

CONTENUS TECHNIQUES TACTIQUES et PEDAGOGIQUES

PÔLE ESPOIRS SELECTIONS U13/U14/U15 Equipes en CF U15

BRETAGNE

SOMMAIRE

1 - PREAMBULE	4
2 - Les contenus techniques et tactiques par catégorie	5
En catégorie U 11 :	5
En catégorie U 12 :	5
En catégorie U 13 :	6
En catégorie U14/U15 :	6
3 - LA PEDAGOGIE	7
Les constats :	7
Les propositions :	7
Incidences pédagogiques sur la répartition du temps de travail :	7
4 - LA METHODOLOGIE	8
4.1. Mettre beaucoup d'intensité dans le travail :	8
4.2. Etre rigoureux et exigeant sur le travail technique:	8
4.3. Privilégier le travail à effectif réduit :	8
5 - LE JEU RAPIDE	9
5.1. Les intentions :	9
5.2. Les Situations de référence à 2c1 :	9
5.3. Exemple d'exercice de jeu rapide :	11
6 – TRANSITION OFFENSIVE en U13/U14/U15	13
6.1. Les situations références à 3c2 et 4c3 :	15
6.2. Exemple d'exercice de transition :	17
7 – TRANSITION Main à main en U13/U14/U15	18
8 – FORME DE JEU	20
8.1. en U13 « Libre » :	20
8.2. en U13 « Bas » :	22
7.3. en U14 et U15 « Tourne » :	24
8.4. en U15 « Tête » :	27
8.5. en U13 « Touche Fond » :	28
8.6. en U14 et U15 « Touche Fond » :	29
8.8. en U13, U14 et U15 « Touche Côté » :	30
9 – REGLES DE JEU	32
9.1. Le Rebond Offensif :	32
9.2. Le Jeu Posté :	32
9.3. Priorité au 1c1 dos au cercle :	33
9.4. Remplacement sur l'attaque en dribble :	33



Ecriture RSV :

1. La défense :

1.1. Les intentions défensives

1.2. L'organisation collective de la défense

1.2.1. En U11

1.2.2. En U13

1.2.3. En U15

2. Le travail technique sur :

2.1. Le dribble

2.2. Le tir

2.3. Les tirs en course

2.4. La passe

2.5. Les démarquages

3. Le rôle et les missions de l'entraîneur

3.1. L'entraîneur principal

3.2. Les assistants

1 - PREAMBULE

Ce document est réalisé afin de bien repositionner ce que nous voulons faire au travers de la formation du joueur et de la joueuse en Bretagne.

Il regroupe à l'intérieur des éléments essentiels pour la construction de nos jeunes autour de trois grandes thématiques et problématiques :

- Le travail technique,
- Le travail tactique,
- La pédagogie.

Tous les contenus abordés ne sont valables que si l'on suit de façon drastique les règles de fonctionnement suivantes :

- Le joueur/la joueuse est au centre de nos préoccupations,
- On doit chercher à ce que le jeune soit bien, qu'il prenne plaisir à jouer et s'entraîner,
- Les coaches doivent travailler pour les joueurs, pas pour gagner les matches,
- On cherche avant toute chose à développer les joueurs,
- On cherche donc à proposer pour chaque joueur des exercices pour lui permettre de marquer ou de passer au joueur libre,
- Les contenus tactiques sont le moyen d'organiser ce que l'on va travailler d'un point de vue technique et de favoriser le développement des joueurs,
- Le travail et les entraînements ne doivent jamais être présentés comme une sanction mais au contraire comme un moyen de se développer,

Nous souhaitons que la pratique du basket proposé soit organisée autour de ces deux intentions :

- la course
- et
- le mouvement.

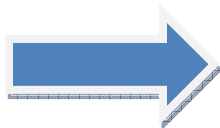
Pour cela nous insisterons auprès des joueurs et des joueuses pour qu'ils se sentent libre de prendre des initiatives privilégiant l'agressivité vers le cercle par le tir, le dribble, la passe ou la course.

Nous devons toujours valoriser leurs prises d'initiatives et renforcer leur estime de soi en insistant sur ce qu'ils font de bien dans le jeu et en les encourageants.

Par ailleurs et dans le même temps nous devons leur proposer suffisamment de séquences de travail pour leur permettre de se développer.

2 - Les contenus techniques et tactiques par catégorie

Les contenus abordés doivent être le socle commun à tous nos joueurs et joueuses au travers de notre territoire breton. Il en résulte aussi des quantités et des modes de travail à privilégier.



JOUER VITE VERS L'AVANT = RECHERCHE PERMANENTE

En catégorie U 11 :

- **L'organisation :**

- 4c4 tout terrain,
- Ballon taille 5 / Paniers à 2m75,
- 2 entraînements minimum par semaine (durée d'un entraînement 1h15).

- **Les intentions tactiques :**

- Jouer, se faire plaisir,
- Rechercher à jouer vite vers l'avant,
- Tout le monde joue partout,
- Homme à homme tout terrain sans aide, sans changements,

- **Le travail technique**

- Ateliers de maîtrise de la balle (avec 2 ballons) dans le dribble autour du 1c1,
- Ateliers de tirs : lay-up des 2 mains, mécanique de tir,
- Arrêts corrects,
- Passe à 2 mains,
- Dribble de CA avec vitesse et arrêts,
- Changements de direction ou feinte (avec et sans ballon).

En catégorie U 12 :

- **L'organisation :**

- 4c4 tout terrain,
- Ballon taille 6 / Paniers à 3m05,
- 4 entraînements par semaine (2 en club et 2 en section sportive),
- Prépa physique sur vitesse et agilité (motricité),

- **Les intentions tactiques :**

- Passe et va,
- Homme à homme tout terrain, côté fort et faible, l'aide,

- **Le travail technique**

- 1c1 tout terrain,
- Ateliers de tirs : tir en puissance (après dribble),
- Fixation en dribble passe (replacement),
- Back door



En catégorie U 13 :

- **L'organisation :**

- 4c4 tout terrain (à privilégier),
- Ballon taille 6 / Paniers à 3m05,
- 4 entraînements par semaine (2 en club et 2 en section sportive),
- Durée d'un entraînement 1h30,
- Prépa physique sur vitesse et agilité (motricité),

- **Les intentions tactiques :**

- Passe et va,
- Jeu posté et transfert de la balle,
- Homme à homme tout terrain, côté fort et faible, l'aide,

- **Le travail technique**

- 1c1 sur des reprises défensives,
- Ateliers de tirs : tir en puissance (après passe et dribble),
- 1c1 dos au cercle,
- Passe à 1 main droite et gauche,
- Fixation en dribble passe (remplacement),
- Back door

En catégorie U14/U15 :

- **L'organisation :**

- 5 à 7 entraînements par semaine (dont 2 entraînements individuels),
- Durée des entraînements de 1h30 à 2h,
- Prépa physique 2 fois par semaine,

- **Les intentions tactiques :**

- Jeu placé à 5c5 (mais jeu rapide = 80% possessions),
- Coupes, écrans non porteur, main à main,
- Ecran porteur à partir de janvier en U15,
- Défense tout terrain style run and jump (changements et rotations),

- **Le travail technique**

- Travail par poste,
- Ateliers de tirs : variétés de tirs en course,
- Enchaînements démarquages attaque en dribble/passes/coupes.

3 - LA PEDAGOGIE

Nous devons mettre nos connaissances au service du développement de nos jeunes talents et ne pas appliquer à chacun la même recette.

Pour cela il faut que l'entraîneur cherche à créer un climat de confiance tout en installant une atmosphère propice au travail afin de permettre l'investissement de tous à la réussite de chacun.

Enfin il faut donner du sens à ce que l'on fait, car cela participe à la mise en action des personnes et cela conditionne leur investissement et l'intensité de leur travail.

Les constats :

- Retard important et lacunes conséquentes dans la maîtrise des fondamentaux individuels offensifs, notamment chez les jeunes filles,
- Difficile transfert entre le travail sans opposition (dit « à vide ») et le jeu,
- Exemples de Joueurs (très) aboutis techniquement qui ne parviennent pas à s'exprimer dans le jeu,
- Problème d'identification, de représentation des situations de jeu et des comportements défensifs,
- Problème de l'engagement physique et de l'opposition défensive.

Les propositions :

- Volonté de donner du sens aux situations pédagogiques d'entraînements, éviter d'adopter des comportements et/ou habitudes inappropriées :
 - Ex du « contournement de chaises »
 - Ex du « plot ou piquet qui tombe »
- Aménager les situations pour obtenir des contraintes plus ou moins fortes.

Incidences pédagogiques sur la répartition du temps de travail :

(sur 1h30 d'entraînement)

- TRAVAIL TECHNIQUE OU TECHNICO-TACTIQUE
SANS OPPOSITION.....30% (25/30 MIN)
- TRAVAIL TECHNIQUE OU TECHNICO-TACTIQUE
AVEC OPPOSITION CONTRÔLÉE.....40% (40MIN)
- TRAVAIL TECHNIQUE OU TECHNICO-TACTIQUE
AVEC OPPOSITION REELLE.....30% (20/25MIN)

« Pour intégrer un geste, il est indispensable de répéter le mouvement à vide en se référant aux canons de la beauté technique. **Ensuite, il est indispensable de passer par une phase d'opposition où l'adversaire participe à la compréhension du mouvement en proposant une résistance raisonnée.** Enfin, le jeune joueur est prêt à se confronter à son adversaire dans une situation réelle de jeu. »

P. VINCENT

4 - LA METHODOLOGIE

4.1. Mettre beaucoup d'intensité dans le travail :

- 4.1.1. Respecter la réalité du jeu (avec des transitions att/def),
- 4.1.2. Travailler sur tout le terrain (traverser le terrain),
- 4.1.3. Beaucoup de situations de duels (la présence de la défense est nécessaire à toute évolution),

4.2. Etre rigoureux et exigeant sur le travail technique:

- 4.2.1. Dans le travail à vide = beaucoup d'exigence et de respect qualitatif,
- 4.2.2. Dans le travail avec opposition mesurée = garder de la qualité d'exécution avec la présence d'un défenseur (collaborateur),
- 4.2.3. Dans le travail avec opposition réelle = obtenir que le jeune tente les choses, avec la recherche de l'efficacité,

4.3. Privilégier le travail à effectif réduit :

- 4.3.1. Beaucoup d'utilisation de situations de surnombre (2c1/3c2/4c3),
- 4.3.2. Beaucoup de situations de jeu en 1c1, 2c2 et 3c3 afin de :
- 4.3.3. solliciter plus souvent les joueurs à prendre des initiatives,
- 4.3.4. solliciter tous les joueurs à tous les postes,
- 4.3.5. le 4c4 et le 5c5 ne sont là que pour permettre une vision plus précise de son rôle aux joueurs mais cela n'est pas un mode de travail à privilégier (moins d'une heure par semaine en U15 pour 7 entraînements),

5 - LE JEU RAPIDE

5.1. Les intentions :

Le jeu rapide doit être une recherche permanente à partir du moment où notre équipe rentre en possession de la balle en zone arrière (Rebond défensif, interception, remise en jeu).

Cela se caractérise par des actions prioritaires à développer chez les jeunes :

- sortir la balle vite vers l'avant par la passe ou le dribble par tous les joueurs,
- faire avancer la balle vite vers l'avant par la passe ou le dribble par tous les joueurs.

Par conséquent cela nécessite de faire du travail sur :

- la course vers l'avant avec et sans ballons,
- l'occupation des couloirs,
- l'agressivité du porteur de balle (du rebond défensif au tir, après avoir traverser le terrain),
- l'agressivité des non porteurs de la balle (courir devant, couper au panier, jouer le rebond offensif).

5.2. Les Situations de référence à 2c1 :

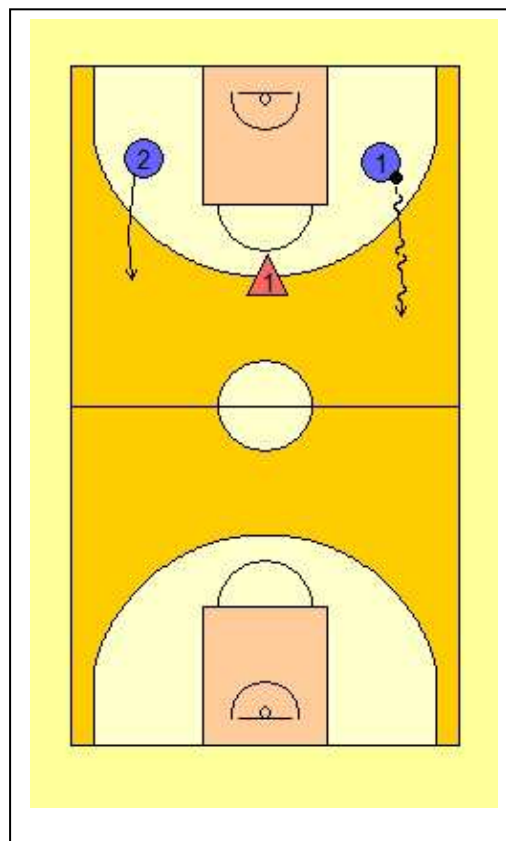
Le 2 contre 1 est une situation référence dans l'exploitation du surnombre offensif.

PB et NPB au même niveau :

Le non porteur de la balle est au même niveau que le porteur de la balle.

les 2 joueurs chercheront à aller le plus vite possible au panier (quelque soit leurs caractéristiques morphologiques)

Le porteur de balle cherchera à aller marquer, alors que le non porteur cherchera lui à le soutenir en lui offrant une solution de passe agressive au cercle.

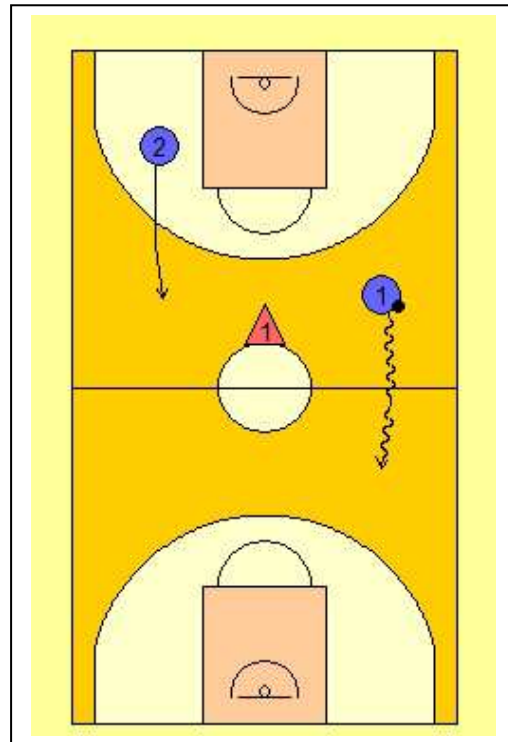


PB devant :

Le porteur de la balle est en avance par rapport au non porteur de la balle.

le porteur de la balle cherchera à amener vite le danger vers l'avant en jouant le 1c1 balle en main,

le non porteur de la balle cherchera à soutenir le porteur de la balle en lui proposant une passe proche du cercle et au minimum en participant au rebond offensif.



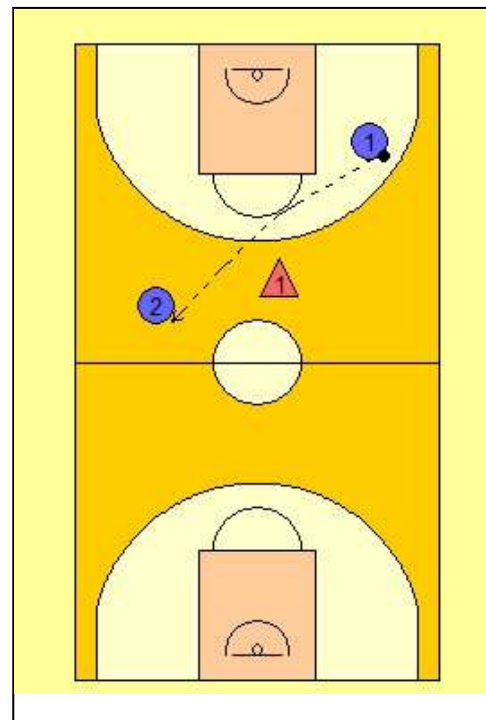
NPB devant :

Le non porteur de la balle est en avance par rapport au porteur de la balle.

le porteur de la balle cherchera à amener vite le danger vers l'avant en passant la balle au non porteur de balle.

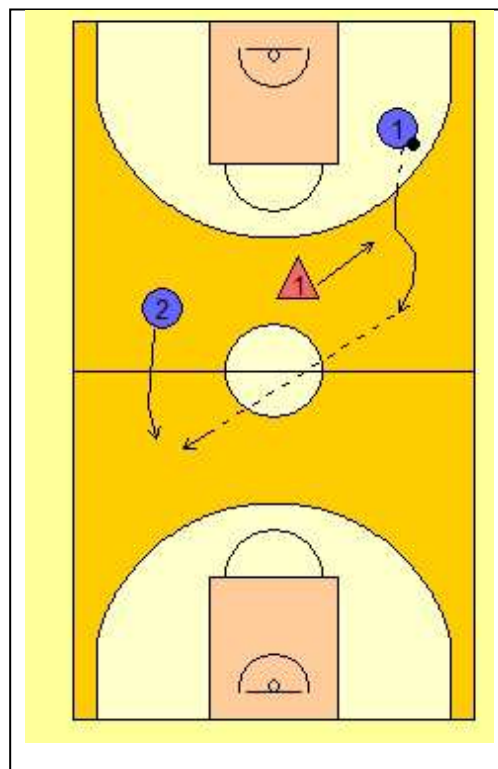
Attention : il y a 2 moments à privilégier pour passer le ballon.

soit lorsque je suis encore loin du défenseur (passe par dessus),



Soit après avoir débordé le défenseur, cela afin d'avoir des passes beaucoup plus sûres.

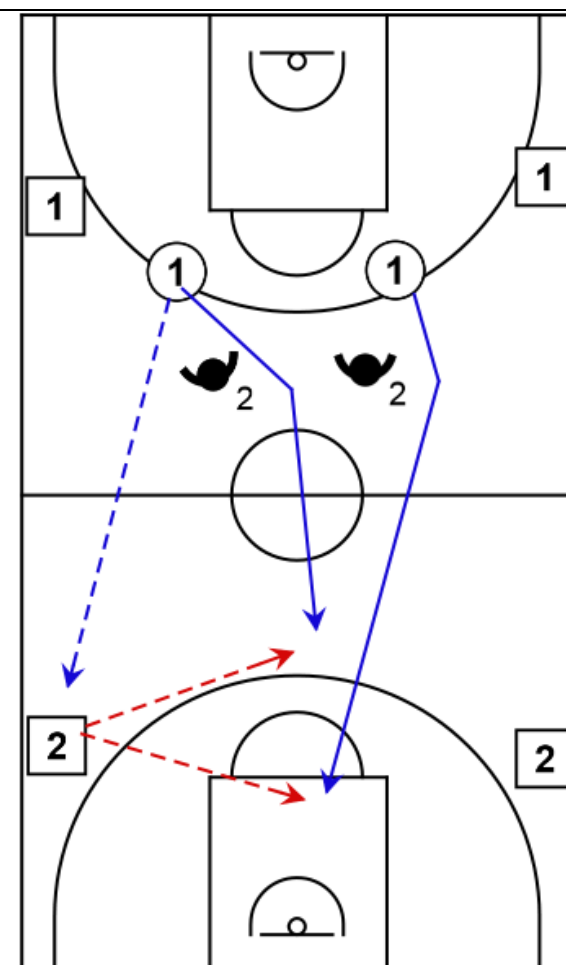
Les passes se font toujours dans le sens de la course du joueur non porteur de balle et doivent toujours arriver avec force et précision dans les mains de celui-ci (en aucun cas on lancera la balle vers l'avant).

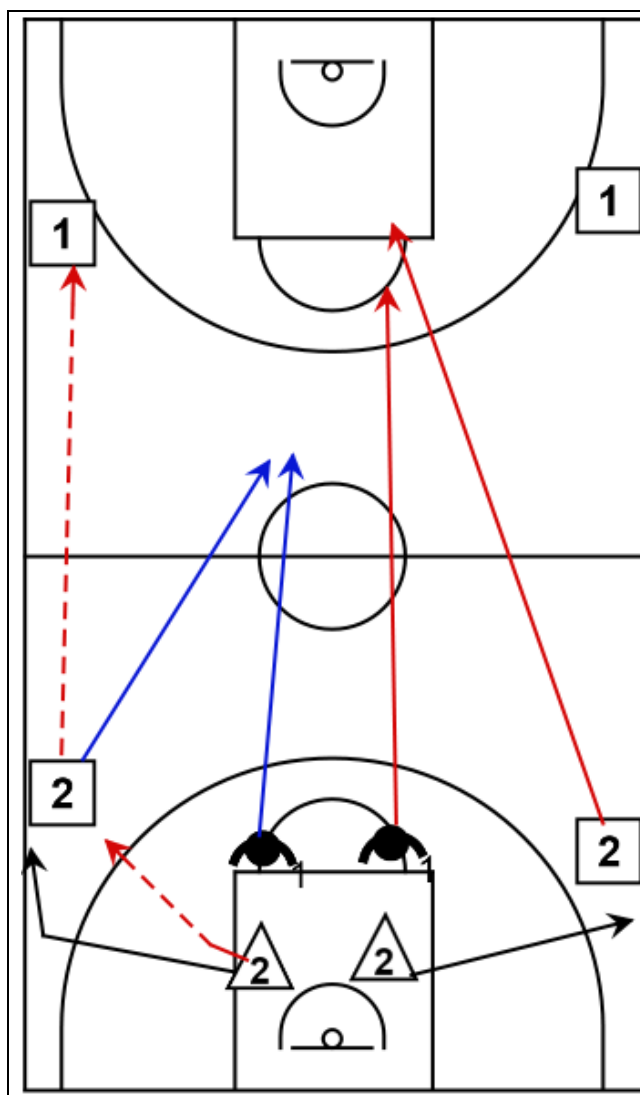


5.3. Exemple d'exercice de jeu rapide :

Exercice 1 : Relance du jeu (2c2 avec Passeur)

1 porteur de balle cherche en priorité à relancer devant sur le passeur 2 de son côté.
 Le 2ème ATT non concerné par la relance doit sprinter pour apporter un danger devant. Il vient sous le cercle puis peut poster ou ressortir.
 L'autre ATT vient dans un espace libre.
 L'objectif est de ne pas stopper la balle ni la course des joueurs = AGRESSIVITÉ.
 Je suis seul je tire, je suis défendu "j'agresse" la cible ou je passe.





On joue le RO.

Dès qu'un des DEF a pris le RD, il doit sortir la balle sans dribble de préférence sur un de ses coéquipier passeur qui doit obligatoirement recevoir sous la ligne ou au niveau de la ligne des LF.

Les 2 passeurs deviennent ATT et les 2 ATT deviennent DEF.

Afin de garder un bon niveau d'intensité, l'exercice peut durer 4-5 minutes, répété 2 fois et entrecoupé de pauses LF et boissons de 2-3 minutes maxi.

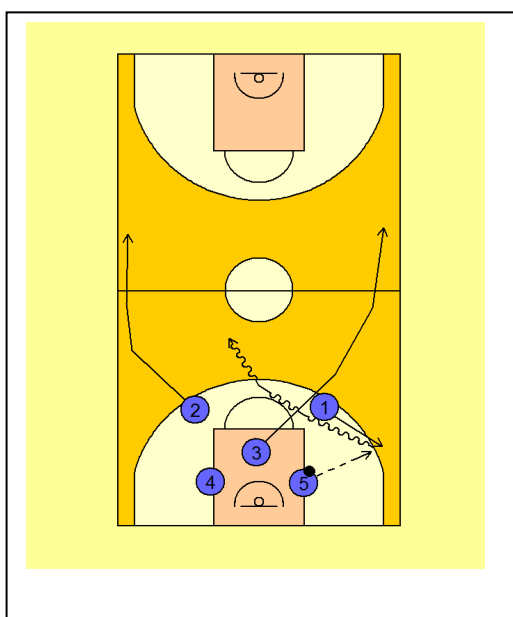
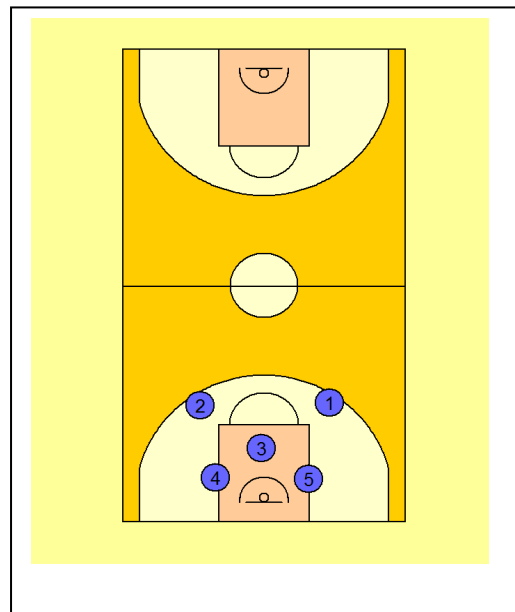
Les consignes seront données pendant ces pauses ou pendant que les joueurs jouent, l'idée étant de ne pas stopper l'exercice pendant les 4-5 minutes de jeu.

6 – TRANSITION OFFENSIVE en U13/U14/U15

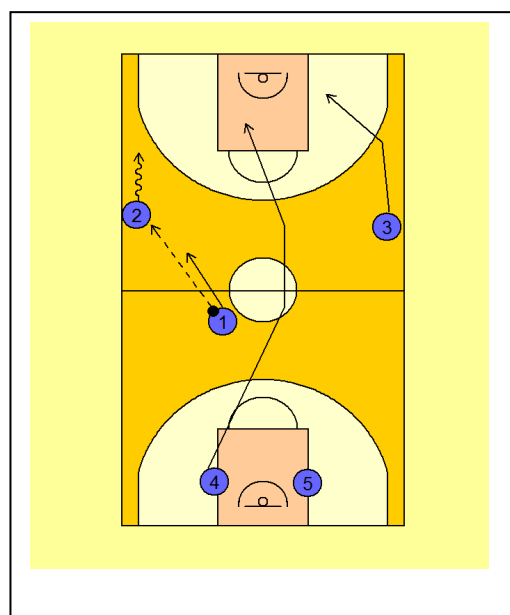
Organisation du Triangle du Rebond Défensif

Les intentions et les principes généraux :

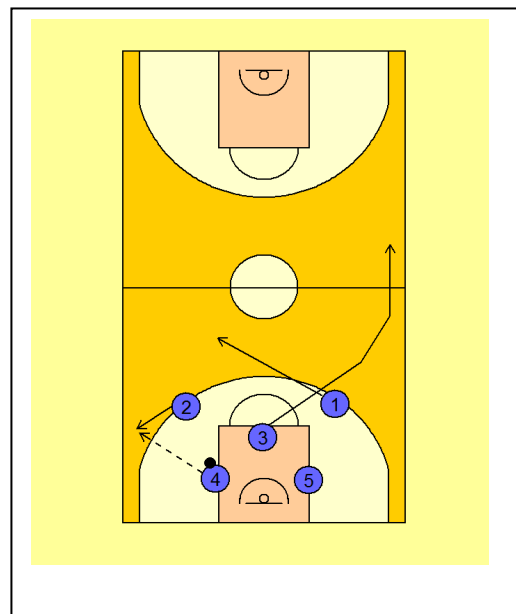
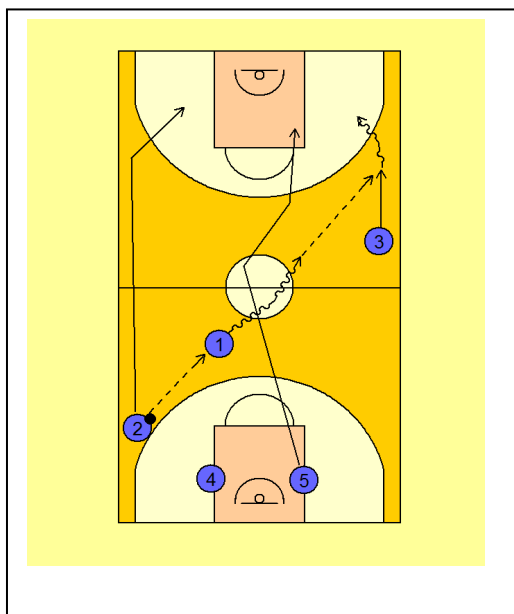
- donner très vite le ballon dans l'aile (aussi vite que l'on peu),
- créer 4 couloirs de jeu rapide,
- respecter le spacing entre les joueurs par rapport aux 4 couloirs de jeu rapide.



1ère option :
Sortie de balle, dribble et passe dans l'aile.



2ème option :
Sortie de balle et passe de relais.

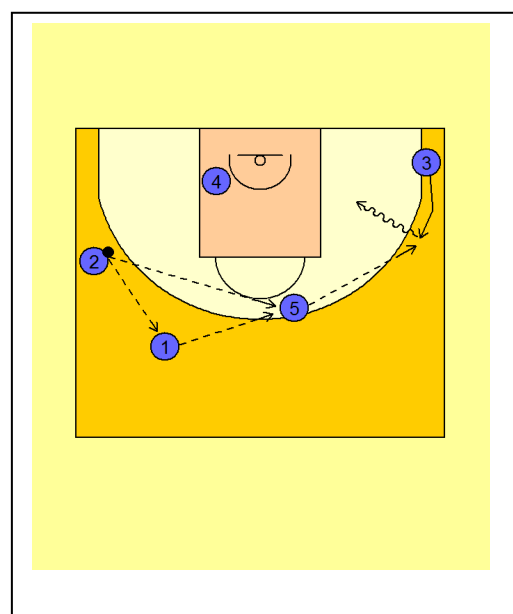


Fin de Transition :
On recherche à faire avancer la balle par le dribble ou par la passe rapidement vers le cercle.

Des que la balle ralentie son avancée on recherchera à la transférer pour aller chercher un 1c1 à l'opposé.

ATTENTION :

Des que nous avons 3 défenseurs dans la zone réservée, la Transition s'arrête.



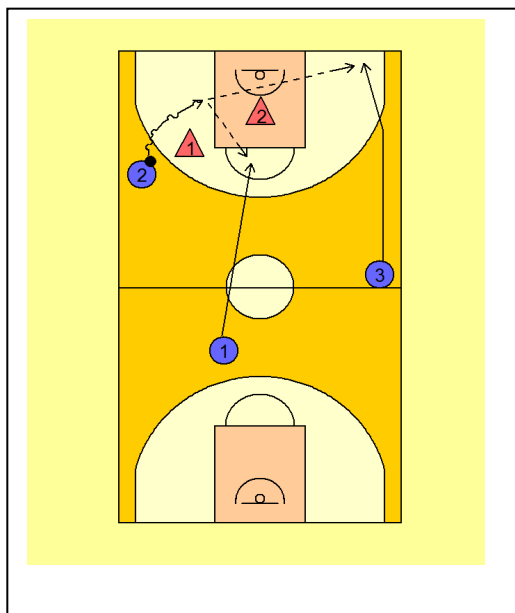
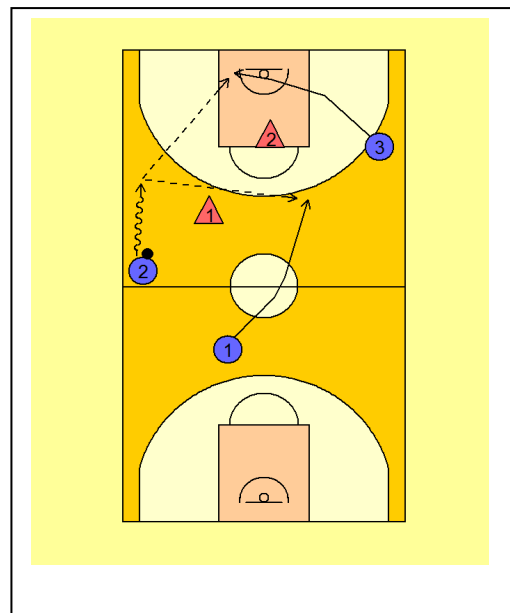
6.1. Les situations références à 3c2 et 4c3 :

à 3 contre 2 :

CAS n°1 :

Le Non Porteur de Balle à l'opposé de la balle est en avance :

Le joueur n°3 à l'opposé doit absolument proposer une solution de passe vers le cercle, il doit venir côté ballon dans le dos de la défense, le joueur n°1 doit lui chercher à se trouver dans l'intervalle entre les 2 défenseurs, ceci afin de proposer une ligne de passe vers le haut de la zone réservée.



CAS n°2 :

Le Porteur de Balle est en avance :

Le joueur n°2 doit chercher à attaquer fort balle en main la ligne de fond, le joueur n°3 à l'opposé de la balle doit proposer une ligne de passe à 0°, le joueur n°1 doit lui chercher à se trouver dans l'intervalle entre les 2 défenseurs, ceci afin de proposer une ligne de passe vers le haut de la zone réservée.

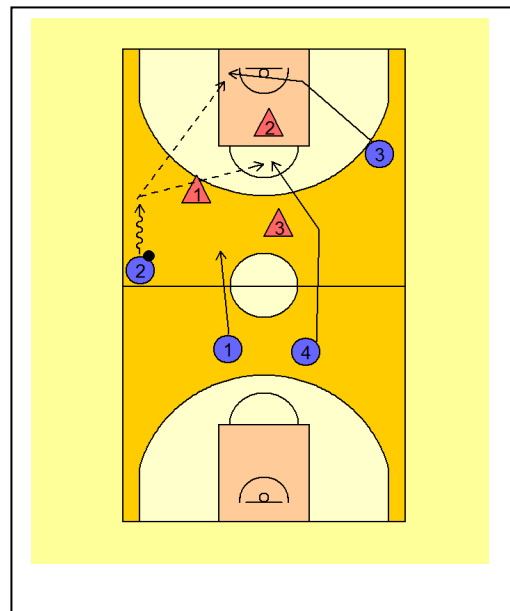
à 4 contre 3 :

CAS n°1 :

Le Non Porteur de Balle à l'opposé de la balle est en avance :

Le joueur n°3 à l'opposé doit absolument proposer une solution de passe vers le cercle, il doit venir côté ballon dans le dos de la défense, le joueur n°4 doit lui chercher à se trouver dans l'intervalle entre les 3 défenseurs, ceci afin de proposer une ligne de passe vers le haut de la zone réservée.

le joueur n°1 reste en soutien de passe dans l'intervalle entre 2 défenseurs.

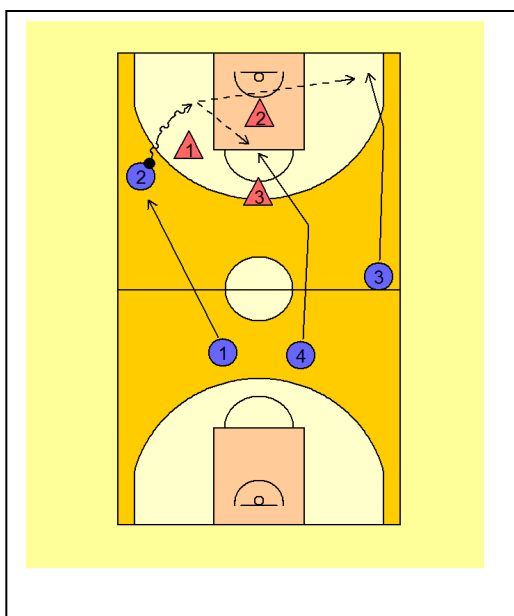


CAS n°2 :

Le joueur n°2 doit chercher à attaquer fort balle en main la ligne de fond,

Le joueur n°3 à l'opposé de la balle doit proposer une ligne de passe à 0°, le joueur n°4 doit lui chercher à se trouver dans l'intervalle entre les 3 défenseurs, ceci afin de proposer une ligne de passe vers le haut de la zone réservée.

Le joueur n°1 vient en soutien en se décalant dans l'aile derrière le joueur n°2, afin d'assurer le cas échéant un possible retour de passe.





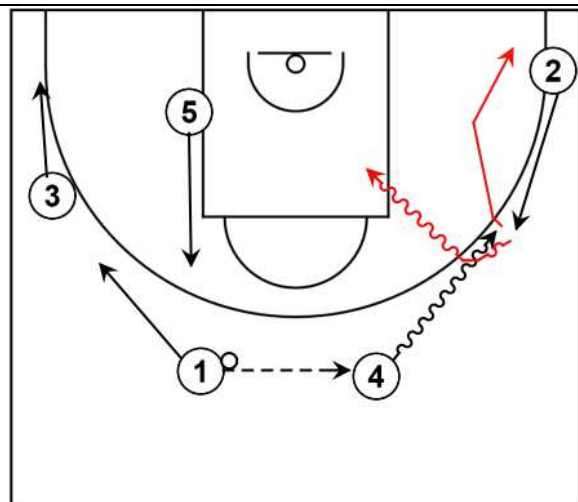
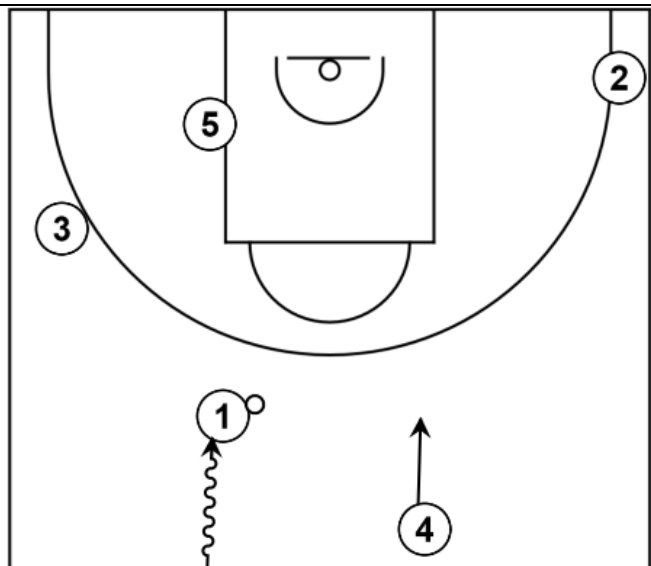
6.2. Exemple d'exercice de transition :

Réservé : exercices sous la forme de $4c3$, $4c4 + 1$, $5c4 + 1$

7 – TRANSITION Main à main en U13/U14/U15

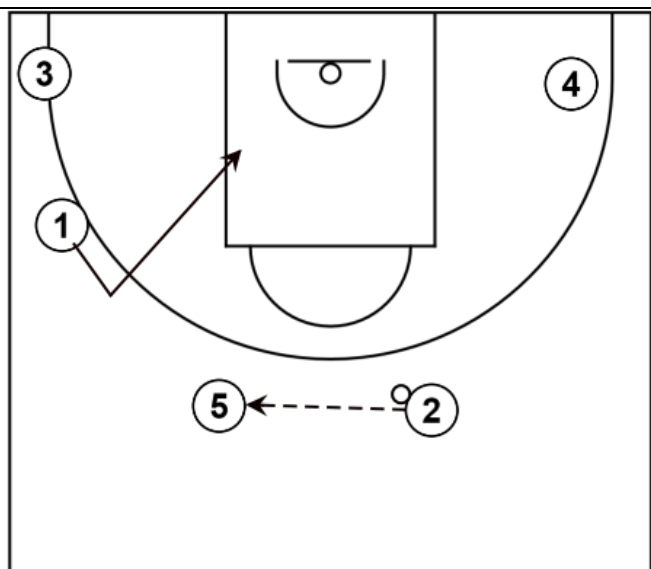
Afin de donner une solution supplémentaire au porteur de balle et lui donner plus confiance en lui (notamment aux joueurs les plus grands par la taille), nous proposons de compléter la transition en mettant en place des solutions à base de main à main et de mouvements sans ballons, notamment des back-door.

Alignement de base : 2 arrières, 2 ailiers très larges (corner), un joueur dans le jeu intérieur en poste bas côté ballon.

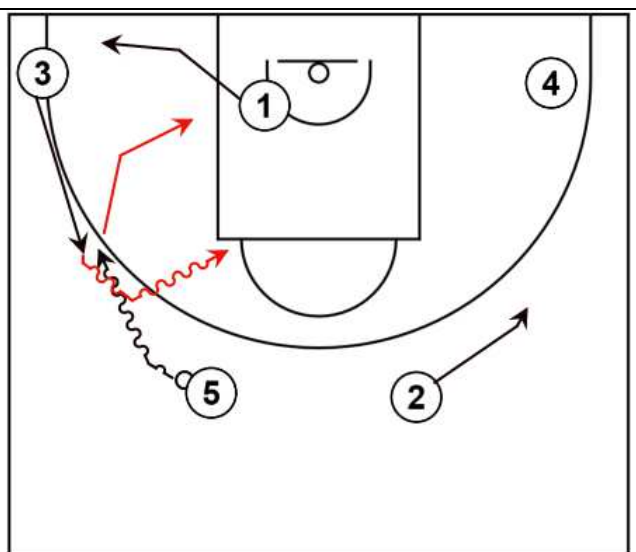


L'option du main à main ne sera utilisée que sur les espaces à 45°, avec l'ambition de libérer les espaces à l'opposé de la balle en faisant remonter en tête de raquette le joueur intérieur. Les ouvertures après le main à main pourront être large (flare) ou vers le cercle (roll)

Le back-door ne sera pas systématisé, le joueur pourra à loisir aller au main à main ou jouer le back-door.



L'espacement des joueurs entre eux est extrêmement important, afin de laisser une liberté au porteur de balle sur ses attaques en dribble.



8 – FORME DE JEU

8.1. en U13 « Libre » :

Il s'agit d'une attaque organisée à 5 privilégiant les attaques en dribble 1c1 face et dos au panier utilisant les notions de passer/couper/équilibrer.

Cette forme de jeu sera utilisée pour développer les joueurs et joueuses sur les registres techniques suivant :

- le jeu de passe (w technique et tactique),
- les démarquages (en V et en back door),
- les 1c1 balle en main (face et dos au cercle),

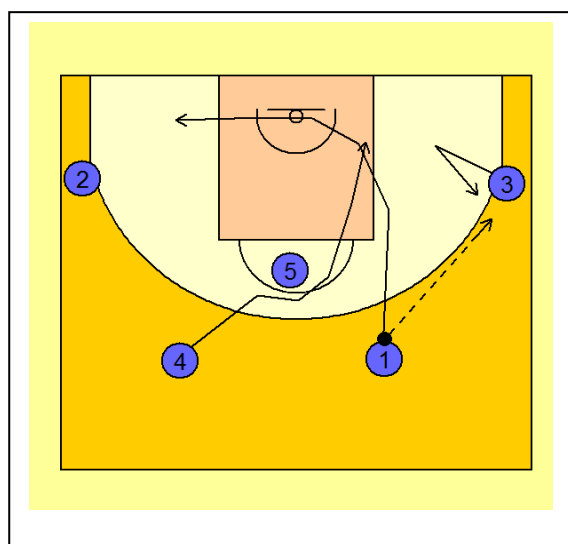
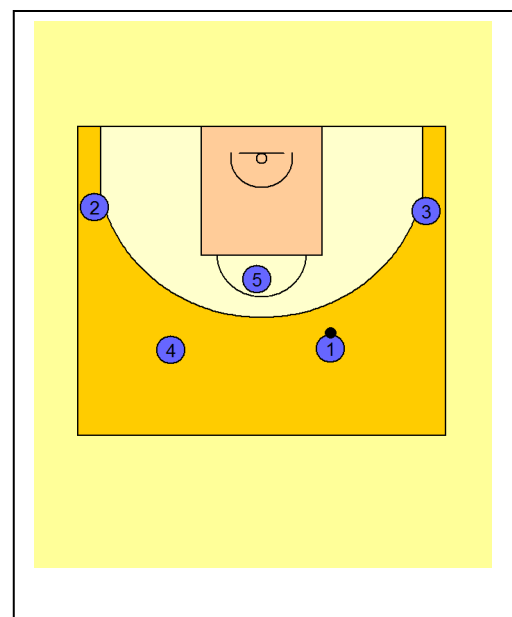
et sur les notions tactiques suivantes :

- la notion de jeu direct (sur passe et va et sur le jeu posté),
- la notion de transfert de balle,
- le jeu autour du jeu posté.

Le positionnement de départ est en 2-1-2.

Nous avons donc 2 arrières larges en face du coin des lancers franc, 2 ailiers à l'extérieur de la ligne à 3pts sous la ligne des lancers franc, un joueur poste haut entre la ligne à 3pts et celle des lancers francs toujours face à la balle (jamais dos au cercle).

Lorsque nous aurons sur le terrain un joueur ou une joueuse débutante et de grande taille nous privilégierons la forme de jeu "BAS".



1^{er} temps d'attaque :

Passe et va :

Le joueur en position d'ailier côté ballon se démarque, le joueur en position de meneur de jeu passe la balle et coupe au panier, Il libère le couloir de jeu direct en partant à l'opposé de sa passe.

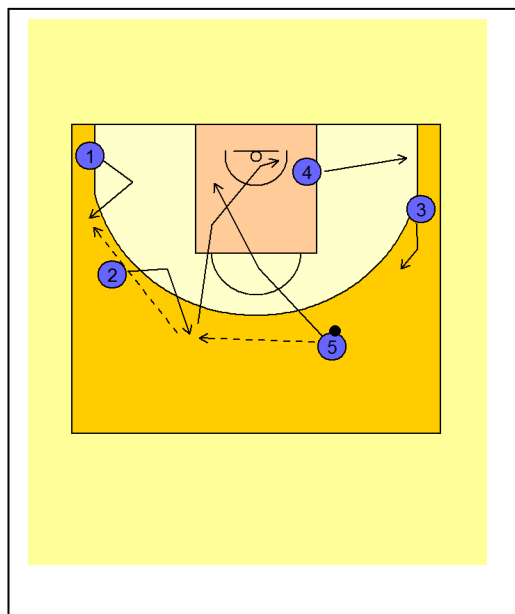
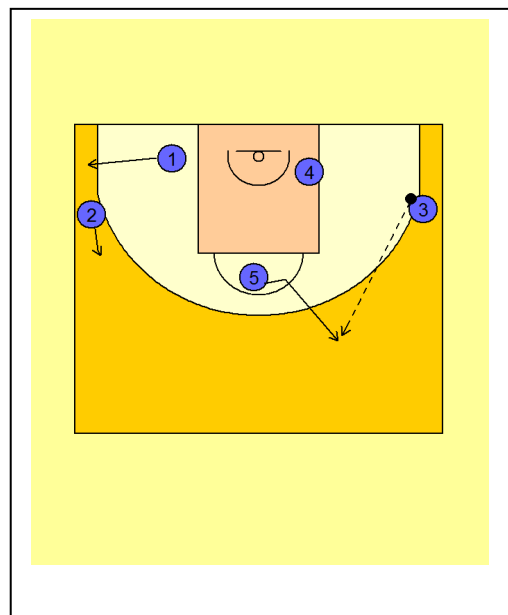
Coupe du 2^{ème} arrière :

Le joueur en position de 2^{ème} arrière coupe dans le couloir de jeu direct, Il utilise le joueur en poste haut comme une aide à son démarquage vers le panier, Il cherche ensuite à se poster proche du cercle dans le couloir de jeu direct.

Jeu en triangle :

Lorsque nous ne pouvons pas jouer vers le panier dans le couloir de jeu direct, nous rechercherons à trouver le jeu intérieur en passant par le joueur 5 qui est sortit en position de 2ème arrière.

Afin de faciliter l'agressivité vers le cercle (du porteur de balle en 1c1 et la passe dans le jeu posté) nous demanderons aux joueurs à l'opposé de la balle de toujours se replacer très large, dans les spots de jeu d'ailier et à 0° dans le corner.



2^{em} temps d'attaque :

Transfert de Balle :

Démarquages des joueurs en position d'arrière et d'ailier,

Passe et va du joueur en position de 2ème arrière côté balle,

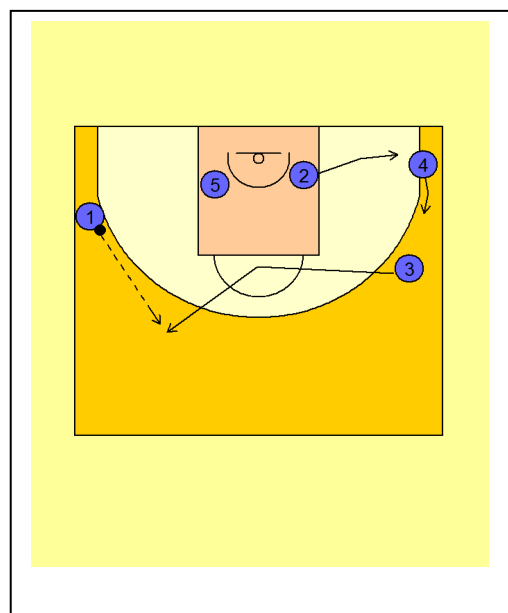
Coupe et jeu posté du joueur en position de 2ème arrière à l'opposé de la balle,

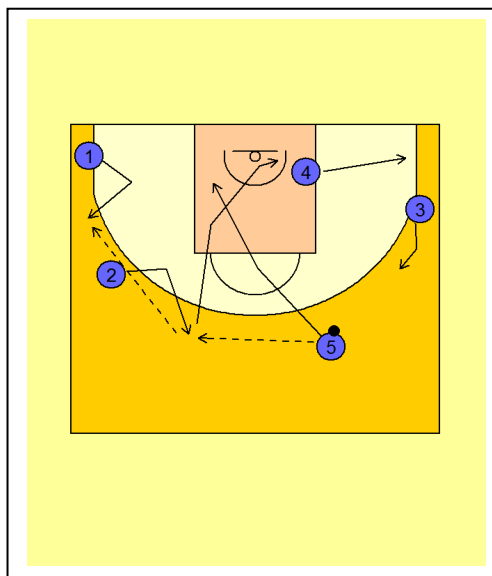
Libération du joueur 4 à l'extérieur de la ligne à 3pts à l'opposé de la balle.

Jeu en triangle :

Lorsque nous ne pouvons pas jouer vers le panier dans le couloir de jeu direct, nous rechercherons à trouver le jeu intérieur en passant par le joueur 3 qui a rééquilibré en position de 2ème arrière.

Afin de faciliter l'agressivité vers le cercle (du porteur de balle en 1c1 et la passe dans le jeu posté) nous demanderons aux joueurs à l'opposé de la balle de toujours se replacer très large, dans les spots de jeu d'ailier et à 0° dans le corner.





La continuité du mouvement fait toujours appel aux mêmes notions et aux mêmes mobilités de joueurs.

8.2. en U13 « Bas » :

Il s'agit d'une attaque organisée à 5 privilégiant les attaques en dribble 1c1 face au panier avec un joueur de grande taille en poste bas à l'opposé de la balle.

Cette forme de jeu simplifiée utilise les notions de passer/couper/équilibrer pour les joueurs extérieurs et les notions de remplacement sur les attaques en dribble et de rebond offensif pour le joueur de grande taille.

Cette forme de jeu permettra d'intégrer rapidement un joueur ou une joueuse de grande taille débutant au jeu sur le terrain tout en permettant de développer l'agressivité des joueurs et joueuses extérieurs.

Cette forme de jeu permettant de maintenir le travail sur les registres techniques suivant :

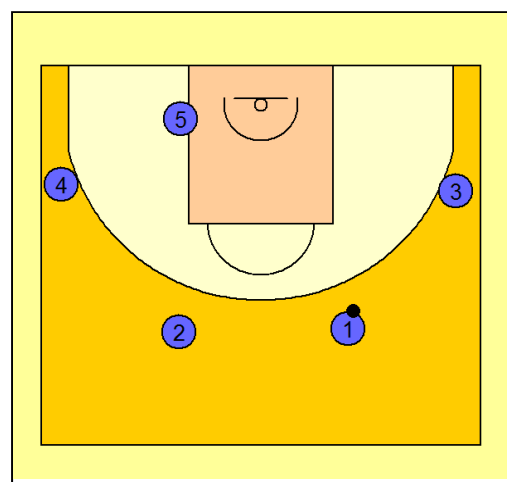
- le jeu de passe (w technique),
- les démarquages (en V et en back door),
- les 1c1 balle en main (face au panier),

et sur les notions tactiques suivantes :

- la notion de jeu direct (sur passe et va et sur le jeu posté),
- la notion de transfert de balle,
- le jeu autour du jeu posté.

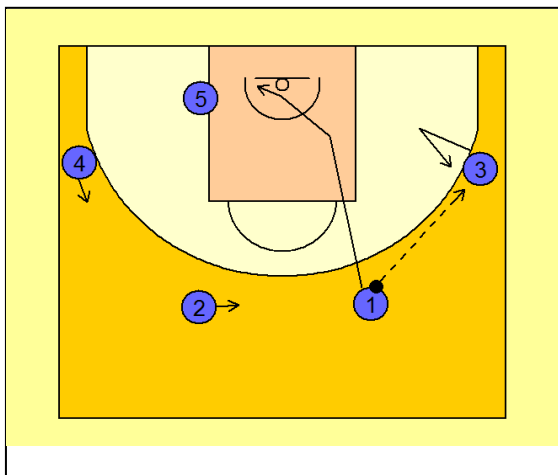
Le positionnement de départ est en 2-2-1.

Nous avons donc 2 arrières large en face du coin des lancers franc, 2 ailiers à l'extérieur de la ligne à 3pts sous la ligne des lancers franc, un joueur poste bas à l'opposé de la balle toujours face au porteur de balle.



Cette forme de jeu reprend les mêmes principes que celle que nous pourrions mettre en place dans un jeu à 4c4 sans joueur de grande taille.

le Porteur de Balle est en avance :



1^{er} temps d'attaque :

Passe et va :

Le joueur n°3 en position d'ailier côté ballon se démarque,

Le joueur n°1 en position de meneur de jeu passe la balle et coupe au panier, Il libère le couloir de jeu direct en partant à l'opposé de sa passe.

Remplacement des joueurs à l'opposé de la balle.

2^{ème} Temps d'attaque :

Equilibre et transfert de balle

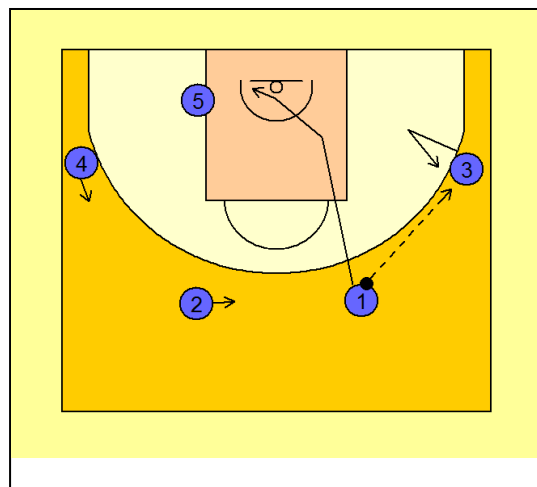
Le joueur n°2 en position de 2ème arrière se démarque en position de 2ème arrière côté ballon,

Le joueur n°4 en position d'ailier à l'opposé de la balle se démarque en position de 2ème arrière à l'opposé de la balle,

Le joueur N°1 libère l'espace en sortant large à 0° dans le corner opposé à la balle.

Sur le transfert de la balle le joueur de grande taille N°5 peu :

- soit chercher à se poster fort proche du cercle
- soit libérer l'espace en partant poste bas à l'opposé de la balle.



3^{ème} temps d'attaque :

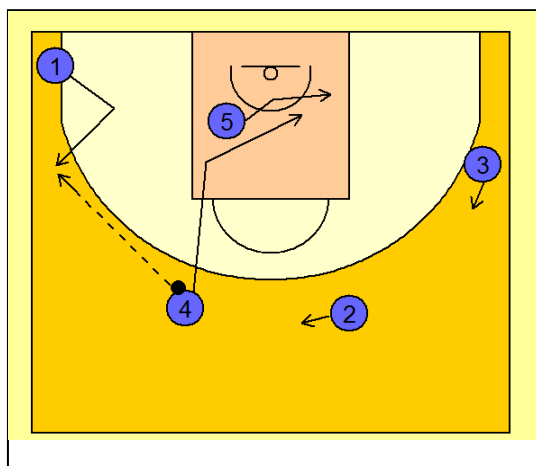
Passe et va :

Le joueur n°1 en position d'ailier côté ballon se démarque,

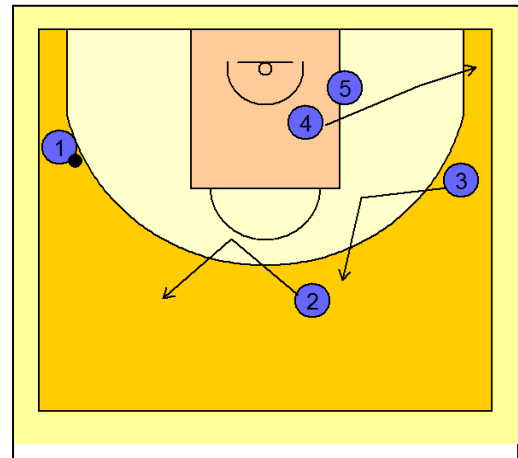
Le joueur n°4 en position de meneur de jeu passe la balle et coupe au panier,

Les joueurs N°5 et N°4 libèrent le couloir de jeu direct en partant à l'opposé de la balle.

Remplacement des joueurs à l'opposé de la balle.



La continuité du mouvement fait toujours appel aux mêmes notions et aux mêmes mobilités de joueurs.



7.3. en U14 et U15 « Tourne » :

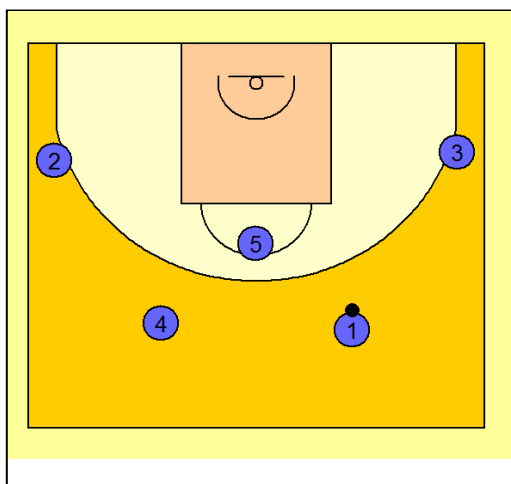
Il s'agit d'une attaque organisée à 5 privilégiant les attaques en dribble 1c1 face et dos au panier utilisant les notions de passer/couper/équilibrer, et abordant les 2 éléments tactiques complémentaires que sont l'écran non porteur de balle et le main à main.

Cette forme de jeu sera utilisée pour développer les joueurs et joueuses sur les registres techniques suivant :

- le jeu de passe (w technique et tactique),
- les démarquages (en V et en back door),
- les 1c1 balle en main (face et dos au cercle),

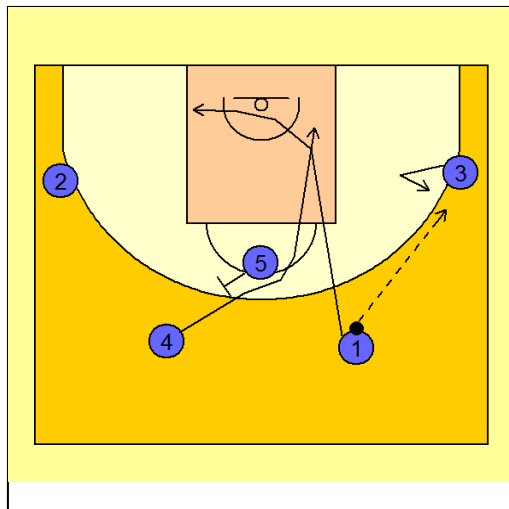
et sur les notions tactiques suivantes :

- la notion de jeu direct (sur passe et va et sur le jeu posté),
- la notion de transfert de balle,
- le jeu autour du jeu posté,
- écran non porteur de balle,
- le main à main.



Le positionnement de départ est en 2-1-2.

Nous avons donc 2 arrières larges en face du coin des lancers francs,
 2 ailiers à l'extérieur de la ligne à 3pts sous la ligne des lancers francs,
 un joueur poste haut entre la ligne à 3pts et celle des lancers francs toujours face à la balle (jamais dos au cercle).



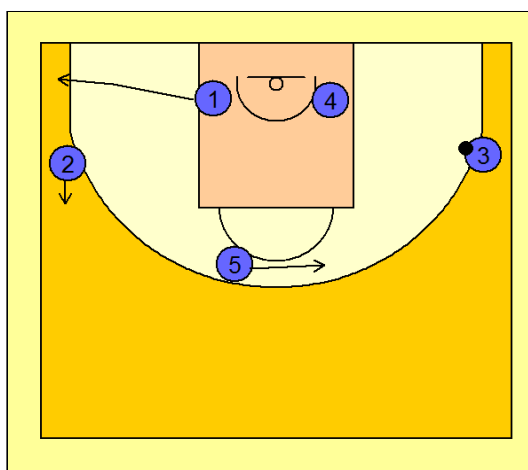
1^{er} temps d'attaque :

Passe et va :

Le joueur en position d'ailier côté ballon se démarque,
Le joueur en position de meneur de jeu passe la balle et coupe au panier,
Il libère le couloir de jeu direct en partant à l'opposé de sa passe.

Coupe du 2^{ème} arrière :

Le joueur N°4 en position de 2^{ème} arrière coupe dans le couloir de jeu direct,
ceci en utilisant un écran non porteur de balle posé par le joueur N°5,
Il cherche ensuite à se poster proche du cercle dans le couloir de jeu direct.



Jeu en triangle :

Lorsque nous ne pouvons pas jouer vers le panier dans le couloir de jeu direct, nous rechercherons à trouver le jeu intérieur en passant par le joueur 5 qui est sortit en position de 2^{ème} arrière.

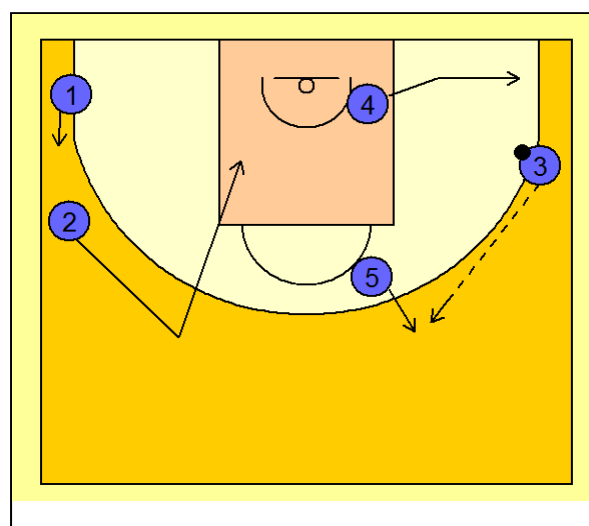
Afin de faciliter l'agressivité vers le cercle (du porteur de balle en 1c1 et la passe dans le jeu posté) nous demanderons aux joueurs à l'opposé de la balle de toujours se replacer très large, dans les spots de jeu d'ailier et à 0° dans le corner.

2^{ème} temps d'attaque :

Transfert de Balle :

Le joueur N°2 joue le back-door sur le retour de passe sur le N°5 en position de 2^{ème} arrière.

Le joueur N°1 à 0° à l'opposé de balle rééquilibre en remontant en position d'ailier.

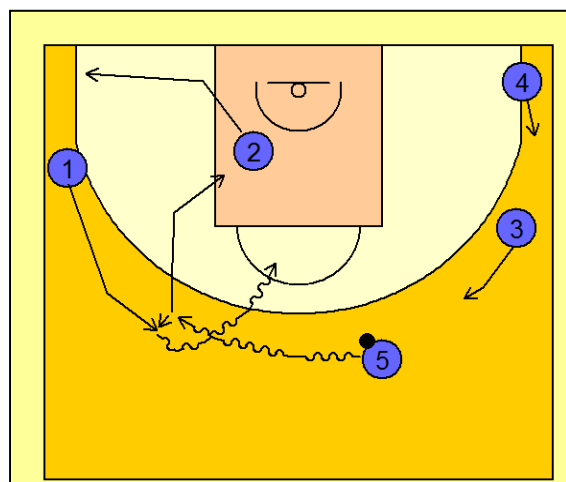


3^{ème} temps d'attaque (U14):

Main à Main :

Le joueur N°5 coupe l'axe panier/panier en dribble pour jouer le main à main avec le joueur N°1.

Cette relation cherchera à être située en position de 2^{ème} arrière, ceci afin de libérer l'espace d'attaque en dribble dans l'axe, mais aussi en permettant de jouer sur le remplacement du joueur N°2 pour le tir ou la passe dans le jeu intérieur.



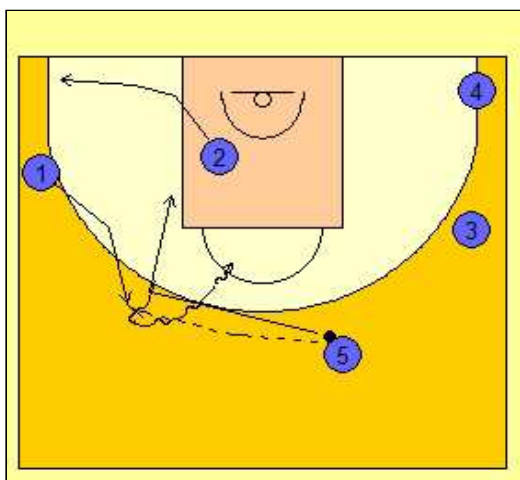
3^{ème} temps d'attaque (U15):

Ecran Porteur de Balle :

Le joueur N°5 passe la balle au joueur N°1 qui se démarque dans l'espace 2^{ème} arrière à l'opposé. Le joueur N°5 pose un écran sur le joueur N°1 porteur de la balle.

Cet écran cherchera à être situé en position de 2^{ème} arrière,

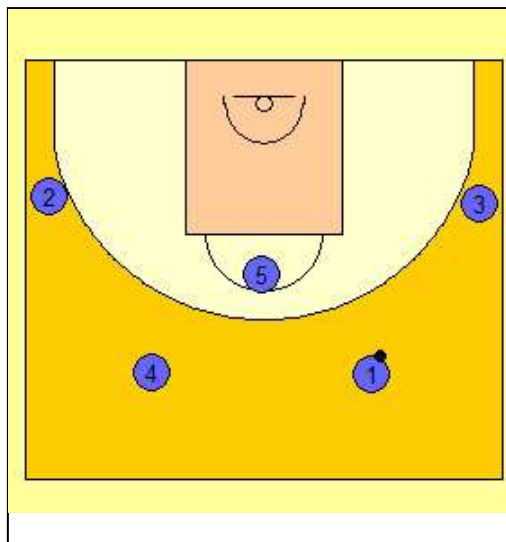
Ceci afin de libérer l'espace d'attaque en dribble dans l'axe pour le N°1, mais aussi en permettant de jouer sur le remplacement du joueur N°2 pour le tir ou la passe dans le jeu intérieur.



8.4. en U15 « Tête » :

Il s'agit d'une attaque organisée à 5 privilégiant l'utilisation du poste n°1 autour du pick'n roll.

Cette forme de jeu sera utilisée pour développer le joueur fort sur la prise de responsabilités sur des moments clé du match en étant à la création des décalages à l'aide d'un écran porteur à 45°.



Le positionnement de départ est en 2-1-2.

Nous avons donc 2 arrières large en face du coin des lancers franc,

2 ailiers à l'extérieur de la ligne à 3pts sous la ligne des lancers franc,

un joueur poste haut entre la ligne à 3pts et celle des lancers francs toujours face à la balle (jamais dos au cercle).

1^{er} temps d'attaque :

Transfert de la balle :

Le joueur en position d'arrière côté opposé au ballon se démarque,

Le joueur en position d'ailier au départ à l'opposé du ballon se démarque,

Le ballon est transféré par les joueurs extérieurs.

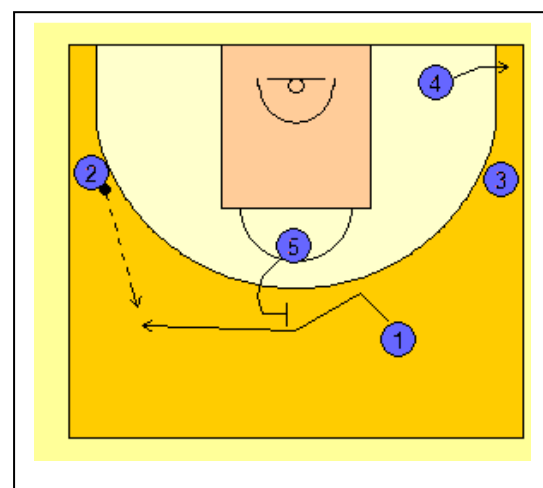
Passe et Va :

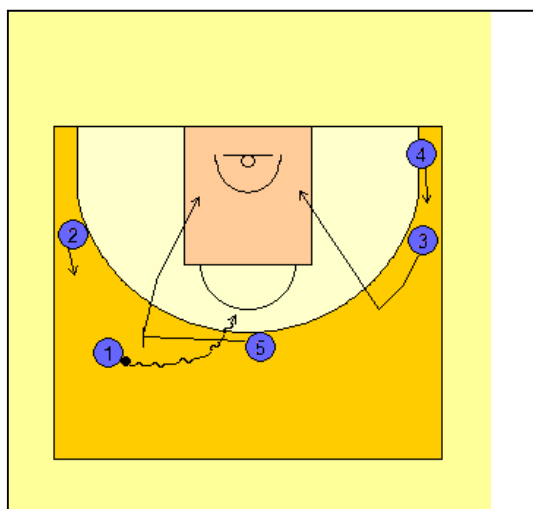
Le joueur N°4 en position de 2ème arrière coupe dans le couloir de jeu direct, et libère à l'opposé du ballon.

2^{em} temps d'attaque :

Ecran Non porteur de balle :

Le joueur n°1 en position d'arrière côté opposé au ballon se démarque en utilisant un écran du poste 5,
Les joueurs à l'opposé de la balle restent larges.





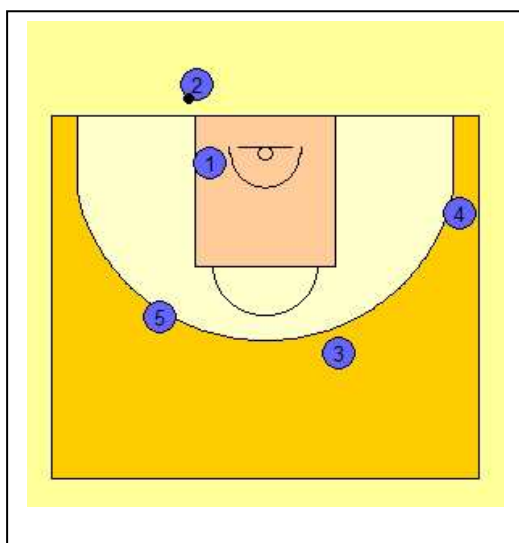
3^{em} temps d'attaque :

Ecran Porteur de balle :

Le joueur n°1 en possession de la balle en position d'arrière utilise un écran du poste 5,

Le joueur n°3 cherche à utiliser le back door, alors que les extérieurs n°2 et n°4 recherchent à ouvrir des lignes de passes larges.

8.5. en U13 « Touche Fond » :



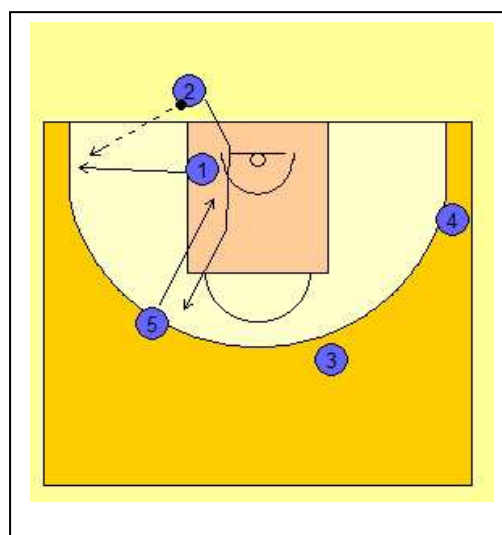
Il s'agit d'une Touche Fond à 5 privilégiant la coupe agressive du joueur N°5 et s'enchainant sur la forme de jeu « Bas ».

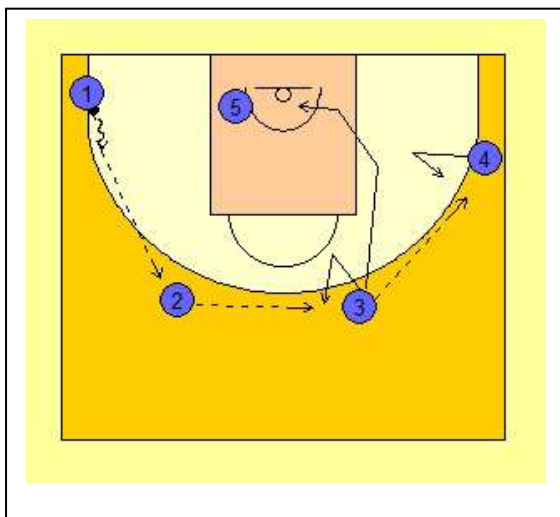
1^{er} Temps d'attaque :

Libération d'espace :

Le joueur N°1 se démarque à 0° côté ballon.

Sur le même temps le joueur N°5 plonge vers le cercle.



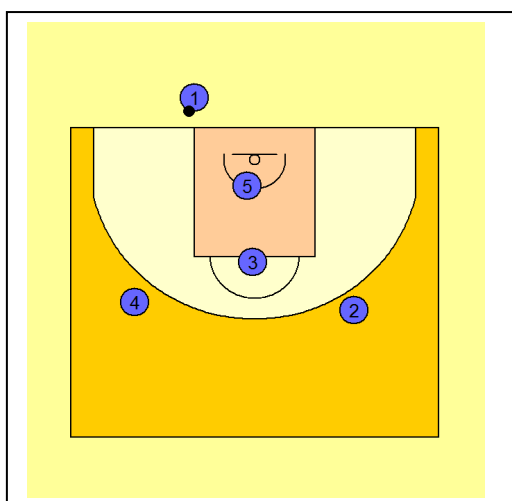


2^{ème} Temps d'attaque :

Transfert de balle et passe et va.

8.6. en U14 et U15 « Touche Fond » :

Il s'agit d'une Touche Côté à 5 privilégiant changements de responsabilités après les écrans non porteurs de balle.



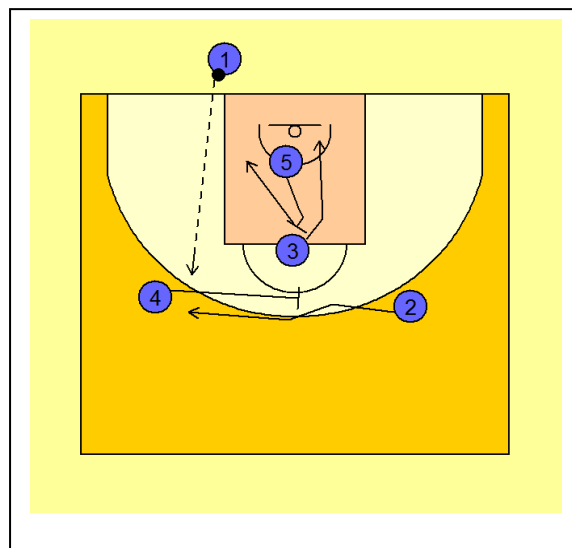
La Touche Fond, suite à sa mise en oeuvre par un écran rentrant entre le N°3 et le N°5, s'enchaîne par la forme de jeu "BAS".

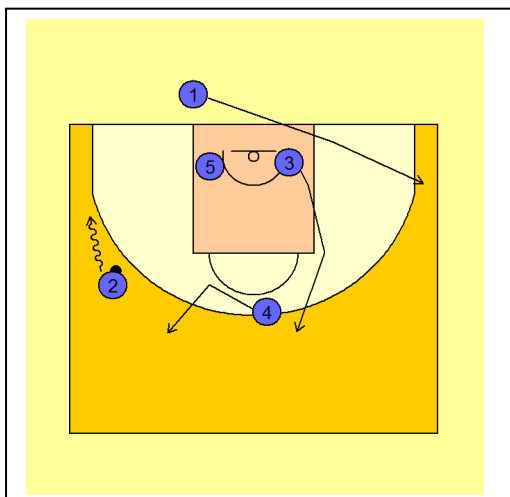
1^{er} Temps d'attaque :

Ecran Rentrant :

Le joueur N°5 pose un écran dans le dos au joueur N°3, et flash à l'opposé du N°3.

Sur le même temps le joueur N°4 pose un écran au joueur N°2.





2^{ème} Temps d'attaque :

Jeu Posté

Le joueur n°2 en position d'ailier cherche à jouer dans le jeu posté avec le joueur N°5.

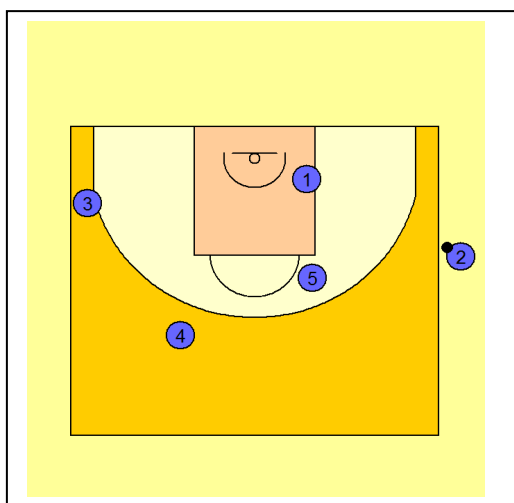
3^{ème} Temps d'attaque :

Transfert de balle et passe et va :

Le joueur n°2 en position d'ailier transfère la balle.

8.8. en U13, U14 et U15 « Touche Côté » :

Il s'agit d'une Touche Côté à 5 privilégiant les attaques en dribble 1c1 face au panier avec un joueur de grande taille que l'on fait rentrer dans le direct pour du jeu posté du côté de la touche.



La Touche Côté, suite à sa mise en oeuvre :

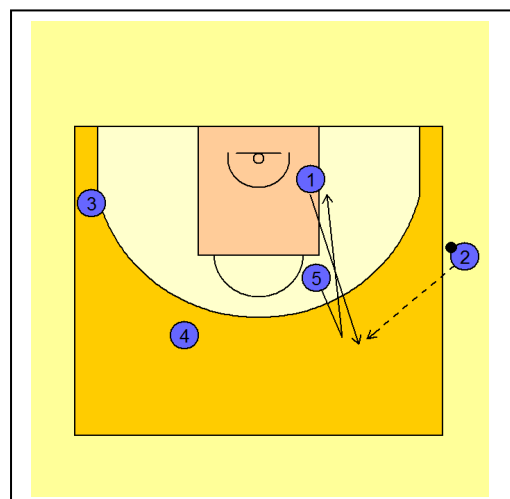
- soit par un croisement,
- soit par un écran rentrant entre le N°1 et le N°5, s'enchaîne par la forme de jeu "BAS".

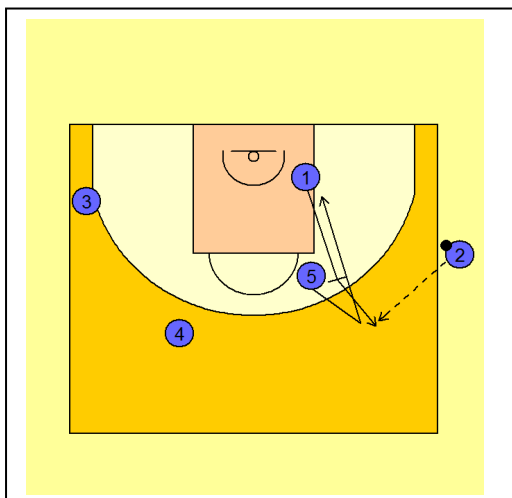
1^{er} Temps d'attaque (U13) :

Croisement :

Le joueur N°5 aiguille et coupe vers le panier, Sur le même temps le joueur N°1 sort en position de 2ème arrière en se croisant avec le N°5.

Le joueur N°5 se poste proche du cercle dans le couloir de jeu direct.





1^{er} Temps d'attaque (U14 et U15) :

Ecran Rentrant :

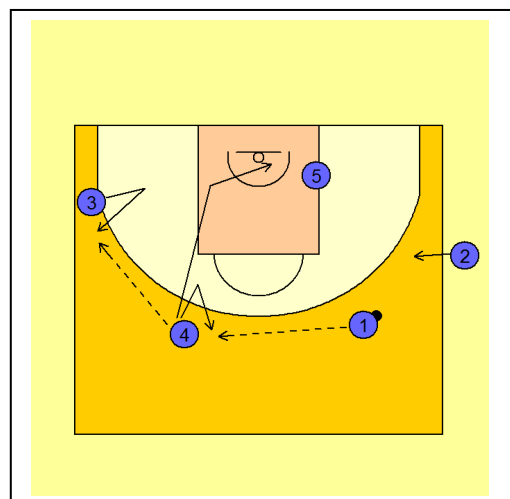
Le joueur N°5 aiguille et coupe vers le panier,
 Sur le même temps le joueur N°1 lui pose un écran
 dans le dos à la hauteur minimum de la ligne des LF.
 Le joueur N°5 se poste proche du cercle dans le
 couloir de jeu direct.

2^{ème} Temps d'attaque :

Transfert de balle et passe et va :

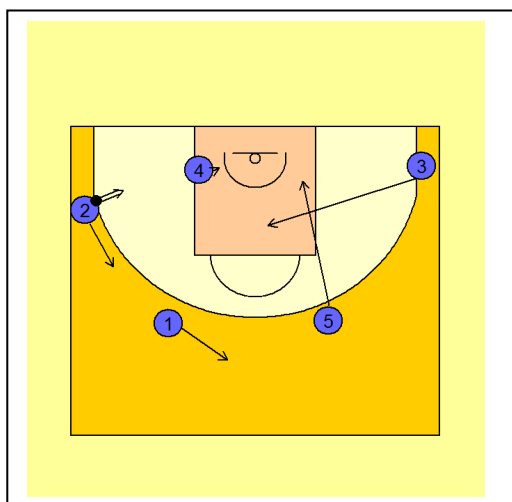
Le joueur n°1 en position de 2ème arrière
 transfère la balle,

Le joueur n°4 en position de 2ème arrière à
 l'opposé de la balle se démarque à l'opposé de
 la balle, Il transfère la balle et joue le passe et
 va.



9 – REGLES DE JEU

9.1. Le Rebond Offensif :



Voici les règles qui s'appliquent aux joueurs lorsqu'un tir est tenté, que ce soit sur transition ou jeu placé.

L'objectif est toujours d'être à 3 joueurs au Rebond Offensif.

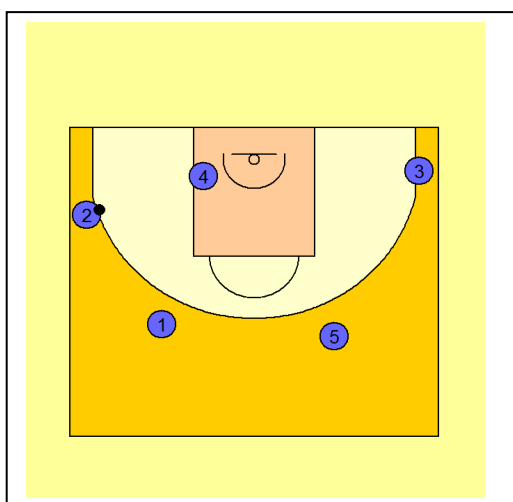
L'idée est de remplir notre triangle de rebond avec nos joueurs N°3, 4 et 5.

Les joueurs N°1 et 2 assurant le replis défensif.

Nous demanderons au joueur qui se situe tête de raquette de toujours aller se placer à l'opposé de la prise de tir, et au joueur opposé de venir remplir la tête de raquette.

Ceci afin de rendre le travail défensif plus compliqué.

9.2. Le Jeu Posté :



Voici les règles qui s'appliquent aux joueurs lorsque le ballon rentre dans le jeu posté, que ce soit sur transition ou jeu placé.

Cela prend le dessus en terme de priorité sur la continuité du mouvement.

ATTENTION :

Le joueur recevant le ballon dans le jeu posté dos au cercle doit toujours regarder vers le milieu de la zone réservée avant d'attaquer.

La priorité sera donnée à l'attaque en dribble vers le milieu afin de toujours voir le jeu et d'avoir le maximum de solutions de passes autour de son attaque du panier.

9.3. Priorité au 1c1 dos au cercle :

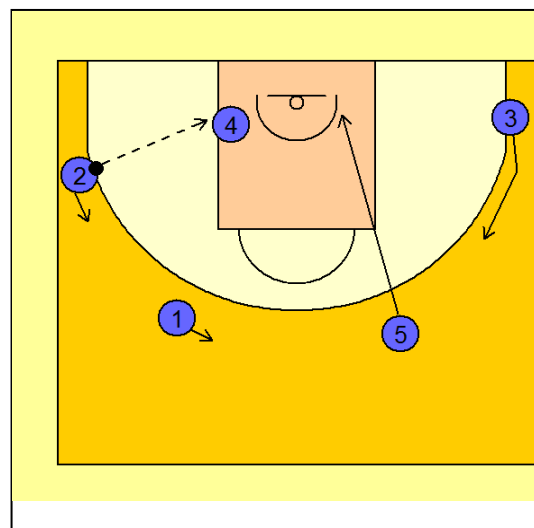
Ouverture des espaces côté balle :

Pour cela les joueurs extérieurs côté ballon vont chercher à ouvrir l'espace de 1c1 du joueur dans le jeu intérieur.

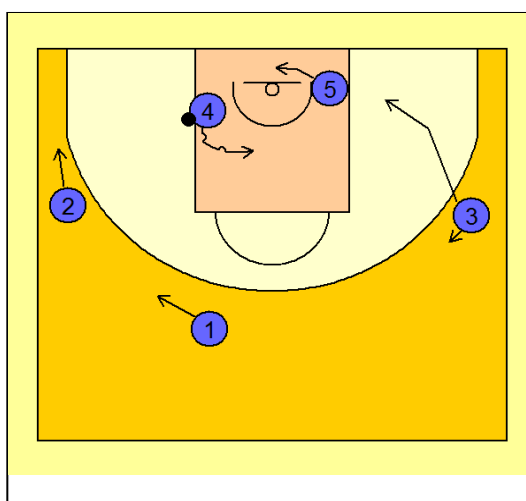
Mobilisation des aides défensive :

Le joueur le plus haut à l'opposé de la balle (N°5) est chargé de couper de façon agressive vers le cercle.

Le joueur ailier le plus à l'opposé rééquilibre en proposant une ligne de passe différente.



9.4. Remplacement sur l'attaque en dribble :



Côté balle :

les joueurs extérieurs reviennent dans le sens inverse à l'attaque en dribble, afin de mobiliser les aides et à proposer une ligne de passe.

Côté opposé :

Le joueur intérieur (N°5) joue dans le dos de la défense, tandis que le joueur extérieur N°3 soit reste large et mobilise les aides ou joue un back-door.