



CYCLE N°1	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Septembre - Octobre	Eléments techniques du tir: Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) Appuis / Coordination Gainage	Dextérité / Aisance: 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)	Principes de jeu: Passer / Couper Utilisation de l'espace (LARGEUR/PROFONDEUR) Gestion des timings Jeu sans ballon autour des fixations (à 2 et à 3)	Changement de statut défense - attaque: Transition / Agressivité offensive. Couloirs de courses - Gestion/ Organisation de la montée de balle	Développement de l'agressivité défensive: Jeux d'agressivité / communication Surnombre défensif (1c2, 2c3) Agressivité TT	Changement de statut attaque - défense: Jeux d'enchainements d'actions. Transition RO / Repli défensif	Protocoles prévention blessure: - Souplesse - Mobilité - Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge - Proprioception - Corde à sauter (travail d'appuis / coordination)
	Finitions: Lay-up / Push up / Tir power Tirs en course Après dribble Tirs en course après passe Tirs sous le cercle (mikan drill)	Registres de passes: Passes à 2 mains, à main (gestuelles) Passes de relance Passes après fixation (pieds au sol)	Jeu à 5: Transition offensive: Passer-Couper, autour du jeu de fixation, autour du jeu intérieur « Tourne » (sans EPB)	• Surnombres offensifs: - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR)	Défense PB: Attitudes / Activités des mains 1c1 1/2T (départ arrêté) 1c1 TT (départ arrêté, après démarquage)	Placement défensif: Repères / Règles défense à hauteur Positionning à 3 joueurs Défense TT (principes)	Aérobie: Footing (capacité) Puissance aérobie
	Tirs extérieurs: Tirs à 3-4 mètres (tous les spots) sans dribble et après dribble LF (gestuelle de tir)	Jeu sans ballon et 1c1:	Rebond offensif: Engagement et Intentions (« Fil Rouge sur le travail individuel et collectif)		Rebond défensif: Apprentissage écran de retard (« Fil rouge » sur le 1c1 et dans le jeu)		Gammes athlétiques: Alignement / Motricité





BRETHUNE							BRETHUNE
CYCLE N°2	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Novembre - Décembre	Eléments techniques du tir: Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) Appuis / Coordination Gainage	Dextérité / Aisance: 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	Principes de jeu: - « Fixation - Passe - Passe » - Manoeuvres à 3. - Manoeuvres autour du jeu intérieur	Changement de statut def -> att: Idem Cycle N°1. Courses jeu rapide Relance sur panier encaissé et ballon gagné (touche)	Développement de l'agressivité défensive: Jeux d'agressivité / communication Surnombre défensif (1c2, 2c3) Agressivité TT Enchainements 1c1	Changement de statut att -> def: Jeux d'enchainements d'actions. Transition RO / Repli défensif Transition après panier marqué (défense tout terrain)	Protocoles prévention blessure: Souplesse Mobilité Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation/maturité physique) Proprioception Corde à sauter (travail d'appuis / coordination)
	Finitions: Idem Cycle N°1 Tirs crochets / Layback Apprentissage tirs avec contact	Registres de passes: Passes à 2 mains, à main (courte) Passes de relance Passes après fixation (pieds au sol) Passes autour de l'EPB (pieds au sol)	Jeu à 5: Transition offensive: Transfert, short corner - « Tourne » (choix MàM et EPB). Secteur Masculin: - « Poing Coté » Secteur Féminin: - « Short » (MàM)	• Surnombres offensifs: - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) - 4c2 / 4c3.	Défense PB: Attitudes / Activités des mains 1c1 1/2T (après démarquage) 1c1 TT (après démarquage) Gestion « close out »	Placements et Déplacements défensifs: Repères / Règles défense à hauteur Positionning à 5 joueurs Défense des coupes/backdoor Défense TT (après panier marqué).	Aérobie: Footing (capacité) Puissance aérobie Travail intermittent
	Tirs extérieurs: Idem Cycle N°1 Tirs à 5-6 mètres Stop tir	Jeu sans ballon et 1c1: Démarquages simples Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. 1c1 face au cercle (ext) 1/2T et TT 1c1 dos au cercle (int)	Rebond offensif: Idem Cycle N°1 Organisation collective (triangle de rebond)		Rebond défensif: Apprentissage écran de retard (« Fil rouge » sur le 1c1 et dans le jeu).	Défense EPB et MàM: Apprentissage défense Blanc » (collaboratio ns défensives à 3, 4 et 5). Apprentissage défense MàM	Gammes athlétiques: - Alignement / Motricité - Ecole de course (technique/placement)





CYCLE N°3	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Janvier - Février	Eléments techniques du tir: Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) Appuis / Coordination Gainage	Dextérité / Aisance: 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 »	Principes de jeu: - « Fixation - Passe - Passe » et Continuité offensive - Manoeuvres à 5 Manoeuvres autour du jeu intérieur - Enchainement autour du jeu de fixation après EPB	Changement de statut defense - attaque Idem Cycle N°2. Courses jeu rapide Relance sur panier encaissé et ballon gagné. Continuité sur le jeu de transition	Développement de l'agressivité défensive: Jeux d'agressivité / communication Surnombre défensif (1c2, 2c3) Agressivité TT Enchainements 1c1 Evaluation du duel 1c1	Changement de statut attaque - defense: Jeux d'enchainements d'actions. Transition RO / Repli défensif Transition après panier marqué (défense tout terrain). Transition après LF marqué (« Run and Trappe »)	Protocoles prévention blessure: Souplesse Mobilité Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation/maturité physique) Proprioception Corde à sauter (travail d'appuis / coordination).
	Finitions: Idem Cycle N°2. Floatter Finition inversée Développement tirs avec contact	Registres de passes: 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)	Jeu à 5: Transition offensive: Transfert, short corner - « Tourne » (choix MàM et EPB). Secteur Masculin: - « Poing Coté » - « 1bas » Secteur Féminin: - « Short » (MàM et P&R)	• Surnombres offensifs: - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) - 4c2 / 4c3 5c4	Défense PB: Attitudes / Activités des mains 1c1 1/2T (après démarquage) 1c1 TT (après démarquage) Gestion « close out » Gestion des « sauts de recul »	Placements et Déplacements défensifs: Repères / Règles défense à hauteur Positionning à 5 joueurs Défense des coupes/backdoor Défense TT (après panier marqué). Rotations défensives 1/2 terrain	Aérobie: Footing (capacité) Puissance aérobie Travail intermittent
	Tirs extérieurs: Idem Cycle N°2 Tirs à 3points Stop tir	Jeu sans ballon et 1c1: - Démarquages simples - Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. - 1c1 face au cercle (ext) 1/2T et TT - 1c1 dos au cercle (int)	Rebond offensif: Idem Cycle N°2 Organisation collective (triangle de rebond)		Rebond défensif: Perfectionnement écran de retard (Drill).	Défense EPB: Apprentissage défense « Rouge » et « Blanc » (collaborati ons défensives à 3, 4 et 5) Perfectionnement défense MàM	Développement athlétique: - Alignement / Motricité - Ecole de course (technique/ placement). - Vivacité





POLE ESPOIRS BASKETBALL BRETAGNE

BRETAGNE		TENNINO MICH DES CONTENCO TECHNICO INCINQUES EL DEL MENTION I MICHIGIA I							
CYCLE N°4	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique		
Mars - Avril	Eléments techniques du tir: Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) Appuis / Coordination Gainage	Dextérité / Aisance: 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	 Principes de jeu: « Fixation - Passe - Passe » et Continuité offensive Manoeuvres à 5. Manoeuvres autour du jeu intérieur Enchainement autour du jeu de fixation après EPB 	Changement de statut defense - attaque Idem Cycle N°3. Courses jeu rapide Relance sur panier encaissé et ballon gagné. Continuité sur le jeu de transition	Développement de l'agressivité défensive: Jeux d'agressivité / communication Surnombre défensif (1c2, 2c3) Agressivité TT Enchainements 1c1 Evaluation du duel 1c1 Gestion Mismatch » 1c1	Changement de statut attaque - defense: Jeux d'enchainements d'actions. Transition RO / Repli défensif Transition après panier marqué (défense tout terrain). Transition après LF marqué (« Run and Trappe »)	Protocoles prévention blessure: Souplesse Mobilité Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation/maturité physique) Proprioception Corde à sauter (travail d'appuis / coordination).		
	Finitions: Idem Cycle N°3. Perfectionnement tirs avec contact	Registres de passes: 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	 Jeu à 5: Transition offensive: Transfert, short corner « Tourne » (choix MàM et EPB). Secteur Masculin: « Poing Coté » « 1bas » Secteur Féminin: « Short » (MàM et P&R) 	• Surnombres offensifs: - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) - 4c2 / 4c3 5c4	Défense PB: Attitudes / Activités des mains 1c1 1/2T (après démarquage) 1c1 TT (après démarquage) Gestion « close out » Gestion des « sauts de recul »	 Placements et Déplacements défensifs: 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 	Aérobie: Footing (capacité) Puissance aérobie Travail intermittent		
	Tirs extérieurs: - Idem Cycle N°3 - Tirs à 3points - Stop tir - Variété des tirs autour des EPB (ext/int)	Jeu sans ballon et 1c1: - Démarquages simples - Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. - 1c1 face au cercle - 1c1 dos au cercle (int)	Rebond offensif: Idem Cycle N°3 Organisation collective (triangle de rebond)		Rebond défensif: Perfectionnement écran de retard (Drill).	Défense EPB: Perfectionnement défense Rouge » et Blanc » (collaborations défensives à 3, 4 et 5) Perfectionnement défense MàM	Développement athlétique: Alignement / Motricité Ecole de course (technique/ placement). Vivacité. Initiation Musculation (adaptation/maturité physique)		





BRETHUNE							
CYCLE N°5	Tirs / Adresse	F.I.O	F.C.O	Jeu de Relance	F.I.D	F.C.D	Préparation Athlétique
Mai - Juin	Eléments techniques du tir: Gestuelle de tir (Positionnement des mains/Alignement / Finition) Appuis / Coordination Gainage	Dextérité / Aisance: 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	Principes de jeu: - « Fixation - Passe - Passe » et Continuité offensive - Manoeuvres à 5 Manoeuvres autour du jeu intérieur - Enchainement autour du jeu de fixation après EPB et ENPB	Changement de statut defense - attaque Idem Cycle N°2. Courses jeu rapide Relance sur panier encaissé et ballon gagné. Continuité sur le jeu de transition	Développement de l'agressivité défensive: Jeux d'agressivité / communication Surnombre défensif (1c2, 2c3) Agressivité TT Enchainements 1c1 Evaluation du duel 1c1	Changement de statut attaque - defense: Jeux d'enchainements d'actions. Transition RO / Repli défensif Transition après panier marqué (défense tout terrain). Transition après LF marqué (« Run and Trappe »)	Protocoles prévention blessure: Souplesse Mobilité Apprentissage posture gainage / renforcement musculaire sans charge et avec charge (adaptation/maturité physique) Proprioception Corde à sauter (travail d'appuis / coordination).
	Finitions: Idem Cycle N°4. Perfectionnement tirs avec contact	Registres de passes: 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	Jeu à 5: Transition offensive: Transfert, short corner - « Tourne » (choix MàM et EPB). Secteur Masculin: - « Poing Coté » - « 1bas » - « 5bas » Secteur Féminin: - « Short » (MàM et P&R)	• Surnombres offensifs: - 1c0+1 - 2c1 - 2c1+1 - 3c1 / 3c2 - Jeu à 2 et à 3 tout terrain (AR) - 4c2 / 4c3 5c4	Défense PB: Attitudes / Activités des mains 1c1 1/2T (après démarquage) 1c1 TT (après démarquage) Gestion « close out » Gestion des « sauts de recul » Défense des « mismatchs » 1c1 (ext/int)	Placements et Déplacements défensifs: - Repères / Règles défense à hauteur - Positionning à 5 joueurs - Défense des coupes/backdoor - Défense TT (après panier marqué) Défense collective sur ENPB	Aérobie: Footing (capacité) Puissance aérobie Travail intermittent. Cardio Training Sorties extérieures
	Tirs extérieurs: - Idem Cycle N°4 - Tirs à 3points - Stop tir - Variété des tirs autour des EPB (ext/int) - Tirs autour des ENPB	Jeu sans ballon et 1c1: Démarquages simples Réceptions / Pivoter / Départ en dribble. 1c1 face au cercle 1c1 dos au cercle (int)	Rebond offensif: Idem Cycle N°2 Organisation collective (triangle de rebond)		Rebond défensif: Perfectionnement écran de retard (Drill).	Défense EPB/MàM et ENPB: Perfectionnement défense « Rouge » et « Blanc » (collaborati ons défensives à 3, 4 et 5) Perfectionnement défense MàM. Apprentissage défense ENPB	Développement athlétique: - Alignement / Motricité - Ecole de course (technique/ placement). - Vivacité. - Musculation (adaptation/maturité physique)