

LA FORMATION DU JOUEUR À LA JF LAMBERSART

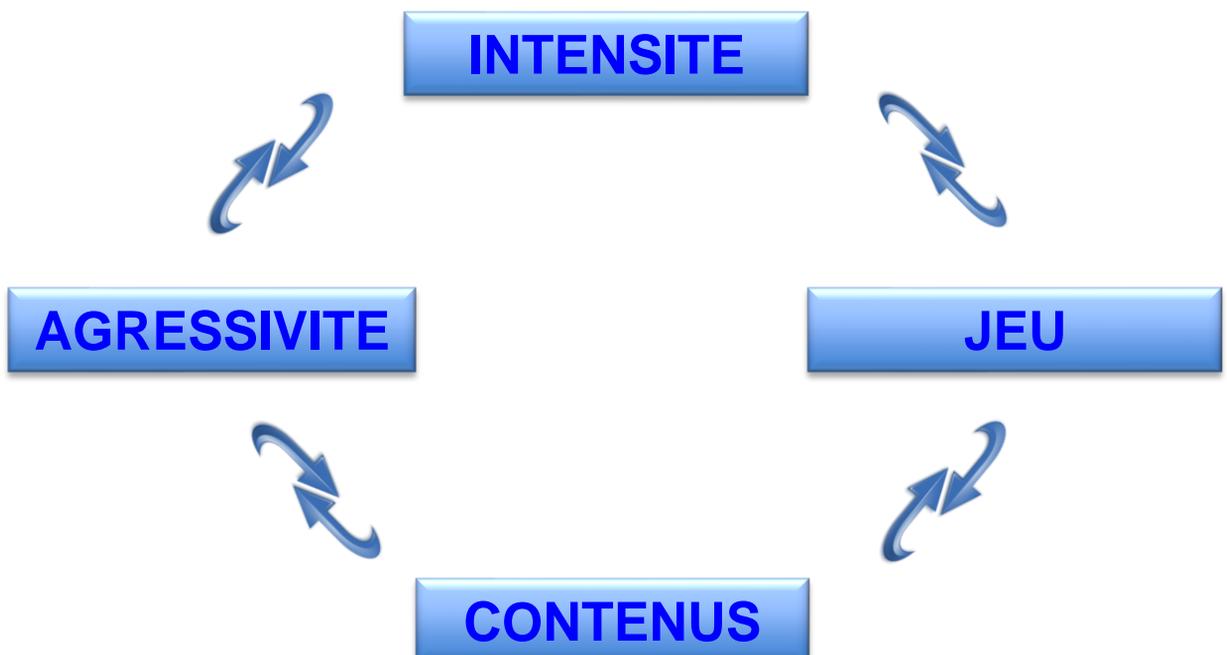
La Philosophie du jeu JF Lambersart

Le basket tend vers =

VITESSE ET MOUVEMENT

Cela se traduit par =

**DEFENDRE FORT, COURIR ET
PARTAGER LA BALLE**





JEUNE FRANCE LAMBERSART

« OBJECTIFS » de formation :

- 1) Tous les 4 ans, 2 joueurs issus de notre formation intègrent « totalement » l'effectif S1.
- 2) Offrir « A CHACUN » le plus haut niveau au plus jeune âge.
- 3) Offrir « A CHACUN » la possibilité d'atteindre ses propres limites par lui même.

MOT D'ORDRE = il faut tous avoir la même approche

**« TACTIQUE pour un jour, TECHNIQUE
pour toujours »**

PREAMBULE :

L'objet de ce document est de formaliser une **METHODE** de jeu commune à **TOUTES** les équipes de la Jeune France Lambersart.

Elle sera articulée autour d'intentions, de savoirs – faire et de savoir – être à développer dans un souci permanent d'adaptation à l'enfant ou à l'adolescent, selon son degré de maturation, son passé dans l'activité et son niveau de jeu développé.

**Nous avons souhaité construire une ligne directrice
mais en aucun cas un « programme »**

Nous parlons tout d'abord :

- 1) *ETAT D'ESPRIT***
- 2) *PRIORITE DU JEU***
- 3) *PHILOSOPHIE DU JEU (Off & Def)***

La finalité de ce « projet » est d'arriver à instaurer une continuité dans ce que nous proposons à nos jeunes joueurs, peu importe leur niveau de jeu.
Revendiquons de proposer un BASKET à tous nos licenciés quelque soit leur niveau, c'est pour cela que ce document a une importance particulière.

De U7 à U20, nous ferons une place centrale aux 3 éléments suivants (mis à part dans les tableaux qui suivront) :

- 1) Mécanique de tous les Tirs.**
- 2) Dextérité et Manipulation de Balle.**
- 3) Dynamique et Explosivité des appuis.**

**Ces 3 éléments sont indissociables à tout apprentissage
« Basket »**

1 – ETAT ESPRIT (JFL)

Progresser dans sa pratique BASKET est étroitement lié avec un **ETAT ESPRIT** irréprochable que nous résumerons très vite mais qui doit être inculqué par **NOUS / LES COACHS**.

Ces quelques principes peuvent paraître élémentaires mais ils sont indispensables à toutes mise en place d'un projet de jeu.

Cet **ETAT ESPRIT** est la **PREMIERE CHOSE** à mettre en place avec votre Groupe. Réussir à développer un **ETAT ESPRIT** de **VAINQUEUR** le plus rapidement possible.

Attention VAINQUEUR, ne veut pas dire, « CHAMPIONNYTE » aigüe. Que la Victoire et rien d'autre...

« L'important n'est pas la destination mais le voyage »

1-1 : EN DEHORS DU TERRAIN

Il est primordial et dès le plus jeune âge de développer un véritable esprit **COLLECTIF**. L'enfant intègre un sport collectif et doit respecter des règles simples mais élémentaires :

A) Ponctualité et Assiduité : aux séances et en matchs. Le club n'est pas une garderie. Le joueur souhaite apprendre la pratique du basket en compétition ce qui exige une certaine discipline et de l'investissement.

B) Respect et Engagement : Les joueurs sont sur le parquet pour apprendre, respecter les coachs et le club. Le club est plus important que tous.

C) Tenue Vestimentaire : Dès U7, tenue adaptée à la pratique de notre sport et chaussures de basket « Indoor » à chaque séance.

1-2 : SUR LE TERRAIN

Mémo - Image JFL = Bon petit club mais « Trop Gentils »

Tout va démarrer de nous : **COACHS**. Il est important que nous transmettions certaines valeurs indispensables à la mise en place du projet de jeu. Dès le plus jeune âge, nous devons transmettre ces valeurs si nous voulons que l'ensemble du projet fonctionne convenablement.

1-2 : SUR LE TERRAIN (suite)

- Volonté de Courir et de se battre sur chaque Ballon.

On ne parle pas de **TECHNIQUE** mais d'un **ETAT d'ESPRIT** à développer chez les plus jeunes. Nos plus petits joueurs doivent développer cette envie de courir vers l'avant et de défendre le « Précieux » = le Ballon.

Nos Jeunes sont notre « REFLET » (de coach)

Un entraîneur « Passif » fabriquera des joueurs « Passifs », Un entraîneur « Dynamique et Motivateur » fabriquera des joueurs avec ces valeurs.

Nous ne jouons pas à la CONSOLE, on dirige / on travaille en amont pour laisser les enfants faire leurs choix et erreurs en match.

- Esprit de Réflexion.

Capacité à **STIMULER** l'enfant dans sa réflexion autour du jeu. Nous demandons des choses bien précises pour obtenir un résultat. Nos joueurs doivent comprendre le jeu si on souhaite qu'ils soient intelligents. Nous devons les pousser à **REFLECHIR**, incitons les à poser des questions, à échanger. Pas toujours un management « descendant » = Coach donne tout et les joueurs exécutent en « **ROBOTS** ».

EN CONCLUSION :

Inculquer un **ETAT d'ESPRIT** conquérant à tous nos joueurs est la la chose la plus importante dès la prise en main d'un groupe.

Inciter les à l'**EFFORT**, à être **AGRESSIFS** et **DYNAMIQUE** sur le terrain.

Devenir **ACTEURS**, c'est à dire ne pas seulement suivre les séances et rentre à la maison.

Ils doivent **COMPRENDRE** qu'ils font partie d'un club, d'une équipe et donc des **DEVOIRS** par rapport à cela.

L'idée :

Transformez les joueurs

« CONSOMMATEURS »

en

« CONSO-ACTEURS »

sur et en dehors du terrain.

Nos Principes et Convictions :

Pour le « Coursus » JFL

- **JOUER**, entrer par le jeu pour donner du sens aux techniques. La ou les techniques apparaissent comme des solutions pour une meilleure efficacité (diminuer les déchets).
- **Donner les MOYENS** de développer un jeu intense dans la durée. Capacité à développer dans notre jeu le potentiel aérobie lié à la catégorie.
 - Séquences 3-4 min sans arrêt à haute intensité.
 - Consignes : peu et précises, max 3 consignes à chaque fois. (éviter surcharge d'infos pour gagner en efficacité et en précision)
- **Notre jeu rapide est conditionné par l' INTENSITE et l' EFFICACITE DEFENSIVE.**
 - Sport collectif, école de vie : travailler pour briller.
 - Donner de l'intérêt et de l'importance aux tâches défensives.
 - Considérer et valoriser le travail défensif : donner le goût et l'envie de défendre.
 - Critère d'efficacité individuel : points encaissés / points marqués < à 1 (= bonne performance).
- **Développer l' ESPRIT de COMPETITION.** Compter les points, dès que l'exercice le permet, et valorisez les victoires.
- **Statut POSITIF** de l'erreur : erreur fondatrice. « Il faut se tromper » pour apprendre. Tenter, oser et remédier. Encouragez dans l'erreur.
 - Accepter les erreurs et les déchets (surtout chez les petites catégories) liés à l'intensité de jeu demandée.
 - Nous valorisons l'initiative et la spontanéité, l'enjeu sera d'identifier et comprendre ses erreurs afin de ne pas les reproduire.
- **Développer l' OBSERVATION** : « Observer c'est apprendre ».
 - Observer et analyser des actions de matchs (même catégorie, élite, nba, ...)
 - Observer le jeu de ses coéquipiers aux moyens de critères simples donnés par le coach.
- **E**ducation à la **RESPONSABILITE** : occuper le rôle de coach afin d'observer et de verbaliser autour d'une action positive ou d'une erreur commise. La lecture de l'autre permet un questionnement et une remédiation sources d'apprentissage : « Tu ne sais pas ? On te forme », « tu ne peux pas ? On t'aide », Tu ne veux pas ? Message envoyé, Réflexion ».

Nos Principes et Convictions : (suite)

1 – Savoirs être :

Le jeune qui commence la pratique du basket s'inscrit dans une association ayant pour but de socialiser, de développer la pratique soit sous forme « compétition » soit sous forme « loisir ».

Par le jeu, le joueur apprendra : (la vie du groupe mise en évidence par la compréhension et le respect des consignes)

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

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

- Se concentrer.
- Accepter la répétition.
- Respecter les consignes.
- Savoir gagner et perdre (compétition éducative).

2 – Education à l'Entraînement et à la Compétition

- Pour Progresser, il faut s'entraîner. Le travail et les entraînements ne doivent pas être présentés comme une sanction mais au contraire comme un moyen de se développer.
- Développer une culture d'entraînement : Rigueur, Travail, Persévérance, Discipline, Répétition, Gammes, Sens et Précision. Les entraînements ne sont pas une « garderie », on vient pour progresser en travaillant.
- Capacité de mise en place d'exercices répondant à la réalité du match. Permettre aux jeunes de développer des réponses adaptées à ces situations complexes.
- Aborder l'entraînement dans toutes ses dimensions : Technique, Physique, Mentale, ...
- Développer l'esprit de compétition : Cultiver l'envie, donner la « Gnac ».
- Le résultat « brut » du match n'a aucune valeur. Le match est un entraînement d'apprentissage « ++ » supplémentaire dans la semaine. On travaille dans une cohérence commune de jeu, on ne révolutionne pas tout pour une « Victoire » surtout de U9 à U15.

3 – Développer une identité Club

- FIERTE de porter le maillot JFL.
- MON Club, Sentiment d'appartenance.
- MARQUE de fabrique, JFL c'est cela comme jeu. Soyons cohérent et dans la continuité.

Afin de développer une « **IDENTITE CLUB** », nous devons avoir les mêmes volontés sur le terrain :

1) Formes de Jeu.

De U9 aux Seniors, nous ferons évoluer nos formes de jeu afin d'avoir un « **PROCESSUS** » de formation simple et cohérent.

U9 : 3/0

U11 - U13 : 5/0

U15 : 4/1, on parle de spots de jeu / pas de postes de jeu définis.

U17 et + : 4/1, on parle de postes de jeu définis

2) Philosophie de Jeu « JFL » Commune.

Défendre Fort (tout terrain obligatoire)

Jeu Rapide (Venir dans la Raquette)

Jeu de Principes et de Mouvements.

3) Hiérarchie de Tir.

Evitons de « **bloquer** » les joueurs qui tente des choses, surtout les tirs, juste faire prendre conscience de la différence entre un bon tir et un mauvais tir.

Avoir la capacité à trouver sur chaque actions des tirs ouverts ou tirs à haut pourcentage.

- 1) 1C0 dans la RAQ
- 2) 1C0 hors RAQ en « C&S », passe de l'INT.
- 3) 1C0 hors RAQ en « C&S », passe de l'EXT (Extra Passe)
- 4) 1C1 dans la RAQ.
- 5) 1C1 hors RAQ en « C&S », passe de l'INT
- 6)

4) « Notion » d'Écrans.

La notion d'écrans est devenue commune dans notre basket moderne. Mais tellement de choses à « **APPRENDRE** » avant de se « **CACHER** » derrière un écran (PB / NPB) pour le développement de nos joueurs.

U9 / U11 / U13 : Jeu sans Écrans.

U15 : Notion de l'Écran PB (ou main à Main)

U17 et + : Jeu avec tous types Écrans.

5) Bases du Jeu = « PRINCIPES DE JEU ».

L'idée est de définir les choses à partir d'un jeu de règles.

Mettre en place un « CADRE »

commun à tous mais avec une énorme liberté au sein de celui ci pour chacun des joueurs.

Tendre vers une mise en place de PRINCIPES DE JEU très clair et très carré pour arriver à un équilibre de jeu très libre et de lecture.

« Nous ne voulons pas créer des ROBOTS »

L'idée n'est pas de stéréotyper les réponses tactiques offensives mais de permettre une justesse de lecture reliée aux Principes de Jeu afin d'occuper les espaces du terrain et de garantir une continuité de jeu.

- Général :

Priorité au Ballon. «Le ballon dirige le jeu »

Ballon bouge en DRB = Je bouge (sens du mouvement du ballon)

Trouver un Tir à Haut % (voir Hiérarchie de Tir)

- Sur Drives :

Aggressivité. Venir dans la RAQ ou Fixer un 2^{ème} DEF.

Suivre le sens du ballon (DR/DR, G/G).

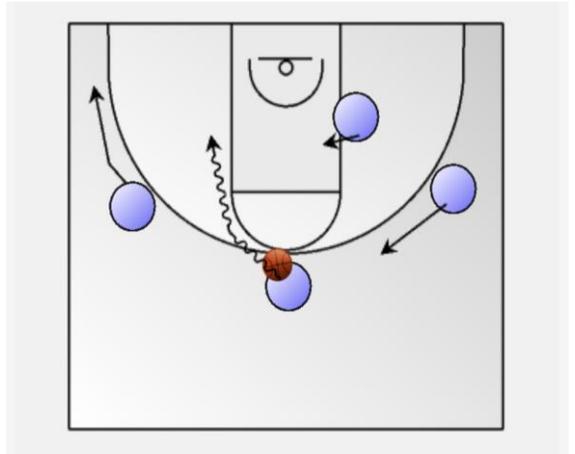
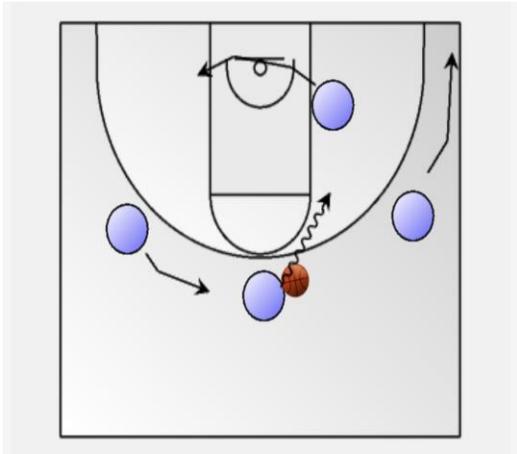
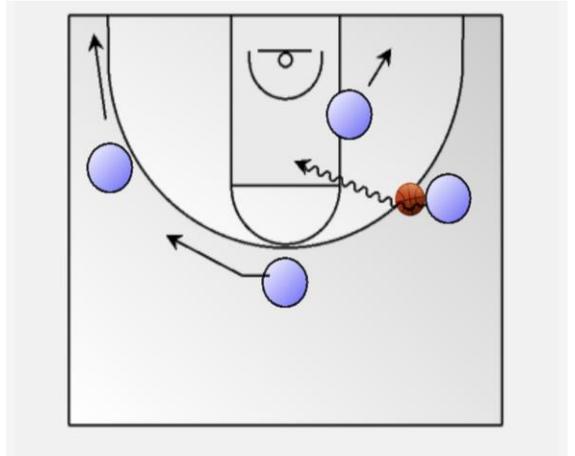
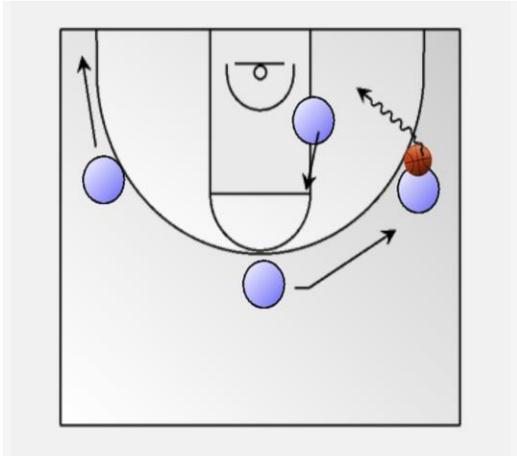
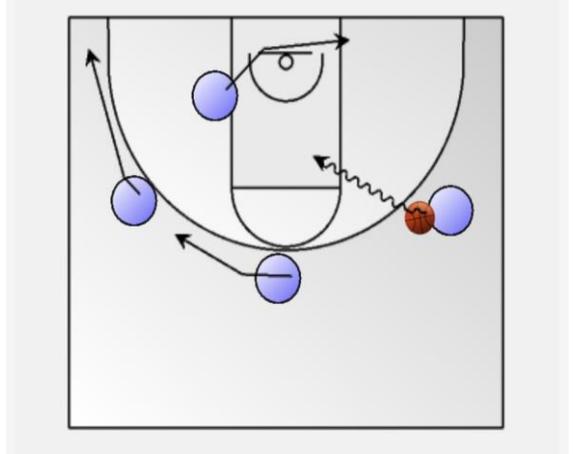
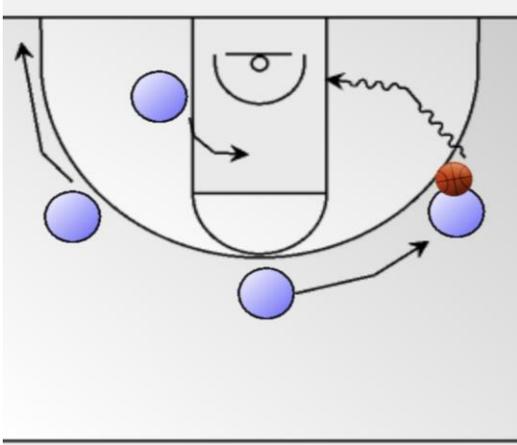
Toujours remplir les corners ou le corner opposé au drive minimum.

- Non Porteur de Balle :

Ne jamais être aligné avec un autre coéquipier.

Ballon bouge = Je bouge

Capacité à être utilisé (ou ouvrir) pour un meilleur angle de passes.



Avant de parler de chaque catégorie en détails, on va parler du
« Cadre de jeu et de Travail »
commun à tous.

PRIORITES GENERALES COMMUNES « U9 à Seniors »

- 1) Développer au maximum l'envie d'aller marquer. Prendre ses responsabilités de Tir dès qu'on est en position (sans oublier la hiérarchie de Tir).
- 2) Priorisez les différents Tirs (dans l'apprentissage) : dans raquette, mi distance, gestuelle, ...
- 3) Travaillez la technique individuelle offensive avec beaucoup de maniement de ballon.
- 4) Travaillez surtout la « Contre Attaque », donc occupation des espaces et volonté d'amener vite le ballon devant et dans la Raquette.
- 5) Sur ½ Terrain, capacité à travailler d'un côté pour marquer de l'autre. Amener une réflexion Coté Fort / Faible, Int / Ext....
- 6) Etablir la « Reconquête du Ballon ». Faire prendre conscience aux joueurs qu'on ne gagne pas le ballon sur le PB mais sur les NPB, qu'on peut changer de joueurs, ...
- 7) Encouragez les enfants agressifs aux paniers (attention hiérarchie de Tir et de jeu).
- 8) Capacité à mettre l'enfant en réussite, ne pas finir une séance sur un échec.
- 9) Amenez un côté « Nouveauté » à chaque entraînement.

L'aspect OFFENSIF =

80% du temps annuel !!!! (surtout chez les jeunes)

**« Tactique pour un jour, Technique pour toujours ... » =
Fondamentaux à GOGO**

- 1) *Tir*
- 2) *Dribbles*
- 3) *Passes*
- 4) *Arrêts*

Ce qui doit être intégré à chaque séances :

- 1) Aggressivité au panier : *Jouer les 1C1 et prendre les Tirs ouverts même chez les jeunes. Hiérarchie de Tir.*

- 1) Jeu Rapide : *« Up TEMPO »*

- 2) Dextérité : *La maniement du ballon amène l'aisance du dribble mais aussi sur le Tir.*

L'aspect DEFENSIF :

- 1) Récupération du Ballon et Protection de Panier : *Ne pas « subir »*

- 2) Triangle Défensif : *Dos au Panier, Un œil sur le ballon, un œil sur son joueur.*

- 3) « DEFENSE TOUT TERRAIN » : *Obligatoire en Homme à Homme.*

- 4) Inculquer 3 Règles de base : *Pas battu sur 2 DRB, Fermer Epaule INT et Pied coin Terrain, Toujours entre Ballon et Panier au moment du Tir.*

U7 / Baby Basket :

Catégorie à part entière des autres, seule et unique priorité :

AMUSEMENT

pour revenir chaque semaine.

Capacité à faire des apprentissages « Basket » sous forme de jeux ludiques.

Nous devons établir les bases de l'entraînement pour la suite du processus de formation.

- 1) Instaurer les règles de Vie d'un groupe (Horaires, Disciplines, ...)
- 2) Mise en sécurité de l'enfant. (Confiance en soi)
- 3) Jouer / Jouer / Jouer. Quoi qu'il arrive amener du jeu partout.
- 4) Amener une passerelle sur les dernières années de U7 avec les U9.
- 5) Faire participer des U11 / U13 à l'encadrement ainsi que les parents.

U9 / Mini Poussins

Apprendre les 1ères Règles du Basket (Lignes du Terrain, Marché, Reprise, ...), Se repérer dans l'espace (Gauche, Droite, Devant, Derrière, ..), Apprivoiser son corps (Courir, Reculer, s'arrêter, Sauter, ...)

- Fondamentaux Individuels :

| Tir | Dextérité | Appuis / Divers |
|--|--|--|
| <p>Apprentissage du Tir en Course DR / G. Sans Opposition et intégrer au fur et à mesure.</p> | <p>Ballon / Joueur. L'enfant doit manipuler, dribbler, rattraper le ballon au maximum.</p> | <p>Aborder la passe. Sans technique spécifique dans la 1^{ère} année.</p> |
| <p>Tir en Simultané. Pas de Technique de Tir, Amener une réflexion sur ballon poitrine (sous menton sans toucher le menton) et finir bras tendu au dessus de la tête.</p> | <p>Travailler sous formes « joué ». Maximum de courses pour leurs capacités pulmonaires et vasculaires.</p> | <p>Rentrer dans la technique. Expliquer gestuelle et détails dans la 2^{ème} année.</p> |
| | | <p>Attention au « Marché » départ. « Bruit du Ballon en même temps que le Bruit du Pied »</p> |

- Fondamentaux Pré Collectifs :

| Contre Attaque | Jeu ½ Terrain | Défense |
|---|---|--|
| <p>Aller marquer le plus vite possible.</p> | <p>3C0. Pas organisation collective. Pas de postes.</p> | <p>HàH tout terrain. Etre entre le ballon et son panier au moment du tir.</p> |
| <p>Amener l'aide aux démarquages. Démarquages / Croisé surtout sur Remise en Jeu.</p> | <p>Jouer vite avec un coéquipier libre. « Mon coéquipier est seul = il a la balle ».</p> | <p>Notion de « liberté ». Notion de « switch » ou « aide » par les enfants. Amener réflexion d'aider son copain quand il est passé.</p> |
| <p>Amener vite Ballon devant. En DRB ou Passes, problème de jouer sans regarder le ballon en U9.</p> | <p>Aborder notion 1C1. Face au cercle ou face au défenseur.</p> | |
| | <p>Reconnaître son statut (ATT / DEF).</p> | |
| | <p>Occuper un espace libre.</p> | |
| | <p>Notion de choix. DRB ou Tir.</p> | |

U9 / Mini Poussins (suite)

- Objectifs de la catégorie :

- 1) Eclater l'effet de « Grappe » qui forme l'espace de jeu.
- 2) Etre capable de traverser le terrain le plus vite possible et collectivement.
- 3) Etre capable de marquer sans opposition. Amener notion de « Hiérarchie de Tir ».
- 4) Etre capable de faire le bon choix. (Tir, Passe ou Dribble ??)

U11 / Poussins

Connaître les règles du basket, Se repérer dans l'espace à 5, Apprivoiser son corps.

- Fondamentaux Individuels :

| Tir | Dextérité | Appuis / Divers |
|--|--|---|
| W de Tir en C. (DR/G). Introduire retard DEF et défenseur. | Manipulation à gogo. Dribbles, attraper, découvrir.. | Acquisition de la passe direct et à terre. A l'arrêt et en mouvement. |
| W du Tir Simultané. Amener la gestuelle « 2mains / Finir 1 main ». Tjs Bras tendu vers le haut et finir bras au dessus de la tête. | Dextérité MD/MG. Changement de mains, DRB de protection, DRB de recul, ... | W arrêts. Simultané, alternatif + pied de pivot. |
| | Amener un « bagage » de Cross. Devant, Jambes, Dos,... | Capacité à Wer toujours face au cercle sur réception de balle. Notion « engagé / effacé ». |
| | | W des départs en DRB. Attention au marcher. « Bruit du ballon en même temps que le bruit du pied ». |

- Fondamentaux Pré Collectif :

| Contre Attaque | Attaque | Défense |
|--|---|--|
| Marquer le + vite possible. Amener Notion de « petites » passes. | 5C0. Pas organisation collective et de poste de jeu. « Notion » de fer à cheval pour occuper tout le terrain. | HàH Tout terrain. « entre ballon et cercle au moment du tir. |
| Amener forme de « Sortie de balle » sur RJ. « Démarquages / Croisé » | Apprentissage du 1C1. Face au cercle et DEF. | Amener responsabilité individuelle. Pas battu en 2DRB. |
| Ecarter le jeu. Pas effet « Grappe ». Courir dans des couloirs différents du PB (Toile araignée) | « Notion d'alignement ». NPB s'écarter à petites distances. | Amener « Communication ». Ciment d'une bonne DEF. |
| Gestion du 2C1. | Amener réflexion sur les choix. Tir, Drive, Passes. | Amener « Notion » PB/ NPB. Transfert de statut. |

U11 / Poussins (suite)

- Objectifs de la catégorie :

- 1) Développer du jeu rapide et gagne terrain.
- 2) Etre capable de traverser le terrain le plus vite possible et collectivement. (Notion coéquipier libre et Passer / Sprinter)
- 3) Etre capable de marquer sans opposition (Notion « Hiérarchie » de Tir) ou en situation de surnombre (2C1)
- 4) Etre capable de faire le bon choix. (Tir, Passe ou Dribble??)
- 5) Etre capable de trouver une situation de Tir ouverte et la prendre.

U13 / Benjamins

Ecole de Course, Coordination motrice, Vitesse de réaction.

- Fondamentaux Individuels :

| Tir | Dextérité | Appuis / Divers |
|---|---|---|
| Acquisition du « Tir en C » basics. (Push Up, Power, Crochet, ..) | Recherche aisance totale dans la conduite de balle. (« Regarder le moins possible le ballon »). | Acquisition de la passe directe et à terre. A l'arrêt et en mouvement. Sous pression. |
| Tir en Simultané. « 2Mains / Finir à 1 main ». Bras tendu au dessus de la tête. | Amener un bagage de « Cross » aux joueurs. | Travail des arrêts en simultané ou alternatif. Travail pied pivot avec pression. |
| Aborder Mécanique de Tir avec LF. « Ligne de Tir » | | Attention au marcher départ. « Bruit du ballon en même temps que le bruit du pied ». |
| Aborder sérieusement le LF. | | |

- Fondamentaux Pré Collectifs :

| Contre Attaque | Attaque | Défense |
|---|---|---|
| Marquer le + vite possible avec notion d'espaces. (Pas axe). | 5C0. Fer à Cheval. Pas de postes. | HH Tout terrain. « Etre entre ballon et cercle » au moment du Tir. |
| Amener Formes de jeu sur RJ. (Démarquages / Croisé) | Apprentissage du 1C1. Arrêter ou Lancer. Notion de choix. | Amener 3 règles sur PB. (Epaule Intérieur / Coin Terrain, Pas battu en 2DRB, Entre Ballon et Cercle) |
| Montée Balle en petites passes et bouger / couper / sprinter. | NPB. S'écarter du PB à petite distance. | Amener une agressivité DEF. Proche ATT. Gagner son Duel. |
| Ecarter le Jeu. Effet Toile Araignée. | Amener « Notion de Choix ». Tir, Passe ou Dribbles. | Laisser « Notion de Switch » ou « Aide » par les enfants. Amener une réflexion d'aide du copain quand il est passé. |
| Gestion des surnombres. (2c1, 3c2, ..) | Démarquages sans écrans et « Jeu en mouvements ». (DEF me coupe, je coupe). Réception face au cercle. | Développer « Notion de Com » |
| | Notion Jeu Réduit. Jeu à 2 ou 3 sans écrans. Mouvement autour du ballon (DR/DR, G/G). | Amener « Notion Aide Opposé ». Si possible DEF le plus bas et rotation. |

U13 / Benjamins (suite)

- Objectifs de la catégorie :

- 1) Capacité sur CA de trouver un Tir à haut %. 1C0 si possible.
- 2) Capacité à donner une solution au PB (Démarquages, Coupes, ...)
- 3) Capacité d'organisation sur montée de balle et enchaînement, sans stopper, sur le jeu placé.
- 4) Capacité de faire le bon choix. (Tir, Passe, Dribbles,..)
- 5) Capacité de trouver une situation de Tir ouvert et la prendre.

U15 / Minimes

- Fondamentaux Individuels :

| Tir | Dextérité | Appuis / Divers |
|---|---|--|
| Perfectionnement des Tirs en C. Obligation Opposition. | Recherche aisance totale dans la conduite de balle . « sans regarder son ballon ». | Perfectionnement des types de Passes . A l'arrêt / en Mouvement. Sous pression DEF. |
| Développement de la mécanique de Tir. « Ligne de Tir » | Maitrise du ballon et de la vitesse exécution . | Perfectionnements des Appuis, Départs en DRB (Croisé, Renversé, Direct, ...) |
| Perfectionner le LF | | Perfectionnement du travail appuis sur Tir ou sur Réception de balle. |

- Fondamentaux Pré Collectif :

| Contre Attaque | Attaque | Défense |
|--|--|---|
| Perfectionnement du Jeu Rapide et surnombre OFF. Tendre sur cet aspect du jeu. | Occupation du terrain. Maitrise de l'espace et spots de jeu. | HH tout terrain. Respect des 3 règles. |
| Amener la forme de jeu sur RJ. (Démarquages / Croisé) | 4/1. Organisation Collective. Pas de postes. Notion « Petit jeu » sur spot INT. | Notion « Triangle » DEF. PB/DEF/MOI |
| Ecarter le Jeu. Courir dans différents couloirs du PB (Toile Araignée) | Perfectionnement du 1C1. Notion choix P/R au DEF. | PB : Agressivité sur PB. Proche et harceler avec les bras sans chercher le ballon. |
| Gestion des surnombres. (2c1, 3c2,...) | Développer et perfectionner le jeu réduit. (Jeu à 2, à 3) | NPB : Contester les lignes de passes et repousser les ATT. |
| | Apprentissage Notion Ecran PB ou Main à Main. | Développer la communication. Pour maîtriser la coordination de l'Aide DEF et Rotations. |
| | Perfectionnement du Jeu sans ballon. « DEF me coupe, je coupe ». Réception face au cercle. | |
| | Mise en place d'un collectif OFF sur JP. Pas de systèmes, jeu de principes et de règles. | |

U15 / Minimes (suite)

- Objectifs de la catégorie :

- 1) Capacité à lire, trouver des solutions sur JR / Surnombre OFF et avoir un haut % (Tir à 1C0 si possible)
- 2) Capacité d'organisation collective dans le jeu à 3 à partir de PCP de Jeu (Mouvements par rapport au ballon) pour arriver au Jeu à 5.
- 3) Capacité à maintenir ce jeu de PCP avec la notion d'alignement et d'équilibre à 5. Hyper important.
- 4) Capacité d'utilisation d'un Ecran PB ou d'un Màm.
- 5) Capacité d'organisation DEF en H à H (PB, NPB, Aide, ...)

U17 / Cadets

- Fondamentaux Individuels :

- 1) **Revoir tous les apprentissages et perfectionnements** (Tirs / Passes / Appuis) sous toutes leurs formes. Fondamentaux à gogo!!
- 2) **Varié** les types d'oppositions, de placements, de timing, ..
- 3) **Perfectionnement du Tir EXT.**
- 4) **Travail Individuel** par postes de jeu.
- 5) **Renforcer la Notion de choix** PB/ NPB
- 6) **Insister sur le volume de travail** et la quantité.
- 7) **Amener beaucoup de travail** sur des situations de jeu réels.

- Fondamentaux Pré Collectifs Offensifs :

| Contre Attaque | Attaque | Défense |
|---|---|---|
| Perfectionnement du Jeu Rapide et Surnombre OFF. Amener cet aspect de plaisir. | Occupation du terrain. Maitrise de l'espace. | HàH Tout Terrain. Respect des 3 règles. |
| Organisation. Sortie de Balle, Contre Attaque, Transition, Jeu Placé. | 4/1. Orga Collective. Définir les postes de jeu. « Notion » Petit jeu avec Intérieur défini. | Notion du Triangle DEF. PB / ATT / MOI. |
| Gestion des surnombres. (1C0, 2C1, 3C2, ..) | Maitrise de la Transition : Jeu Rapide / Jeu Placé. | PB : Agressif, proche du PB et harceler sans chercher le ballon. |
| | Mise en place d'un jeu de PCP. « Pas de Systèmes » en 4/1. Notion équilibre du Jeu. | NPB : Contester les Lignes de passes et repousser les ATT. |
| | Apprentissages de tous types Ecrans. PB / NPB / Màm. | Dév Notion de COM. Pour maîtriser la coordination d'Aide DEF et Rotations. |
| | Replacements et Mouvements autour du Ballon (EXT / INT). Ballon Chef du Jeu. | Apprentissages de DEF Mixés (TT, Demi, Zone, ...) |
| | Aborder lecture de DEF Adverses. Notion de « Scouting ». | Apprentissages DEF sur tous types Ecrans. PB / NPB |

U17 / Cadets (suite)

- Objectifs de la catégorie :

- 1) Capacité à marquer sur CA dès Récupération du ballon.
(Rebonds ou Interceptions)
- 2) Capacité à maintenir l'espacements, l'alignement et le remplacement entre PB / NPB selon l'action de jeu (mais surtout du ballon)
- 3) S'organiser collectivement sur chaque type de DEF proposées.
- 4) Exploiter les Ecrans (PB / NPB)
- 5) Capacité à s'organiser et respecter nos PCP DEF sur chaque DEF demandées.
- 6) ETRE PRÊT A INTEGRER UN PROJET SENIORS (U20 / SENIORS)