



SYNTHESE:

Les petits U7 U9 U11: Devenir un sportif au CO Pacé basket

-Prendre plaisir à s'engager, jouer ensemble vers la cible, cadre collectif

- **Coachs: Consignes:** "encouragez vous, contester les tirs, récupérez les rebonds, sprinter dès que l'équipe récupère le ballon, toujours regardez où sont vos partenaires, passer vers l'avant si un partenaire vous devance, écarter vous si vous n'avez pas le ballon".
- **Entraîneurs:** sprinter – passes de relances – couloirs de contre attaque - tirs en course – gestuelle tirs mi distance

L'académie U11 U13 U15: Les fondations techniques et tactiques

Coachs:

- **Prioriter aux consignes U7 U9 U11** tant que ce n'est pas maîtrisé
- **Recherche constante de prise de vitesse de la défense adverse** par des relances rapides en passes courtes et rapides reçues dans les mains (1ère sortie de balle vers la touche puis 2è passe vers le centre, sinon vers l'avant. A défaut: dribble vers le centre)
- **En attaque:**
 - **Utilisation collective de l'espace permettant le développement du 1c1 PB**
 - En U15 on peut introduire:
 - la relation "base line / axe central" [attaque du centre PB // coupe ligne de fond NPB], et inversement
 - les coupes autour d'un PB ayant reçu le ballon au jeu posté haut (au niveau des LF)
- **En défense:** Volume des bras. Efforts physiques très soutenus.
 - **DPB refuse l'accès au panier**, Pression maximale SANS se faire passer : rester face au PB
 - **DNPB :Se placer totalement sur les lignes de passes** en adaptant la proximité.
 - Trapper sur consigne ou initiative: poste bas, remise en jeu adverse, coin cerceau
- **Entraîneurs:**
- **Prioriter aux consignes U7 U9 U11** tant que ce n'est pas maîtrisé.
- Jeu de relance systématique et performant.
- **Franchir son défenseur tout en sachant toujours où sont ses partenaires** pour permettre un enchaînement collectif
- **Puis choisir l'action :** Drive-tir en course / .Drive-assist / Drive-stop milieu raquette-tir
- **Puis réussir les finition et lâchers de balle**
- **Adresse au tirs extérieurs.** Le ballon part haut au dessus du front puis seulement en gardant ce geste s'éloigner progressivement suivant les possibilités physiques
- Les passes dans la raquette suite à fixation (à terre)

Nos 15 MANTRAS COP BASKET à MARTELER sans modération aux joueuses et joueurs

- Toujours anticiper pour prendre un temps d'avance, relancer sur panier encaissé
 - Toujours s'informer avant de prendre le dribble (hormis attraper/driver). S'informer tête levée tout en dribblant
 - Lors de la récupération du ballon rechercher des passes courtes et rapides dans les mains, vers l'avant. Sprinter sans ballon
 - Favoriser le 1c1 PB en libérant la raquette, se répartir régulièrement autour des 3 points
 - Tenter des coupes flash/back door vers le panier quand mon défenseur me colle, sans gêner le 1c1 du PB
 - Favoriser l'enchaînement attraper/attaquer en dribble pour franchir son défenseur
 - Travailler des techniques de 1c1 dans le dribble et en développer une forte
 - Faire vivre le ballon à un rythme élevé : décider vite d'une action, dribble passe ou tir
 - Maîtriser les finitions des deux mains pour les tirs en course. Insister d'abord sur la main extérieure
 - Maîtriser la gestuelle de tir qui sera efficace une fois la force acquise : travailler à distance adaptée, ballon partant de haut, poussée verticale à une main
 - Effort physique maximal sur chaque traversée de terrain et en défense. Contester, rendre difficile chaque tir
 - Trouver sa pression défensive maximale sans jamais se faire passer en dribble. Rester face à son attaquant
 - Contester, rendre difficile chaque tir de l'adversaire, ne pas accepter d'encaisser de panier facile
 - Ne pas laisser mon joueur recevoir le ballon sans avoir à faire d'effort
 - Contacter son adversaire pour bloquer le rebond puis vouloir récupérer la balle
- Engagement, exigence, responsabilité, solidarité, confiance, volonté de progresser, persévérance, humilité, acceptation et gestion des erreurs, des frustrations, respect de l'équipe et de l'environnement**



Maj 4/12/21

Tous les joueur(se)s du COP Basket doivent **avant toute chose** apprendre, partager, et **porter les 8 valeurs** de notre club:

Le respect des différences, l'amitié et la solidarité, la volonté, la rigueur et la persévérance, la responsabilité et l'humilité.

Jusqu'aux grands il ne doit y avoir aucune différence entre les garçons et les filles puisqu'il s'agit d'apprentissage de fondamentaux. Ils sont conçus pour que les pratiquants soient capables ensuite de s'adapter à toutes formes de jeu en séniors. Ce document est une synthèse du **minimum commun à enseigner et maîtriser**. Nous sommes là pour échanger dès que besoin, et un projet tel que celui-ci doit être celui des encadrants, donc en constante évolution. **Le chemin, les collaborations, les échanges, la réflexion...** induits par cette politique technique sont probablement aussi importants que le résultat final matérialisé par ce document. Ce document permet de synchroniser et donc de rendre plus efficace le travail des encadrants, et de faciliter leur intégration au club.

Les petits U7 U9 U11: Devenir un sportif au CO Pacé basket

Ils découvrent notre sport et **doivent prendre plaisir à s'engager, jouer ensemble vers la cible, et réussir des actions dans le cadre collectif défini ci dessous:**

- **Coachs:** Les consignes de base sont: "encouragez vous, contester les tirs, récupérez les rebonds, sprinter dès que l'équipe récupère le ballon, toujours regardez où sont vos partenaires, passer vers l'avant si un partenaire vous devance, écartez vous si vous n'avez pas le ballon".
- **Entraîneurs:** Enseignez les contenus nécessaires pour appliquer efficacement ces consignes en plus du travail d'adresse (tirs en course et tirs mi distance).

L'académie U11 U13 U15: Les fondations techniques et tactiques

On recherche l'atteinte de la performance sur une priorité de contenus restreints plutôt qu'un large catalogue mal maîtrisé.

Coachs:

- Les indications des "petits" restent à atteindre **prioritairement** tant que ce n'est pas le cas
- Le jeu est toujours gouverné par la **recherche constante de prise de vitesse de la défense adverse** par des relances rapides en passes courtes et rapides reçues dans les mains: 1ère sortie de balle vers la touche puis 2è passe vers le centre, sinon vers l'avant. A défaut: dribble vers le centre.
- **En attaque:** En U13 un jeu posé apparait (Jouer "ensemble", s'attendre, se replacer), enchainé sans temps d'arrêt, avec une **utilisation collective de l'espace qui favorise le développement des fondamentaux du 1c1:**
 - PB: enchaîner Attraper / Attaquer le cercle ou passer / Courir. Attaquer et chercher la passe vers le centre
 - **Toujours où sont ses partenaires** pour permettre un enchainement collectif
 - NPB: occuper les 6 spots, ne pas obstruer le couloir de jeu direct du porteur de balle, couper "backdoor" si mon défenseur me colle
 - Le main à main se développe ensuite rapidement, et les écrans sont réservés aux systèmes touche.
- En U15 on peut introduire:
 - la relation "base line / axe central" [attaque du centre PB // coupe ligne de fond NPB], et inversement
 - les coupes autour d'un PB ayant reçu le ballon au jeu posté haut (au niveau des LF)
- **En défense:** Prendre constamment du volume, lever les bras. Efforts physiques très soutenus.
 - DPB **refuse l'accès au panier**, Pression maximale SANS se faire passer : rester face au PB
 - DNPB :**Se placer totalement sur les lignes de passes** en adaptant la proximité. Contestation défensive sur NPB qui coupe coté PB. On cherche à casser le jeu collectif adverse et isoler le PB.
 - Pouvoir basculer collectivement de cette défense "5 x 1c1" à une défense "aide contre PB"
 - Trapper sur consigne ou initiative: poste bas, remise en jeu adverse, coin cercueil

• Entraîneurs:

- Les indications des "petits" restent à atteindre prioritairement tant que ce n'est pas le cas: Le jeu de relance décrit doit être amélioré (ER...) et stabilisé.
- Enseignez les fondamentaux nécessaires à ce jeu articulé autour du drive du PB: Apprendre à:
 - **Franchir son défenseur** : Prioritairement: dans la réception : catch-drive. A défaut: franchir son défenseur pendant le drive (drive puissant et rapide, Stop/go , Changement de direction dans le dos, Changement de direction entre les jambes sur dribble croisé)
 - **Puis choisir l'action** : Drive-tir en course / .Drive-assist / Drive-stop milieu raquette-tir
 - **Puis réussir les finitions et lâchers de balle** : Travailler toutes les finitions de tirs en course sur tous les appuis (Après 1 ou 2 pas, appuis équilibrés ou inversés), après dribble ou réception.
 - **Adresse au tirs extérieurs**: particulièrement "short corner", centre raquette, coude raquette, 3 points. Le ballon partant haut au dessus du front puis s'éloigner progressivement suivant les possibilités physiques
 - Les relations de passes courtes et rapides de contre attaque et de montée de balle sous pression.
 - Les passes dans la raquette suite à fixation.
 - Les attitudes et contenus défensifs en lien avec la défense voulue.



Les grands U17/18 U20 séniors: *Vers les sommets*

Afin d'intégrer au mieux nos jeunes, de leur permettre d'épanouir un projet sportif et associatif au CO Pacé, les liens entre les catégories d'âge sont renforcés. Des formes de jeu communes serviront l'efficacité mais aussi le plaisir d'appartenance!

Les formes de jeu collectives sont déclinées depuis nos équipes fanions. Elles doivent être connues et entretenues, leur application doit être recherchée avec **performance**. *CF Annexes.*

Cependant, le COP basket se veut un club formateur de joueurs et d'entraîneurs, Il faut donc également faire **découvrir d'autres stratégies afin d'élargir la culture et les capacités de lecture, d'analyse, et donc d'adaptation de nos joueurs.** La progression de nos entraîneurs passe aussi par leur formation et donc leurs capacités de conception, d'expérimentations stratégiques, et d'analyses de celles ci pour développer ensuite leur propre philosophie.

Pour la formation individuelle, il est important de permettre au joueur d'identifier, développer, puis **apprendre à exploiter un point fort.**

A moyen terme, les formes devront permettre une **continuité avec notre académie**, en développant un jeu dépendant du spacing, axé sur les drives, les coupes et backdoors, et montrant un jeu de passe rythmé et altruiste. Et en défense le jeu se doit d'être agressif et conquérant. Au final, **ce serait le jeu à la Pacéenne, performant, dynamique et agréable à voir.**

Nos entraîneurs séniors doivent donc connaître et suivent nos jeunes U17 et U20, en les encourageant dans leur progression. Plus largement, nous recherchons chez nos éducateurs un niveau d'investissement et de collaboration à l'échelle du club le plus large possible.

Nos 15 MANTRAS COP BASKET à MARTELER sans modération aux joueuses et joueurs



- Toujours anticiper pour prendre un temps d'avance, relancer sur panier encaissé
- Toujours s'informer avant de prendre le dribble (hormis attraper/driver). S'informer tête levée tout en dribblant
- Lors de la récupération du ballon rechercher des passes courtes et rapides dans les mains, vers l'avant. Sprinter sans ballon
 - Favoriser le 1c1 PB en libérant la raquette, se répartir régulièrement autour des 3 points
 - Tenter des coupes flash/back door vers le panier quand mon défenseur me colle, sans gêner le 1c1 du PB
 - Favoriser l'enchaînement attraper/attaquer en dribble pour franchir son défenseur
- Travailler des techniques de 1c1 dans le dribble et en développer une forte (changement de rythme – stop/go- et/ou de direction (entre les jambes, derrière le dos)
 - Faire vivre le ballon à un rythme élevé : décider vite d'une action, dribble passe ou tir
- Maitriser les finitions des deux mains pour les tirs en course. Insister d'abord sur la main extérieure
- Maitriser la gestuelle de tir qui sera efficace une fois la force acquise : travailler à distance adaptée, ballon qui part de haut, poussée verticale à une main
- Etre en effort physique maximal sur chaque traversée de terrain et en défense. Contester, rendre difficile chaque tir
 - Trouver sa pression défensive maximale sans jamais se faire passer en dribble. Rester face à son attaquant
 - Contester, rendre difficile chaque tir de l'adversaire, ne pas accepter d'encaisser de panier facile
 - Ne pas laisser mon joueur recevoir le ballon sans avoir à faire d'effort
 - Contacter son adversaire pour bloquer le rebond puis vouloir récupérer la balle

Engagement, exigence, responsabilité, solidarité, confiance, volonté de progresser, persévérance, humilité, acceptation et gestion des erreurs, des frustrations, respect de l'équipe et de l'environnement