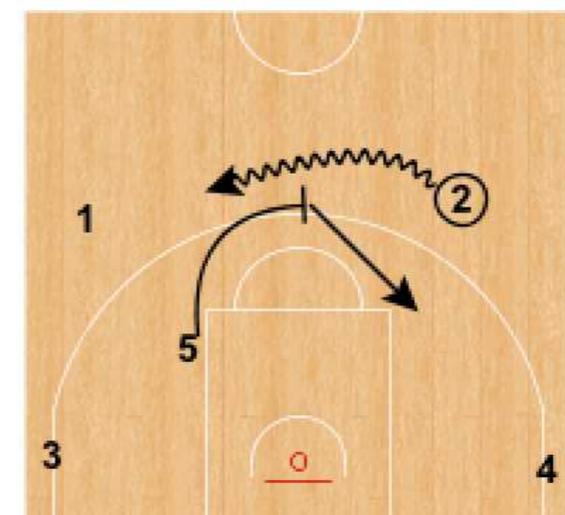


Fixation par le milieu

Situation N°2



Démarquage côté 4



*Continuité**

Les repères au niveau des enchainements d'actions sans ballon autour des temps forts/faibles de la forme de jeu

Main à Main dans l'aile / Agressivité autour du main à main

Possibilité de se démarquer coté 4. La continuité autour de la forme de jeu sera similaire à la situation N°1*

Les contenus offensifs

Les « temps forts » des formes de jeu

	Temps fort N°1	Temps fort N°2	Temps fort N°3
Transition offensive	Exploitation des principes de jeu sur le début de la transition offensive (démarquages, jeu intérieur, 1c1)	Exploitation du transfert (backdoor, attaque en dribble après renversement)	Exploitation du « pick and roll » entre 1 et 5 en fin de transition offensive.
Tourne	Exploitation de l'ENPB (backpick) et du jeu posté.	Exploitation du transfert (backdoor, attaque en dribble après renversement)	Exploitation du « main à main » ou « pick and roll » à 45° entre 1 et 5
« Poing coté » « 1bas »	Exploitation du « pick and roll » avec 5 (agressivité de 1, mobilité des 4 autres joueurs)	Exploitation des principes de jeu une fois la situation de « pick and roll » terminée (démarquages, fixation, jeu de passe)	
« Short »	Exploitation des démarquages (backdoor) et du jeu intérieur	Exploitation du transfert (backdoor, attaque en dribble après renversement)	Exploitation du « main à main » ou « pick and roll » à 45° entre 1 et 5
« 5bas »	Exploitation de l'ENPB (sortant) et du jeu posté.	Exploitation de l'EPB dans l'axe (« short roll »)	Exploitation du « main à main » à 45° (agressivité 1c1, mobilité des 4 autres joueurs)

Les contenus défensifs

<i>Porteur de balle</i>	<i>Non porteur de balle (à 1 passe)</i>	<i>Non porteur de balle (coté faible/ à 2 passes et plus)</i>
Cadrage	Couper la ligne de passe (deny)	Priorité ballon
Orientation -No middle	Pas de contact	Appuis ouvert à la balle
Saut de recul	Leurrer-reprendre	Être à hauteur sur la ligne de passe
Lever les bras au contact	Repousser hors des espaces clés	Être dans l'action pas dans la réaction
Ne pas se relever		Se grandir dans les aides /intervenir tôt
Adapter sa pression à l'espace / au temps		Dissuader les attaques en dribble (bras en l'air, pieds au sol)
<i>Activité des bras et des mains (« toucher »)</i>		
<i>Positionnement ouvert à la balle et Remplir les intervalles de 1c1</i>		
<i>Ne jamais sauter, perdre adhérence et contrôle</i>		
<i>Communication et Engagement</i>		

Les contenus défensifs

ORIENTATIONS TECHNIQUES

Projets d'amélioration des capacités défensives dans l'optique du haut niveau:

Défense sur tout le terrain (agressivité défensive)

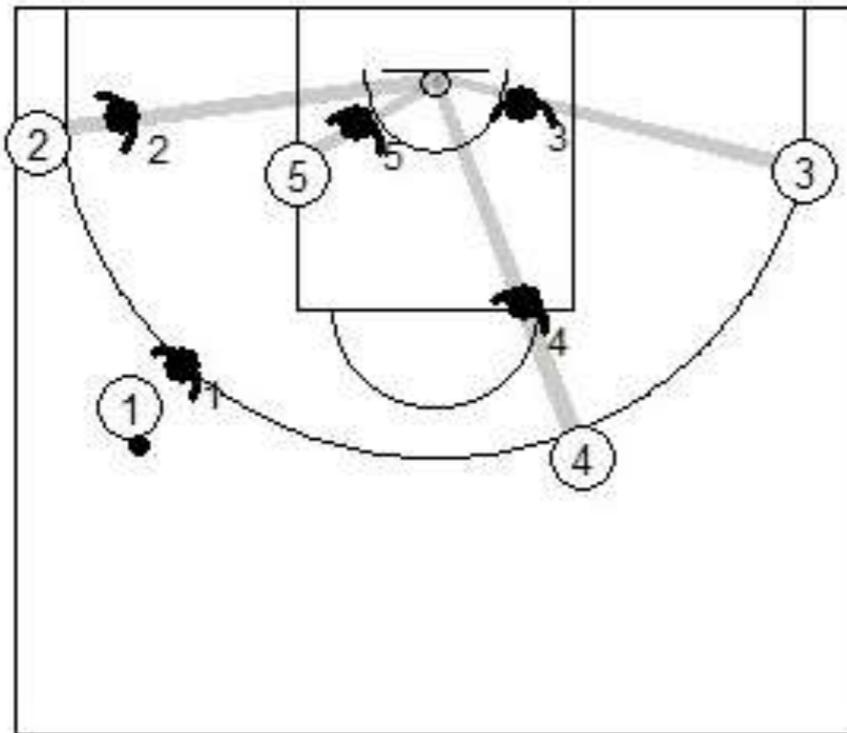
La pression défensive (pression permanente et adaptée)

La défense « à hauteur » avec l'abandon des positions défensives des non-porteurs sur la ligne du panier

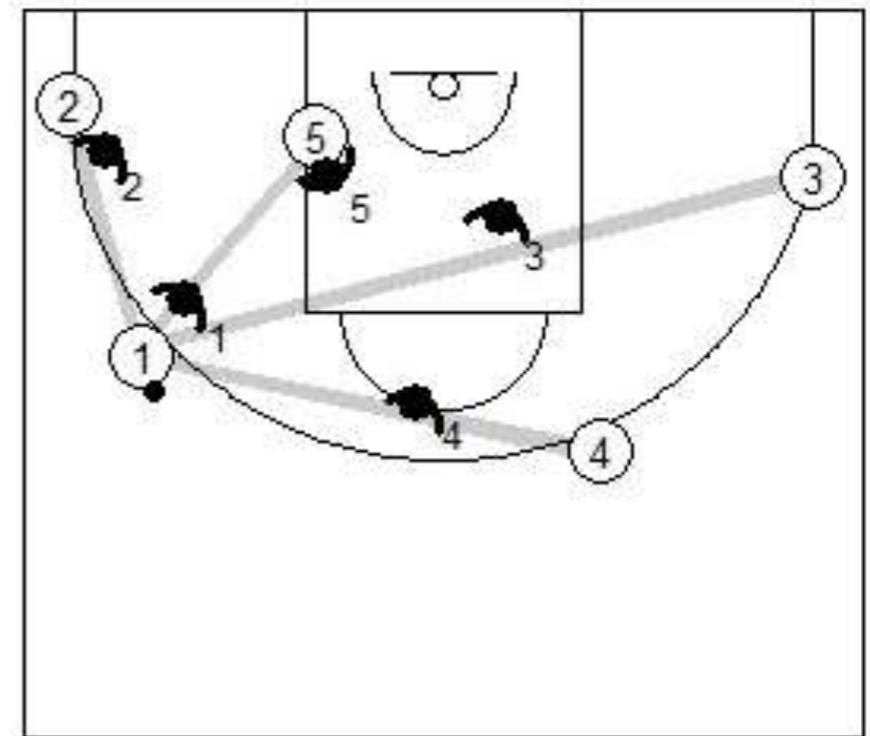
Les contenus défensifs

ORIENTATIONS TECHNIQUES

Les positionnements sur la défense à hauteur



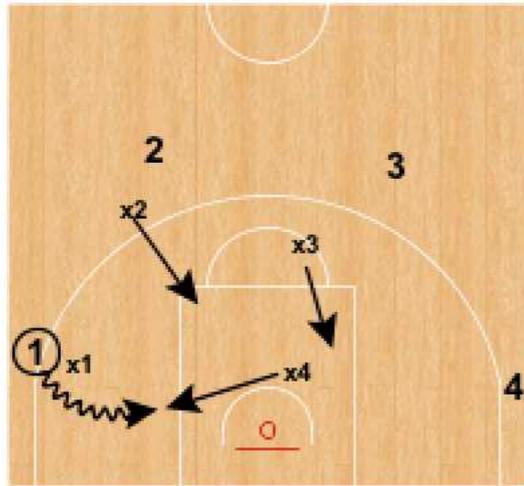
Comportement
défensif à proscrire



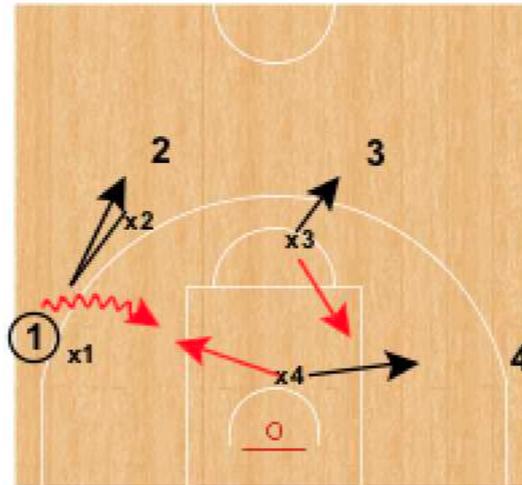
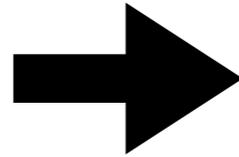
Comportement
défensif à adopter

Les contenus défensifs

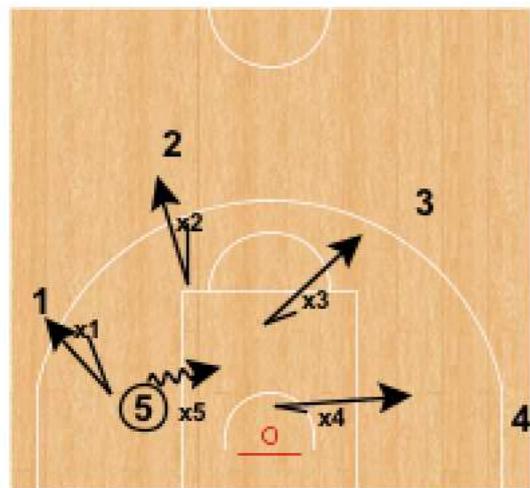
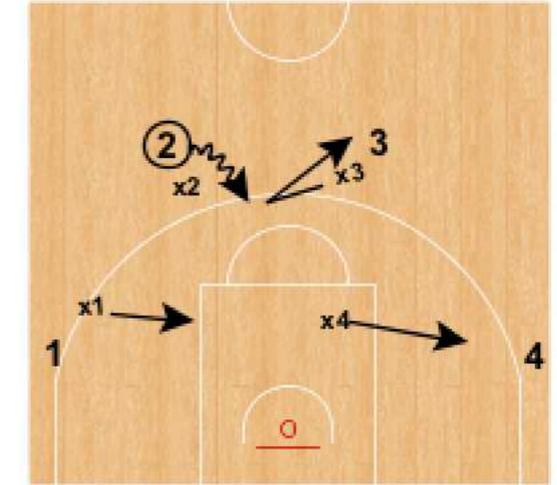
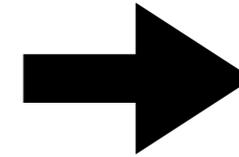
Les déplacements sur la défense à hauteur



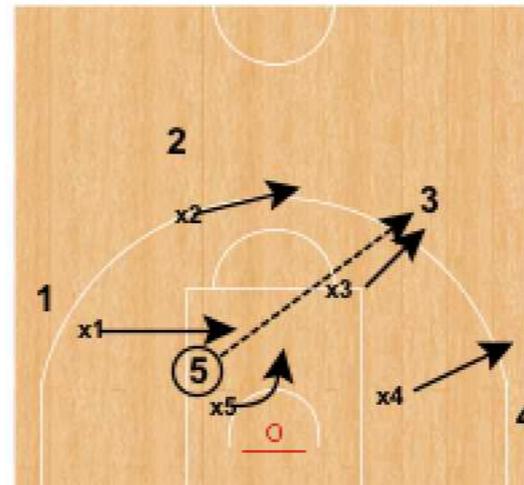
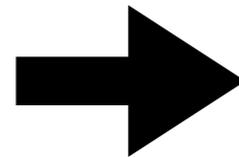
Défense sur une attaque en dribble ligne de fond



Défense sur une attaque en dribble axe panier-panier



Défense sur une attaque en dribble du poste médian



Défense sur un transfert

Les repères des placements et déplacements défensifs:

« Etre placé quand le ballon est arrêté / Bouger quand le ballon se déplace »

Ne pas se faire déborder en 1c1 (forcer les attaques vers la ligne de fond)

Aider-Prendre (attaquer le dribble) à 1 passe sur une attaque en dribble

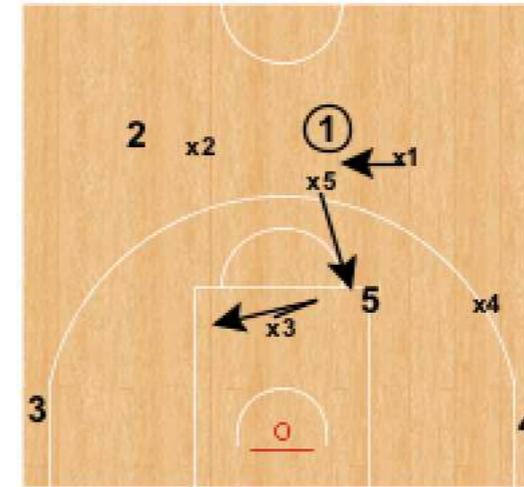
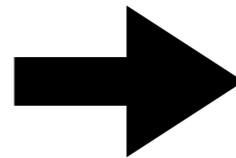
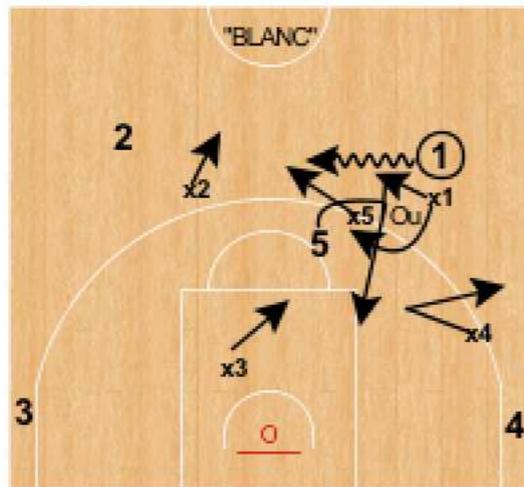
Placement en aide défensive à l'opposé du ballon (axe panier-panier)

Les contenus défensifs

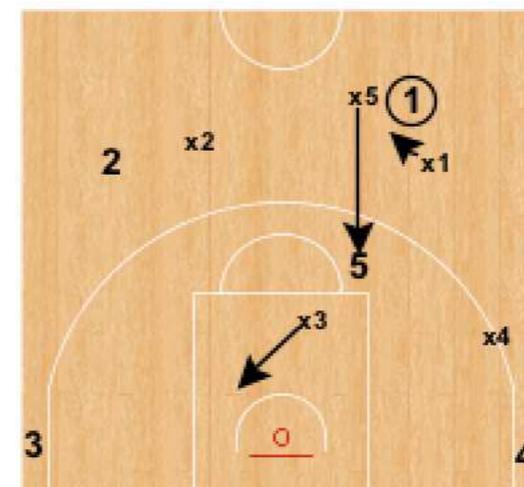
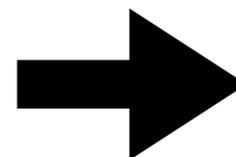
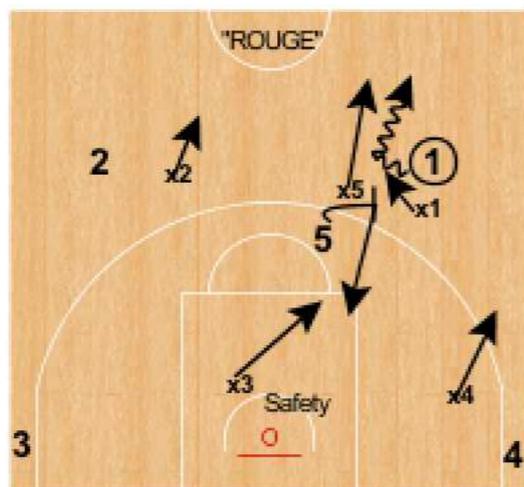
La défense sur les Ecrans Porteur de Balle

Un code couleur est mis en place en fonction des types de défenses:

Blanc : le défenseur du PB suit ou glisse (passe au dessus ou en dessous) et le défenseur du poseur d'écran sort sur un "show-up" (aide défensive latérale)



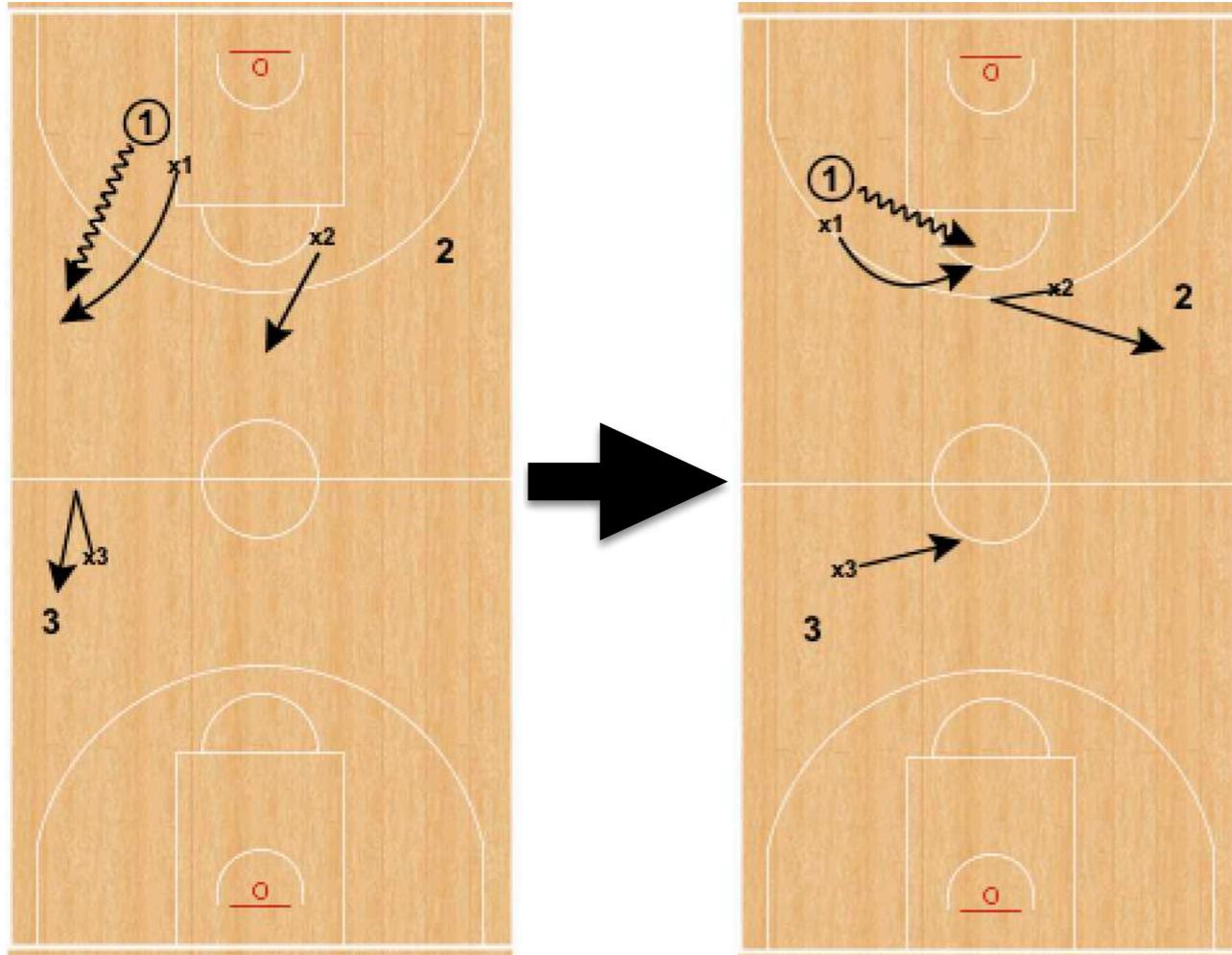
Rouge : le défenseur du PB suit (passe avec) et le défenseur du poseur sort sur un "step-out" (aide défensive parallèle à la ligne de touche)



Les contenus défensifs

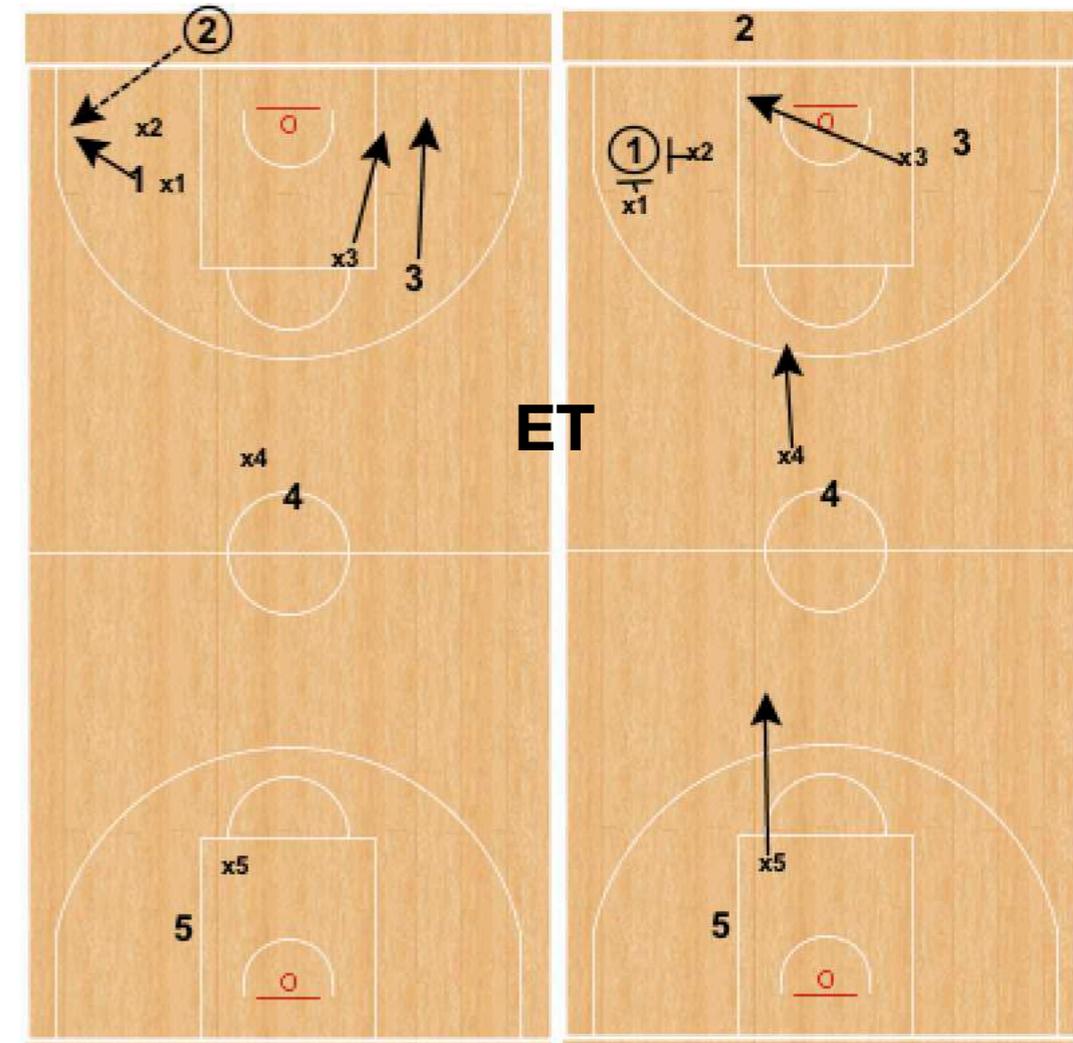
Les défenses tout terrain

Défense H/H ou F/F tout terrain



Pression défensive toute terrain (intervalle défensif)

Run and Trappe



Trappe directement sur la remise en jeu

Objectifs: 1/ Provoquer des erreurs offensives (BP) et gagner des ballons sur les lignes de passes

2/ Provoquer des tirs rapides et non organisés chez l'adversaire

3/ Changer le rythme du match et augmenter l'agressivité défensive