

CONTENU BENJAMIN(E)S

1ère Partie

Fondamentaux individuels

offensifs et défensifs



Les travaux ayant conduit la réalisation de ce document technique et la rédaction ont été placés sous la responsabilité de :

Vincent BOURDEAU
C.T.S. Basket-Ball de Champagne-Ardenne

Avec la participation par ordre alphabétique :

- **Stéphanie GIRARD (C.T.F. Champagne-Ardenne)**
- **Stéphane GRILLAT (C.T.F. Aube)**
- **Laurent GROSSELIN (Educateur Sportif Gauloise de Vitry)**
- **Nicolas JAULT (C.T.F. Ardennes)**
- **Vincent JESPERE (C.T.F. Haute-Marne)**
- **Ludovic LETHENET (Président Commission Technique Champagne-Ardenne)**
- **Patrick MANINI (C.T.F. Marne)**
- **Johann ZIOLKOWSKI (C.T.F. Champagne-Ardenne)**

PREFACE

La Direction Technique Nationale de Basket-Ball a mis en place les contenus techniques prioritaires des « 13-18 ans », en lien avec les exigences du haut niveau. Des axes de travail sont à privilégier et des fondamentaux spécifiques sont à enseigner auprès de nos jeunes joueuses et joueurs si l'on fait émerger des qualités indispensables à la performance de haut niveau dans les années à venir.

Il est indispensable de réaliser dans notre Ligue une approche des contenus benjamin(e)s afin de répondre aux objectifs suivants :

- Contribuer à la logique de formation de la D.T.B.N.
- Proposer des situations de référence et de travail favorisant l'émergence de contenus techniques prioritaires pour cette catégorie
- Relayer ces informations auprès des entraîneurs de notre région au travers les colloques, les journées de formation et dans le suivi de nos clubs.
- Etablir une identité dans notre démarche de formation au niveau des apprentissages et du perfectionnement des fondamentaux individuels et pré-collectifs

Ce document présente les fondamentaux prioritaires à travailler au sein des clubs. Afin que chaque club puisse l'adapter à son volume d'entraînement, des pourcentages de travail seront déterminés en fonction de leur importance dans les contenus à enseigner.

Les situations proposées se feront sous une forme de fiche qui prendra en compte les points suivants :

- Une situation de référence (exercice type que l'on peut utiliser à l'entraînement) et une situation d'évaluation (afin de mieux observer les habiletés techniques que les joueuses et joueurs ont pu acquérir) en fonction de l'objectif technique déterminé
- Des critères techniques liés aux repères essentiels que l'on doit travailler dans les séances, des références pédagogiques liées à une progression dans l'enseignement et des critères de réussite pour mieux évaluer les attentes de nos joueuses et joueurs.

Ce document s'adresse aux Cadres Techniques Fédéraux, aux entraîneurs des sélections régionales et départementales, aux entraîneurs de clubs et aux personnes encadrant ces catégories de jeunes. Il doit soutenir notre volonté de former nos jeunes joueurs en leur donnant une qualité technique leur permettant de s'épanouir dans le Basket-Ball.

VOLUME ET REPARTITION DES CONTENUS BENJAMINS (POURCENTAGE ANNUEL)

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS 50%

- 🌀 Les tirs en course
- 🌀 Le tir extérieur (Gestuelle de tir/Quantitatif)
- 🌀 Les dribbles
- 🌀 L'aisance avec le ballon
- 🌀 Les passes
- 🌀 Le démarquage sans l'aide de partenaire
- 🌀 Les appuis, arrêts et les départs en dribbles
- 🌀 L'agressivité offensive et le rebond offensif

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS 20%

- 🌀 La défense sur P.B. (dureté défensive, aptitude à changer de statut...)
- 🌀 La défense sur N.P.B. dans le jeu extérieur (à une passe et deux passes)
- 🌀 Le rebond défensif

JEU RAPIDE 15%

- 🌀 1c0
- 🌀 2c0-2c1
- 🌀 3c0

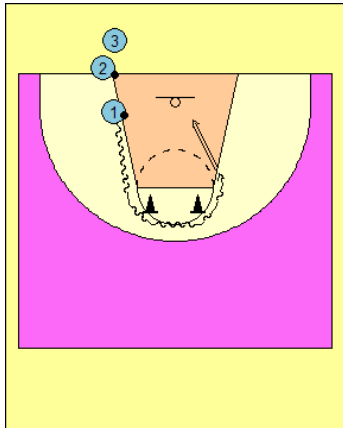
JEU A EFFECTIF REDUIT (2C2, 3C3) 10%

- 🌀 Le jeu en passe et va
- 🌀 Le jeu de fixation passe
- 🌀 Le jeu en main à main

PREPARATION PHYSIQUE 5%

FICHE TIRS EN COURSE

Situation de référence



Tirs en course (lay-up)

Objectif : Effectuer un tir en course en lay-up après dribbles

Organisation

- Groupes de 3 joueurs avec 2 ballons
- 2 plots
- PB contourne les deux plots en dribbles

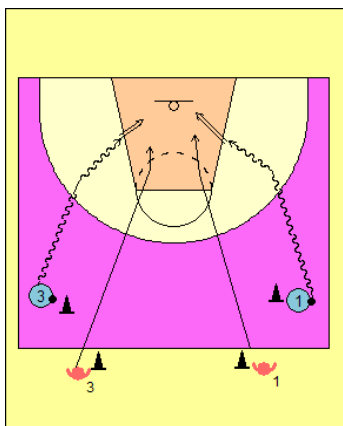
Consignes

- Départ en dribble (croisé au départ) : **importance du respect de la règle du marcher**
- Lever sa tête lors du parcours en dribbles
- Poser un dernier dribble fort au niveau du 2^{ème} plot afin de faire un pré-appel avant la pose du 1^{er} appui
- Poser un 2^{ème} appui court
- Lever le bras qui tire en mettant la main au dessus de la tête (bras tendu) avec la paume de main vers le ciel (lay-up)
- Le 2^{ème} bras est en protection (par rapport à la défense)

Evolutions

- 1 ballon pour 3 : concours avec d'autres groupes
- Lâchers de balle différents (power, crochet...)

Situation d'évaluation



Tirs en course

Objectif : Effectuer un tir en course avec de la pression défensive

Organisation

- 1 ballon pour deux joueurs
- 4 plots

Consignes

- Départ avec dribble tenu du PB
- Effectuer un 1^{er} dribble long : « pousser » sa balle vers l'avant
- Garder l'avance avec le défenseur
- Mettre la balle à l'opposé du défenseur
- Effectuer un 1^{er} appui long et 2nd court
- Protéger la balle avec main opposée
- Imposer un rythme : **recherche d'agressivité**

Evolutions

- Gérer la distance avec le défenseur
- Modifier l'espace de départ
- Moduler les types de départ (départ croisé ou direct, avec ou sans signal de l'entraîneur)

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Qualité de la pose des appuis (1^{er} long, 2^{ème} court pour rechercher une verticalité)
- Lâcher de balle très haut
- Favoriser l'utilisation des tirs en lay-up et leur maîtrise en priorité (main ouverte vers le ciel) en déposant la balle dans le cercle
- Gestion efficace des enchaînements :
 - Dribbles-Appuis du tir en course
 - Attraper-Appuis du tir en course
- Protection de balle dès le 1^{er} appui (garder le ballon côté où l'on tire)
- Agressivité dans la tenue de balle (« tenir fort son ballon »)
- *Power : orienter ses épaules face à la planche, amener la balle au dessus des épaules, réaliser un tir en push-up (balle au dessus des épaules avant le lâcher)*



TIRS EN COURSE LAY-UP (T. LATTERRADE, POLE ESPOIRS CHAMPAGNE-ARDENNE)



Situations pédagogiques

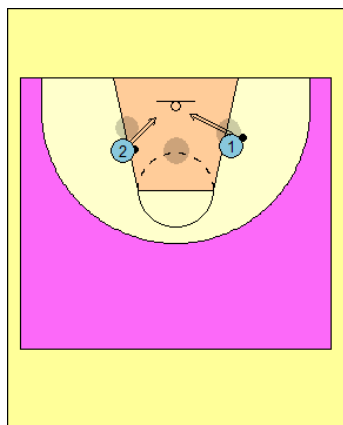
- Les situations d'entraînement doivent permettre de favoriser des situations de tirs en course **sur demi-terrain** (après départs en dribbles, après dribbles de débordement...), c'est-à-dire avec une recherche d'accélération et des situations où les tirs en course doivent être réalisés en pleine vitesse **sur tout terrain**.
- Peuvent être envisagées des situations où les tirs en course spécifiques de type power (puis *one step*, *crochet*, *lay-back*) si les **tirs en lay-up sont parfaitement maîtrisés**.
- L'entraîneur doit s'attacher à :
 - Faire répéter au maximum ces situations de tirs
 - Alternier au maximum les tirs en course à droite, à gauche et de face
 - Insister sur la recherche d'efficacité (« **Obligation de marquer** »)
 - Veiller à la qualité des enchaînements d'actions (dribbler-tirer ou attraper-tirer) en particulier sur l'aspect réglementaire)

Critères de réussite recherchés

- Efficacité dans les tirs en course sur la main forte (en lay-up) et main faible
- Etre efficace dans les tirs en course à 1c0 (95% de réussite)
- Savoir marquer avec pression défensive en retard

FICHE TIR EXTERIEUR

Situation de référence



Gestuelle de tir

Objectif : Acquérir une gestuelle de tir alignée

Organisation

- Un ballon par joueur
- Se positionner dans un spot de tir (1m. de la cible)

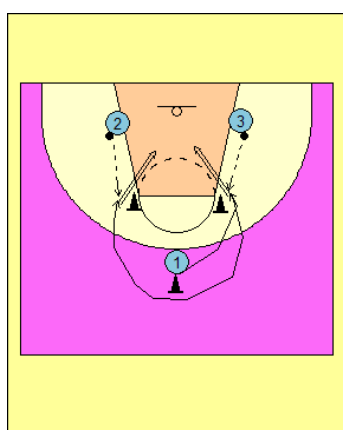
Consignes

- Prendre son ballon sur la main qui tire (en supination)
- Armer son tir en fléchissant le coude et en « cassant » le poignet
- Angles à 90° (bras/avant-bras et avant-bras/poignet)
- Aligner dans un même plan son épaule et son bras (coude ne doit pas descendre en dessous de l'épaule)
- Aligner son appui (côté ballon), son épaule et son bras avec le cercle
- Tenir sa balle sans que la paume vienne toucher le ballon (avoir les doigts écartés)
- Réaliser une extension en fouettant le ballon avec index et majeur à la fin

Evolutions

- Passer sous la balle en coordonnant flexion des jambes et armer du tir
- Faire rebondir sa balle devant (1 rebond) pour l'attraper en utilisant un arrêt alternatif (dynamique, 2^{ème} appui posé est celui du côté balle)

Situation d'évaluation



Attraper-tirer (Coordination)

Objectif : Effectuer un tir avec une prise d'appuis

Organisation

- 2 ballons pour 3 joueurs (2 rebondeurs)-6 tirs enchaînés

Consignes

- Effectuer une course en curl avec un appel de balle à 2 mains
- Attaquer la balle dans la passe (faire un sursaut avant d'attraper la balle)
- Attaquer avec l'appui le plus proche du plot en écrasant avec le talon
- Ramener le 2^{ème} appui lors du temps d'armer en posant l'appui sur l'avant du pied
- Avoir un espace entre les appuis « largeur des épaules »
- Armer son tir au dessus des épaules
- Garder son geste jusqu'à ce que le ballon touche le sol
- *Important : pour un droitier, insister sur la flexion lors d'un appui droite-gauche (équilibre)*

Evolution

- Défenseur après sa passe vient mettre un bras pour que l'attaquant cherche une arche très haute

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Aligner son pied tireur, son bassin, son coude, son avant-bras et son poignet dans un même plan
- Placer ses appuis avec une largeur « confortable » (épaules), le pied tireur pouvant être légèrement devant
- Le bassin doit être fixé et orienté face à la cible
- Les angles recherchés sont de 90° (entre le bras et l'avant bras ainsi qu'entre le poignet et l'avant bras)
- Le ballon doit reposer sur les phalanges et la partie supérieure de la main (en aucun cas sur la paume)
- Les doigts doivent être écartés pour pouvoir tenir la balle avec un maximum d'aisance
- Le passage de la balle en armer doit se réaliser avec une coordination des jambes (le joueur doit passer sous la balle)
- Le joueur doit être fléchi et équilibré (ne pas être sur la pointe des pieds ou sur les talons, partie moyenne des pieds)

Situations pédagogiques

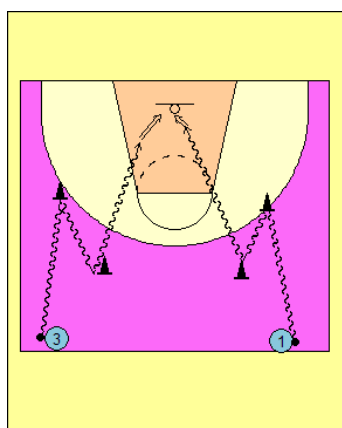
- Les situations pédagogiques doivent s'organiser en respectant une progressivité dans la vitesse d'exécution et dans les espaces recherchés :
 - 1^{er} temps : situations analytiques très proches du cercle en recherchant tous les paramètres d'alignement et de trajectoire
 - 2^{ème} temps : situations analytiques avec recherche de coordination bras-jambes
 - 3^{ème} temps : situations analytiques avec prise de tirs dans des espaces en s'éloignant du cercle
 - 4^{ème} temps : situations dynamiques sur 1 ou 2 appuis avec recherche de coordination sur des espaces proches pour aller vers des espaces de tirs plus éloignés
 - 5^{ème} temps : situations dynamiques sur des auto-passes avec recherche de prise de vitesse
 - 6^{ème} temps : tirs pris après une relation de passe effectuée entre deux joueurs.
- Ces situations, après que la mécanique de tir se soit stabilisée, pourront être effectuées dans des exercices à 1c0 (en allant vers des situations plus contextualisées – ex : de démarquage ou de jeu rapide...) pour aller sur du 1c1 avec retard défensif
- La recherche de vitesse ne doit intervenir que si la mécanique est vraiment stabilisée

Critères de réussite recherchés

- Volonté de **MARQUER** les tirs (même dans les situations d'apprentissage)
- Savoir marquer à 1c0 sur des situations d'attraper-tirer à 1m. en ayant les critères techniques référencés (80% de réussite à exiger en fin de 2^{ème} année benjamin)

FICHE DEXTERITE DRIBBLES

Situation de référence



Dribbles

Objectif : Effectuer des dribbles sous différentes situations

Organisation

- 1 ballon par joueur
- 4 plots

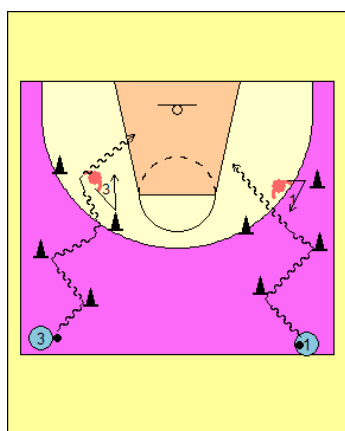
Consignes

- Départ avec dribble tenu
 - Dribble hauteur bassin, tenue de balle du bas vers le haut
 - Vision haute
- Dribbles de montée de balle (1^{ère} partie)
 - Dribbles sur le côté avec dissociation
- Dribble statiques sur plot (vision haute)
 - Dribbles bas avec protection jambe
- Dribbles de recul (2^{ème} partie)
 - Dribbles derrière l'appui du même côté
 - Pas chassés de protection
- Dribbles de débordement (3^{ème} partie)
 - Engager l'épaule opposée
 - Pousser le dribble vers l'avant

Evolutions

- Gérer les dribbles avec un défenseur
- Modifier les espaces de gestion du dribble

Situations d'évaluation



Dribbles

Objectif : Conserver son dribble sous pression défensive

Organisation

- 1 ballon pour 2 joueurs
- 8 plots

Consignes

- Enchaîner des cross over (en dessous du genou)
- Amplitude et recherche tenue de balle haute
- Passage rapide sous les genoux
- A1 doit se grandir dans le dribble
- En fonction du plot que touche D1, A1 va effectuer un cross et engager l'appui derrière ou bien pousser directement le dribble dans l'espace libre
- Lors de la prise d'intervalles, changer de rythme, rester fléchi et réaliser un dribble bas

Evolutions

- Faire intervenir le défenseur sur tout le parcours (maintenir un dribble sous pression défensive)
- Changer de rythme et conserver une vision haute

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Le dribble doit permettre au joueur de favoriser les prises de décision et une vision globale du jeu
- Une maîtrise de ce paramètre sur les **DEUX MAINS** doit être renforcée.
- Etre en attitude semi-fléchie
- Avoir un contact prolongé avec le ballon (dans la descente et la montée de balle) en respectant l'aspect réglementaire (la balle reste sur « l'hémisphère » nord du ballon pour ne pas faire de porter de balle)
- Etre capable de changer de rythme lorsque l'on est face à un défenseur
- Avoir une disponibilité du bras libre pour opérer les situations suivantes : changement de main, protection de balle, notion d'équilibre
- Dissocier le haut du corps et le bas du corps, notamment les appuis



Dribbles d'attente



Dribbles de recul



Dribbles de recul



Dribbles dans le dos



Dribbles entre les jambes



Dribbles de débordement



Dribbles de contre attaque



Dribbles de contre attaque

Situations pédagogiques

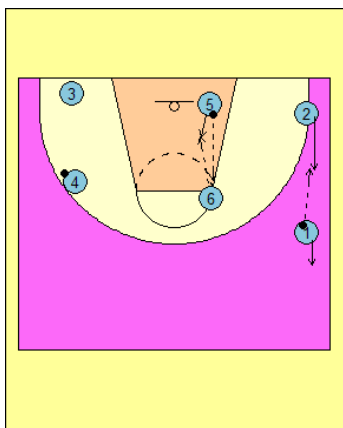
- Les situations pédagogiques doivent comprendre une progressivité dans la gestion du dribble. Il est important de passer par des situations de DRILLS autour du jonglage pour aller vers des situations de dribbles sans opposition et ainsi sur des situations avec défenseur
- Les situations peuvent s'organiser de la manière suivante :
 - Jonglage statique vers du dynamique (tenue de balle dans tous les axes, gestion de l'équilibre, aisance avec le ballon, utilisation de ballons différents...). Ce travail doit être constant pour amener le joueur à « apprivoiser » le ballon
 - Dribbles avec caractéristiques différentes :
 - Dribbles de progression (notion de protection de balle, de vision du jeu et d'anticipation)
 - Dribbles de débordement (utilisés pour battre un défenseur, attitude semi fléchie avec engagement de l'épaule opposée au dribble, dribble devant à l'extérieur des appuis)
 - Dribbles d'attaque de recul (vision haute, gestion de la fréquence d'appuis pour s'arrêter et de l'amplitude pour attaquer ou reculer, dribbles de recul en mettant le ballon sur la même ligne ou derrière ses appuis avec des déplacements en pas chassés rasants)
 - Dribbles sous pression défensive (les dribbles à travailler seront les changements de main devant, les dribbles dans le dos et si ces deux derniers sont acquis les dribbles en passant la balle entre les appuis) avec recherche d'amplitude

Critères de réussite recherchés

- Savoir se créer un espace de jeu avec pression défensive sans arrêter son dribble
- Savoir déborder un défenseur en maîtrisant son dribble
- Etre capable d'utiliser sa main faible

FICHE JEU DE PASSES

Situation de référence



Passes

Objectif : Passes et aisance avec la balle

Organisation

- 1 ballon pour 2 joueurs
- A2 en course avant, A1 en course arrière

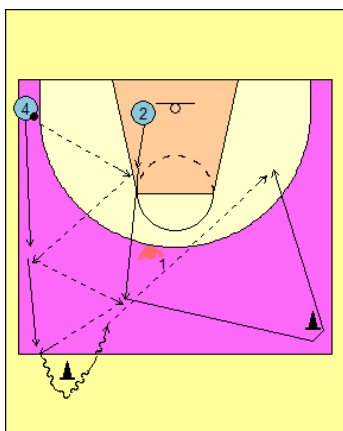
Consignes

- Passes entre A2 et A1 : tendues, à hauteur poitrine, puissantes
- Coudes écartés
- Finition de passe avec bras tendus, les passes doivent être « sèches »
- Préparer ses mains pour attraper la balle
- **Arrêt** au signal entraîneur : échange de passe en restant fléchi (appuis ne bougent pas, les bras travaillent uniquement) : 6 passes à échanger

Evolutions

- Réaliser passes à terre en course avant (tendues en course arrière)
- Effectuer des passes à une main (tendue en course avant, croisée en course arrière)
- Varier les lâchers de balle (en supination, en crochet)
- Effectuer des jonglages et passer les balles
- Progresser en dribbles et effectuer une passe avec l'autre main

Situations d'évaluation



Passes

Objectif : Réaliser des passes en mouvement et opposition

Organisation

- 1 ballon pour 3 (2 attaquants, 1 défenseur)
- 2 plots

Consignes

- A4 et A2 se passent la balle en course
- Avoir les appuis vers l'avant, tourner les épaules pour réceptionner et passer
- Appel de balle à deux mains
- Passer attraper sans poser un appui supplémentaire
- Situation de 2c1 où A4 prend le dribble et fixe le défenseur
- Timing de passe en fonction de D1
- Casser l'alignement entre A4, A2 et D1
- Passer à A2 si ce dernier est en avance
- Réaliser la passe en fonction de la défense : à terre, tendue
- Ne pas faire de passe en dessous de la ligne des L.F. pour le PB
- *D1 : gérer la pression défensive de D1 (faire remonter au dessus de la ligne des 3 points...)*

Evolutions

- Varier les passes et la pose d'appuis entre A4 et A2 (poser un appui, deux appuis, utiliser un dribble...)
- Utiliser les espaces dans le back door ou dans le corner (en fonction du temps d'avance du PB et la pression défensive de D1)

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Les passes doivent être réalisées en étant **RECTILIGNES** (trajectoire plate) et **PUISSANTES** en insistant sur le travail au niveau du haut du corps
- Le joueur en mouvement doit être capable d'enchaîner les situations d'attraper-passer et dribbler-passer sans effectuer de MARCHERS
- L'attraper de balle doit être consolidé afin de permettre une transmission de balle rapide et efficace. « Etre prêt à recevoir et passer ».
- Le joueur doit être capable de dissocier le haut du bas du corps pour mieux servir ses partenaires et trouver des angles de passe les plus favorables possibles.
- Le joueur doit tenir la balle à deux mains et écarter les coudes (qui doivent rester en dessous de sa ligne d'épaules), la finition se réalisera avec les bras tendus et les paumes de main tournées vers l'extérieur.



Tenue de balle pour la passe



Tenue de balle pour la passe



Finition de la passe



Finition de la passe après dribbles (en mouvement)

Situations pédagogiques

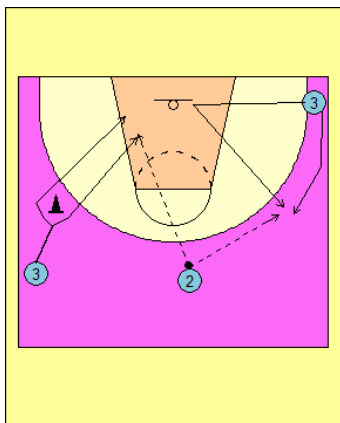
- Les situations pédagogiques doivent amener les joueurs à s'exprimer sur les situations d'attraper de balle et lancer de balle lors d'exercices statiques. L'utilisation de balles différentes (ex : tennis) favorisera cette aisance avec le ballon.
- Les situations ludiques (ex : jeu de passes à 10 pour marquer un but) sont à privilégier afin de favoriser l'apprentissage des relations de passe entre partenaires, la vision et la qualité des passes en général.
- Les situations en face à face (statique puis dynamique) et les situations en 2c0 ou 3c0 sur des traversées de terrain sont à privilégier pour développer les notions suivantes : appel de balle, attraper, coordination courir-passer, appuis (nombre d'appuis pour réaliser une passe), timing et espace de passe (dans quelle zone le PB doit réaliser la passe à son partenaire)
- Les situations plus complexes faisant apparaître des passes dans le dribble, en sprint, sous pression défensive doivent être abordées dans un 2^{ème} temps et remises dans des situations de jeu au fur et à mesure
- *Dans les situations dynamiques, les passes se réaliseront en effectuant un arrêt après dribbles pour aller vers la pose d'un seul appui et enfin avec la pose de deux appuis : l'intérêt pédagogique est que le joueur doit apprendre à s'arrêter pour effectuer ses choix et qu'il puisse réaliser dans un 2^{ème} temps des passes avec une gestion de vitesse.*

Critères de réussite recherchés

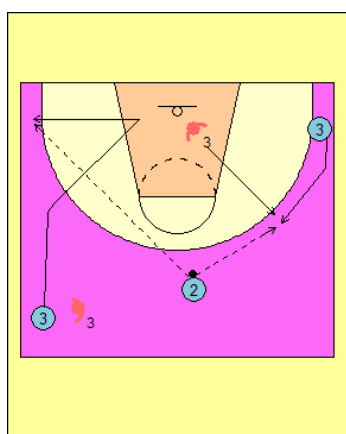
- Les passes en mouvement à 2, 3 ou 4c0 doivent être maîtrisées
- Les situations de jeu doivent conforter le timing et la qualité des passes en situation de surnombre offensif
- La recherche d'efficacité dans la relation de jeu à deux et le développement d'un timing sont à obtenir sur des situations de démarquage sans l'aide d'un partenaire, notamment dans la relation extérieure-extérieure

FICHE DEMARQUAGE SANS L'AIDE DE PARTENAIRE

Situation de référence



Situations d'évaluation



Démarquages

Objectif : Se démarquer dans un espace de tir

Organisation

- 1 ballon pour deux joueurs

Consignes pour le ¼ terrain droit

- Démarquage en curl
- Rentrer dans la balle avec course en sprint
- S'arrêter en ayant contrôlé son ballon
- Orientation des appuis : face au passeur pour aller vers une évolution face au cercle
- Changement de rythme (Sprint-Stop-Sprint)
- Appel de balle proche du cercle

Consignes pour le ¼ terrain gauche

- Venir en course, se stopper face au plot et accélérer
- Prendre une course en curl (engager l'épaule et l'appui près du plot, être très fléchi et réaliser un appel de balle)
- Dans le back door, sprinter et faire un appel de balle avant la zone restrictive (la passe se fait à terre)

Evolutions

- Réaliser l'exercice avec un défenseur en retard
- Le démarquage en V-cut s'effectue dans une continuité lorsque le joueur est dans une zone proche du cercle

Démarquages

Objectif : Se démarquer en fonction de la défense

Organisation

- 1 ballon pour 3

Consignes

- Evolutives pour le défenseur : coupe la ligne de passe, à plat ou ouvert
- Se déplacer vite pour venir dans un espace de jeu à 45°
- Prendre l'information du déplacement du défenseur
 - Coupe la ligne de passe : BACK DOOR
 - Défenseur loin d'A3 : APPEL DE BALLE
 - A plat : CURL
- Insister sur le travail du passeur et du timing de passe à effectuer
- Valoriser les tirs pris sans dribbles au départ (se créer un espace de jeu)

Evolutions

- Possibilité de varier la situation en proposant des situations tout terrain (en adéquation avec le rythme d'un match)
- Effacer ou engager les appuis en fonction de la distance du défenseur

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Le démarquage doit se réaliser en respectant les changements de rythme et la prise de vitesse
- Il doit être envisagé aussi le fait que se démarquer peut et doit se faire :
 - En appelant la balle **si le défenseur reste loin** de l'attaquant
 - De **manière statique si le défenseur ne réalise pas une forte pression défensive en ayant un contact avec l'avant bras sur ce dernier**
 - En utilisant les espaces de jeu pour jouer sur des changements de rythme et de direction (en appelant la balle, corner-45°, back door)
- Utiliser les espaces de jeu très larges (2 appuis au dessus de la ligne des 3 points) pour effectuer des changements de direction et se mettre loin du défenseur
- Lors des arrêts dans des espaces de jeu, marquer un contact avec le défenseur et commencer à prendre de l'avance au niveau des appuis et de son corps (c'est l'attaquant qui impose la rupture dans le contact vis-à-vis du défenseur)



Appel de balle



Réception de balle et arrêt



Attitudes offensives



Relation de passe à deux joueurs



Relation de passe lors du démarquage

Situations pédagogiques

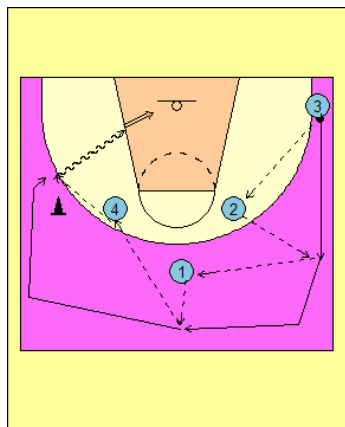
- Les situations proposées doivent favoriser la prise en compte des espaces de jeu, notamment de réception et d'appel de balle
- Les situations à 1c0 doivent très vite s'organiser avec des défenseurs (en retard ou non) pour matérialiser les espaces à privilégier et les types de course à envisager
- Les situations tout terrain doivent être abordées dans un 2nd temps afin de jouer sur les situations de démarquage après relance et les notions d'appel de balle lors d'une remontée de terrain
- Dans un 3^{ème} temps, les situations plus complexes de démarquage de type CURL ou FLAIR devront être abordées (si maîtrise du démarquage simple, V cut et back door)
- Les situations doivent mettre en avant la qualité du passeur (dans sa propre prise d'espace, dans la force des passes et dans l'anticipation de l'espace où se réalisera la passe)
- Le démarquage à l'opposé ne sera abordé que de la manière suivante en benjamins :
 - En privilégiant la prise d'espaces très larges (1m. au-delà de la ligne des 3 points)
 - En se déplaçant pour créer des angles de passes en fonction des 1c1 du PB
 - En se déplaçant dans un autre espace pour recevoir la balle (sur les mêmes consignes de rythme et de contact)

Critères de réussite recherchés

- Etre capable de se démarquer pour recevoir la balle en ayant son défenseur loin (le premier objectif est de pouvoir se libérer un espace de tir)
- Etre capable de prendre un tir après un démarquage sans utiliser le dribble (attraper-tirer sur des situations de tirs en course ou tirs extérieurs)
- Etre capable de rester orienter face au cercle pour effectuer un 1c1 (rester fléchi, garder des ATTITUDES OFFENSIVES AGRESSIVES)

FICHE APPUIS ARRETS DEPARTS EN DRIBBLES

Situation de référence



Appuis Arrêts

Objectif : S'arrêter et contrôler sa course

Organisation

- 1 ballon par joueur / 3 passeurs
- Rotations : A3>A2>A1>A4

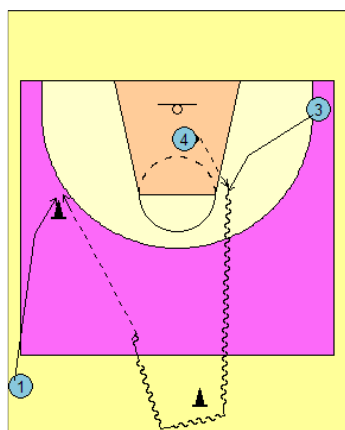
Consignes

- Passer à deux mains, courir
- Appel de balle et s'arrêter lors de l'attraper de balle
- S'arrêter en posant des appuis alternatifs
- Faire un sursaut rasant
- Etre fléchi, poids du corps sur l'avant du pied
- Dernière passe : arrêt simultané

Evolutions

- Avoir des attitudes offensives (tirs, passes)
- Développer des feintes (tirs, départs)
- Ajouter l'utilisation du pied de pivot pour se rééquilibrer après un changement d'espace
- Mettre en place un défenseur qui gêne sur le dernier plot (réinvestir les points cités auparavant)

Situations d'évaluation



Départs en dribbles

Objectif : Savoir partir en dribbles

Organisation

- 1 ballon pour 3 (A3>A4>A1>A3)

Consignes

- A4 prend un rebond et sort la balle sur A3 qui rentre dans la balle avec appel de balle à 2 mains
- A3 fait un léger sursaut pour attaquer la balle et pose un dribble vers l'avant pour prendre de la vitesse
- A1 demande la balle dans la course et doit s'arrêter fléchi avant d'effectuer un départ vers le cercle (arrêt alternatif)
- A1 effectue un départ croisé avec un dribble pour effectuer un tir en course (poser l'appui vers l'avant en engageant l'épaule et coordonner la pose du dribble avec protection du ballon par l'épaule)
- A4 défend sur A1 après son rebond

Evolutions

- A3 : s'arrêter et effectuer un départ en dribbles (anticiper un défenseur qui joue le passage en force)
- A1 : réaliser un arrêt simultané
- A1 : réaliser un départ direct (poser le dribble sur le côté et « gagner » du terrain sur le 2^{ème} dribble)
- Mettre un défenseur sur A3

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

APPUIS ET ARRETS

- Etre équilibré et fléchi lors des changements de direction
- Etre équilibré et fléchi lors des arrêts **AVEC** le ballon
- Coordonner course et appel de balle dans un espace approprié

DEPARTS EN DRIBBLES

- Avoir des attitudes offensives au préalable (notamment de tir ce qui favorise le fait d'être fléchi)
- Protéger son ballon en tirant les coudes (de manière dynamique) et le passer en dessous des genoux ou au dessus des épaules
- Sur les départs croisés, chercher à poser l'appui et le dribble pour « gagner » du terrain (mettre l'appui derrière celui de son vis-à-vis)
- Changer de rythme (être en léger déséquilibre pour prendre de la vitesse sur le 1^{er} dribble)
- Protéger le ballon avec l'épaule opposée (chercher le déséquilibre)
- Avoir le regard vers la cible lors de ce départ en dribbles

Situations pédagogiques

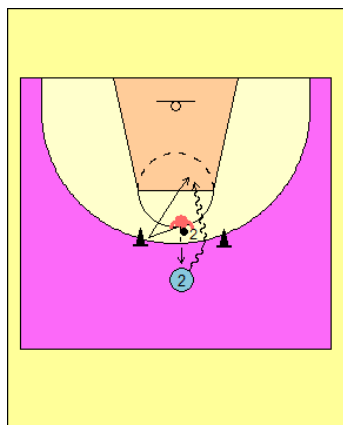
- Les situations de départs en dribbles doivent s'étalonner de la manière suivante :
 - Privilégier les départs croisés dans un 1^{er} temps
 - Privilégier les départs directs dans un 2^{ème} temps (de type de dégagement en effectuant un dribble latéral puis en accélérant sur le 2ème dribble) après maîtrise du départ croisé
 - Effectuer des départs plus complexes si les départs précédents sont maîtrisés comme par exemple des départs dans le cross (lorsque l'on enchaîne un départ direct main droite en réalisant en même temps un dribble de la main gauche pour aller vers la droite)
- Les arrêts devront s'effectuer dans un 1^{er} temps sur des arrêts alternatifs avant d'aller sur des situations simultanés (la force des membres inférieurs étant supérieure pour ce 2^{ème} cas de figure et difficile à utiliser pour ces jeunes joueurs)
- Les situations devront très vite être réinvesties dans des situations tout terrain que l'on retrouve en matchs, le joueur devant se déplacer et replacer de manière constante en collaborations avec partenaires
- Le travail d'appuis au niveau spécifique n'est pas à mésestimer afin de donner une gamme de pose d'appuis dans des espaces et temps définis. Jouer sur les variables fréquence/amplitude et les changements de direction sans l'utilisation du ballon pour que le joueur apprenne à se déplacer vite et tout en restant équilibré

Critères de réussite recherchés

- Etre capable de **s'arrêter** en réceptionnant le ballon et avec la conduite du ballon
- Etre capable d'attraper et de contrôler le ballon sans réaliser de marcher sur des situations de relance tout terrain
- Etre capable de changer de direction sans ballon en conservant un équilibre et une vitesse appropriée
- Etre capable **de réaliser un départ en dribbles avec un départ croisé en respectant le code de jeu**

FICHE AGRESSIVITE OFFENSIVE / REBOND OFFENSIF

Situation de référence



Agressivité offensive / Temps de réaction

Objectif :

Organisation

- 1 ballon pour deux joueurs
- D2 passe à A2, D2 touche un plot et défend sur A2

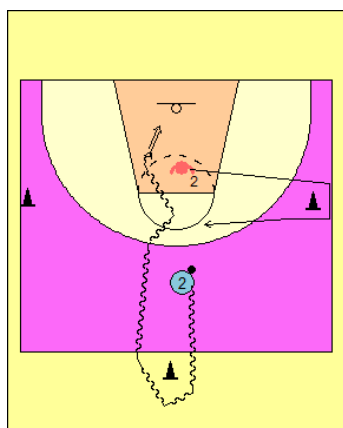
Consignes

- A2 : être fléchi et prêt à attraper le ballon
- Poser le dribble à l'opposé du défenseur (observer le plot touché)
- Mettre le corps en opposition au défenseur
- Prendre de la vitesse et aller effectuer un tir en course (appuis rapides : fréquence)
- **Marquer le panier : attaquant ou défenseur (être concerné par le rebond)**

Evolutions

- Faire partir l'attaquant balle en main (dribble tenu)
- Réduire l'espace des plots pour amener l'attaquant à être agressif au départ et à rechercher les contacts

Situations d'évaluation



Agressivité dans le 1c1

Objectif : Avoir de l'agressivité dans le dribble

Organisation

- 1 ballon pour 2
- A2 contourne le plot en dribbles et D2 contourne l'un des deux plots

Consignes

- Prendre de la vitesse en dribbles après le plot et avoir un port de tête haut
- Prendre les espaces libres pour rechercher un tir dans la zone restrictive
- S'appuyer avec l'épaule opposée et prendre contact avec le défenseur lors d'un tir en course (protéger son ballon avec la main opposée au tir)
- Se grandir dans le dribble à l'approche du défenseur afin d'enchaîner des feintes
- Marquer le tir (attaquant ou défenseur)

Evolutions

- Réduire les distances des plots pour permettre au défenseur de se placer différemment
- A2 doit être capable de changer des directions en dribbles si D2 défend haut
- A2 doit être capable de feinter dans le dribble (contrôle de la main sur le ballon pour l'amener de gauche à droite ou inverse)

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Attraper un ballon et s'organiser très vite pour mettre sous pression son vis à vis
- Se déplacer avec le ballon en cherchant à mettre sous pression son défenseur
- Avoir une conduite de balle agressive (fréquence pour attaquer/amplitude pour reculer et protéger son ballon) avec un port de tête haut
- Effectuer des tirs en course en mettant son ballon à l'opposé du défenseur et en le protégeant avec son corps

Situations pédagogiques

- Les situations à rechercher pour mettre de l'agressivité sont à organiser en opposition (défenseur en retard ou avec comportements spécifiques ou de type match)
- Le travail du **rebond offensif** est à valoriser lors des situations d'opposition. Faire jouer ces situations jusqu'à ce que les paniers soient marqués afin de :
 - Amener les joueurs à se concentrer sur le rebond et la lecture de trajectoire
 - Se déjouer des contacts pour prendre un espace préférentiel au rebond (apprendre à crawler les bras et passer les appuis, tasser en avançant bras levés, préparer ses mains pour l'attraper)
 - Prendre goût au contact pour prendre un rebond
 - Prendre conscience de l'importance de marquer TOUS les tirs



Se préparer pour le rebond offensif



Passage de bras pour prendre une position préférentielle



Maintien de la position préférentielle

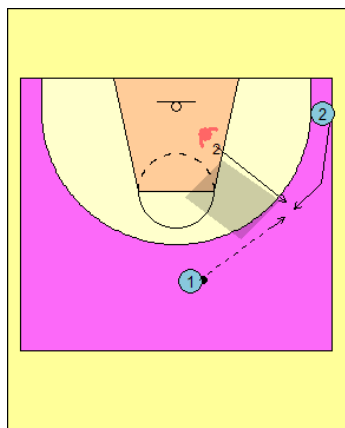
- Les situations pédagogiques doivent s'organiser pour favoriser :
 - Des situations de lecture de jeu afin de prendre des espaces de jeu et des tirs proches
 - Des situations avec une prise de vitesse pour la conserver et jouer sur des contacts (dans le jeu extérieur)
- Les situations d'agressivité se retrouvent dans la tenue de balle et dans les attitudes offensives à privilégier :
 - Attraper un ballon et tirer
 - Attraper un ballon et partir en dribbles (sans feintes donc très vite)
 - Attraper un ballon et protéger ce dernier (chercher un espace)
 - Attraper un ballon et feinter (tir ou départ). Cette dernière situation est à mettre en place quand les précédentes sont acquises

Critères de réussite recherchés

- Etre capable d'avoir une grande maîtrise de balle avec vitesse sur demi-terrain pour gérer des contacts et des tirs proches
- Etre capable de prendre des espaces en dribbles pour avoir la volonté de marquer des tirs proches
- Etre capable d'aller prendre un rebond offensif sur toutes les situations de 1c1 et d'avoir la volonté de remettre le panier

FICHE DEFENSE SUR PORTEUR DE BALLE

Situation de référence



Défense et reprise d'appuis

Objectif : Reprendre son vis-à-vis et interdire le milieu

Organisation

- 1 ballon pour trois joueurs
- A2 vient demander la balle dans l'espace à 45°

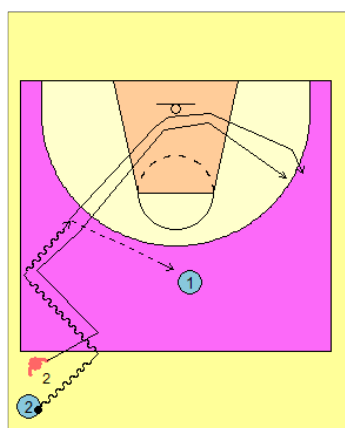
Consignes

- D2 doit remonter en tipping pour défendre sur A2 (appuis dynamiques pour contrôler le départ en dribbles)
- Orienter vers la ligne de fond (encadrer la partie du joueur vers axe central)
- Ligne de fond : pas glissés pour continuer à défendre longtemps
- Axe central : saut de recul pour repousser l'attaquant
- Utiliser un bras pour gêner le tir et un autre bras pour gêner le retour de passe
- **IMPORTANT : Contrôler le REBOND DEFENSIF**

Evolution

- Possibilité d'utiliser un swiss ball pour gérer contacts et faciliter l'orientation sans l'utilisation des bras

Situation d'évaluation



Défense et changements de statuts

Objectif : Défendre longtemps tout en changeant de statut PB/NPB/PB

Organisation

- 1 ballon pour 2
- A2 fait un slalom, D2 doit le stopper et lui imposer une passe pour défendre sur une situation de démarquage

Consignes

- Défendre sur PB dans une partie « slalom » (rester devant le PB en alternant les appuis défensifs appropriés : latéraux, arrières, croisés, courses)
- Effectuer un saut de recul après la passe (léger en conservant le contact avec A2 pour contester une course en curl)
- Défendre sur un NPB qui devient PB (passer du statut défenseur NPB à défenseur PB)
- Etre en pression défensive et en orientation après une course en gardant les appuis au sol
- Effectuer une contestation de déplacement pour ralentir A2

Evolution

- Varier les distances des slaloms

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Contrôler le PB en gardant **tout le temps** les appuis au sol
- Avoir une activité des bras coordonnée : un bras sur le tir, un bras sur la passe (notamment sur le passe dans le jeu intérieur)
- Etre très fléchi (avoir son nez au niveau du bassin) sur ses jambes
- Se déplacer en poussant sur la jambe opposée et en engageant l'appui du côté du déplacement
- Réaliser des sursauts très rasants pour éviter de perdre de la vitesse
- Contacter avec le dos ou l'avant bras pour effectuer une opposition sur le rebond défensif

Situations pédagogiques

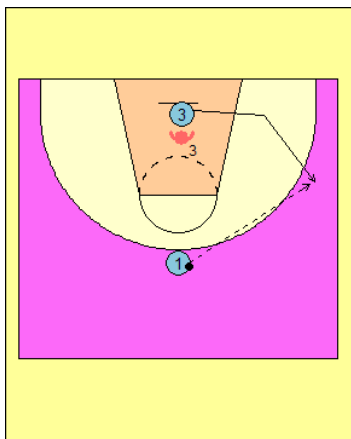
- Les situations à organiser se déclinent de la manière suivante :
 - Apprendre à courir et à se déplacer en alternant des courses précises : avants, arrières, latérales, appuis défensifs, déplacements croisés
 - Apprendre à courir en enchaînant des types de course : sprinter-reprendre en appuis défensifs, se déplacer latéralement-réaliser des appuis croisés
 - Les attitudes spécifiques doivent se greffer lorsque l'on met en place des situations avec balle : sauts au ballon-tipping-reprise d'appuis-contestations
- Les exercices sous formes de mimes sont à privilégier dans un 1^{er} temps (utiliser des déplacements à vide avec déplacements et replacements en fonction de directions recherchées) et se mettent en place dans les situations avec ballon par la suite
- Les situations défensives doivent se mettre en place de manière progressive :
 - En départ arrêté (contrôle sur un départ un PB)
 - En situation lancé (après une course du défenseur pour reprendre un PB)
 - En situation tout terrain (contrôler un PB longtemps)

Critères de réussite recherchés

- Etre capable d'avoir de la dureté défensive longtemps (ne pas se laisser battre sur un dribble, rester le plus longtemps possible au contact du PB) : **VOLONTE DE TENIR UN DUEL**
- Etre capable de contrôler **tout le temps** le PB sur rebond défensif – Commencer à être concerné par le rebond défensif sur NPB

FICHE DEFENSE SUR NON PORTEUR DE BALLE (à une passe, à deux passes dans le jeu extérieur)

Situation de référence



Défense sur un démarquage

Objectif : Se placer en contestation d'un NPB

Organisation

- 1 ballon pour trois joueurs
- A3 vient demander la balle dans l'espace à 45°
- A3 et D3 sont en vis-à-vis mains sur mains (bras tendus)
- Rotations : A1>D3>A3>A1

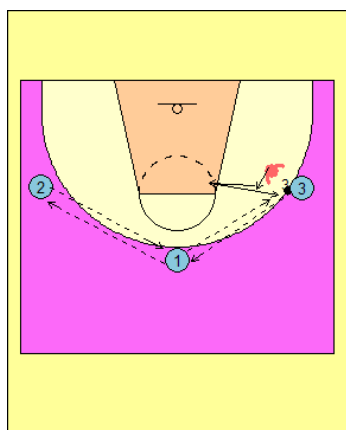
Consignes

- D3 se déplace pour contester la ligne de passe (2 appuis au dessus de la ligne des 3 points)
- Se déplacer en restant au niveau de l'appui le plus proche du cercle de l'attaquant
- Venir chercher un contact avec l'avant bras opposé au ballon
- Mettre son bras côté balle en contestation
- A3 se stoppe au dessus des 3 points : se mettre dans une position intermédiaire (ramener l'appui le plus proche du PB vers ce dernier pour s'ouvrir à la balle)
- **IMPORTANT : Contrôler le REBOND DEFENSIF**

Evolution

- Possibilité d'utiliser un swiss ball pour gérer contacts et faciliter l'orientation sans l'utilisation des bras

Situation d'évaluation



Défense et Déplacements par rapport au ballon

Objectif : Changer de statut en fonction de la position du ballon

Organisation

- 1 ballon pour 4
- A3 passe A1 passe A2 passe A1 passe A3

Consignes

- Une passe : sauter au ballon (léger et garder une notion de contact)
- Empêcher la coupe dans le curl avec avant bras et appui côté joueur pour contester
- Deux passes : venir poser un appui dans la zone restrictive et ouvrir un triangle (Attaquant-Défenseur-Passeur)
- S'ouvrir au ballon en présentant ses appuis et son bassin vers le PB (lorsque le PB est à deux passes)

Evolution

- Varier les positionnements des attaquants

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Contrôler le NPB en gardant **tout le temps les appuis au sol**
- Avoir une activité des bras (une passe, garder un contact, à deux passes prendre de l'amplitude pour dissuader)
- Rester très fléchi (soulever les talons) pour être prêt à se déplacer
- Réaliser des sursauts très rasants pour éviter de perdre de la vitesse lors de transfert de balle
- Contester les coupes du NPB en venant chercher un contact avec l'avant bras et l'appui (autoriser uniquement le passage dans le dos)

Situations pédagogiques

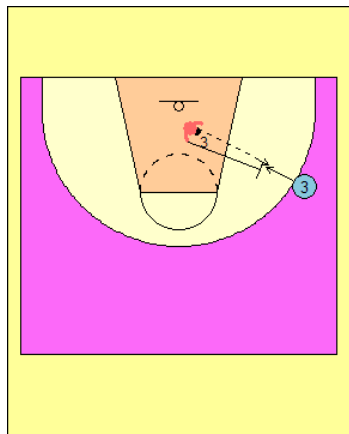
- Les situations à organiser se déclinent de la manière suivante :
 - Apprendre à courir et à se déplacer en alternant des courses précises : avants, arrières, latérales, appuis défensifs, déplacements croisés
 - Apprendre à courir en enchaînant des types de course : sprinter-reprendre en appuis défensifs, se déplacer latéralement-réaliser des appuis croisés
 - Les attitudes spécifiques doivent se greffer lorsque l'on met en place des situations avec balle : déplacements en fonction du positionnement du ballon – orientation des appuis – contestation de déplacements
- Les exercices sous formes de mimes sont à privilégier dans un 1^{er} temps et se mettent en place dans les situations avec ballon par la suite
- Les situations défensives doivent se mettre en place de manière progressive :
 - En situation ralenti (en faisant rouler la balle au sol par exemple)
 - En situation demi terrain (avec contrôle d'un déplacement spécifique (ex : course de démarquage)
 - En situation plus complexe (avec enchaînement de déplacements NPB à plusieurs distances de balle)
 - En situation tout terrain (contrôler un NPB longtemps)

Critères de réussite recherchés

- Etre capable de transiter individuellement sur chaque situation PB/NPB et NPB à une passe/NPB à deux passes
- Etre capable de se déplacer en situation d'aide positionnelle pour venir en aide sur drives (on parle de positionnement, les aides et rotations défensives se mettant en place à partir de la catégorie minimales)

FICHE REBOND DEFENSIF

Situation de référence



Rebond défensif

Objectif : Contrôler un rebond après un tir

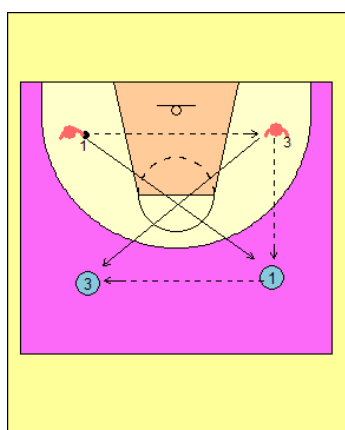
Organisation

- 1 ballon pour deux joueurs
- Après rebond, on change attaquant>défenseur

Consignes

- A3 revient en course en attitudes défensives (réduction distance, fréquence appuis, être très fléchi, main sur le tir)
- Lors du tir, D3 doit annoncer le tir : COMMUNICATION
- Après le déclenchement, D3 doit effectuer un BOX-OUT (contrôle joueur)
 - Contacter avec l'avant bras le plus proche du joueur avec pose de l'appui du même côté entre ceux de l'attaquant). Avec l'autre bras, se préparer à prendre le rebond (position préférable pour observer la trajectoire de balle)
 - Mêmes principes mais pose d'un appui en pivotant sur l'appui (entre ceux de l'attaquant) pour mettre A3 dans le dos ou bien en engageant cet appui afin de se mettre tout de suite en opposition (prendre du volume avec les deux bras)
- La 2^{ème} situation se réalisera si A3 décide d'aller au rebond offensif (le choix sera conditionné en fonction du côté du déplacement)

Situation d'évaluation



Contrôle Rebond PB/NBP

Objectif : Contrôler le rebond après changement de statut

Organisation

- 1 ballon pour 4
- D1 passe à D3 passe à A1 passe à A3
- Attaque : 2 dribbles max au total

Consignes

- Reprise d'appuis et contrôle des drives par A3 (no middle)
- Critères techniques sur situation de référence
- Sur NPB, contrôler le joueur pour éviter sa rentrée dans la zone restrictive
- S'ouvrir à la balle lors du tir pour observer la trajectoire
- Importance de la communication pour que le NPB change vite de statut

Evolution

- Redoubler les passes entre A3 et A1
- Varier les positionnements de A1 et A3 (coupe, post-up...)

OBJECTIFS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Critères techniques recherchés

- Annoncer et communiquer lorsqu'un tir est pris par son vis-à-vis
- Contrôler le shooteur en venant prendre un contact
- Contacter avec l'avant bras (et prise d'appuis entre celui de l'attaquant) ou en pivotant (engager ou enrouler) pour prendre un contact avec le dos
- Prendre du volume avec les bras et préparer ses mains pour la prise de rebond
- Contrôler l'avancée de l'attaquant en gardant le contact (rester fléchi)

Situations pédagogiques

- Les situations de jeu doivent mettre en évidence l'importance et la qualité du rebond défensif (à inclure dans toutes les situations de duel : apprendre à transiter et prendre conscience de l'importance du rebond)
- Les situations doivent dans un 1^{er} temps prendre en compte le contrôle du rebond sur un shooteur et ensuite les situations du rebond sur des joueurs NPB (plus complexe à gérer en fonction du ballon et du positionnement défensif)
- Après le développement de la capacité à contrôler un shooteur, organiser des situations de duel avec obligation de marquer que l'on soit attaquant ou défenseur (après rebond) afin de :
 - Développer la notion d'agressivité au rebond
 - Jouer sur les changements de statut
 - Contrôler tout le temps son vis-à-vis après un tir (rester concentré)
 - Améliorer l'aptitude à marquer avec des contacts sur des tirs proches

Critères de réussite recherchés

- Dans les situations de 1c1 : avoir la volonté de contrôler son vis-à-vis (en priorité sur le PB)
- Dans les situations de jeu : annoncer systématiquement les tirs pour contrôler les joueurs.