

# *Projet sportif **BASKET***

## *de Poussins (nes) aux Cadets(tes)*

- PROGRAM : OFFENSIVE PHILOSOPHY
- PROGRAM : DEFENSIF



C.T. ( Edouard – Richard - Sabrina)

SAISON 2010 - 2011

---

---

# Projet Sportif

## Monsieur le Président, bénévole du club,

Dans le cadre de la commission technique, on vous propose ce projet sportif qui est un cadre de vie, d'expression et de fonctionnement dans lequel les acteurs ( éducateurs bénévoles, salarié, joueurs, parents, dirigeants) doivent évoluer avec sérénité.

- Ce projet peut être décliné par les éducateurs (sous couvert de la Présidente) en terme de programmation dans le respect des objectifs et d'une cohérence dans le temps profitable à tous.
- Il doit permettre de développer durablement une philosophie au sein de l'USF BASKET.
- Plus que la victoire, prenons comme objectif de développer les moyens qui nous permettrons de l'atteindre et déclinons les valeurs que l'on peut déployer avant, pendant et après chaque rencontre.
- Apprenons également à retenir que le basket ball nous apprend à battre l'autre mais aussi que nous pouvons gagner tous ensemble à jouer au basketball
- Afin de donner une orientation profitable à tous : il est nécessaire de se fixer un certains nombres d'objectifs.



# *Présentation :*

- 1 – Organisation des entraînements
  - 2 – Contenu des séances collectives offensives
  - 3 – Contenu des séances collectives défensives
  - 4 - Ce qu'on attend sur chaque catégorie
  - 5 – Gestion de son match et de son groupe
  - 6 – L'arbitrage chez les jeunes
  - 7 - Lexique Anglais - Français
- 
-

# 1 - ORGANISATION DES ENTRAÎNEMENTS

- Définir des Priorités dans l'apprentissage
    - \* Répétitions des gammes et des enchaînements techniques
    - \* Développer des automatismes dans les déplacements
  - Organisation logique du contenu des entraînements
    - \* Aspect techniques en relation direct avec les formes de jeu
    - \* Associer les aspects techniques à des situations réelles de jeu
    - Mettre la technique au service du jeu
  - **TECHNIQUE + PRE COLLECTIF = COLLECTIF**
- 
-

# 1.1 L'expertise individuelle

- Dans la dimension sportive, il faut favoriser la prise en charge, l'initiative du joueur/se, le rendre acteur...
- Cette expertise doit être individuelle et utilisable dans chaque équipe.

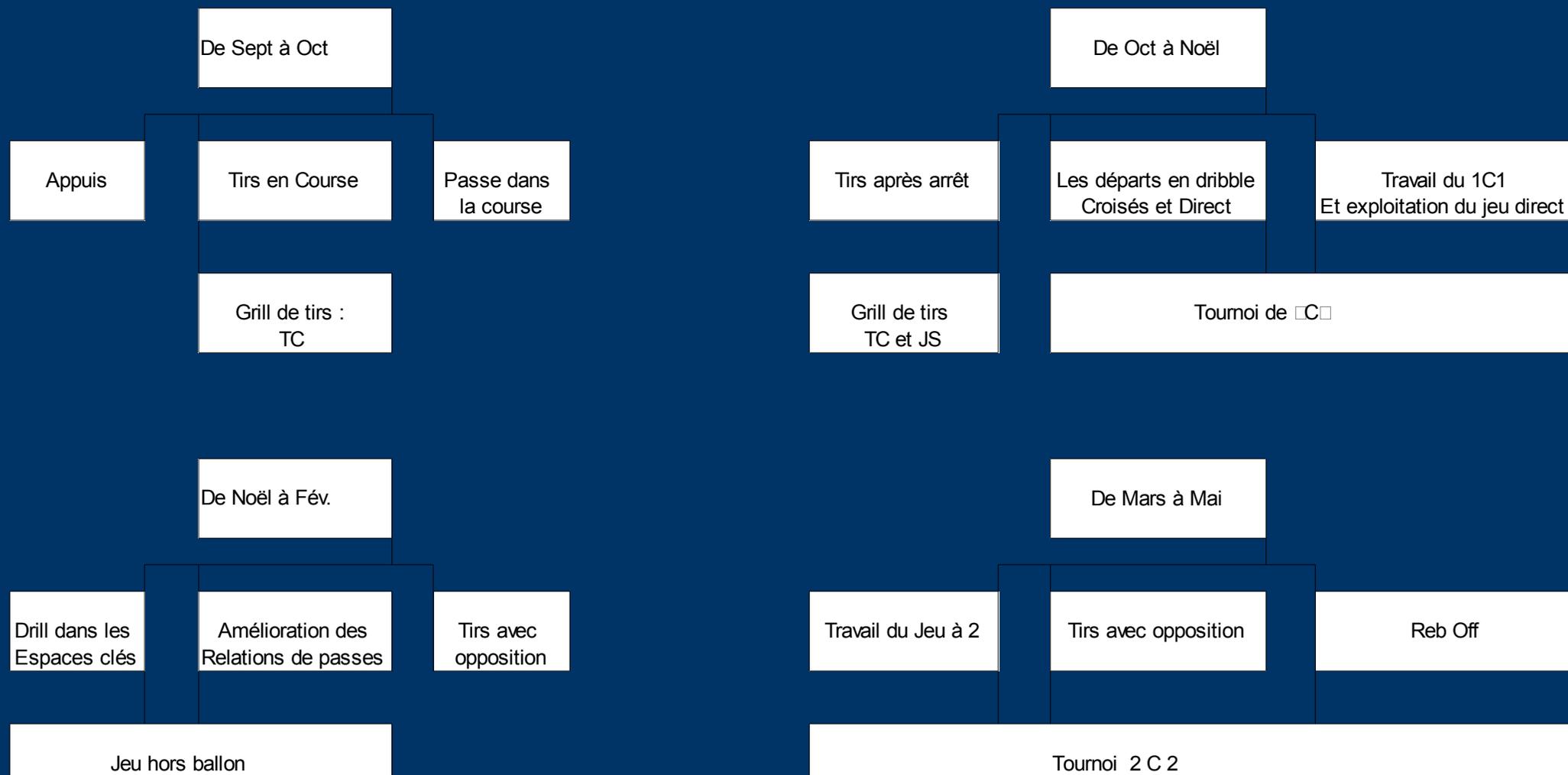
Pour les catégories PG/PF et BG/BF : une seule solution – rendre les CPS obligatoire et non facultatif

- Pour la catégorie Minimes F/G avec une seule séance par semaine : couper la séance en deux avec un travail individuel sur un thème bien précis ou par poste de jeu et une séance collective à thème qui reprendra le travail individuel fait en début de séance
  - La différence avec les autres clubs, est le manque de fondamentaux individuel de nos joueurs et joueuses.
- 
-

## **1.2 - Formation TECHNIQUE INDIVIDUELLE du jeune joueur**

- Proposer un choix d'exercices variés et à thèmes.
  - Inculquer le travail à travers le plaisir
  - Secteur Jeune : **Féminin et Masculin : le Mercredi de 15H30 à 17H30**  
Travail par atelier et par thème  
Une séance type :
    - Un échauffement par circuit technique de 20' ou 2X10'
    - Ateliers 45' (8X5)
    - Consigne sur chaque atelier : « démontrer – expliquer - corriger »
- 
-

# 1-3 : Planification du Contenu Technique



# *Les différentes phases de l'apprentissage du tir*

- 1 – Le travail du tir en QUALITE ( GESTUELLE ET MECANIQUE DU TIR)
  - 2 – Le travail du tir en QUANTITE ( AUTOMISER LA GESTUELLE) – Training Shoot ( 100 tirs) 1 fois par semaine minimum
  - 3 – Le tir avec Opposition ( se rapprocher des conditions de jeu)
  - 4 – Le tir avec enchaînement d'actions (jeu en mouvement – qualité des passes – en relation direct avec les formes de jeu mise en place)
- 
-



## 2 - Contenu des séances COLLECTIVES

- Exploitation des couloirs C.A.
  - Déclenchement de la C.A. : valorisation de la 1ère passe
  - Efficacité off. En fin de C.A.
  - Organisation Pré Collective
  - Jeu à 2
  - Jeu à 3
  - Organisation Offensive
  - Schéma Off.
- 
-

# FORME DE JEU



## Classification des différents types d'attaques



## ***2.1 - Développer des automatismes Dans le JEU RAPIDE***

- **1 – Sortie de balle**
    - \* Rapidité de la 1ère passe
    - \* Appuis parallèle à la ligne de touche lors de la réception de balle
  - **2 – Recherche de la longue passe**
    - \* Volonté de lâcher le ballon vers l'avant
    - \* Désorganiser le repli défensif
    - \* Passe base ball si déf est éloigné
    - \* Passe dans la course à 2 mains si déf proche
- 
-

- **3 – Remonter collective de la balle**
    - \* Amener le plus vite possible le ballon en zone avant
    - \* Occuper les 3 couloirs du jeu rapide ( spacing)
  
  - **4 – Finition de la Contre attaque**
    - \* Priorité Attaquer le déf ( jouer 1C1)
    - \* Maitriser le rapprochement avec le déf  
( ralentir à l'approche du déf pour **FIXER AVANT DE PASSER**)
    - \* Utilisation des passes à TERRE
- 
-

# *Les Éléments techniques de la C.A.*

- 1- TIR EN COURSE ( lay-up, lay back, décalé, enchaînement simple....)
  - 2 – TIR EN SUSPENSION ( JUMP SHOOT)
  - 3 – LA PASSE BASE BALL
  - 4 – LA PASSE DANS LA COURSE A 2 MAINS
  - 5 – LE DRIBBLE DE CONTRE ATTAQUE
  - 6 – 1C1 AVEC POURSUIVANT
- 
-

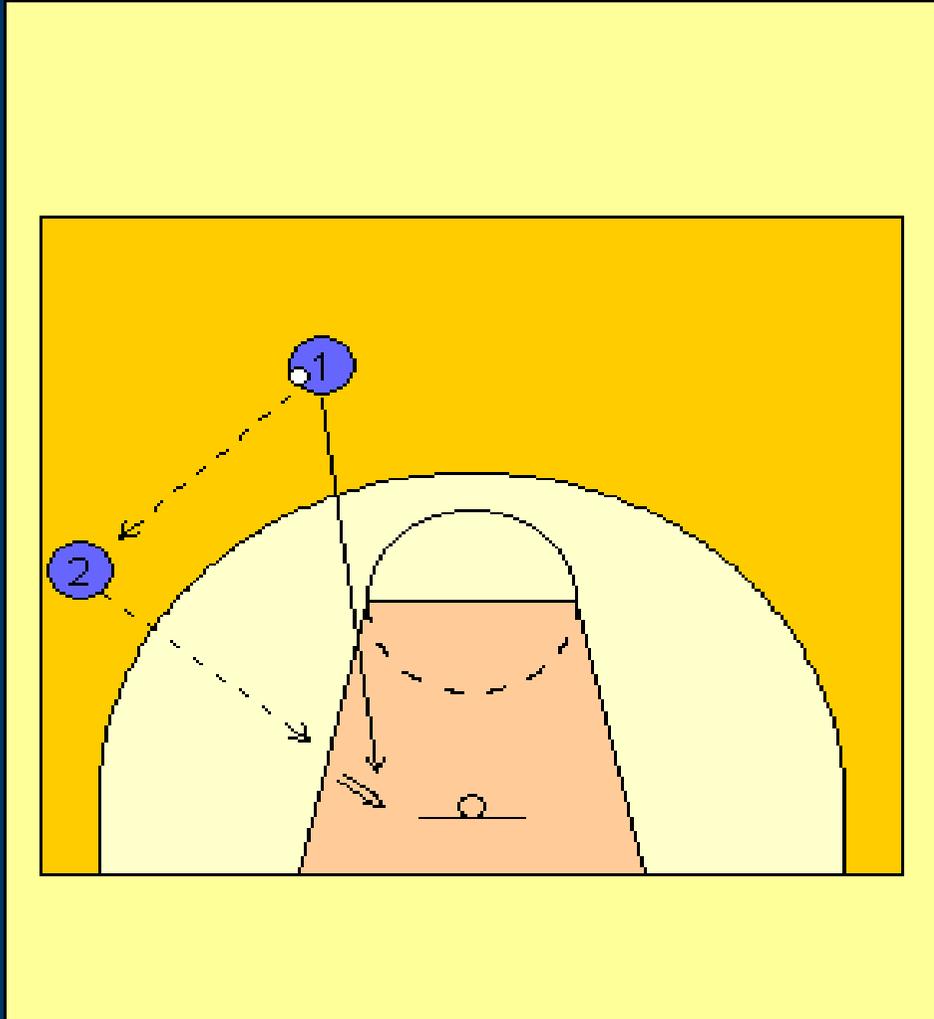
## 2.2 - Contenu COLLECTIF des séances offensives

- Exploitation des couloirs de la C.A.
  - Déclenchement de la C.A. : valorisation de la 1ère passe
  - Efficacité off en fin de C.A.
  - Organisation Pré Collective
  - Jeu à 2
  - Jeu à 3
  - Organisation offensive (schéma offensif ou Jeu semi ouvert)
- 
-

# *JEU PLACE : LE JEU SEMI OUVERT*

- Un jeu à base de principe évolutif
  - Principe du jeu à 2 et du jeu à 3
  - Notion de passing game
  - Mouvement dans le jeu sans ballon
  - N°1 : TIRER ( attaquer le cercle)
  - N°2 : Fixer ( attaquer les intervalles)
  - N°3 : Jeu en fixation de passe
- 
-

# Le Jeu semi Ouvert à 2 Joueurs



Principe du Jeu semi ouvert

**PRE COLLECTIF :**

Manœuvre à 2 joueurs : **PASSE ET VA**

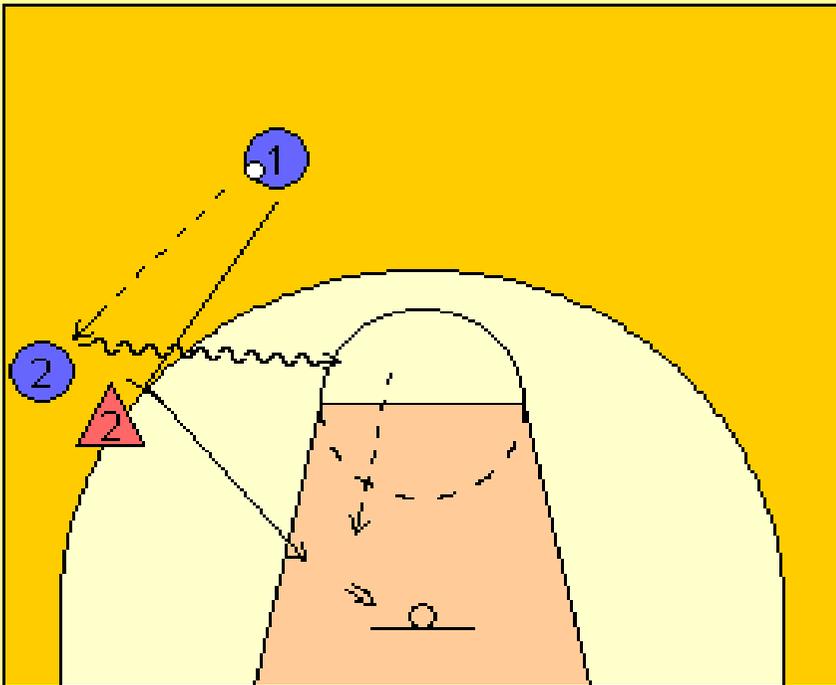
\* Apprendre à courir dans sa passe dans le passe et va

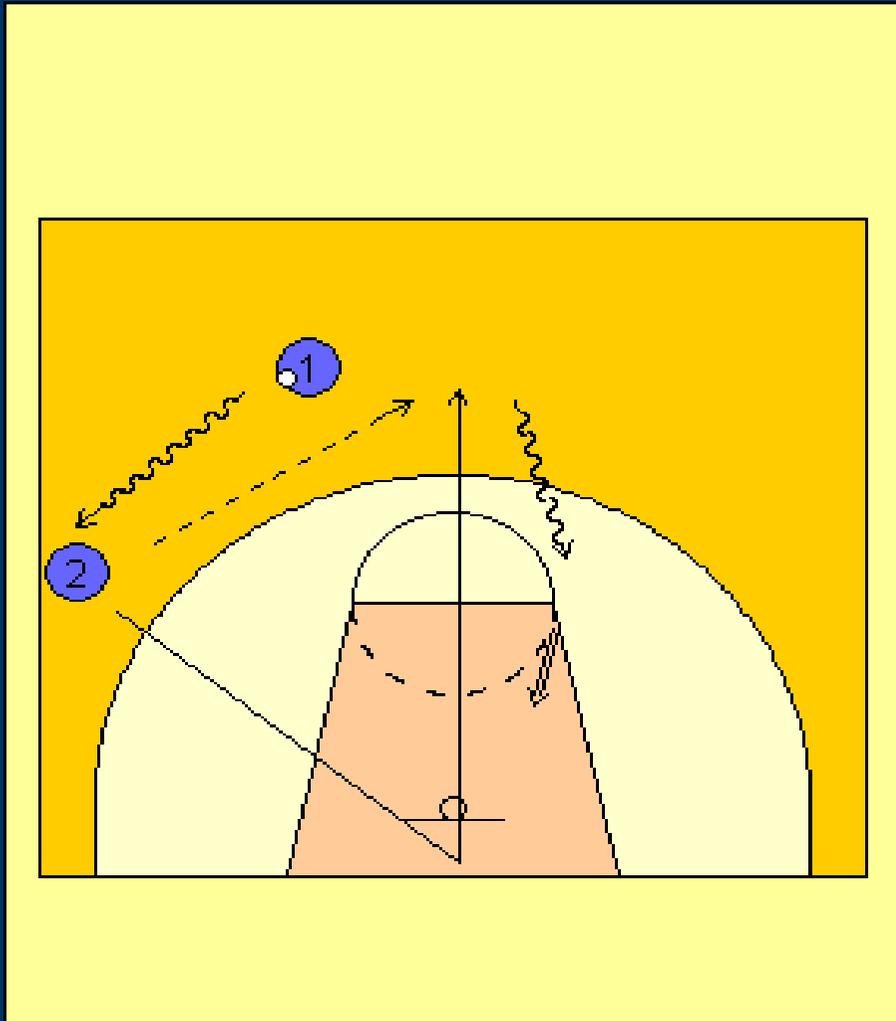
## Principe du Jeu semi ouvert

### PRE COLLECTIF ( à partir des Minimes)

#### Manoeuvres à 2 joueurs : **PICK AND ROLL**

- \* Insister sur les secteurs de jeu
  - \* Changement de rythme
  - \* Coordination et timing des déplacements des joueuses sur le terrain
  - \* S'ouvrir au ballon après la pose de l'écran
- etc.....





## Principe du Jeu semi ouvert

### PRE COLLECTIF :

Manoeuvres à 2 joueurs : **SHALLOW CUT**

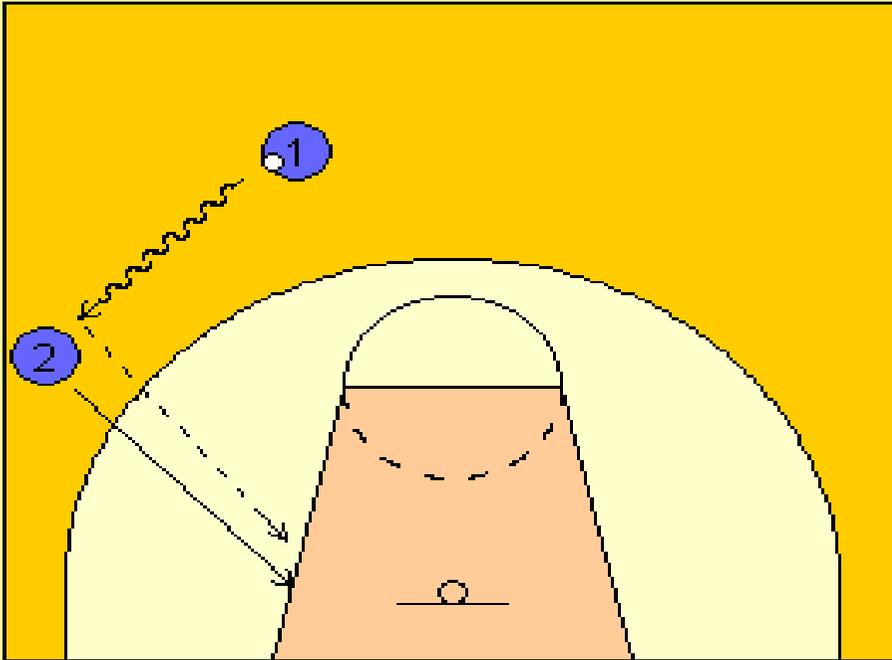
### "CHASSE"

- \* Insister sur les secteurs de jeu
- \* Drill de 2 - changement de rythme avant de changer de direction
- \* Equilibrer le jeu
- \* Venir en soutien de la passe

## Principe du Jeu semi ouvert

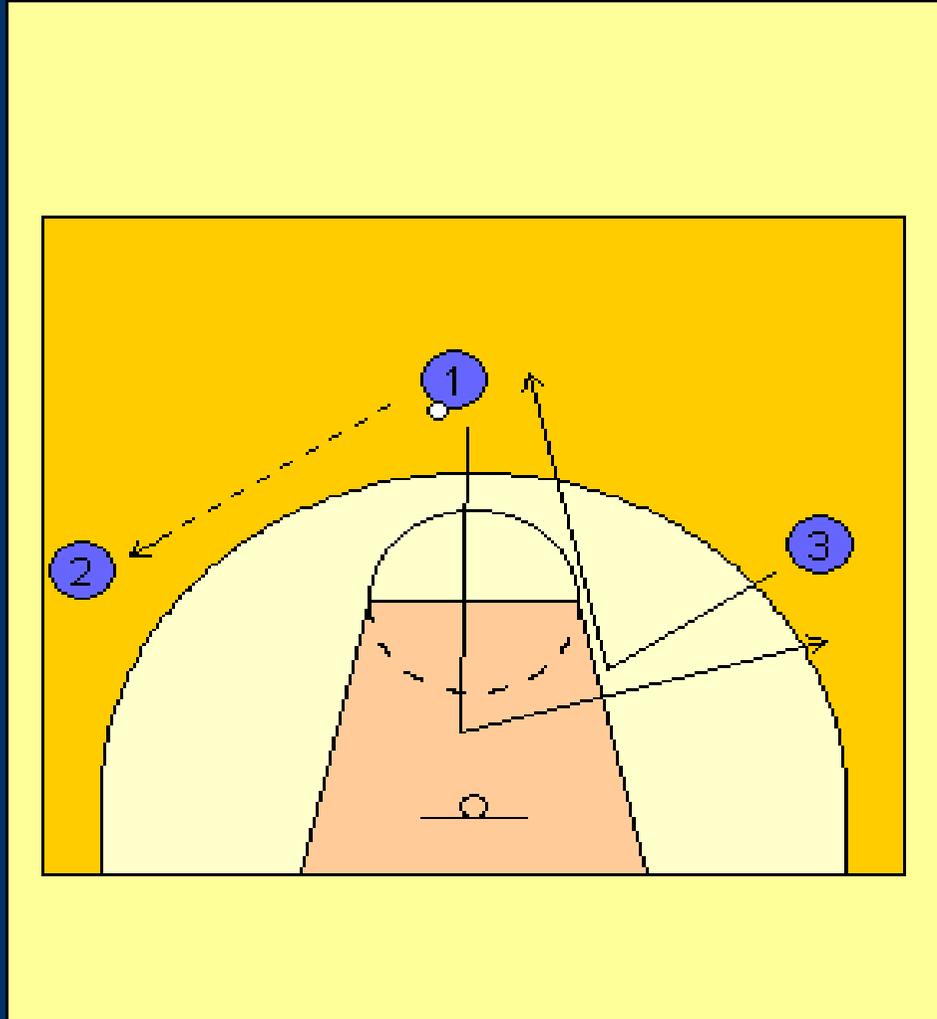
### PRE COLLECTIF :

Manœuvre à 2 joueuses : **CHASSE** et **POST -UP**



- \* Insister sur les secteurs de jeu
- \* Changement de rythme
- \* Coordination et timing des déplacements des joueuses sur le terrain
- \* Verrouiller - attaquer le cercle
- \* Passe à terre ( obligatoire)

# Le Jeu semi Ouvert à 3 Joueurs



Principe du Jeu semi ouvert

**PRE COLLECTIF :**

Manoeuvres à 3 joueurs :

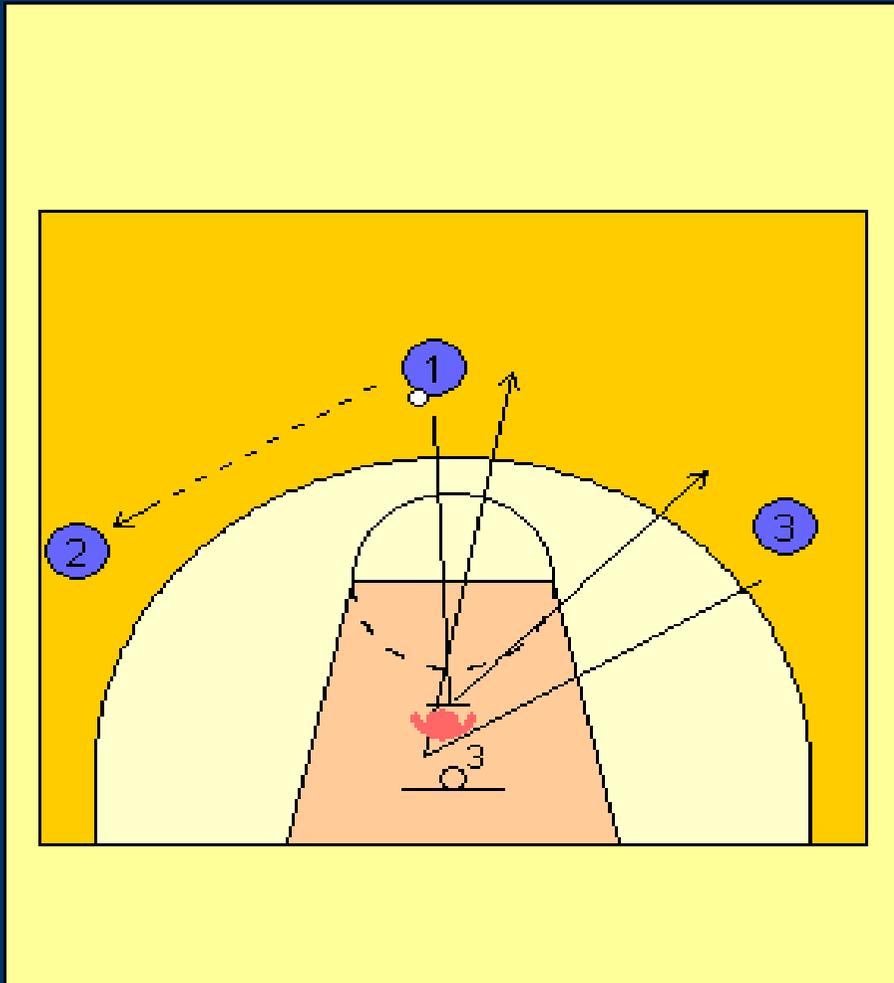
**Passe et va en continuité**

\* Apprendre à courir dans sa passe dans le passe et va

\* Timing dans les passes

\* Lecture de jeu

Etc.....



## Principe du Jeu semi ouvert

### PRE COLLECTIF :

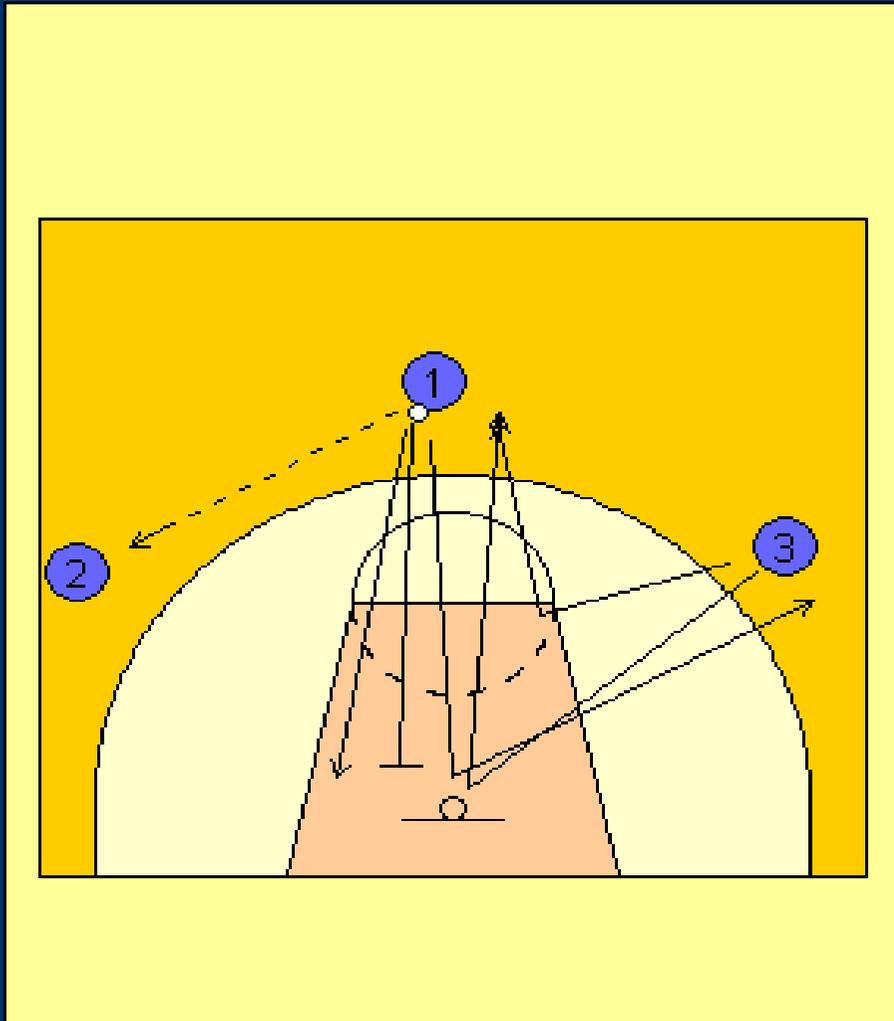
Manœuvres à 3 joueurs :

#### **Passe et écran inverse en continuité**

- \* Apprendre à visualiser la pose d'un écran par l'annonce visuel avec le poing
- \* Apprendre à poser un écran
- \* A utiliser l'écran pour se démarquer
- \* S'ouvrir l'angle de passe après la pose de l'écran

Etc..

**Important : un écran est une aide au drill**



## Principe du Jeu semi ouvert

### PRE COLLECTIF :

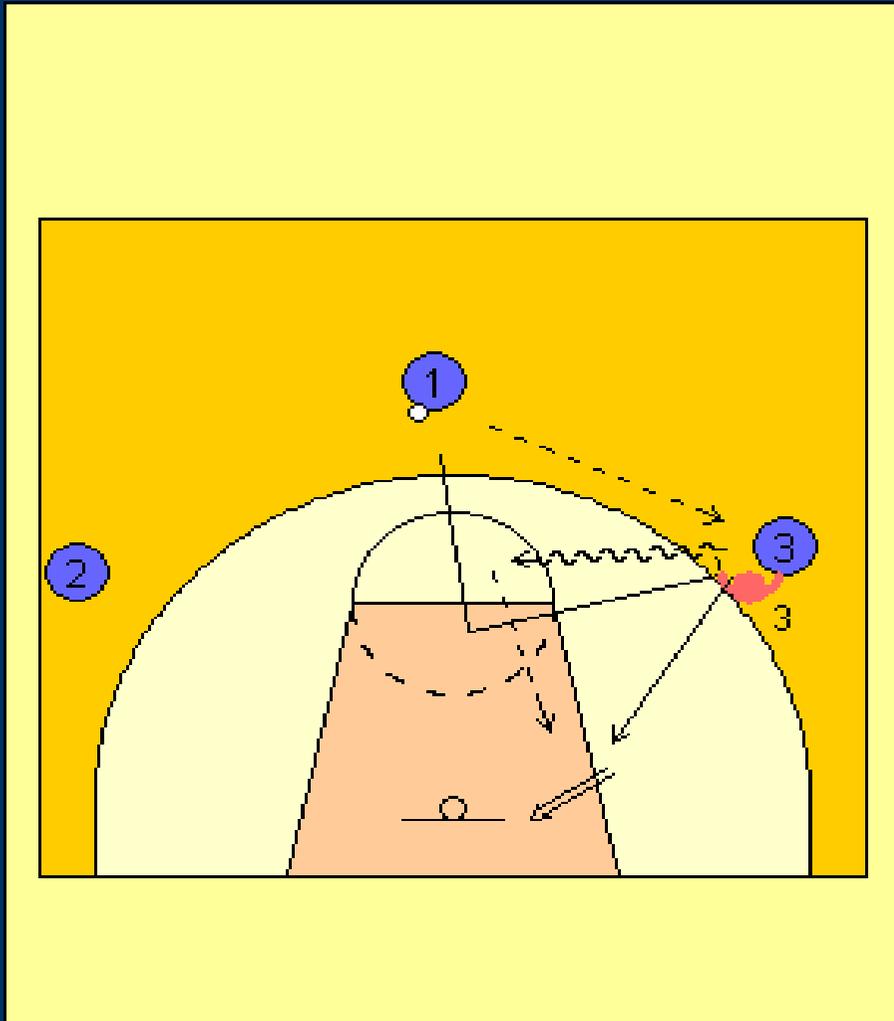
Manœuvres à 3 joueurs : "SALADE"

\*Après la passe enchaîner pour le PASSE ET VA ou après la passe poser un écran à l'opposé

### Important :

\* Chaque joueur doit enchaîner une action après sa passe

\* Ne pas attendre d'avoir passé pour savoir quoi faire : il faut ANTICIPER...



## Principe du Jeu semi ouvert

### PRE COLLECTIF :

Manœuvres à 3 joueurs : "SALADE" suite

\*Après la passe enchaîner pour le pick n'roll

### Important :

\* Chaque joueur doit enchaîner une action après sa passe

\* Ne pas attendre d'avoir passé pour savoir quoi faire : il faut ANTICIPER...

# 3 - Contenu COLLECTIF des séances Défensives

- Fondamentaux individuels défensifs
  - Côté FORT (Ballon)
  - Déf sur j.porteur ext
  - Déf sur j.non porteur
  - Déf sur j.intérieur
  - Côté FAIBLE
  - Déf sur j.non porteur qui s'éloigne
  - Déf sur j.non porteur qui se rapproche
  - Déf sur j.intérieur
  - Organisation Collective
  - Sur Zone Press Paire et Impaire
  - Mise en place du RUN AND TRAP
  - Rotation défensive
  - Communication déf.
- 
-

# 4 - Ce qu'on attend sur chaque catégorie

- **L'école de Mini Basket :**
    - Conserver la labellisation à 2 ballons et travailler sur le contenu du troisième
    - Travailler sur une planification annuelle
    - Insister sur la notion de fierté d'appartenance : carnet de suivi, maillot du club sur eux à l'entraînement et aux différents rassemblement.
    - Intégrer des jeunes à l'encadrement dans nos séances n'ayant pas cours le samedi matin ( travailler avec ceux qui veulent faire de l'animation leur futur métier...)
    - Mettre en valeur l'école sur les grandes manifestations du club ( présentation des équipes, soirée X,Y, presse local...)
- 
-

## ☰ *Les Poussins /nes*

- Concevoir cette catégorie comme un tremplin important auprès des jeunes qui sont égocentriques à cet âge avec une attention de faible durée
- Insister sur le travail INDIVIDUEL et non collectif, travail par atelier et par thème
- Réaliser des séquences de jeu sur du jeu réduit ( 2C2 – 3C3)
- Corriger, communiquer et démontrer un maximum
- Imposer des règles de vie au sein du groupe ( arriver à l'heure comme à l'école, prévenir en cas d'absence,  $\frac{3}{4}$  heure à la salle avant mon match....)
- Intégration dans le club se fera par les permanences à salle ( tenir les feuilles de match...)

## ☰ ***Les Benjamins(nes)***

- Insister sur la notion de fierté d'appartenance
  - Développer l'ESPRIT CLUB ET PRATIQUANT
  - Rendre le CPS obligatoire qui est source de progrès ( au fil des mois les écarts de niveau s'agrandissant, les jeunes n'ont présent aux CPS ont un temps de jeu le week-end-end end qui diminue fortement, ils se font critiqués par leur copains (nes) et la motivation ne suit plus.
  - Commencer à créer un esprit de compétiteur et non de consommateur
  - Insister sur la notion « tu t'entraînes – tu joues – tu progresses »
  - Développer le sens des responsabilités ( arbitrer, encadrer des plus jeunes)
  - **Mettre en avant les joueurs/ses qui ont été formés au club et qui évoluent en équipe lère, ou qui ont évolué en Championnat de France Jeune ( les présenter en début de saison lors de l'entraînement ou les valeurs de travail, de rigueur, de plaisir seront mis en valeur par ces anciens jeunes ou ils pourront partager leurs connaissances)**
- 
-

# *Les Minimes G/F.*

- Le groupe doit réunir des jeunes différents qui partagent tous les mêmes valeurs
  - Insister sur l'esprit de compétiteur, en continuité par rapport à ce qui a été fait en benjamin (ne)
  - Appliquer la notion de fierté d'appartenance
  - Appliquer l'Esprit CLUB ET PRATIQUANT en composant des groupes de niveau de motivation ( les compétiteurs ensemble et le basket loisir de l'autre) ce qui a été fait sur la saison 2009 – 2010 en Minimes Filles et Cadets
  - Avoir un encadrement ferme et de qualité technique ou chaque séance sera programmé, pas d'approximation sur le contenu de séance car les jeunes à cet âge le sante et le retour de bâton arrive très vite ( absences des jeunes à l'entraînement, ne prévient pas, vient consommer le samedi, les parents jamais vu et difficile gestion pour les déplacements, etc.)
  - Commencer à travailler par poste de jeu et non d'une façon généraliste( responsabilisé les jeunes par poste de jeu)
- 
-

# Les Cadets (tes)

- Dès 16ans, à l'arrivée dans le monde senior ( plus au moins rapide selon les joueurs, la personnalité du joueur/se s'affirme et les centres d'intérêts (études – vie affective) peuvent évoluer. Le travail doit peu à peu évoluer sur un rapport d'adulte à adulte.
  - Continuer à les former individuellement pour qu'ils intègrent l'équipe sénior ( notion de passerelle) ou d'entraînement en commun.
  - Leur donner des points de repères dans l'organisation du club, ce qu'on attend d'eux en terme de résultat sportif, humain en vers les plus jeunes,
  - Les faire évoluer à leur meilleur niveau et dans les meilleurs conditions possible et cela passe par de la rigueur aux entraînements, et aux matchs
- 
-

# *Les Seniors (F/G)*

- Véritable vitrine du club, leur comportement doit être irréprochable auprès des jeunes
  - Leur comportement sur le terrain et en dehors ne doit pas nuire à l'image du club
  - Leur fixer des objectifs sportifs, et définir un cadre de vie au sein du groupe ( trouver un joueur qui servira de relai entre le staff et le groupe pour améliorer les échanges dans le fonctionnement du groupe, dans le fond de jeu....)
  - Les impliquer dans la gestion de la vie du club ( table de marque, arbitrage, responsable de salle) c'est au maximum deux interventions sur 10 mois ( ce qui en ressort des séniors fille l'année dernière)
- 
-

# 5 - Les jours de match....

- Dès la catégorie PG/PF instaurer la règle des  $\frac{3}{4}$  heure arrivé à la salle à l'extérieur et 1 heure avant à domicile
  - Avantage :
  - lutter contre le basket de consommation
  - Le groupe est déjà ensemble et permet de gérer les imprévus ( oubli de licence, problème de maillot, perdu dans le centre ville.....)
  - Respect des copains(nes) qui jouent avant en les encourageants
  - Si les petits appliquent la règle,les années suivantes ça deviendra un réflexe pour les jeunes
  - CEUX qui sont contre : toujours les mêmes :
  - Les parents : ils sont obligés d'attendre plus longtemps dans la salle
  - SOLUTIONS :
  - Discuter avec eux au café du coin, leur donné une responsabilité avant le début de la rencontre ( remplir feuille de match, gestion du vestiaire, à l'encadrement de trouver sa solution et d'y faire part aux autres entraîneurs)
- 
-

# *Gestion de l'échauffement*

- Voici un exemple type d'échauffement à mettre en place : déjà appliqué par les SF et les CF cette année.
  - (voir fichier échauffement joint)
  - Les exercices pratiqués juste avant le match ont un lien avec les contenus abordés à l'entraînement et les exigences du match.
  - Les joueurs vont prendre des repères qui correspondent aux conditions réelles de jeu du match qui va suivre
- 
-

# Le Match.....

- **Briefing d'avant match:** 5' maxi dans le vestiaire
  - Insister sur ce qui a été travaillé la semaine,
  - Responsabilisé les jeunes individuellement sur ce que vous attendez d'eux sur la rencontre
  - **Pendant le match :**
  - Gérer votre équipe et non les arbitres et le public,
  - Appliqué ce qui a été travaillé la semaine en s'adaptant à l'adversaire
  - Gestion du banc : pas toujours facile c'est vrai : mais quand un jeune sort , justifier sa sortie, détail techniques, réprimander s'il y a besoin ( surtout s'il n'applique pas les consignes demandé ou travaillé la semaine
  - Après c'est de la gestion humaine chacun gère son groupe.....
- 
-

- **Fin du match :**
- Ne laisser pas partir le groupe, après avoir salué arbitres et table de marque , « un petit cri » au milieu de terrain ne fait pas de mal et permet au groupe de finir ensemble la rencontre puis débriefé dans le vestiaire rapidement en insistant sur ce qui a demandé au début du match, appliqué ou pas, donner des pistes de travail à chaud pour la semaine prochaine
- **Avant de quitter la salle :**
- Saluer les bénévoles présents, vérifier qui a pris le sac à maillot, ne pas oublier les ballons surtout si vous êtes à l'extérieur
- **Gestion des parents en fin de rencontre :**
- Ne pas refuser le dialogue avec un parent qui vous demande une explication , si son enfant n'a pas appliqué les consignes demandé il est facile d'en faire la remarque aux parents.
- Dans le cas contraire, inviter la personne à assister à la prochaine séance d'entraînement non pas dans les tribunes mais sur le terrain avec vous..... et il comprendra mieux votre façon de travailler avec les jeunes.
- Si c'est une personne vraiment « BORNE » faite appel au président qui mettra fin rapidement au conflit.
- **Rappel: la gestion du groupe sur le terrain et dans le vestiaire est de votre**

# *Règles de vie au sein du club et de son groupe*

- Un règlement intérieur a été mis en place depuis plusieurs années et a été signé par les parents au moment de la licence.
  - Ne pas oublier ces points importants en début de saison aux joueurs/ses et surtout aux parents lors de la réunion de briefing de début de saison pour les déplacements, etc...
  - Ne pas hésiter à faire remonter toutes infos à la commission technique sur vos interrogations ou partager votre avis sur le fonctionnement de votre équipe, etc...
  - La commission a pour but de communiquer en interne les éléments importants relatifs au sportif, au calendrier des stages et des sélections voir des stages d'entraîneurs.
- 
-

## 6 – *L'arbitrage chez les jeunes*

- Voir fichiers joints
- Pour les entraîneurs : important « l'action de tir »



# 7 - *Lexique du basket Anglais* → Français

Base ball pass	passe de base ball
catch and shoot	attraper tirer
Criss cross	Montée de balle en se croisant
drill	démarquage
drive	dribble de pénétration
dunk	smach
fake shoot	feinte de tir
give and go	passe et va
insid play	jouer à l'intérieur
interception	interception
jump	saute
jump shoot	tir en suspension
lay back	tir arrière
lay up	tir déposé – paume de la main vers le haut
middle post	poste médian
pass	passe de base ball
pass and screem	passe et écran
pick and roll	écran et enroule au panier
roll dribble	dribble de renversement
screen	écran et enroule au panier
step out	aider et reprendre
switch	changé( ou permuté)
To cut	couper au panier
to shoot	tirer