

**Commission Technique Départemental
De La Manche De Basketball
CHARTE DE L'ENTRAINEUR**



Sommaire

Introduction

Comportement du coach

Synthèse du programme par catégorie

Programme détaillé de la catégorie U11

Programme détaillé de la catégorie U13

Programme détaillé de la catégorie U15

Un document simple, regroupant les priorités d'enseignement sur le plan technicotactique à favoriser dans les catégories U11, U13, U15 et pourtant sur les thèmes suivants :

- Fondamentaux individuels offensifs
- Fondamentaux Pré-collectifs offensifs
- Fondamentaux défensifs
- Objectifs de fin de catégorie

Nous avons également souhaité faire un focus sur la posture à adopter par l'entraîneur en toutes circonstances vis-à-vis à ses joueurs/ses, des officiels, mais aussi des parents.

Ce document s'adresse à tous les entraîneurs de la Manche évoluant en championnat départemental ou régional.

Il sert également de base de travail à nos sélections U13 et U14 filles et garçons.

Sportivement,
Commission Technique Départemental
De La Manche CD50

« Une fois que cette compétence devient une habitude, un entraîneur peut s'attendre à voir de vrai résultat au moment du jeu ! »

Le coach, un expert en relation humaine

CREER SON ROLE

Vis-à-vis des officiels

- Communiquer
- Coopérer
- Dialoguer
- Partenaire de gestion de rencontre

Vis-à-vis des Parents

- Définir leur territoire
- Définir leur rôle
- Définir leur attitude pendant les rencontres

Vis-à-vis des joueurs

- Transmettre la passion
- Développer les joueurs
- Exigeant et tolérant
- Positif et enthousiaste
- Tenue correcte
- Être un exemple
- Conseiller

ADAPTER SON ATTITUDE

U11

**Fondamentaux
Individuels**

Eviter les effets de
Grappes

Jeu à 2 sur ¼ de terrain



Surnombre 2 contre 1

Apprendre les règles de
base

Changement de statut

1 contre 1

**Défense
individuelle**

U13

Fondamentaux individuels

Run & Jump

Jeu rapide



Surnombre 3 contre 2

1 contre 1

Jeu à 2 sur 1/2 terrain

Adresse

Changement de statut

U15

Surnombre 3 contre 2

Run & Jump

Ecran Non Porteur

**Fondamentaux
individuels**

Jeu à 3 sur ½ terrain

1 contre 1

Adresse

Changement de statut

U11

Fondamentaux Individuels Offensifs

- Travail du tir en course :
 - Perfectionnement sans opposition (main forte, main faible)
 - Apprentissage avec défenseur

« Un 1^{er} grand pas pour la longueur + un 2nd plus petit pour l'impulsion »

- Tir mi-distance : arrêt 1 temps « pré appel + arrêt simultané »
- Apprentissage de l'arrêt alternatif : privilégier une seule option « Gauche/Droite pour les droitiers et Droite/Gauche pour les gauchers »
- Dextérité main droite/main gauche avec le travail des différents dribbles : de progression/ de contre-attaque/ de débordement/ de protection
- Apprentissage des dribbles avec un changement de main et de rythme : cross over / reverse / dans le dos / entre les jambes
- Apprentissage des départs en dribble : croisé et direct
« Être vigilant sur le départ direct souvent synonyme de marché »
Insister sur le pied ballon + positionnement du ballon près du genou + fléchi »
- Passe à deux mains avec coéquipier arrêté/ en mouvement

Fondamentaux Pré-Collectifs Offensifs

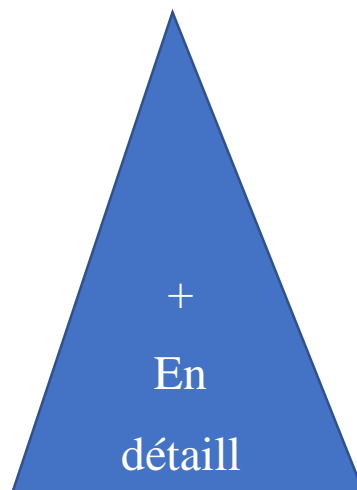
- Apprentissage du jeu de relance ; vouloir jouer vers l'avant dès la récupération du ballon
- Notions d'espaces, occupation du terrain
 - Être précis sur le positionnement des joueurs en ½ terrain « créer une habitude »
- Couloir de jeu sur contre-attaque
 - Voir les 3 généraux sur 5 couloirs : les couloirs extérieurs et le couloir axial
 - Si 2 joueurs sont sur le même couloir extérieur, le dernier propose :
 - ✓ Une coupe devant son défenseur s'il est devant le ballon
 - ✓ Un soutien au porteur de balle s'il est sous le ballon
- Enchaîner une coupe vers le panier après une passe (passe et va)
- Rechercher le tir facile, près du cercle : 1c0
- Notion d'agressivité sur le 1c1
- Gérer le surnombre en 2c1 (sensibiliser le porteur de balle à la réponse défensive)
 - ✓ Si le défenseur décide de venir sur le porteur = passe
 - ✓ Si pas de choix fort vers le porteur de balle = finir au tir
- Se jouer du défenseur dans un espace libre

Fondamentaux Défensifs

- Position fondamentale de défense « Position légale de défense »
- Sensibiliser sur les divers types de pas défensifs
- Pas glissé défensif
- Pas couru défensif
- Avoir la responsabilité d'un joueur
- Agressivité sur porteur de balle « l'importance de l'utilisation des bras »
- Contester les déplacements de non porteur de balle (changement de statut)
- Chercher la conquête du ballon « état d'esprit »
- Communiquer « j'ai/balle/tir... »

Objectifs de Fin de Catégorie

- Être capable de jouer vers l'avant avec un partenaire libre
- Être capable de faire un reverse et un changement de main tout en produisant un changement de rythme
- Être capable de tirer sans opposition (1c0)
- Être capable de donner une bonne réponse en situation de surnombre du 2 contre 1.
- Être capable de faire le bon choix entre le tir, la passe, et le dribble. (Notion de lecture du jeu)
- Être capable de trouver une situation de tir ouvert
- Être capable de coller son vis-à-vis en défense et de gêner dans ses choix



U13

Fondamentaux Individuels Offensifs

- Rechercher l'aisance dans la conduite de balle : maîtrise des différents dribbles (progression, débordement, pénétration, protection)
- Apprentissage des changements de mains
- Apprentissage des différents départs en dribbles
- Apprentissage des différents pivotés (engagé / effacé)
- Apprentissage des différentes passes avec / sans forte opposition
- Perfectionnement du lay-up et main haute, apprentissage du power tir, crochet et autres tirs en course
- Apprentissage de mécanique de tir

Fondamentaux Pré-Collectifs Offensifs

- Occupation du terrain en zone avant : apprentissage des spots de jeu extérieur 2 arrières + 2 ailiers + 1 short corner opposer au ballon
- Jeu rapide : sortie de balle, utilisation des couloirs (courir vite et large)
- Gestion du surnombre : 1c0, 2c1, 3c2
- Démarquage sans écran
- Apprentissage du 1c1 lancé et du 1c1 arrêté ; utilisation du couloir de jeu direct, quelque finition utiliser, pourquoi ?
- Jeu à 2 et à 3 extérieurs sans écran (relation entre PB et NPB- notion de placement / déplacement)
- Donner des priorités sur le jeu placé : jeu de passes, jeu de fixations ?
- Jeu de bascule autour du jeu de percussion
- Notion de rebond aussi bien défensif qu'offensif

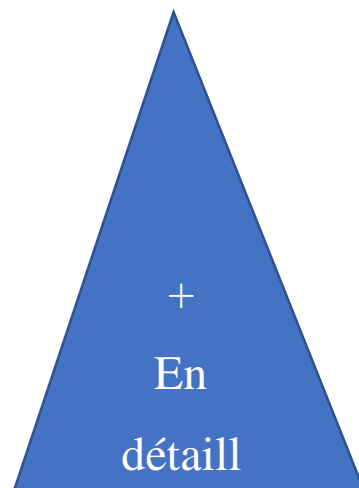
+
En
détaill

Fondamentaux Défensifs

- Agressivité sur PB, cadrer les appuis : gagner les duels
- Interdire l'axe pour le PB
- Contester les déplacements du NPB
- Défense homme à homme tout terrain « Run & Jump »
- Aide défensive à l'opposé du ballon (développer les indices de déclenchement d'une aide défensive)
- Communiquer

Objectifs de Fin de Catégorie

- Ouvrir une situation de tir à haut pourcentage de réussite en situation de surnombre
- Donner une solution au PB (démarquage, coupe ...)
- Gêner la progression du PB et contester les réceptions des NPB
- S'organiser sur la montée de balle et enchaîner sur le jeu placé si jeu rapide avorté



U15

Fondamentaux Individuels Offensifs

- Développer l'aisance dans la conduite de balle
- Rechercher la maîtrise des changements de mains, départs en dribbles et pivotés
- Recherche de la vitesse d'exécution dans la manipulation de balle
- Apprentissage autour d'un double changement de main
- Continuer l'apprentissage des différentes passes avec et sans forte opposition
- Perfectionnement des arrêts et départs en dribble
- Perfectionnement du lay-up et main haute
- Développer le power lay-up, tir crochet et lay back
- Développer la mécanique de tir
- Initier aux tirs dos au cercle

Fondamentaux Pré-Collectifs Offensifs

- Occupation du terrain : maîtrise des spots de jeu extérieur 2 arrières + 2 ailiers + 1 short corner ou 1 secteur intérieur
- Perfectionnement du jeu rapide : sortir de balle, utilisation des couloirs (vite et large) « volonté de vite franchir la ligne médiane »
- Gestion du surnombre : 2c1, 3c2
- Travail sur les situations de jeu à 2 sans écran
Coté ballon et opposé
Réponse selon la réponse défensive
Notion de placement et déplacement
- Travail sur les situations de jeu à 3 sans écran sur &/é terrain
3 extérieurs ou 2 extérieurs + 1 secteur intérieur
Relation entre PB et NPB
Notion de placement et déplacement
- Démarquage avec l'aide d'un coéquipier
- Recherche du perfectionnement du 1c1 (quelles finitions utiliser, pourquoi)
- Donner des priorités sur le jeu placé : jeu de passe, jeu de fixation
- Apprentissage de rebond aussi bien défensif qu'offensif
- Maîtriser la transition jeu rapide vers le jeu placé
- Apprentissage de la gestion du tempo et rythme du match

Fondamentaux Défensifs

- Agressivité sur PB, cadrer les appuis : gagner les duels
- Interdire l'axe pour le PB
- Contester les déplacements du NPB
- Défense homme à homme tout terrain « Run & Jump »
- Aide défensive à l'opposé du ballon (développer les indices de déclenchement d'une aide défensive)
- Communiquer

Objectifs de Fin de Catégorie

- Trouver des solutions de jeu rapide et/ou surnombre à haut pourcentage de réussite en fin de contre-attaque
- Capable de s'organiser sur des situations de jeu à 3
- Capable de repérer et s'organiser sur du jeu à 3 dans le 5c5
- Gêner la progression du PB et contester les réceptions des NPB
- Être capable d'utiliser un écran sur PB
- Être capable de s'organiser en défense (sur tous les différents placements) selon la stratégie adoptée.

