

Projet technique et sportif

Formation du joueur et de la joueuse

CRAP de Veauche



Pourquoi un projet technique et sportif ?

Le basket est un sport collectif dans lequel l'équipe s'exprime par et grâce à la maîtrise technique individuelle des joueurs et joueuses.

C'est de ce constat que nous devons partir pour organiser de manière cohérente la formation de nos jeunes et du lien depuis les catégories u9/u11 caractérisant le « mini-basket » jusqu'aux u17/u18 et leur permettre ainsi une transition aisée vers le niveau séniors.

Ce projet sportif a pour objectif de donner des lignes directrices aux entraîneurs et éducateurs qui interviennent au sein de notre structure tout en leur permettant une interprétation personnelle et ainsi amener « leur patte » à la formation de leurs joueuses et joueurs ainsi qu'une signature collective.

L'enjeu est double :

- Permettre à chaque jeune d'exprimer au mieux son potentiel quel que soit son niveau.
- Amener le plus de joueurs possible vers nos équipes fanions et le niveau national.

L'objectif de formation du CRAP

L'objectif de formation des jeunes s'articule obligatoirement avec la formation des cadres. Nous devons avoir le souci permanent de nous former, nous informer. Que ce soit en passant par les filières fédérales, la formation interne ou simplement en échangeant avec les autres entraîneurs du club (nous avons des personnes qui peuvent être ressources au sein du club)

En ce qui concerne la formation du joueur, nous devons donner priorité à la maîtrise individuelle pour la mettre au service de nos collectifs. On construit le collectif autour des qualités des joueurs et joueuses. On ne les enferme pas dans un projet collectif. On joue pour gagner, mais surtout pour faire progresser les joueurs. Un système de jeu n'a pas de sens sans maîtrise et compréhension individuelle.

En préambule voici un rappel des idées force du projet précédent qui sont toujours et encore nos valeurs.

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.
- ⇒ Volonté féroce de **relancer le jeu** : volonté de marquer vite et de maintenir le rythme du jeu. (jeu rapide et transition)
- ⇒ **Occuper les espaces clés** et avoir de la mobilité entre ces espaces.

Nous devons former des sportifs (des athlètes). L'entraînement doit donc favoriser au maximum l'investissement physique des jeunes : on court, on saute, on se déplace. Le basket permet par sa grande variété d'actions d'intégrer la préparation physique au jeu. Le plus possible on s'entraîne en situations propres au basket : on ne court pas pour courir, mais pour être actif dans le jeu. Quelle que soit la situation d'entraînement proposée, les jeunes doivent être dans une haute intensité de travail. Ceci implique de limiter au maximum les « files d'attente ». On ne progresse que si on fait le temps d'engagement est donc déterminant dans la construction de vos exercices et séances (le joueur agit plus qu'il n'attend)

Voici par catégories les points indispensables à faire travailler à vos joueurs pour permettre des transitions vers les catégories supérieures plus aisées. Sur le plan individuel et collectif.

Catégories U9/U11

Sur le plan individuel :

Fondamentaux offensifs :

- ✓ Aisance avec la balle : savoir dribbler et manipuler le ballon dans différentes situations (dribble sur place, pour progresser dans le terrain... Dissocier le regard de la balle.)
- ✓ La passe : maîtrise de la passe en tant que passeur (gestuelle, précision) et en tant que receveur (donner une fenêtre de passe, qualité des captés)
- ✓ Les tirs en course : maîtrise des tirs en course à droite et à gauche avec finition main haute et main basse.
- ✓ Commencer la construction du tir : appuis, position des mains, armé...
- ✓ Les appuis offensif au travers du démarquage : notion de zone clé, rupture de rythme, travail des arrêts et réceptions.

Fondamentaux défensifs :

- ✓ Avoir la notion du positionnement sur le terrain : mon joueur, la balle et le panier.
- ✓ Position de base du défenseur : appuis et motricité défensive (jeu de jambe, remplacement).
- ✓ Comprendre la notion de transition défensive : sur le porteur de balle vers le non porteur et inversement.

Sur le plan pré-collectif et collectif :

- ✓ Avoir construit la notion de transition entre attaque et défense. Avoir la volonté de se projeter vite vers l'avant. Assurer le repli défensif en ayant la volonté de très vite « marquer » son adversaire.
- ✓ Construire progressivement l'espace entre les joueurs : notions de couloirs de course et de zone clés sur le terrain. Rappel ici de l'importance du démarquage dans ces zones clés (on ne reste pas immobile)
- ✓ Savoir exploiter le surnombre offensif entre autre en situation de 2c1 et 3c1.

Catégories U13

Sur le plan individuel :

Fondamentaux offensifs :

- ✓ Aisance avec la balle : importance de la dissociation du regard. Maîtrise des dribbles à grande vitesse, de recul, de protection. Travail des changements de direction et de main (cross, jambes, in 'n out...)
- ✓ Les départs en dribble : savoir utiliser des départs variés : croisé (en priorité), direct... Veiller à la position fléchie et à l'engagement.
- ✓ La passe : maîtrise de différentes formes de passe : directe, à terre, désaxée, skip.
- ✓ Les tirs en course : maîtrise des tirs en course à droite et à gauche avec finition main haute et main basse. Travail de finitions variées (lay back flotteur) et apprentissage des variétés d'appuis (euro step, power ...)
- ✓ Construction du tir : appuis, position des mains, armé... Importance donnée à une bonne gestuelle avant la notion de distance. Travail du Lancer Franc.
- ✓ Les appuis offensif au travers du démarquage : notion de zone clé, rupture de rythme, travail des arrêts et réceptions. Enchaînement d'action après la réception (réception départ, réception tir, réception passe)
- ✓ Le 1c1 du porteur de balle : construire l'agressivité offensive dans le 1c1 du PB.

Fondamentaux défensifs :

- ✓ Maîtrise du positionnement sur le terrain : mon joueur, la balle et le panier.
- ✓ Position de base du défenseur : appuis et motricité défensive (jeu de jambe, remplacement).
- ✓ Comprendre la notion de transition défensive : attitude à 1 passe, sauter dans les appuis si réception, sauter à la balle si passe et contester le déplacement (on ne court pas derrière son adversaire)
- ✓ Rapidité dans la transition attaquant défenseur. (je prends mon joueur le plus tôt possible)
- ✓ Travail technique sur le rebond défensif : box out prise de balle et sortie de balle.

Sur le plan pré-collectif et collectif :

- ✓ Volonté de projection vers l'avant : on sprint lorsqu'on entre en possession du ballon.
- ✓ Maîtriser les couloir de jeu rapide : personne dans le même couloir. (utiliser la largeur du terrain.
- ✓ Courir avec intelligence : je prends des informations sur le jeu pour adapter mes déplacements.
- ✓ Maîtrise du surnombre offensif entre autre en situation de 2c1 et 3c1.
- ✓ Construire le jeu à 2c2 sans écran (voire le jeu à 3) : démarquage, passe et va drive 'n kick.
- ✓ Enchaînement du jeu : contre-attaque puis jeu de démarquage et drive, organiser la continuité du jeu, pas de rupture de rythme.
- ✓ Volonté de jouer le rebond offensif.

Catégories U15

Sur le plan individuel :

Fondamentaux offensifs :

- ✓ Vers une expertise dans l'aisance avec la balle : importance de la dissociation du regard. Maîtrise des dribbles à grande vitesse, de recul, de protection. Travail des changements de direction et de main (cross, jambes, in 'n out...)
- ✓ Les départs en dribble : vitesse et explosivité dans les actions de départ en dribble. Volonté d'être décisif sur le 1^{er} pas.
- ✓ La passe : maîtrise de différentes formes de passe : directe, à terre, désaxée, skip. Travailler sur la lecture et le choix de la passe en situation d'opposition.
- ✓ Les tirs en course : maîtrise des tirs en course à droite et à gauche. Travail de finitions variées (lay back flotteur) et des variétés d'appuis (euro step, power ...). Travail sur le choix de ces finitions en fonction de l'opposition.
- ✓ Construction du tir : appuis, position des mains, armé... Enchaînement d'actions avant le tir : réception tir, réception dribble tir.
- ✓ Les appuis offensif au travers du démarquage : notion de zone clé, rupture de rythme, travail des arrêts et réceptions (lecture de la défense flair ou back door par exemple). Enchaînement d'actions après la réception (réception départ, réception tir, réception passe). Aborder le jeu posté sur le démarquage en zone basse.
- ✓ Le 1c1 du porteur de balle et du non porteur : construire l'agressivité offensive dans le 1c1.

Fondamentaux défensifs :

- ✓ Position de base du défenseur : appuis et motricité défensive (jeu de jambe, remplacement).
- ✓ Travail sur la contestation sur le non porteur : sauter à la balle, interdire le back-door, bump.
- ✓ Travail d'orientation du porteur de balle : défendre les zones que l'on souhaite interdire (fermer l'axe panier panier)
- ✓ Structurer le repli défensif et le rebond. (box out, communication)

Sur le plan pré-collectif et collectif :

- ✓ Volonté de projection vers l'avant : on sprint lorsqu'on entre en possession du ballon.
- ✓ Maîtriser les couloir de jeu rapide : personne dans le même couloir. (utiliser la largeur du terrain.
- ✓ Courir avec intelligence : je prends des informations sur le jeu pour adapter mes déplacements.
- ✓ Maîtrise du surnombre offensif : jouer pour marquer dans les 7 premières secondes.
- ✓ Continuité offensive : mettre de l'agressivité par le 1c1 si le jeu rapide n'est pas possible en exploitant la première passe en retour arrière.
- ✓ Construire le jeu à 3c3 sans écran : démarquage, passe et va drive 'n kick équilibrer les espaces de jeu.
- ✓ Notion d'écran : sur le porteur (pick'n roll) et le non porteur (pick et ouvrir)
- ✓ Construction du jeu 5c5 en lecture sur des principes de jeu : démarquage, équilibrer les espaces. Agressivité au rebond offensif.
- ✓ Les aides défensives : aider / reprendre ; aider / changer. Notion de positionnement à 1 passe, à 2 passes. Communication. Travail du rebond et son exploitation.
- ✓ Mise en place d'une défense tout terrain structurée avec prise à deux.

Catégories U17/U18

Sur le plan individuel :

Fondamentaux offensifs :

- ✓ Vers une expertise dans l'aisance avec la balle : importance de la dissociation du regard. Maîtrise des dribbles à grande vitesse, de recul, de protection. Travail des changements de direction et de main (cross, jambes, in 'n out...) travail sous pression défensive.
- ✓ Les départs en dribble : vitesse et explosivité dans les actions de départ en dribble. Volonté d'être décisif sur le 1^{er} pas. Travail des feintes et utilisation en opposition.
- ✓ Le 1c1 du porteur de balle et du non porteur : construire l'agressivité offensive dans le 1c1.
- ✓ La passe : maîtrise de différentes formes de passe : directe, à terre, désaxée, skip. Travailler sur la lecture et le choix de la passe en situation d'opposition.
- ✓ Les tirs en course : expertise dans les tirs en course à droite et à gauche. Travail de finitions variées (lay-back, flotteur) et des variétés d'appuis (euro step, power ...). Travail sur le choix de ces finitions en fonction de l'opposition.
- ✓ Efficacité du tir : travail en opposition et d'adresse pur (gestuelle)
- ✓ Les appuis offensifs, démarquage et travail par poste de jeu. (V-cut, post-up...)
- ✓ Développer la lecture de jeu et les choix offensifs dans les situations de 1c1 et jeu réduit.

Fondamentaux défensifs :

- ✓ Travail sur la contestation sur le non porteur : sauter à la balle, interdire le back-door, bump.
- ✓ Travail d'orientation du porteur de balle : défendre les zones que l'on souhaite interdire (fermer l'axe panier/panier).
- ✓ Travail du close-out (attitude lorsque je reprends le porteur de balle).
- ✓ Automatiser la communication, travail de l'ajustement défensif en fonction de la position du ballon et des forces et/ou faiblesses de l'adversaire.

Sur le plan pré-collectif et collectif :

- ✓ Volonté de projection vers l'avant : on sprint lorsqu'on entre en possession du ballon.
- ✓ Maîtriser les couloir de jeu rapide : personne dans le même couloir. (utiliser la largeur du terrain).
- ✓ Courir avec intelligence : je prends des informations sur le jeu pour adapter mes déplacements.
- ✓ Maîtrise du surnombre offensif : jouer pour marquer dans les 7 premières secondes.
- ✓ Continuité offensive : mettre de l'agressivité par le 1c1 si le jeu rapide n'est pas possible en exploitant la première passe en retour arrière.
- ✓ Organisation de la transition offensive pour garder de la vitesse au ballon et aux joueurs.
- ✓ Travail des écrans : sur le porteur (pick'n roll) et le non porteur (pick et ouvrir). Enchaînements d'action de coopération (pick the pickeur, pick et repick...)
- ✓ Construction du jeu 5c5 en lecture sur des principes de jeu : démarquage, équilibrer les espaces. Organisation offensive autour de formes de jeu. (jeu placé, touche)
- ✓ Les aides défensives : aider / reprendre ; aider / changer ; prise à 2.
- ✓ Organisation autour du rebond défensif. Agressivité au rebond offensif.
- ✓ Mise en place d'une défense tout terrain structurée avec prise de risques et remplacement défensif (type Z-press ou run and jump).

Programmation pour les saisons 2021 à 2023

Pour la commission technique du CRAP : Thierry VRAY