

Projet Technique

Formation du joueur et de la joueuses

CRAP de Veache

Quels objectifs pour quels enjeux ?

1. Donner une cohérence à la formation de nos jeunes joueurs et joueuses. Depuis les plus petites catégories jusqu'aux U17.
2. Permettre de construire les apprentissages dans la continuité et ainsi favoriser le perfectionnement de chacun.
3. Favoriser la communication entre les entraîneurs des différentes catégories.

L'enjeu final est la progression technique et tactique de chaque joueur et joueuse ainsi que l'amélioration de la compétence de chaque entraîneur.

Ce projet technique est un « plan de travail ». En aucun cas il ne s'agit d'une programmation d'entraînements. Ce sont les objectifs fondamentaux de formation qui nous semblent indispensables pour chaque catégorie. Chacun peut évidemment y ajouter des contenus en fonction du niveau de pratique de son équipe et de sa philosophie de jeu personnelle.

La liste ne se veut pas exhaustive.



Pour bien commencer :

Dans ce projet nous ne parlerons que très peu du « collectif », mais voici cependant les principes qui doivent définir notre jeu quelle que soit la catégorie.

C'est notre signature collective, ce que les adversaires doivent dire de nous.

Ceci est l'ADN du CRAP.

ADN défensif :

- ⇒ **Tenir son duel** sur son adversaire direct : agressivité sur le PB et le NPB.
- ⇒ **La balle bouge, je bouge** : adapter son placement et son remplacement à tout moment.
- ⇒ Une **communication permanente** : informer mes coéquipiers sur ce que je fais, où je suis...

ADN offensif :

- ⇒ **Agressivité dans le 1c1** avec et sans ballon : drive et démarquage.
- ⇒ **Occuper les espaces clés** et avoir de la mobilité entre ces espaces.
- ⇒ Volonté féroce de **relancer le jeu** : volonté de marquer vite et de maintenir le rythme du jeu.(jeu rapide et transition)

Ce sont des règles à marteler lors de chaque entraînement. Chaque match.
C'est un **état d'esprit**.

La priorité est la formation individuelle du joueur. L'accent sur les **fondamentaux offensifs et défensifs doit être mis dans chaque catégorie** avec des degrés d'exigence adaptés.

Nous devons former des athlètes. L'intensité de l'entraînement doit être une volonté de tous les instants. Les jeunes doivent courir, sauter, être capable de répétitions tout en gardant de l'efficacité dans le jeu.

U9 à u11 : Les fondamentaux au service du 1c1

Fondamentaux individuels :

- Le dribble : de progression, de protection main forte et main faible. + travail d'aisance avec la balle (dextérité, jonglage...)
- Les passes : gestuelle de la passe à 2 mains, directe et à terre.
- Tirs : de plein pied à 2/3 m avec construction de la gestuelle : finition, gainage, armé.
- Les tirs en course : gamme des TeC à droite et à gauche en push-up et lay-up.
- Les arrêts et appuis offensifs : s'arrêter en simultané + notion de pivot.
- Le départ en dribble : partir sans marcher avec un pas « vite loin et fort »
- Position fondamentale du défenseur sur le PB : entre mon joueur et le panier, distance de garde, cadrer les appuis.

Pré collectif :

- Comprendre la transition attaquant / défenseur et les changements que cela implique dans l'attitude du joueur. (sens du jeu, courir devant...)
- Volonté de jouer vers l'avant. Faire avancer le ballon le plus rapidement possible.
- Courir pour occuper les espaces clés.
- Savoir s'organiser dans le jeu 2 c 1 en contre attaque.

U13 : Les fondamentaux au service du jeu à 2

Fondamentaux individuels :

- Le dribble : gamme des dribbles (protection, percussion, contre attaque...) + aisance avec la balle (jonglage, dextérité...)
- Les passes : différentes forme de passes (1 et 2 mains ; désaxée...) travail du passeur et du receveur (sous pression def)
- Tirs : de plein pied à 3/4 m avec construction de la gestuelle : finition, gainage, armé. Etre vigilant sur les appuis !!!
- Les tirs en course : gamme des TeC à droite et à gauche en push-up et lay-up, power shoot.
- Les appuis offensifs : arrêts pivots et vitesse de pieds (travail de motricité)
- Le départ en dribble : croisé et direct. Qualité du 1^{er} pas.
- Placement et posture défensive sur le PB et le NPB (à 1 passe : triangle moi mon joueur la balle)
- Transition défensive : du PB au NPB et inversement.

Pré collectif :

- Jeu rapide : volonté de jouer vers l'avant. Relance du jeu systématique.
- Jeu à 2 : démarquage, passe et va, drive 'n kick (fixer passer)
- Utiliser la largeur et la profondeur du terrain : exploiter les espaces du « fer à cheval »
- Etre capable d'enchainements d'actions en situation de 1c1 : démarquage/réception/ dribble ; démarquage/réception/ tir...

U15 : Les fondamentaux au service du jeu à 3

Fondamentaux individuels :

- Les appuis offensifs : perfectionner les arrêts, pivotés (engagé et effacé) et la vélocité d'appuis. (lien avec le travail de renforcement athlétique)
- Le départ en dribble : agressivité, travail de feinte, variété des départs (croisé, direct, enroulé...) + comprendre le « pas 0 »
- Variété des tirs en course : maîtrise de différentes structures d'appuis (2 pas, 2 + 1 ; power ; appuis décalés...) maîtrise de différents lâchés (push up ; lay-up ; lay-back ; crochet...)
- Le tir : construction du tir ext à 4/5 m : rythme de l'armé, qualité de la prise d'appuis, vitesse de déclenchement (ap dribble et ap passe)
- Les passes : maîtrise et précision dans la gamme des passes (directe, à terre, désaxée, dessus tête) avec défenseur.
- Attitude défensive sur le PB : pression, contrôle , orientation.
- Attitude défensive sur le NPB : contestation des passes, contestation des déplacements (bump), contrôle du back-door.
- Transitions défensives entre PB et NPB à 1 passe, à 2 passes (notion d'aide) utilisation des appuis défensifs variés (JJ, pas croisés, course)
- Ecran de retard et rebond défensif. (box out)

Pré collectif :

- Jeu rapide : Relance du jeu systématique. S'organiser pour sortir la balle et se projeter. Gérer les surnombres offensifs (3c1 ; 4c2)
- Transition entre jeu rapide et jeu placé : courir dans les espaces (largeur et profondeur) et se démarquer.
- Démarquage et équilibre des espaces dans le jeu à 3 : passe et va +équilibrer+ renverser...
- Organisation défensive dans le jeu à 3 : aider/reprendre, aider/changer. (notion de position à 1 ou 2 passes pour la mise en place de l'aide)
- Mise en place d'une défense tout terrain organisée avec prise à 2.

U17 : Les fondamentaux au service du jeu à 5

Fondamentaux individuels :

- Enchaînement de tâches :dribble/passe/tir sans et avec pression défensive.
- Perfectionnement des tirs en course (variété des lâchers et des appuis)
- Renforcer la notion de choix offensif : lecture du jeu.
- Tirs : travail d'adresse (sans opposition) et du tir avec opposition.
- Travail par poste de jeu : enchaîner des actions de démarquage de tir en fonction de son poste de préférence.
- Défense sur le PB et le NPB : perfectionnement des transitions défensives. Travail sur l'orientation la contestation des déplacements le remplacement.

Pré collectif et collectif :

- Jeu rapide : Relance du jeu systématique. S'organiser à 5 sur la C.A.
- Transition entre jeu rapide et jeu placé : organiser une continuité entre la C.A et le jeu placé par un enchaînement de coupes et/ou écrans.
- Travail du jeu à 3 autour des écrans porteur et non porteur : utilisation du pick'n roll.
- Jeu à 2 et à 3 dans la relation int/ext.
- Collaborations défensives dans le jeu sans et avec écran.
- Mise en place d'une défense tout terrain organisée avec prise à 2.
- Mise en place d'une défense de zone.

- Attaque sur homme à homme ou fille à fille.
- Attaque de zone.

Pour la construction de ces attaques, privilégier les principes de jeu aux systèmes qui risquent de réduire la liberté d'action des jeunes et limité la lecture du jeu.

Pour conclure :

Ce projet est au service des entraîneurs. Il doit être un point d'appui pour vos préparations, mais ne doit en aucun cas limiter votre action en tant qu'éducateur et formateur.

La formation des jeunes est un vaste travail, chacun peut y apporter sa marque de fabrique. C'est ce qui fera la richesse des joueurs par la suite.

**Soyez exigeants,
Soyez enthousiastes,
Soyez déterminés.**

Thierry