Poussins(es)

Prépa physique

-école de course

-coordination

-vitesse de réaction

-équilibre

Manipulation de balle

-ne pas perdre la balle

-aisance dans les exos

Appuis offensifs

-maîtriser les arrêts, pivots et changements de direction

Dribble

-courir en dribblant

-maîtrise du dribble des deux mains

-ne pas regarder sa balle

-changement de direction simple (ou adapté au niveau)

Démarquage

-changement de rythme, vision

-disponibilité dans certains espaces de jeu

Passe

-directe à deux mains, une main et sol

-courir et passer

-passer dans la course

Jeu rapide

-maîtrise du 1c0

-situations en 1c1 avec retard défensif

-initiation au 2c1 avec notion de fixation

Tir

-gestuelle de tir de pied ferme

-recevoir et tirer

-maîtrise du tir en course gauche et droite

Formes de jeu offensif

-progresser vers l'avant, travail dans la profondeur

-valoriser la passe et le dribble utile

-initiation au passe et va

Agressivité offensive

-maîtriser la réception de balle

-protéger son ballon

-ne pas reculer

-aller vers le cercle

Appuis défensifs

-attitude défensive

-initiations aux déplacements et changements de direction

Formes de jeu défensif

-agressivité pour conquérir la balle

-avoir la responsabilité d'un joueur

2-2 PROJET DE JEU CHEZ NOS U11

On part bien sûr des acquis en U9 que nous allons enrichir. Les enfants jouent à 4 sur le terrain et nous orientons donc nos principes sur cette règle d'effectif. L'approche des entraîneur doit être plus « coachée », l'idée étant de **dynamiser nos joueurs** et de leur inculquer cette envie et cette volonté d'être agressif sur le terrain.

Les idées de jeu du club (défense agressive, volonté de course...) doivent transpirer dans cette catégorie mais il faut être conscients que ces idées doivent apparaître sur CHACUNE de nos séances : l'analytique oui mais **très vite fabriquer du rythme,** de l'opposition et des situations qui se rapprocheront de celles du match. **PAS DE SYSTEMES, JUSTE DES PRINCIPES**...

PRINCIPES DEFENSIFS EN U11

On commence à développer les contenus défensifs. Au delà du travail des attitudes défensives qui doit être « rabaché » sans arrêt, l'idée est de tourner les efforts défensifs (pas forcement la priorité chez nos jeunes joueurs) comme un jeu :

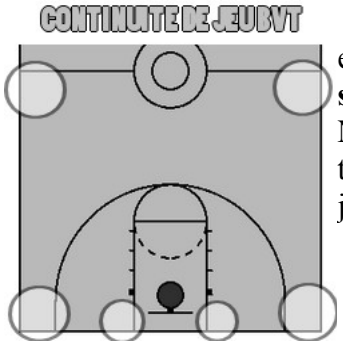
-**Imager les attitudes** du défenseur par un élément agressif (pitt-bull en défense, montrer les dents...). Faire prendre conscience que la défense peut-être amusante.

-**Faire comprendre aux joueurs l'intérêt de défendre fort** (gagner des balles, scorer des paniers faciles, provoquer l'échec chez l'adversaire).

-**Faire intégrer les notions d'effort et de fatigue** liées à la défense.

DEFENSE SUR PORTEUR DE BALLE.

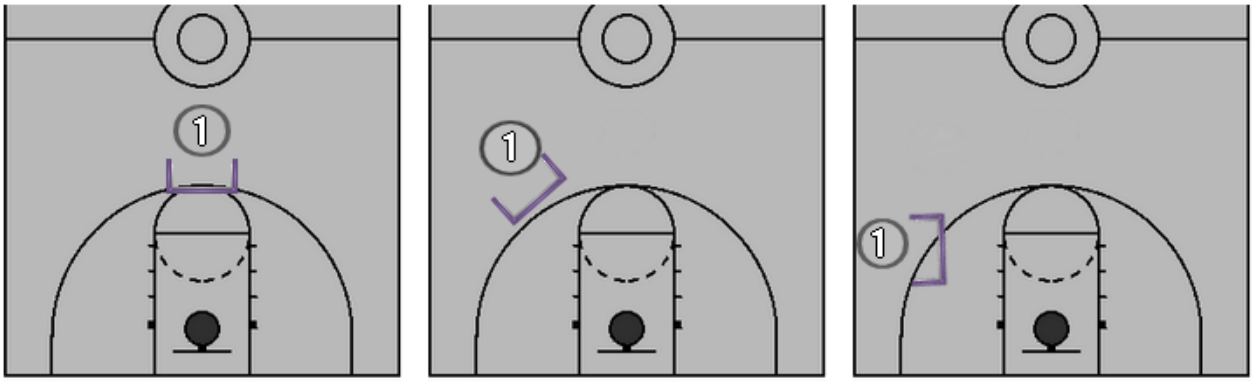
On insiste sur les attitudes, la vitesse des pieds, le cadrage de la balle (entre les deux appuis) et le placement des mains : une pour gêner la vision du jeu, l'autre placée proche d'un potentiel changement de main du dribbleur. Importance de ne pas se jeter sur la balle, de contrôler ses appuis.



Voici à gauche les zones prioritaires (ronds grisés) dans lesquelles il est intéressant d'orienter les porteurs de balle afin de **diminuer les solutions offensives** des adversaires et ce **PEU IMPORTE LE NIVEAU**. Il n'y a pas d'âge pour pousser nos jeunes à réfléchir tactiquement. **Donnez un sens à votre défense** afin de motiver vos joueurs(es) à être actifs.

Sur le schéma ci-dessous, vous pouvez observer les orientations du défenseur sur PB. Pour résumer, le déf du PB suit le tracé de la ligne des 3 pts. Plus le PB s'écarte de l'axe panier/panier, plus les appuis du défenseurs seront parallèles avec la ligne de touche. Les **fesses du déf sont toujours sur le cercle défendu** et l'objectif est de **prendre un maximum de place** sur les appuis de manière à obliger le **PB** à sortir le plus possible du couloir de jeu direct en cas de 1c1 (emmener sur les aides défensives dans les catégories supérieurs). L'idéal dans la tête du défenseur est d'emmener le PB dans les zones indiquées ci-dessus.

Orientations défensives sur PB



-Défense à 1 bras pour provoquer l'échec chez le porteur
-Une main disponible pour couper le transfert de balle (changement de main)
-Une main sur le tir pour dissuader le tir extérieur
-Dissuader le drive et gêner le tir extérieur
-Cadrer la balle entre les appuis
-Garder les fesses dans le cercle
-Obliger le porteur de balle à sortir du couloir de jeu direct

Les principes défensifs sont identiques sur la défense tout-terrain. L'objectif étant de provoquer l'échec chez l'adversaire, de le pousser à faire des mauvais choix. La défense tout-terrain doit être une priorité pour transmettre la vitesse et l'agressivité... **NE PAS RECULER**...

DEFENSE SUR NON PORTEUR DE BALLE.

Permettre aux joueurs(es) d'intégrer certaines notions **COLLECTIVES**.
-Vision du jeu : voir porteur et non porteur sans avoir à tourner le dos à l'un ou à l'autre.
-Attitudes sur défense **NPB** : main et pied sur la ligne de passe, pas de contact loin du cercle (éviter les back-door) pour garder un temps de réaction, vitesse des appuis...
-Intégration de la notion d'**AIDE** : si un coéquipier est passé et que son joueur va seul au cercle, être capable de lâcher son **NPB** pour défendre sur joueur dangereux.

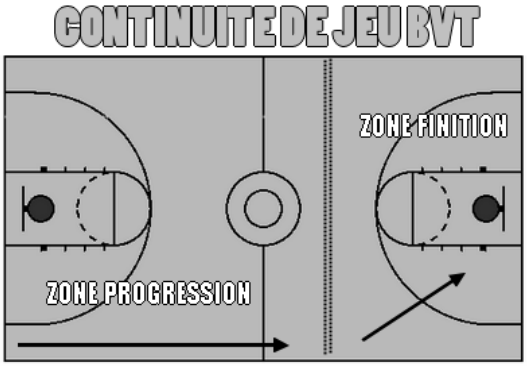
La défense se travaille ou doit être intégrée à chaque séance et doit devenir le point de repère des attaquants (**Si on travaille en attaque, on donne tout de même des indications défensives**). Les joueurs intelligents fonctionnent et s'adaptent à la défense. Nous devons pousser nos jeunes joueurs à **prendre très vite des repères par rapport à la défense**. Ils doivent aussi très vite jouer sous pressions défensive. Libre à chaque entraîneur d' « aménager » la défense lors des séances.

La **DEFENSE** doit être le **socle de tout le collectif** et se termine quand le rebond défensif est pris ou que la balle est gagnée... Insister sur les temps de transition dès le plus jeune âge (importance du rebond défensif).

REGLES ET ORGANISATION DE JEU RAPIDE

On défend pour gagner la balle et **COURIR**... Cette donnée doit être essentielle dans toutes nos équipes. Il est cependant important de structurer un minimum notre jeu rapide et d'y apporter certaines règles prioritaires.

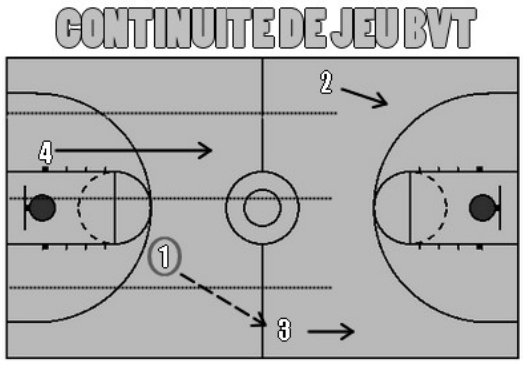
-**Pas de postes définis** en U11 mais peut-être un rôle.
-Pas de schéma obligatoire sur sortie de balle et **pousser à la lecture de jeu**.
-**Passer les ¾ du terrain le plus vite possible** : passe prioritaire, dribble si passe pas possible (fixation).
-Trouver les joueurs qui courent dans les **couloirs latéraux** (les pousser à l'agressivité offensive).
-Utilisation de **4 couloirs de jeu en U11** (4 joueurs, 1 couloir par joueur).
-**Remplir au plus vite les couloirs latéraux**, porteur dans l'axe, joueur concerné par rebond ou remise (retard offensif) dans second couloir central.
-Etre capable de jouer en **3 dribbles** maxi sur jeu rapide.
-**SE PROJETTER VERS L'AVANT AU PLUS VITE** (vitesse de réaction).
-Etre capable de jouer sur des passes à 2 mains (**ouvrir les angles de passes** pour le NPB et le dribbleur).



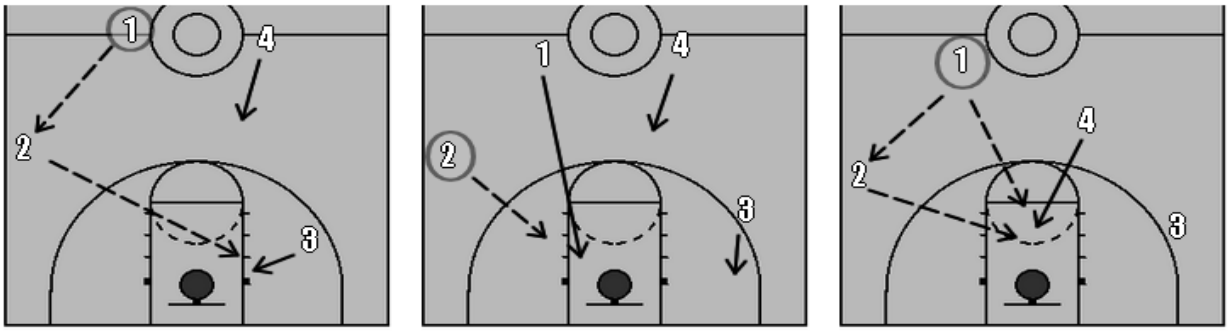
On coupe le terrain en 2 zones :

-**zone de progression** : aller le plus vite possible vers l'avant (passe prioritaire), courir fort (explosivité et vitesse de réaction).
-**zone de finition** : aller scorer, attaquer par le dribble et vision du jeu (voir différentes finitions à privilégier).

Utilisation des couloirs de jeu, importance des couloirs de course pour ouverture des angles de passe **ESPACES**.
-trouver couloirs latéraux.
-porteur dans l'axe (1 des 2 centraux).
-4 (rebondeur ou remise) en retard s'adapte au porteur.



Différentes options de finition JR



Ci dessus, les différentes options de finitions collectives à voir en **U11**. Il est important de présenter et de travailler ces aspects en sachant qu'ils s'agit de concerner nos joueurs(es) collectivement : **ORGANISER** très tôt permet structurer l'esprit des joueurs. Par le jeu de relance (et non contre-attaque), les enfants sont amenés à travailler les appuis, la vitesse, la vision du jeu. Le jeu de relance s'inculque très jeune. **Soyons capables d'accepter le déchet pour la progression**.

LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS EN JEU

A travers le développement du jeu de relance, nos jeunes joueurs seront amenés à développer **PLUS VITE** certains fondamentaux indispensables au basket ainsi qu'un réel état d'esprit qui peut faire la différence :

-Contrôle des appuis (arrêts...)
-Qualité de passe dans la course (passe dans le dribble)
-Variantes dans les tirs en course (lâchers, jeu d'appuis)
-Agressivité dans le dribble et dribble de poussée et alernance de celui-ci
-Vitesse de réaction
-**Prises d'informations** dans la vitesse (vision du jeu)
-Démarquage (plonger ou décrocher à la balle)

Dans l'organisation du jeu de course, essayer de ne pas fixer les joueurs sur un poste : pas de meneur par exemple. Pousser nos joueurs(es) à observer, à prendre tous les rôles sur le terrain, à être **polyvalents**...

REGLES ET ORGANISATION SUR JEU PLACE

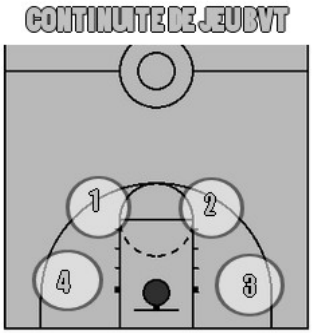
Le jeu placé est relativement rare en U11 et l'objectif est bien de se concentrer en priorité sur les contenus de jeu rapide. Cependant il est important d'amener les joueurs(es) à utiliser certaines **règles sur jeu placé**. Tout comme le jeu rapide, le jeu placé nous amènera à faire travailler certains FIO prioritaires.

Certaines notions sont importantes dès la catégorie poussins(es) :

-Notion d'**espace** et spots de jeu
-Notion de **démarquage** sortant/rentrant
-Notion de passe coupe/équilibrage
-Notion de **1c1 porteur de balle**
-Notion de tir extérieur (IMPORTANTISSIME)
-NOTION DE MOUVEMENT EN DEHORS DU BALLON

Les objectifs sont clairement d'**initier un jeu de principes** à nos U11 afin de le développer dans la catégorie U13 derrière.

LES SPOTS DE JEU EN U11



Importance de fixer des spots espacés déjà en U11. Les spots sont les espaces de départ et d'arrivée des déplacements. Ils doivent se situer A **DISTANCE DE TIR** de joueuses et joueurs (progressivement les écarter du cercle). A partir de ces espaces, le joueur doit pouvoir : jouer en 1c1 et jouer dans le jeu sans balle (coupe/équilibrage). On débute donc avec **4 spots larges** (qui seront, en U13, repoussés en dehors des 3 pts pour y glisser le 5e espace de jeu). Objectif : **chaque déplacement avec ou sans ballon doit être issu d'un spot et à destination d'un spot**...

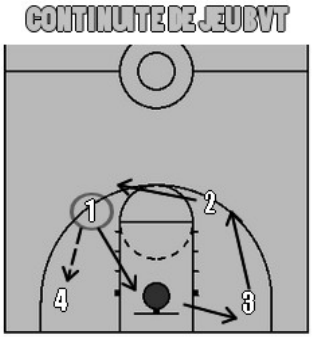
QUELQUES REGLES DE JEU SIMPLES

-Règle 1 : Je suis ouvert, je tire...
-Règle 2 : Je passe, je coupe, je ressors opposé
-Règle 3 : Toujours occuper en priorité les spots 1et 2
-Règle 4 : Jouer en 3 dribbles max à chaque prise de balle
-Règle 5 : Je ne m'arrête JAMAIS dans la raquette
-Règle 6 : Je ne garde pas la balle plus de 3 secondes
-Règle 7 : Si un joueur attaque le panier en dribble, les non-porteurs doivent sortir de la raquette en direction d'un spot = libération des espaces de jeu.

Bien sûr, ce sont des règles et chaque règle a une exception. Ces règles constitue un **IDEAL** non pas une obligation.

Voici ci-contre un exemple d'organisation sur **passer/couper/équilibrer** en U11. Une coupe d'un joueur sans ballon entraîne l'équilibrage des 2 joueurs à l'opposé de la balle : **MOUVEMENT**.

4 peut : -tirer (faire sortir la défense), attaquer, ou passer à 1 ou 2 dans l'équilibrage.



LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS EN JEU

A partir de ces principes et de ces règles, on peut travailler les **FIO**. Encore une fois, avec 1 séance par semaine, on ne peut pas **TOUT** aborder. Il est nécessaire de mettre des priorités.

-Enchaînements **attraper/tirer, attraper/partir (à l'opposé des passes)**
-Les arrêts et pivotés + départs en dribble (agressivité offensive)
-Principes de **démarquages** (sortants et rentrants, changement de rythme, contact)
-Travail dans le 1c1 (aménagement de défense)
-Qualité des passes dans la coupe

Le travail des **FIO** est à l'appréciation des entraîneurs mais il est nécessaire de partir du global (faire comprendre aux joueurs(es) comment on veut jouer), pour aller vers le travail analytique.

IMPORTANCE DU TIR EXTERIEUR : Nous devons pousser nos **U11** à tirer dès qu'ils ont une position ouverte. Ils identifieront les tirs faciles et pourront ainsi provoquer des réactions chez la défense : défense monte sur tir, j'attaque. Toujours avoir l'intention de **libérer la raquette**. Moins les défenseurs seront dans cette zone, plus le jeu de 1c1 avec ou sans ballon (coupes) sera efficace. Même si l'adresse tarde à se faire sentir, poussons nos joueurs(es) à **TIRER**...