

# Projet SPORTIF

CLUB OLYMPIQUE  
PACÉEN

*#copacebasket*



# Introduction

Dans la nature chaque chose va progressivement. Lentement, la nuit se transforme en un nouveau jour, une saison suit l'autre, sans changements brusques. Les plantes poussent à partir de la graine et chaque être humain doit obligatoirement passer par plusieurs phases de formation pour atteindre, avec le temps, maturité. Tout est programmé dans un ordre naturel et sans précipitation, car la nature ne fait pas de bonds. Le basketteur est lui aussi soumis à un ordre naturel.

« *On ne récolte pas les fruits on sème les graines* » Horst Wein

L'objectif de notre projet sportif n'est pas de faire de nos jeunes le plus rapidement possible des professionnels, mais d'en faire les meilleurs basketteurs possibles. Prendre le temps, de non seulement leur apprendre à comprendre le mieux possible ce sport, mais aussi, de développer l'attache que ces jeunes ont pour celui-ci, en leur donnant goût au travail, à l'entraînement, faire en sorte que progresser, comprendre de mieux en mieux le jeu soit un générateur de plaisir pour eux.

C'est un bienfait pour le joueur, qui va non seulement prendre plaisir à toutes ces étapes de formation, un plaisir qui ne passera pas uniquement par le résultat. Un plaisir qui fera des entraînements n'ont pas une simple fade préparation au match suivant, mais une étape de plus vers un objectif de long terme bien défini.

C'est un peu comme à l'école en mathématique ou en physique au lycée ou l'on vous demande de détailler les étapes de votre raisonnement, on se fiche de savoir le résultat, vous n'aurez pas les points si vous ne faites pas apparaître votre réflexion. On vous apprend à utiliser votre cerveau, développer votre réflexion, votre esprit critique, vous en sortir face à un problème. Pas savoir si vous savez aller au but, ce qui est possible en utilisant votre calculatrice.

Chaque entraînement le basketteur pacéen apprendra quelque chose de nouveau, et à chaque entraînement il deviendra meilleur basketteur. Ce projet permettra ainsi à nos joueurs de tomber dans l'amour du jeu, pas qu'ils s'amuse ; qu'ils tombent amoureux, c'est différent. Ainsi, nos joueurs apprendront de façon ludique en aimant ce qu'ils apprennent. Cela nécessite une attention particulière envers nos jeunes joueurs, une attention personnelle, s'intéresser à la personne qui se cache derrière notre jeune basketteur, s'intéresser à son bien-être, et à ce qu'il soit dans les meilleures conditions possibles pour se développer baskettement parlant.

Cela facilitera le travail nos formateur, qui auront plus de facilité à transmettre auprès de joueurs réceptif et qui aiment ce que vous nous voulons lui faire passer. Pour réaliser tout cela, nos formateurs doivent aussi aimer ce qu'ils font, en faire une vocation, vouloir absolument apprendre à ces jeunes hommes et jeunes femmes, enseigner, au-delà de vouloir gagner avec eux.

La bonne formation passe par l'échec, il faut échouer pour apprendre, découvrir, tester, expérimenter, échouer, retenter, améliorer, réussir...

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. »

# Sommaire

L'état d'esprit du basketteur pacéen.....	4
Les principes sportifs du COP Basketteur .....	5
Identité du club .....	6
Programme de formation .....	6
Catégorie U9.....	7
Catégorie U11.....	8
Catégorie U13.....	9
Catégorie U15.....	10
Catégorie U17.....	11
Vocabulaire commun au club .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>

# L'état d'esprit du basketteur pacéen

Progresser dans sa pratique sportive est lié avec un état d'esprit sportif irréprochable, qui doit être inculqué à nos jeunes par l'ensemble des acteurs du club (éducateur, entraîneurs, coachs, bénévoles, parents...)

## En dehors du terrain

Le basket est un sport collectif dont il est primordial de développer l'esprit chez nos adhérents. Dès le plus jeune âge et en intégrant le club nos adhérents se doivent de respecter des règles simples mais élémentaires :

- Ponctualité et assiduité : aux entraînements et aux matchs. Le club n'est pas une garderie. Le joueur souhaite apprendre la pratique du basketteur en compétition ce qui exige une certaine discipline et de l'investissement
- Respect et Engagement : Les joueurs sont sur le parquet pour apprendre, respecter les entraîneurs, les coachs et le club. Les adhérents et les parents dans les tribunes sont là pour encourager et soutenir les acteurs du jeu. Le club est plus important que tous.
- Tenue vestimentaire : Dès U7, une tenue adaptée à la pratique du basketteur, des chaussures « Indoor », la chasuble du club sont obligatoires à chaque séance. Lors des jours de matchs, chaque joueur doit venir avec le pull du club. (Nb : les chasubles et pulls sont distribuées lors de la signature au club. En complément l'adhérent peut s'il le souhaite en acheter à la boutique)

## Sur le terrain

Tout démarre des acteurs du club. Il est important que nous transmettions certaines valeurs indispensables à la mise en place de notre projet de jeu.

Dès le plus jeune âge, nous devons transmettre ces valeurs si nous voulons que l'ensemble du projet sportif fonctionne correctement.

- Volonté et agressivité : on ne parle pas de technique mais d'un état d'esprit à inculquer. Les joueurs doivent développer cette envie de courir, de faire les efforts physique et mental nécessaire et de se battre sur chaque ballon.
- Réflexion : Nos joueurs doivent comprendre le jeu si on souhaite qu'ils soient « intelligents » sur le terrain. Nous devons les pousser à réfléchir, les inciter à poser des questions, à échanger et pas être toujours dans un management « descendant ».
- Amélioration : « Il faut se tromper » pour apprendre. Tenter, oser et remédier. Nous valorisons l'initiative et la spontanéité, l'enjeu sera d'identifier et comprendre ses erreurs afin de ne pas les reproduire.

Inculquer un état d'esprit conquérant à tous nos joueurs est la chose la plus importante dès la prise en main d'un groupe. Inciter les à l'effort, à être agressifs et dynamique sur le terrain. Ils doivent comprendre qu'ils font partie d'un club, d'une équipe et donc des devoirs par rapport à cela.

# Les principes sportifs du COP Basketteur

On ne forme pas seulement un basketteur mais aussi une personne. L'école de basket est ainsi, une école de la vie avant tout. On a comme responsabilité d'enseigner le basket à un jeune homme rêvant de devenir professionnel, mais on a aussi comme responsabilité d'éduquer un adulte en devenir.

Le comportement, l'implication dans les entraînements, c'est la première chose qui compte. Et ça peut être rédhibitoire pour un joueur quel que soit son talent. Le développement humain est la première phase de la formation basket, et cette formation doit être une expérience enrichissante pour sa vie en générale.

Le jeune qui commence la pratique du basketteur s'inscrit dans une association ayant pour but de sociabiliser et de développer la pratique soit sous forme de « compétition » soit sous forme de « loisir ». Cependant les entraînements ne sont pas une « garderie », on vient pour progresser en travaillant.

Par le jeu, le joueur apprendra :

- A maîtriser ses comportements. (Dirigeants, Coachs, Coéquipiers, Adversaires, Victoires, Défaites, ...)
- A respecter les règles (Club, Groupe, Compétition, ...)
- A être rigoureux dans la méthode et dans les attitudes.
- A être capable de se dépasser pour une envie d'atteindre des objectifs.

Pour que le joueur évolue vers un certain niveau, il devra être capable de :

- Être impliqué à 100%, à l'entraînement, aimer ce qu'on nous fait apprendre, et en match, se concentrer uniquement sur ce qu'on a appris pour le mettre en pratique.
- Savoir gagner et perdre

Notre formation de manière générale, permettra à nos jeunes de développer l'habilité technique, leurs apprendre à aimer le ballon, à savoir ne pas le perdre, mais aussi à développer leurs QI basketteur, apprendre à gérer l'espace-temps, la science du placement, apprendre à proposer une solution au coéquipier sans ballon, à trouver la solution par la passe ou le dribble, générer des espace, trouver des failles dans le jeu adverse, à savoir orienter le jeu, réfléchir et exécuter en augmentant chaque match sa vitesse d'exécution.

Notre objectif : Former en concourant, et non pas concourir en formant. Il doit y avoir une planification, chercher, en envisageant la possibilité de perdre des matchs, une formation optimale et progressive avec des objectifs de long terme, à laquelle il faut se tenir quel que soit le résultat.

Pour cela il faudra sur chaque séance :

- Donner à tous nos joueurs des opportunités de progresser dans de bonnes conditions, l'objectif est de s'intéresser à chaque joueur de développer chaque joueur, que chacun puisse se sentir important. Tous nos joueurs vont jouer quel que soit leur progression physique, et on va plutôt mettre en avant les joueurs qui sont plus habiles avec le ballon et plus intelligents.
- Offrir la possibilité aux joueurs de prendre des risques, on utilise l'échec comme allié de l'apprentissage et le joueur est actif dans son développement.
- Ne pas être trop directif dans ses consignes, le joueur doit pouvoir réaliser une action en fonction de ce qu'il a observé et de ce qu'il a décidé. Il permet la mise en place d'exercices répondant à la réalité du jeu pour permettre aux jeunes de développer des réponses adaptées à ces situations complexes.
- S'assurer que les jeunes vont alterner les différents rôles, différents postes, pour solliciter différentes qualités, être mis face à des situations toujours plus différentes. Ça va les rendre logiquement complets. Le but étant qu'ils deviennent le plus complet possible.

En respectant ces principes, s'ils ne deviennent pas professionnels, les joueurs pacéens ayant suivi notre cursus doivent en sortir meilleurs en tant qu'humains et en tant que basketteurs très complets, très intelligents, créatifs, des artistes qui vous permettront de prendre plaisir pendant 40 minutes.

Encore une fois l'intérêt du jeune avant tout.

## Identité du club

Notre philosophie pacéenne du basket est conditionnée par trois points essentiels :

1. L'agressivité défensive et offensive dans le 1c1
2. Le jeu rapide : transiter et jouer rapidement vers l'avant
3. Priorité au Ballon. « Le ballon dirige le jeu »

Notre identité est aussi marquée par des éléments de jeu tel que le système de remise en jeu « touche fond pacéenne ».

De cette identité et de cette philosophie en découlent un parcours de formation de nos jeunes et une planification allant de la catégorie U9 à U17.

## Catégorie U9

### Objectifs de fin de catégorie

- Jouer avec de l'espace
- Reconnaître son statut (attaquant/défenseur)
- Traverser le terrain rapidement pour accéder à la cible sans perdre la balle
- Tirer sans contestation

### Compétences collectives

Offensive	Défensive
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer vite vers l'avant</li> <li>- Se démarquer vite vers l'avant</li> <li>- Gestion de l'occupation du terrain (surface)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Défense individuelle tout terrain</li> <li>- Barrer la route du panier</li> </ul>

### Compétences individuelles

Tactiques	Techniques	Physique	Divers
<p>Notion de transition attaque/défense</p> <p>Attaque : Jouer vite vers l'avant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout le monde joue partout (pas de postes de jeu)</li> <li>• Laisser la place au porteur de balle</li> <li>• Occupation des espaces libres : « je vais où il n'y a personne »</li> <li>• Apporter une solution au porteur de balle (image du soleil)</li> </ul> <p>Défense :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre le joueur le plus proche</li> <li>• H/H tout terrain</li> <li>• Être en capacité de toucher le ballon sur PDB (Porteur De Balle)</li> </ul>	<p><b>Maitrise de la balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être capable de varier les hauteurs de dribble (fort en haut et en petit en bas)</li> </ul> <p><b>Tir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tir en course Push-up prioritaire Appuie GD à G et DG à D (1 appui long + 1 appui court + genou monte en même temps que la main)</li> <li>• Avoir un tir avec une trajectoire haute</li> </ul> <p><b>Passe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe à 2 mains à l'arrêt et en course</li> <li>• Donner en avant du partenaire (ne pas le faire ralentir)</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ en dribble sans marcher</li> <li>• Dribbles de contre-attaque</li> </ul> <p><b>Appuis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être capable de s'arrêter en étant équilibré</li> <li>• Pivot</li> </ul> <p><b>Défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être entre panier et le joueur</li> <li>• Ralentir la progression de la balle</li> </ul>	<p>Travail des fondamentaux de l'athlétisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail du pied</li> <li>• Agilité</li> <li>• Apprentissage des étirements</li> <li>• Travail de réactivité</li> <li>• Motricité</li> <li>• Coordination et dissociation (bas/haut, gauche/droite)</li> <li>• Endurance (aérobie)</li> <li>• Vitesse</li> </ul> <p>Travailler par le jeu et la mise en place de situation ludique</p>	<p>Connaître les 4 règles de base : Dribble, Marcher, Fautes, Lignes</p>

## Objectifs de fin de catégorie

- Être capable d'être agressif sur mon joueur (PB, NPB, Défenseur)
- Gagner son DUEL offensivement et défensivement
- Jouer vers l'avant avec un partenaire libre
- Se projeter rapidement avec sortie de balle ou par le dribble dans l'axe (prendre l'information) en priorité

## Compétences collectives

Offensive	Défensive
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Changer vite de rôle (Attaquant, défenseur)</li> <li>- Notion de couloir de jeu sur contre-attaque</li> <li>- Enchaîner une course après une passe</li> <li>- Renforcer la notion de coopération (appui/soutien, aide au porteur de balle)</li> <li>- Renforcer la notion d'espace de jeu</li> <li>- Eviter l'alignement PB/Défenseur/NPB (notion soleil)</li> <li>- Jouer le rebond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Défense individuelle tout terrain</li> <li>- PRIORITE : Empêcher le PB d'aller</li> <li>- Seul au panier</li> <li>- Défendre sur le joueur le plus proche</li> <li>- Jouer le rebond</li> </ul>

## Compétences individuelles

Tactiques	Techniques	Physique	Divers
<p>Développer un jeu de transition et de vitesse</p> <p>Attaque : Jouer vite vers l'avant dès récupération de balle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupation des espaces libres : « je vais où il n'y a personne » et « je ne reviens pas sur mes pas »</li> <li>• Tout le monde joue partout (pas de postes de jeu)</li> <li>• Remise en jeu rapide</li> </ul> <p>Défense : <b>Joueur le plus proche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transiter rapidement</li> <li>• Responsabilité : toujours voir le ballon #pistolet</li> <li>• Être sur la ligne de passe (ouvert fermé)</li> </ul>	<p><b>Tir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tir en course Push-up</li> <li>• Tir en course Lay-up si grande vitesse</li> <li>• Mécanique de tir (appuis + gestuelle)</li> </ul> <p><b>Passe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe à 2 mains à terre et désaxé</li> <li>• Passe 1 main direct ou à terre</li> <li>• Notion de feinte de passe</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbles de contre-attaque</li> <li>• Hésitation / Stop n Go</li> <li>• Changement de main simple</li> <li>• Dribble coiffé</li> </ul> <p><b>Appuis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêts simultanés et alternatif corrects</li> <li>• Pieds de Pivot</li> </ul> <p><b>Défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer devant son joueur</li> <li>• Attitude : position fondamentale (Fléchi, cadrage des appuis, sortir les bras)</li> </ul> <p><b>Maîtrise de la balle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribble à 2 ballons sans regarder</li> <li>• Rouler la balle sur les doigts</li> <li>• Triple menaces</li> </ul>	<p>Travail des fondamentaux de l'athlétisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail du pied</li> <li>• Agilité</li> <li>• Apprentissage des étirements</li> <li>• Travail de réactivité</li> <li>• Motricité</li> <li>• Coordination et dissociation (bas/haut, gauche/droite)</li> <li>• Endurance (aérobie)</li> <li>• Efforts brefs d'intensité maximale (Anaérobie alactique)</li> </ul> <p>Travailler par le jeu et la mise en place de situation ludique</p>	<p>Connaître le vocabulaire, les termes techniques et les règles de sa catégorie</p> <p>Connaître et reconnaître dans le jeu les 4 règles de base : Dribble, Marcher, Fautes, lignes</p>

## Objectifs de fin de catégorie

- Être capable de s'organiser dans la montée de balle RAPIDE et enchaîner sur une pré-transition
- Être capable sur contre-attaque de trouver une situation de tir à haut pourcentage de réussite (voir hiérarchie des tirs)
- Jouer sans la balle : Proposer une solution par une course ou un démarquage
- Gêner la progression du PB et gêner les réceptions des NPB

## Compétences collectives

### Offensive

- S'informer / décider VITE (PB/NPB) pour se projeter VITE vers l'avant, utilisation efficace des couloirs de jeu.
- Efficacité dans le surnombre : Recherche d'efficacité en 2x1 (Def derrière/ Def devant)
- Relation entre PB et NPB : passe et va en continuité
- Occupation du terrain et jeu sans la balle : découverte des spots de jeu, espacement PB/NPB, remplir les corners.
- Jouer le rebond de manière organisé (la balle et le replis)

### Défensive

- Défense tout terrain & Transition rapide : Défendre FORT et VITE
- Agressivité/pression dès la récupération du ballon sur PB et NPB
- Agresser le PB quand il a arrêté son dribble + annoncer « tir » et « balle »
- Collaboration défensive : D'abord mon DUEL puis aide au Défenseur du PB
- Début notion aide défensive : pas de tir facile dans la raquette
- Initiation à la communication défensive
- Assurer le rebond collectivement

## Compétences individuelles

### Tactiques

#### Attaque : Se projeter VITE vers l'avant

- 1x1, Fixation/passe
- Contre-Attaque : sortie de balle + couloirs
- Tir ouvert = BON TIR
- Pas de poste de jeu dédié, tout le monde joue partout
- Lecture de jeu lors du rebond

#### Défense : défendre VITE dès la perte de la balle

- Changement de statut rapide
- H/H tout terrain côté fort et faible
- Collaboration : priorité au ballon, Notion d'Aide (U13 2ème année)
- Gain du ballon (individuel et collectif)
- Ecran retard

### Techniques

#### Tir :

- Lay back, appuis décalés
- Tir à mi-distance distance : 3 à 4m, (Arrêt alternatifs / simultanés)
- Mécanique de tir préparer/armer/tirer + coordination bras/jambes fouetté poignet, appuis dans axe panier

#### Passe :

- Passe à 2 mains (axées et désaxées), • Passe en course

#### Dribble

- Tout type de dribble : Recul, débordement...
- Chgt de main dans la volonté de dépasser l'adversaire avec chgt rythme

#### Démarquage

- Backdoor, passe et va, prise de contact (V cut)
- Rythme/espace clé/vitesse de décision

#### Défense PB

- Cadrer les appuis du PB, être en capacité de toucher la balle
- Orientation main faible

#### Défense NPB

- A une passe du PB : contester la ligne de passe
- Loin : placements en aide et déclenchement de l'aide (indices)

### Physique

Travail des fondamentaux de l'athlétisme :

- Travail du pied
- Agilité
- Apprentissage des étirements
- Travail de réactivité
- Motricité
- Coordination et dissociation (bas/haut, gauche/droite)
- Endurance (aérobie)
- Efforts brefs d'intensité maximale (Anaérobie alactique)

### Divers

Connaître le vocabulaire, les termes techniques et les règles de sa catégorie

Connaître les 4 règles de base : Dribble irrégulier, Marcher, Fautes, lignes

Être en capacité d'arbitrer un match en étant encadré.

## Objectifs de fin de catégorie

- Marquer sur contre-attaque dès récupération du ballon (REJ, rebond ou interception)
- S'organiser dans un jeu à trois
- Savoir gérer le Spacing en fonction de l'action de jeu
- Amener la collaboration à trois (aide et aide de l'aide)
- Jeu de règles et jeu de continuité

## Compétences collectives

### Offensive

- Organisation de la sortie de balle, projection vers l'avant à 4/5 joueurs et utilisation des couloirs
- Marquer sur chaque situation de surnombre
- Début de notion de jeu de règles
- Développer le jeu sans ballon et les déplacements offensif (fixation ligne de fond/ fixation axe panier-panier)
- Le quatrième joueur joue proche du cercle
- Jeu à deux avec recherche d'ouverture dans le dribble ou la passe

### Défensive

- Défense individuelles mais avec des aides collectives
- Communication collective
- Run n trap

## Compétences individuelles

Tactiques	Techniques	Physique	Divers
<p><b>Attaque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu rapide plus « trailers »</li> <li>• Attaque organisée (principes collectifs), Jeu placé à 5c5 (mais jeu rapide = 80% possessions)</li> <li>• Mouvement intérieur / extérieur : premier regard vers l'intérieur</li> <li>• Sensibiliser aux écrans non porteur</li> </ul> <p><b>Défense :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomie des joueurs sur le choix de leur duel</li> <li>• Def sur PB : cadrer les appuis et être agressif</li> <li>• Def sur NPB (à 1 passe) : contester ligne de passe et dissuader</li> <li>• Def sur NPB opposé : aide défensive</li> <li>• Repositionnement entre joueur et panier (contestation des déplacements)</li> <li>• Jouer le rebond à 4 joueurs</li> </ul>	<p><b>Tir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flotteur, tir crochet, sensibilisation Eurostep</li> <li>• Mécanique de tir préparer/armer/tirer + coordination bras/jambes, fouetté poignet, appuis dans axe panier (beaucoup de tir)</li> </ul> <p><b>Passe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe à 1 mains dans le dribble</li> <li>• Passe après cross</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement de main et agressivité immédiate vers le cercle</li> <li>• Variations à 2 ballons (hauteur, cght main, direction ...)</li> </ul> <p><b>Démarquage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timing : démarquer au bon moment et au bon endroit (enfonce, enrouler (encadrer les appuis), exploser (sortir vite vers l'espace voulu))</li> </ul> <p><b>Défense PB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadrer les appuis du PB, être en capacité de toucher la balle</li> <li>• Contrôle du joueur, sortir les bras, chasser les balles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gamme athlétique</li> <li>• Motricité</li> <li>• Proprio</li> <li>• Agilité</li> <li>• Étirement</li> <li>• Hygiène de vie</li> <li>• Travail du pied et apprentissage de la course</li> <li>• Gainage statique et dynamique</li> <li>• Travail au point du corps</li> <li>• Anaérobic</li> <li>• Prévention de la blessure (prophylaxie)</li> </ul>	<p>Connaître le vocabulaire, les termes techniques et les règles de sa catégorie</p> <p>Connaître les 4 règles de base : Dribble irrégulier, Marcher, Fautes, lignes</p> <p>Être en capacité d'arbitrer un match de catégorie inférieure.</p> <p>Connaître les termes basket</p> <p>Investissement club (arbitrage, table, missions bénévole)</p>

### Objectifs de fin de catégorie

- Savoir gérer du rythme de jeu
- Savoir gérer les situations de temps faibles
- Être en capacité technique d'évoluer en séniors
- Être autonome sur et en dehors du terrain

### Compétences collectives

#### Offensive

- Savoir attaquer sur une défense de zone et sur une défense individuelle
- Connaître et appliquer les entrées de jeu
- Attaque structurée en continuité
- Jeu de règles

#### Défensive

- Principes défensifs « No middle » : Interdire l'axe au PB, orienter vers les lignes.
- Zone presse (demie et tout terrain)
- Apprentissage de la défense de zone agressive

### Compétences individuelles

Tactiques	Techniques	Physique	Divers
<p><b>Attaque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir analyser une situation nécessitant jeu rapide ou jeu placé</li> <li>• Début de spécialisation des joueurs en fonction de leurs futurs postes identifiés sans les brider uniquement dessus.</li> <li>• Chercher à jouer sur une situation d'avantage (mismatch, prise de position préférentielle...)</li> <li>• Connaître le jeu autour de l'écran dans un collectif</li> </ul> <p><b>Défense :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir défendre tout terrain, demi-terrain et savoir varier les défenses</li> <li>• Réactivité après temps mort (mettre en application une situation inédite en condition de match)</li> </ul>	<p><b>Tir :</b> Marquer un panier sous toute forme de tir</p> <p><b>Passe :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout type de passe sous une forte intensité</li> </ul> <p><b>Dribble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout type de dribble (G et D) adaptée à la situation rencontrée</li> </ul> <p><b>Démarquage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volonté première d'obtenir la balle dans la raquette</li> </ul> <p><b>Écrans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir poser un écran porteur et non porteur</li> <li>• Savoir utiliser un écran (curl, pick repick, switch)</li> <li>• Stop n go</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Force : poids de corps et charge légère</li> <li>• Apprentissage au mouvement</li> <li>• Pliométrie</li> <li>• Aérobic</li> <li>• Agilité</li> <li>• Anaérobic</li> </ul>	<p>Avoir un rôle dans le club (arbitre officiel, entraîneur, coach, bénévole...)</p> <p>Connaître le vocabulaire, les termes techniques du basket</p> <p>Connaître les règles du basket et être en capacité d'arbitrer un match de sa catégorie ou d'une catégorie inférieure</p>

