Minimes

Prépa physique

-renforcement sans charge

-prendre conscience de ses qualités physiques

-vitesse (déplacement et gestuelle)

-souplesse

Passe

-initiation et perfectionnement du main à main

-synchroniser démarquage/passe

Tir

-tir en suspension

-se créer des espaces de tir

-tirs spécifiques

Appuis défensifs

-perfectionner les notions de pression, contestation, orientation

-renforcer l'aide

Manipulation de balle

-performance dans tous les gestes

Dribble

-efficacité dans le dribble de pénétration, agressivité offensive

-maîtrise des différents changements de main…

-recherche de vitesse

Formes de jeu offensif

-principes de jeu à 2 et à 3

-perfectionnement de la lecture de jeu

-rebond offensif

-initiation à l'écran NPB

-1c1 dans petits espaces

-construire une motion (jeu de principes)

-petites formes de jeu

Formes de jeu défensif

-individuelle ½ et tout terrain (run and jump)

-travail écran retard et communication

-zone press (interdiction zone ½ terrain)

Appuis offensifs

-évoluer dans des espaces restreints (place préférentielle)

Démarquage

-maîtriser les différents types de démarquage (rentrant, sortant, curl, back-door, flair)

Jeu rapide

-développer transition défense/attaque

-maîtrise 2c1, 3c2

-jeu à 4 (découpe des couloirs)

-initiation à la transition (ligue)

Agressivité offensive

-mettre en danger la défense immédiatement

-maîtrise des enchaînements (dribble, passe, et va, tir)

2-4 PROJET DE JEU CHEZ NOS U15

On approfondie les notions entrevues en U13, on apporte des **options supplémentaires** et on peut caler un ou deux **petits systèmes ou quickers** (notamment sur les touches ligne de fond). Bien sur, on reste toujours sur un principe d'adaptation : une équipe U15 département se calera sur les contenus U13 et inversement, une très bonne équipe région se calera d'avantage sur des contenus U17.

Voilà l'idée générale du contenu U15 :

DEFENSE :

-perfectionnement de Run and Trap
-initiation zone press
-collaborations demi-terrain et rotations sur aides défensives
-DEFENSE DE ZONE INTERDITES CHEZ NOUS
-initiation à la défense sur écrans NPB (identifier les choix)

JEU RAPIDE :

-perfectionnement organisation U13
-instaurer une semi-transition (travail avec deux grandes joueuses)
-perfectionnement des prises d'information

JEU PLACE :

-perfectionnement jeu de principe 4 exter 1 inter
-idée de 4 extérieur indispensable
-introduction de l'écran NPB (par touche ligne de fond notamment)
-développement du jeu à 2 (ajout du main/main qui se gère comme un écran)
-développement et perfectionnement des enchaînements dans le jeu à 3 (2 exter 1 inter)
-en fonction du niveau : introduction d'1 système offensif simple et d'1 système ligne de touche fond.

Un changement important en U15, la **zone est autorisée à partir de région** : nous choisissons de **ne pas nous focaliser dessus mais plutôt d'inciter nos joueurs(es) à développer l'adresse** et à pratiquer un jeu encore plus rapide (après défense agressive).

Nous **interdisons la défense de zone demi-terrain**, ce contenu, nous pourrons l'aborder en U17. Par contre dans un souci d'initiation à la défense de zone, nous développons une zone-press qui dans l'idée sera une sorte d'initiation à ce qui pourra se passer en U17.

PRINCIPES DEFENSIFS EN U15

Au de la défense tout-terrain **on précise la Run and Trap**, voir on y apporte des modifications, on travaille sur **zone-press 1-2-1-1** et bien-sûr on continue à perfectionner les déplacements défensifs des joueurs(es)...

En ce qui concerne la défense individuelle demi-terrain, nous sommes dans un perfectionnement des aides et rotations défensives ainsi que dans un programme de progression dans l'intensité physique et dans les règles défensives. Si en U13, nous serons plus dans l'initiation à la défense collective (déjà bien maîtriser les aides défensives), en U15 la **prise de conscience que l'on défend à 5 et un objectif important**.

DEFENSE TOUT-TERRAIN HOMME A HOMME

On **perfectionne donc le fonctionnement de Run and Trap (initiation voir contenus U13)** avec pour objectif d'améliorer la communication et la vitesse d'intervention des défenseurs. Les joueurs(es) doivent maîtriser les aides de l'aide (rotation). Après rotations, si balle n'est pas gagnée, on couvre donc le premier joueur disponible mais avant tout, il faut éviter de prendre des paniers faciles donc reprendre la raquette avant de reprendre un joueur.

Pour rappel :

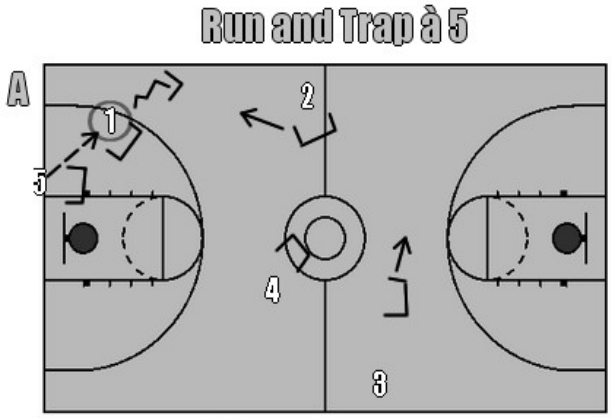


Schéma A : D1 met pression sur la balle pour pousser le dribble. 1 part côté. D2 décroche pour trappe. D3 et D4 s'ouvrent à la balle et prennent info sur placement des attaquants. D3 se place ligne panier/panier (3 loin de la balle). Objectifs de D4 : se préparer à anticiper sur 2 laissé libre par D2.

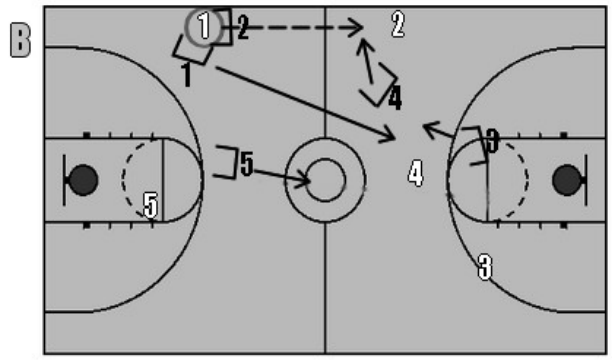


Schéma B : D1 et D2 sont sur la trappe et stoppent le dribble (pression pour obliger mauvaise passe). **D4 prépare son intervention** sur 2. D3 rentre axe pour couvrir 4. D5 rentre milieu. Les joueurs vont au plus près, vers l'attaquant le plus dangereux. SI LABALLE SORT AILLEURS QUE SUR 2, CHACUN REPREND SON JOUEUR...

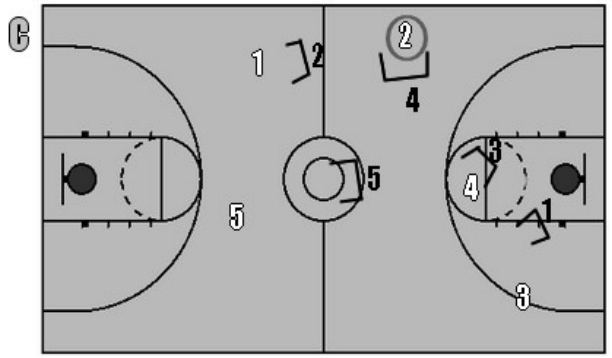


Schéma C : La balle sort sur 2. D4 met pression sur la balle et oriente côté. D3 rentre sur 4 qui est à 1 passe. D2 reste sur 1 et D1 rentre le plus vite possible sur 3. !! D5 peut prendre 3 met du coup D1 serait obligé de prendre 5. Risqué en fonction du niveau. Le coach peut faire le choix ou non de concerner D5 dans les rotations.

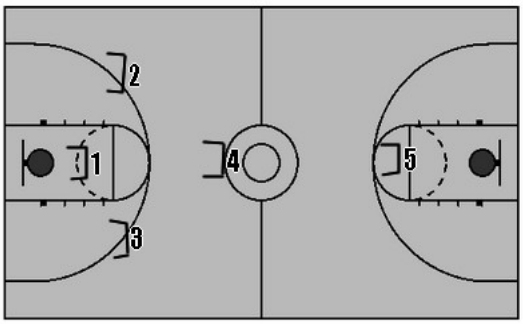
Possibilité, en fonction des adversaires de **ne pas concerner D5 par les rotations défensives** pour ne pas se retrouver avec un «petit » défendant sur un grand et inversement.

Développement des attitudes et automatismes dans la lecture défensive, dans les rotations et dans la **COMMUNICATION**. Il est essentiel que les joueurs se parlent afin de ne pas avoir d'oubli dans la défense.

DEFENSE TOUT-TERRAIN ZONE PRESS 1-2-1-1

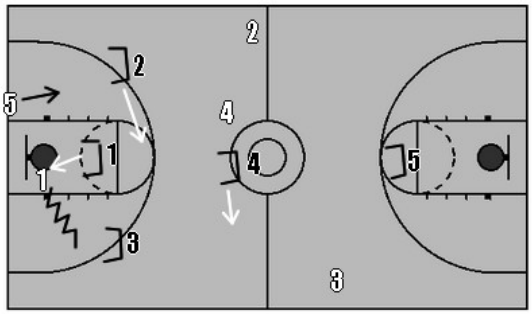
Défense à développer uniquement dans les équipes région. Alternative à la Run and Trap. **Objectifs identiques :** pression sur la balle, pousser dribble côté, gagner la balle, ralentir ou fatiguer l'attaque adverse.

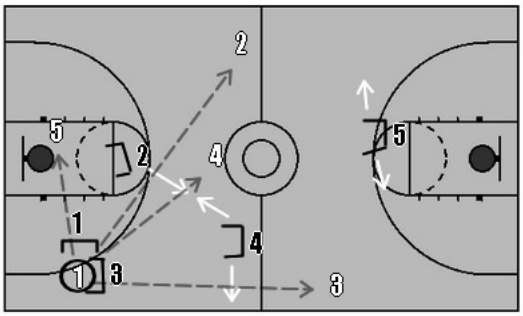
Le positionnement de départ change et **chaque joueur défend un espace du terrain** et non un adversaire.



Voici la mise en place de départ (sur panier scoré) de la zone-press. D1 en première place doit **presser la balle** dès qu'elle sera entrée en jeu et **pousser le porteur à dribbler côté** (sauf si balle entre déjà côté). D2 et D3 alignés sur prolongement de la tête de raquette. D4 juste sur le rond central gère la largeur du terrain. D5 joue le dernier défenseur (pas de panier facile)

2 cas de figure : Cas 1, 1 reçoit balle dans l'axe. D1 met grosse pression pour pousser le dribble côté. D3 laisse 1 voir 2 dribble et trappe la balle à 2. D2 rentre dans l'aide (axe panier/panier) D4 se décale en fonction de la balle. D5 gère. Belle entre dans l'axe, D1 pousse le dribble.





Cas 2, la balle entre sur le côté. D1 et D3 trappent de suite sans laisser le dribble. D2 entre dans l'aide. D4 se décale en fonction de la balle. D5 gère.

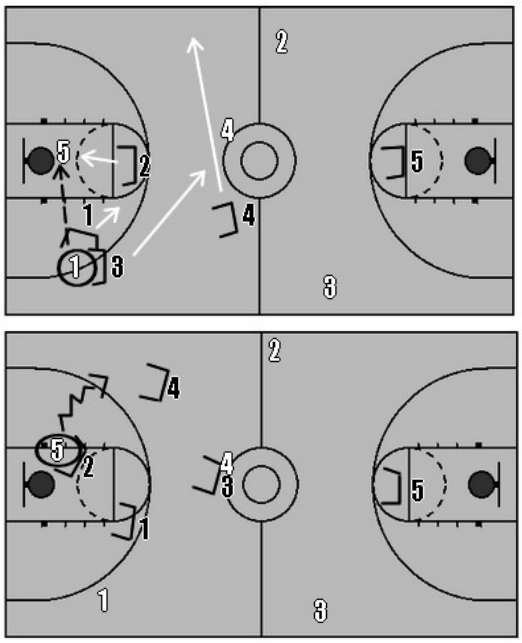
Le cas 1, s'il est bien géré mène au cas 2. 1 est dans la trappe, D1 et D3 peuvent prendre la balle ou obliger une mauvaise passe (mains sur la balle). **Grosse pression.** On tolère le retour de passe sur 5 (voir organisation après sur transfert). D2, D4 coupent chacun 2 lignes de passe (même si D4 anticipe légèrement sur passe vers 3. D2 se place entre 4 et 5 (tolère retour sur 5 mais pas sur 4). D4 se place entre 4 et 3. **LA BALLE NE DOIT PAS VENIR SUR 4**, sinon danger.

Si balle vient sur 3 : D4 fonce dessus, D5 gère le drive vers le cercle. D1, D2 et D3 rentrent raquette. En fonction du placement de 3, trappe D5, D4 envisageable (coin cercueil).

Si balle vient sur 2 : D5 gère drive mais pas trop haut, D1, D2, D3, D4 rentrent. (passe peu probable si trappe bien faite.

Si balle vient sur 4 : **principal danger** car augmentation des situations de jeu. Voilà pourquoi D2 et D4 gèrent tous les deux cette passe quand 1 à la balle. D5 gère zone réservée et D4 rentre sur 3. D1, D2 et D3 rentrent et prennent le premier joueur dangereux.

Si balle vient sur 5 : voici l'organisation de la zone-press qui repart à 0 avec une petite rotation.



1 rend balle à 5. Il faut s'organiser pour être efficace et **ALLER AU PLUS VITE** : D2 qui était en aide **monte mettre pression** sur 5 et le pousser à dribble à l'opposé (orientation, prend le rôle initial de D1).

D4 qui est au plus près pour aller trapper de l'autre côté donc il sort (prend rôle initial de D2). D3 est le plus près du centre du terrain donc il prend le rôle initial de D4 et enfin, D1 rentre dans l'aide (rôle initial de D2). Rotation à 4.

On couvre donc au plus vite la balle afin de peut-être gagner la balle sur 8 secondes. Si balle ressort sur 5, on gagne du temps et on reste organisé.

SI LA BALLE VA DANS L'AXE DU TERRAIN par dribble ou passe, rentrer.

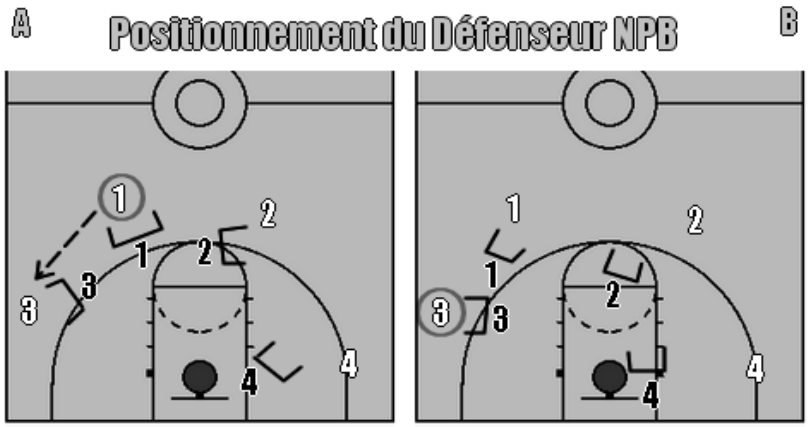
Avec Run and Trap et la zone-press, nous avons 2 types de défense tout-terrain. Si l'adversaire s'adapte à la première, nous avons la seconde. Objectif, gagner la balle, faire perdre du temps à l'adversaire, provoquer du déchet et **LANCER LE JEU DE RELANCE**.

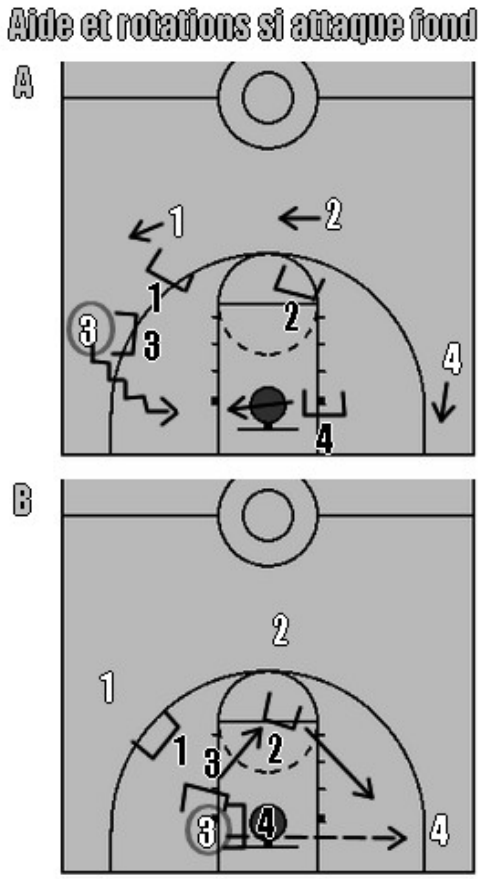
A l'entraînement, travailler ces défenses en permettant aux défenseurs d'aller scorer s'ils gagnent la balle. Leur donner envie de voler les ballons...

DEFENSE DEMI-TERRAIN HOMME A HOMME

Les principes défensifs sont dans la continuité des U13. Défense de zone interdite. Sur défense individuelle, les règles sont identiques : zones d'orientation, provoquer échec... On instaure et on perfectionne les règles sur les aides défensives. Si en U13 on PEUT CHOISIR de fonctionner avec des aider/reprendre, en U15 on commence à travailler avec des rotations défensives si les drives se font en ligne de fond.

Objectif : pousser la balle dans les ailes, couper les retour de passe. Si porteur drive dans l'axe : leurre défensif ou aider/reprendre. Si porteur drive ligne de fond, organisation des aides et rotations défensives.





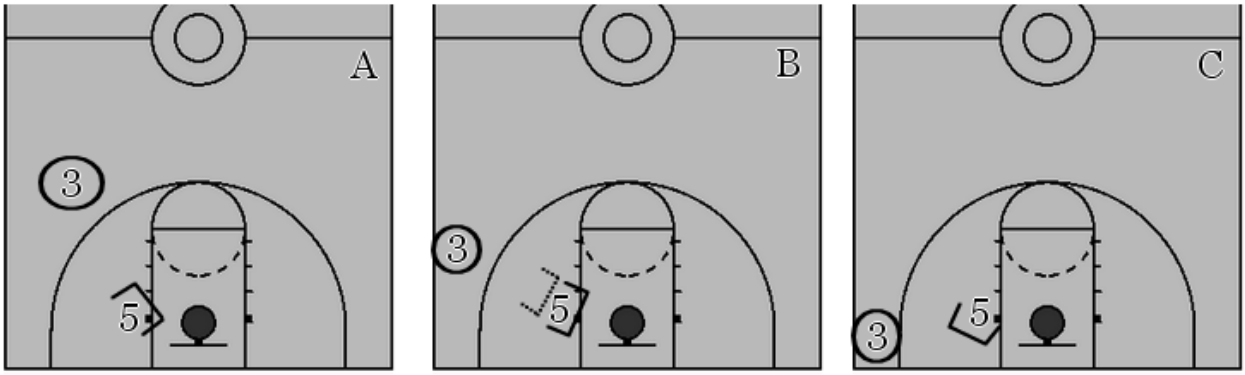
Si on suit les schémas A et B, l'organisation des rotations est la suivante si drive en ligne de fond. Balle sur 3, D1 ferme retour de passe, D2 décroche un peu, D4 est en aide. C'est toujours **le défenseur le plus à plat à l'opposé de la balle qui interviendra dans les aides**. On peut choisir d'incorporer ou non le défenseur d'un potentiel joueur intérieur.

Drive de 3, aide le plus haut possible de D4. Dans le projet défensif on peut également demander de rester en prise à 2 (choix de l'entraîneur). Si la balle sort sur le joueur libre (lâché par aide défensive), on organise les rotations avec le joueur le plus proche : D2 sort sur 4 et D3 rentre sur 2. **Rotation à 3 très simple**.

On insiste sur la notion de duel dans lequel il faudra tenir le plus longtemps. Dans la défense sur NPB, travail de vision défensive (voir porteur et NPB) et surtout **ne pas accepter de se faire passer devant** (pas de curl). Le défenseur du NPB doit-être en mesure de **contester le moindre déplacement en direction de la balle de son joueur.**

Concernant la défense sur les joueurs intérieurs, la notion de contestation est encore plus importante ainsi que la notion d'écran retard qu'il sera important de travailler pour ne pas laisser trop de chances de tir à l'adversaire.

Voici ci dessous quelques schémas concernant la défense sur les joueurs intérieurs....



Le positionnement dépend de la position de la balle. **Schéma A** : la balle est au dessus de l'alignement cercle 5 et 45°, le défenseur ferme ligne de passe et contact attaquant.
Schéma B : la balle est dans l'alignement avec cercle, 5 et 45° donc le défenseur passe soit devant ou derrière (en fonction de la demande du coach).

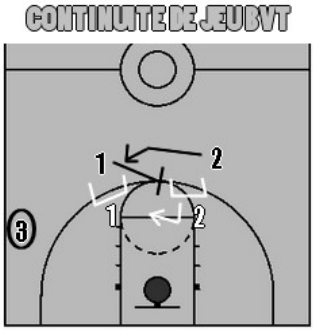
Schéma C : la balle est dessous l'axe, le défenseur ferme ligne de passe depuis l'extérieur.

Entre chaque changement de positionnement du défenseur, il y a une notion de contact et de rupture de contact. Le défenseur se replace pendant le déplacement de la balle. On est bien dans un principe de **lutte pour position préférentielle**.

DEFENSE SUR ECRANS NPB ET PB

La catégorie U15 est une catégorie dans laquelle les écrans sont autorisés. Si en attaque, on part du principe qu'avant d'utiliser les écrans, il convient que nos joueurs(es) doivent travailler avant tout dans le démarquage individuel, il est cependant intéressant de **proposer déjà 2 styles de défense** sur les deux types d'écran : sur porteur et sur non porteur de balle. Pour cela il convient d'observer ce qui est le plus utilisé par les équipes adverse en matière de défense de manière à faire d'1 pierre 2 coups= **travailler en défense mais aussi en attaque**.

Option 1 : **ON CHANGE SUR TOUS LES ECRANS** (en défense pour équipes départ). Pour sa facilité à défendre à 2 sur les écrans qu'ils soient PB ou NPB. Ca reste une solution relativement agressive et gérable sans trop parler de défense collective ou de rotation défensive. On aborde la communication défensive (« attention écran ») et la lecture de jeu en défense. Si le danger n'est pas la défense sur le preneur de l'écran, **il réside bien sur le poseur** car si on ne défend pas correctement sur le poseur, celui-ci en ouvrant se retrouvera seul sur une coupe au cercle. Le souci est le même si écran PB ou NPB.

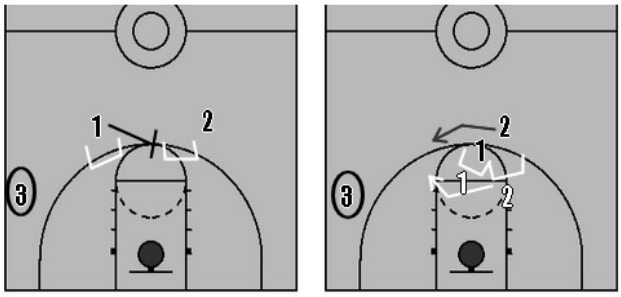


En attaque : 1 va poser un écran NPB sur 2. Le choix défensif est de changer. D1 va donc attendre 2 et couper sa « coupe vers le cercle », sans retard défensif. Le risque se situe sur D2 qui sera pris dans l'écran de 1. S'il n'a pas d'action, 1 pourra ouvrir tranquillement au cercle et recevoir passer de 3. Comme indiqué sur schéma, D2 devra (en évitant le contact de 1) **reculer et passer ses appuis sous l'écran** et ainsi couper la possible descente de 1 au panier (**bump**).

Le procédé est le même sur écran PB. **RISQUE** : se retrouver sur un handicap physique : grand sur petit et petit sur grand. Mais rarement sanctionné en jeunes.

Option 2 : **ON PASSE DESSOUS** et on ferme ainsi les drives et les coupes vers le cercle. Solution gérable à 2 sans aide défensive. Permet de défendre loin du cercle (équipes départ).

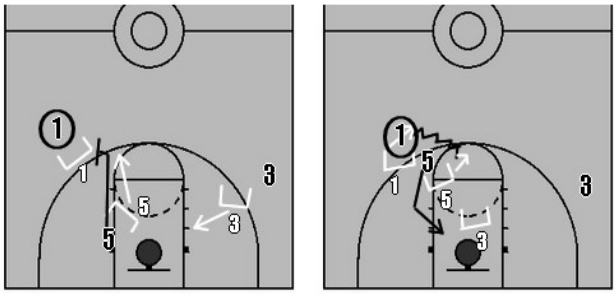
En attaque : 1 va poser écran sur D2. D1 colle très fort 1 et D2 passe sous D1 pour reprendre 2 de l'autre côté de l'écran. Défense gérée à 2. **RISQUE** : D2 s'écarte et tir avant que 2 ne remonte sur lui. **AVANTAGE** : on contrôle le drive.



Option 3 : STEP-OUT A PLAT sur écran PB

(bonne équipe de ligue). Ce type de défense incite plus de pression sur porteur de balle et plus de risque de drive ou de coupe de l'attaque. Nécessité de **défendre COLLECTIVEMENT** et non

simplement à 2. Voici un exemple :



En attaque 5 va poser écran PB sur 1. Sur Step-out à plat, D1 suit 1 dans l'écran et D5 sort à plat pour couvrir le drive du porteur (sorte de petite prise à 2 sur un temps limité). **RISQUE** : cette défense libère 5 qui peut ouvrir au panier mais qui sera défendu part D3 au cas ou. Mais on libère un tir facile de 3. Celui-ci sera couvert par l'aide de l'aide. D3 peut ressortir ou D5 si assez mobile peut aussi rentrer dans la rotation. A 5 un défenseur placé entre 1 et 3 pourra certainement intervenir plus vite.

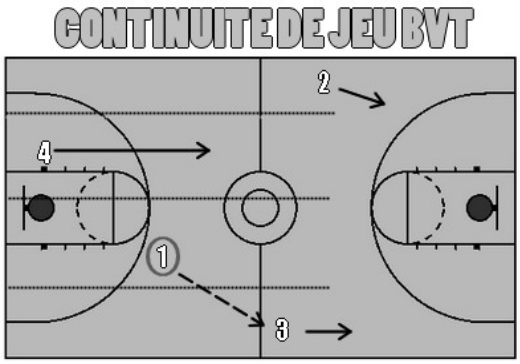
Intérêt de ce type de défense, **agressivité** mais aussi faire comprendre aux joueurs(es) que la **défense elle aussi est toujours collective** : un écran porteur impliquant à la base 2 joueurs et bien défendu par 3 voir 4 ou 5 joueurs.

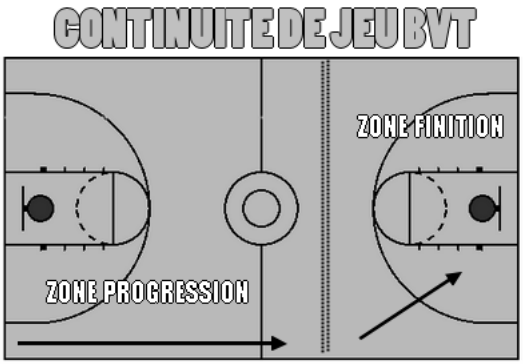
D'autres types de défense pourront être mis en valeur dans les catégories supérieures.

REGLES ET ORGANISATION DU JEU RAPIDE

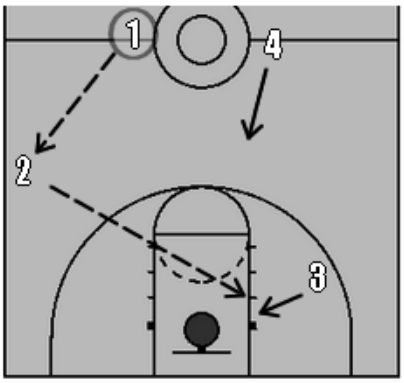
On défend fort pour gagner des balles et courir. Néanmoins il convient de faire évoluer l'**organisation de notre jeu de relance**, surtout sur rebond défensif et panier encaissé. En U15 on perfectionne (ou on développe) les contenus observé en U1 3 : les couloirs de jeu, les règles sur JR, les espaces du terrain, les différentes options de finition. Tout cela se travaille avec du surnombre et de la vitesse.

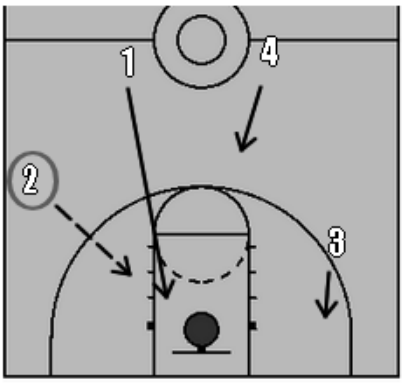
Le **contenu de nos séances doit être rythmé** pour répondre au attentes placées sur ce style de jeu. Les joueurs doivent avoir un réel état d'esprit pour développer du JR en permanence : vouloir gagner la balle, se projeter avec vitesse, être agressif avec la balle... Pour rappel, voici les principales composantes du JR en U13 à enrichir.

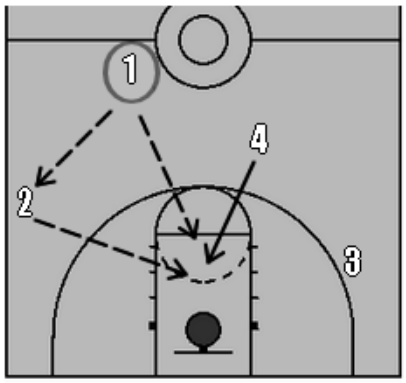




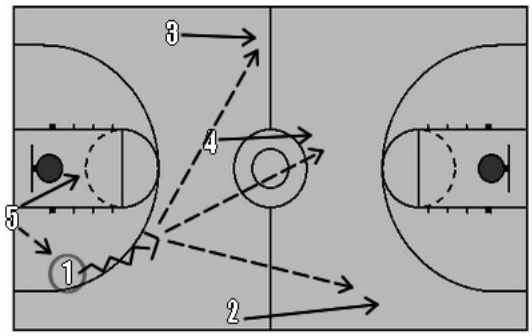
Différentes options de finition JR







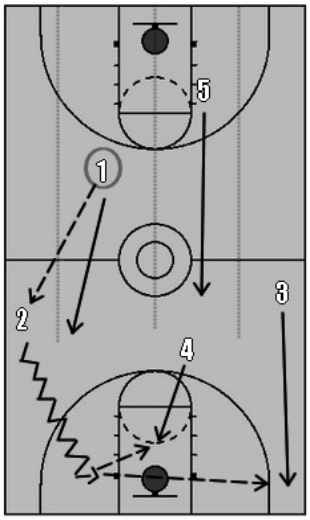
L'organisation à 4 ou à 5 ne changera pas beaucoup mais il convient de fixer une règle sur l'articulation des deux joueurs qui vont courir dans l'axe sans ballon. L'utilisation des 4 premiers joueurs (comme indiqué sur les schémas ci-dessus) sera identique sauf que 4 sera en avance puisque dans le rôle de base 5 sera concerné par rebond défensif ou remise en jeu. Voici un schéma qui résume une nouvelle **organisation générale sur rebond ou remise en jeu.**



Sans forcément fixer des postes fixes, voici une organisation précise dans le cadre de JR à 5. **5 sera toujours défini (même si ce n'est pas le même joueur) comme celui qui prend rebond ou fait remise** puisqu'il aura un temps de retard sur les courses vers l'avant.

Porteur de balle **drive couloir central** (1 des 2) et a les mêmes règles qu'en U13 : libérer au plus vite, si c'est possible la balle sur 2,3 voir 4 donc **3 solutions de passes rapides vers l'avant**. Si 2 ou 3 reçoivent balle : objectif scorer ou jouer dans les relations de finitions observées ci-dessus. L'articulation principale sera donc le timing de jeu entre le joueur 4 qui aura un rôle très précis et le joueur 5 qui va arriver en retard.

Voici l'organisation des espaces dans la finition de jeu rapide dans le cas où on ne peut scorer très vite. L'idée est de **proposer une solution qui permettra très vite de basculer sur les principes de jeu placé** (petite transition).



1 lâche si il le peut sur 2 ou 3 (voir 4 si 4 peut scorer). La priorité pour 2 (ou 3) sera d'**être très agressif** dans le duel. Après sa passe, 1 se décale côté passe pour assurer retour éventuel, 3 descend corner opposé si 2 attaque. 4 quoi qu'il arrive doit se présenter dans la course le plus proche possible de la cible. 5 vient se présenter tête de raquette. Si 2 ne peut pas scorer, passe pour 3 ou 4 ou ressortir (**passe 1 ou 5 ou par le dribble**).

Quand 2 (ou 3) reçoit la balle de 1, il peut aussi jouer très vite sur 4 qui est sensé se présenter très vite dans la zone restrictive. Notion de prise d'informations et vitesse de choix.

Sans aller beaucoup plus loin, il convient de trouver une seconde solution de finition dans le jeu rapide par 5 et de vite remettre en place jeu placé (4 large et 1 joueur posté)

Coordination 4-5 et jeu placé

Schéma A : 2 n'a pas pu jouer vers cercle. 4 est allé jusqu'à la cible et n'a pas eu la balle. 5 est en attente en tête de raquette. **4 sort opposé balle**, ce qui déclenche la **coupe de 5 vers cible**. 3 équilibre la position de 5 laissée libre. A tout moment 2 est capable de jouer 1c1...

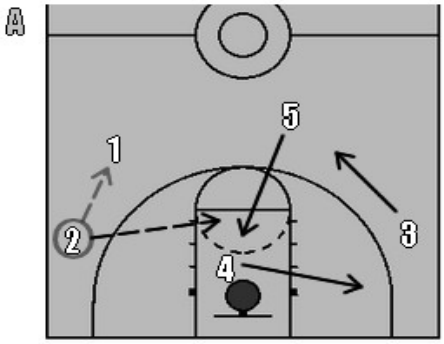
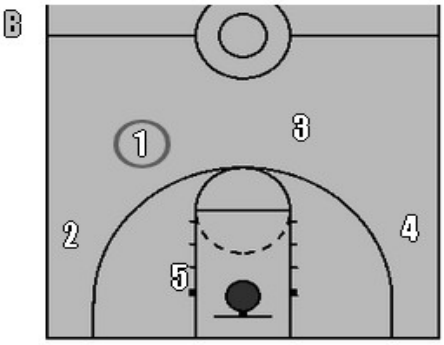


Schéma B : on tombe donc, si panier pas scoré sur jeu rapide, sur notre organisation de jeu placé, 4 large et 1 joueur posté... **Transition toute trouvée vers le jeu placé**.



Poser un cadre aux joueurs leur permettra de mieux progresser sur leurs Fondamentaux individuels ceux-ci auront un sens réel (**on travail ça pour tel action**).Sur le jeu rapide seront sollicités beaucoup d'entre eux :

-différents types de **lâchés sur tir** en course (surtout lay-up, tir de vitesse)
-tirs après **fixation** du dribbleur
-notion de fixation par le dribble
-travail de **passe dans la course**
-travail dans le **dribble de recul**
-enchaînements attraper/partir
-jeu à 2 et passes dans les coupes (qualités)

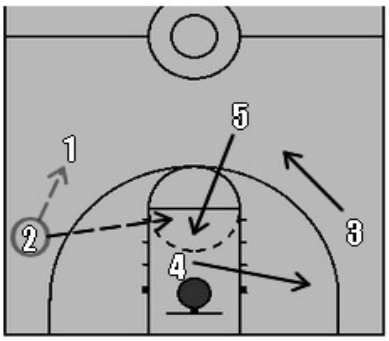
Tout ce travail de structuration est de longue haleine et reste bien sûr à adapter à son équipe. Il convient de découper chaque parcelle de cette organisation dans des automatismes à 2 ou à 3. Se concentrer prioritairement sur la volonté d'aller vers l'avant, l'envie de **PASSER** la balle. Nos joueurs doivent avoir la volonté de vite partir et de vouloir scorer facilement. Dans la logique : **ON DFEEND FORT, ON COURT VITE**, et si on ne peut scorer facilement sur jeu rapide, on travail sur jeu placé...

FIXATION D'UNE TRANSITION (EQUIPES LIGUE VOIR U17)

Petit à petit on ajoute des contenus, surtout pour de très bonnes équipes **U15**. On peut éventuellement fixer une continuité sur la transition simple vue ci-dessus (4 se présente centre raquette, 5 en retard, quand 4 sort **OPPOSE** balle, 5 rentre à son tour et on se retrouve sur le jeu à 4 extérieur et 1 intérieur).

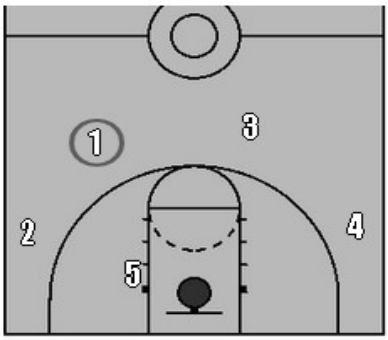
Voici un petit principe fixé par les U15 filles sur les saisons **2012-2013** et **2013-2014**, en sachant que nous étions dans l'initiation à l'écran sur porteur de balle.

A



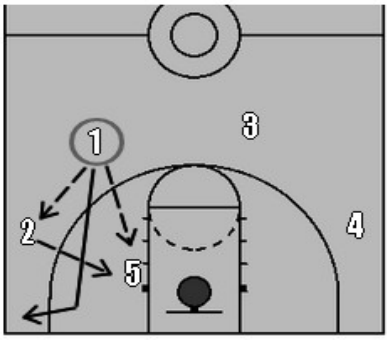
Ceci est une option de continuité sur la transition mise en place précédemment. Dans les règles de transition 4 court fort dans couloir central et se présente centre raquette. S'il n'a pas la balle **il ressort opposé balle** (dans son sport extérieur) et 5 descend dans la coupe.

B



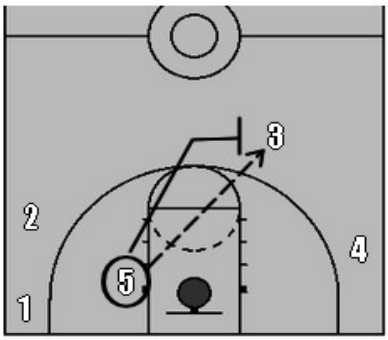
On se retrouve donc en 4 large avec 5 en poste bas. L'idée est de transférer la balle à l'opposé pour un pick de 5 vers 3.

C



Jouer dans le triangle 1-2-5 pour mettre la balle en bas. 1 descend dans corner et libère ainsi un espace en tête de raquette.

D



5 joue pour lui ou transfert balle sur 3 et enchaîne avec écran porteur sur celui-ci. 4 remonte pour équilibrer.

Possibilité de transférer la balle de 1 à 3 directement avec les mêmes règles, 1 va dans corner et 5 monte au pick.

Instaurer cette option de transition permet de travailler une initiation autour du pick and rol même si en U15 on privilégie le travail autour de l'écran non-porteur de balle en priorité.

REGLES ET ORGANISATION SUR JEU PLACE

On développe et on enrichie les contenus de U13.

-**un jeu de principes** (règles) qui s'appuie sur le contenu U13 et ou on incorpore le main/main et l'écran NPB (niveau régional).

-**on perfectionne le jeu à 2** dans le jeu à 5 avec lecture et on investit du jeu à 3 (introduction de l'écran porteur et écran non porteur avec les groupes déjà placés techniquement = niveau ligue).

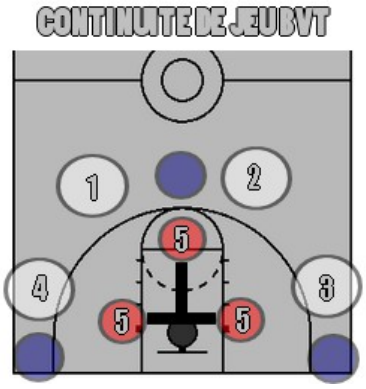
-**on place 1 ou 2 quickers**, petits systèmes qui permettent de scorer facilement et d'initier les joueurs(es) aux différentes lectures de jeu sur écrans.

-**on place 1 système ligne de fond** (scorer points faciles et lecture autour de l'écran NPB)

JEU DE PRINCIPES EN U15

On perfectionne les principes entrevus en U13 et y ajoutant des options. Il s'agit de **créer un environnement de jeu dans lequel les joueurs(es) pourront s'exprimer** sans être enfermés dans des schémas de jeu trop fermés.

On joue, comme dans toutes la catégories, avec la volonté de ne pas enfermer trop de joueurs dos au cercle. 4 extérieurs et 1 joueur posté.



4 spots extérieurs numérotés de 1 à 4 (gris) et **3 spots intérieurs** et 3 spots intérieurs (rouge). **3 spots secondaires** en bleu (faire sortir 5 ou sorties de coupe des extérieurs).

Nous regarderons de plus près les organisations de jeu entre exter/inter mais la règle générale veut que :

-si la balle est dans les spots 1 ou 2, 5 est en haut (LF)

-si la balle est dans les spots 3 ou 4, 5 est poste médian côté balle.

La croix noire signifie qu'avant chaque déplacement pour suivre la balle, 5 doit prendre une **position préférentielle** proche du cercle.

REGLES DE JEU ENTRE LES 5 JOUEURS

On découpe ce jeu de principes en commençant par les règles de jeu qui régissent le jeu entre les 4 extérieurs. On fixe déjà un cadre général de jeu : **le jeu en 3D** (mémo-technique).

-pas de tire avant **3 passes**

-3 dribbles par joueur

-pas plus de **3 secondes avec la balle**

-3 secondes sans la balle (non porteur), je crée un mouvement (coupe, switch, écran).

-1 fixation toutes les 3 passes (drive ou passe sur 5)

Ces petites règles ne sont en aucun cas des obligations (si j'ai besoin de 4 dribbles...) mais constituent un **IDEAL DE JEU** vers lequel nous devons tendre. D'autres règles globales peuvent être intégrées :

-principe de passe/coupe/équilibrage, les spots **1 et 2 doivent toujours être occupés**.

-tous les mouvements des extérieurs sont issus des spots 1, 2, 3 et 4 et à destination de ces spots = **VOLONTE DE JOUER TRES LARGE ET MOUVEMENT APRES PASSE.**

-si 1 exter drive, les autres doivent sortir de la raquette (ouvrir les angles de passe). Seul le joueur 5 est autorisé à donner solution de passe dans la zone.

-Comme en U11, chaque action doit partir d'un principe simple : **MOUVEMENT ET EQUILIBRAGE**, avec pour objectif de mettre la défense en mouvement (jeu de contre pied).

-à l'opposé de la balle, les joueurs extérieurs doivent équilibrer en priorité mais peuvent bien-sûr **s'adapter à la défense** (si défense colle et n'aide pas, je coupe)

On fixe donc le **CADRE DE JEU GENERAL** et on découpe le contenu pour la mise en place.

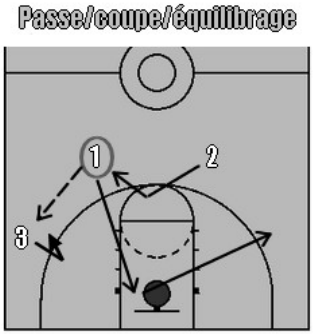
JEU A DEUX

En U15, l'objectif est de perfectionner et approfondir les différents **éléments prioritaires du jeu à 2**. Jeu à 2 entre 2 extérieurs, et entre extérieur et intérieur. En donnant plusieurs options au porteur de balle :

-porteur passe la balle et peut **COUPER**
-porteur passe la balle et peut **SWITCHER** (changer de place avec un partenaire)
-porteur passe la balle et peut **POSER ECRAN OPPOSE**
-porteur passe la balle et peut **POSER UN ECRAN PORTEUR (equipes ligues)**
-porteur passe la balle et peut **JOUER MAIN A MAIN**
-passe impossible le porteur peut **CHASSER** un non porteur (ou interieur)

JEU A DEUX EXTERIEURS

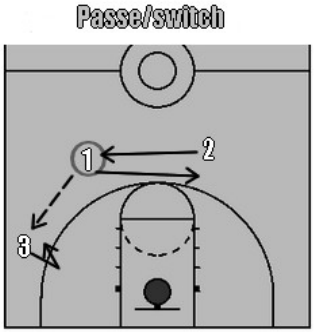
A chaque action déclenchée correspond un mouvement collectif.

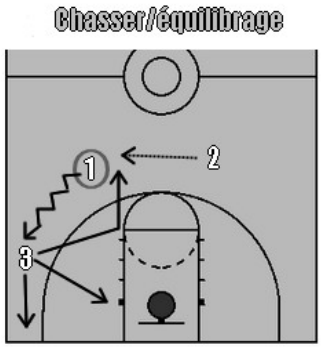


1 passe à 3 et **coupe FORT** vers la cible. 2 équilibre au plus vite la postion laissée libre par 1 (4 équilibrera position de 3). S'il n'a pas la balle 1 ressortira à l'opposé de la balle (à la place de 4).

Jeu d'**occupation des espaces de jeu extérieurs** qui peut-être présenté sous forme de chaises musicales pédagogiquement. Notion de changement de rythme, d'**agressivité offensive** du porteur mais aussi du non porteur de balle.

Situation de switch (petits gabarits ou quand joueur 5 posté). 1 passe à 3 et change de place avec 2. Le switch peut-être pris comme un écran et 2 peut très bien plonger vers le cercle en croisant 1.





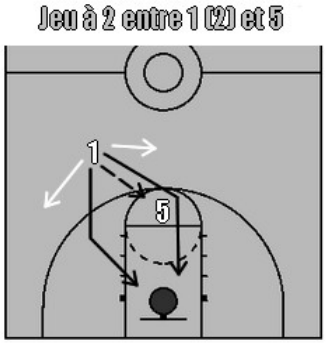
Si passe difficile, solution de Chasse. 1 prend la place de 3 dans la règle. **3 à plusieurs options** : plonger fort pour un back-door, aller poster, descendre corner pour un tir ou prendre la place de 1 en passant par coude de raquette. **2 équilibre au besoin**.

Pas plus d'options de jeu dans le jeu à 2 ext/ext. On laisse le **main à main et l'écran porteur** (non porteur aussi) pour les catégories supérieures. Chaque action de jeu à 2 entraînera le déplacement des 3 autres joueurs. Il faudra surtout coordonner ces déplacements extérieurs avec ceux du joueur posté dans les **options de jeu à 3**.

JEU A 2 ENTRE 1 EXTERIEUR ET INTERIEUR

2 articulations principales à mettre en place : **COUPER** ou **S'ECARTER** (défense press, couper, défense flotte s'écarter). **ATTENTION** les espaces de coupe sont relativement réduits quand un joueur posté à la balle d'où l'importance du respect des spots de jeu.

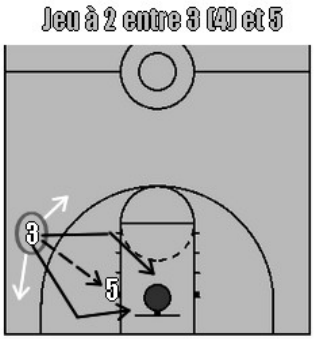
Comme sur les relations entre extérieurs, la **coupe** d'un exter entraînera forcément un **EQUILIBRAGE**.



Quand balle part des spots 1 ou 2 sur 5, 1 (ou 2) peut couper fort, jouer main-main en se servant de 5 comme d'un obstacle pour son défenseur, ou peur s'écarter pour un tir.

A tout moment 5 peut jouer pour lui ou rendre la balle... **lecture de défense importante**.

Quand balle part des spots 3 ou 4 vers 5 (sur poste médian), le joueur extérieur peut **COUPER** par coude de raquette ou ligne de fond, ou s'écarter pour un tir. 5 peut à tout moment jouer pour lui même. La coupe de 3 vers le cercle déclenchera l'équilibrage de 1, 2 et 4. Jeu à 2 mais **mouvement collectif**.



Définir des règles plus étendues pour le joueur 5 :

-3 secondes sans la balle, je libère l'espace et pose écran NPB ou PB (l'écran pourra permettre au joueur 5 de se retrouver face à la cible et de libérer les espaces de panier facile aux joueurs extérieurs dans les coupes ou drives).

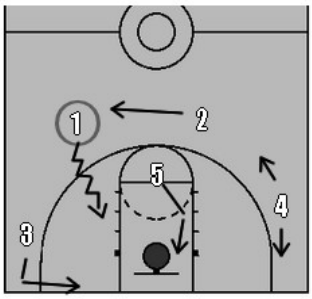
-le main/main extérieur/intérieur est possible sur 5 prend balle sur poste haut.

Le joueur **5 ne doit pas être enfermé à jouer uniquement dos à la cible**. Trouver des principes ou systèmes qui lui permettront de se retrouver face à la cible (formation polyvalente du joueur)

DEPLACEMENTS EN FONCTION DES DRIVES

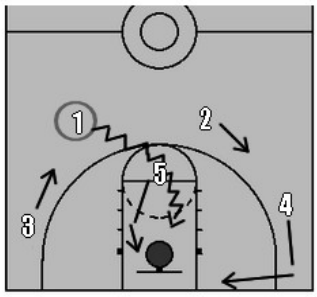
Il est très important pour finir de définir très tôt des déplacements des joueurs non-porteur par rapport au porteur de balle qui attaque le cercle. Ne serait-ce que pour **libérer les espaces de jeu mais aussi donner des solutions de passe** si porteur fixe un deuxième défenseur. Voici quelques règles en sachant qu'on part du même principe que pour les déplacements sans ballon : l**e joueur côté du drive s'écarte et toujours équilibrage à l'opposé**.

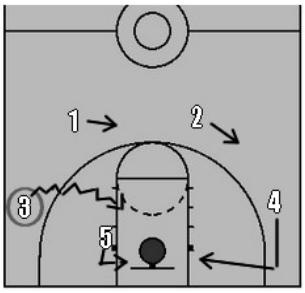
Ci-dessous quelques règles de déplacement des non-porteurs en fonction du ballon. A **découper dans le jeu à 2 ou 3** à l'entraînement afin de l'automatiser.



Situation 1 : 1 drive extérieur. 3 côté balle descend corner puis coupe cercle. 2 équilibre. 4 ouvre angle de passe et 5 ouvre vers cercle opposé du dribble. Les défenseurs de 3 et 5 sont souvent en aide sur dribble, 3 et 5 peuvent plonger dans les back-doors.

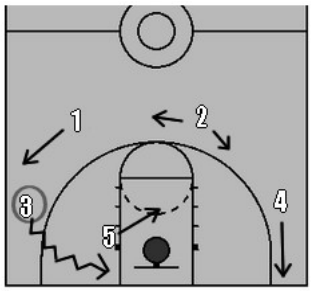
Situation 2 : **1 drive dans l'axe**. **5 doit libérer l'espace** et ouvre au cercle opposé du dribble. 3 équilibre. 2 s'écarte et assure une passe facile. 4 s'écarte corner puis **plonge au cercle**. Les défenseurs de 5 et 4 souvent dans les aides, **back-doors ouverts** pour 4 et 5.





Situation 3 : **3 drive milieu**. **5 libère short-corner puis cercle** (opposé du dribble de 3, liberation d'espace de jeu). 1 et 2 s'écartent et ouvrent angle de passe. 4 s'écarte et plonge back-door.

Situation 4 : **3 drive ligne de fond, 5 libère l'espace milieu** de raquette face à la balle. 4 remplit le corner opposé. 1 équilibre et 2 ouvre angle de passe en fonction de la défense.



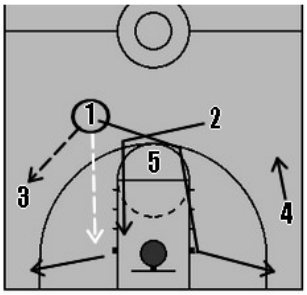
ATTENTION : **les déplacements de 5 en fonction des drives des extérieurs sont à décomposer dans le jeu à 2** puisqu'elles sont essentielles dans la logique du jeu et dans la libération des espace clés. 5 reste toujours face à la balle sur les drives des extérieurs mais libère l'espace à l'opposé de celui-ci...

Ces 4 situations peuvent être découpées dans le jeu à 2. Respecter la règle : quand extérieur attaque la raquette les autres extérieurs s'écartent, 5 libère l'espace mais donne solution dans la zone. Exceptions de 3 et 4 sur les 3 premières situations qui plonge dans back-door. **Comprendre les déplacements en fonction du ballon facilitera la mise en place du collectif**.

JEU DE SYSTEMES

Cette partie reste à la libre interprétation du coach même si il est préférable de faire partir ses petits quickers avec le format de jeu de départ **4 ext- 1 int**. Voici quelques formes de jeu proposées aux MF ligue du BVT pendant plusieurs saisons et qui ont permis un maximum de points faciles. De plus, ces petits systèmes ont permis aux joueuses de développer leur lecture de jeu sur du travail d'écran porteur et non porteur (**lire la défense et s'adapter**).

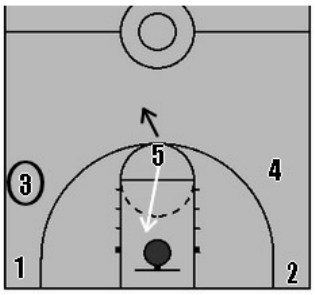
système **TOURNE** :

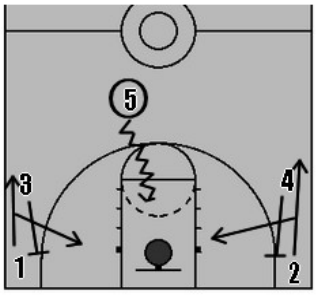


Mise en place de départ 4 large. 1 joue sur 3 (back door possible si ligne de passe fermée). Après passe 1 passe derrière 5 (écran de position) et coupe. Passe 3-1 possible mais cette relation est d'avantage un leurre. 2 rentre très fort dans le curl (5 repositionne son écran) et va au cercle. Passe 3-2 possible.

Si 1 et 2 n'ont pas la balle, ils ressortent corner à 3pts. 4 remonte opposé balle.

1 et 2 sont dans les corners. Espace libéré pour 5. Utilisation en fonction des capacités de 5 : 5 plus grand, 5 poste (flèche blanche). 5 rapide 5 sort à 3 pts et retour de passe de 3.





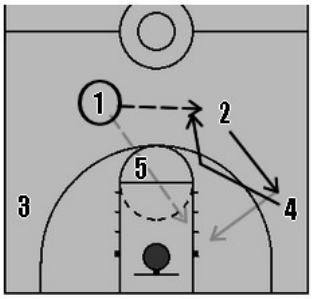
5 a la balle en haut et peut jouer 1c1. 4 et 3 font écran NPB sur 2 et 1 afin de monopoliser l'attention défensive(limiter ou supprimer les aider reprendre sur 5). 1 et 2 peuvent curler autour du l'écran (si 5 reste haut) ou s'écarter si 5 drive).

3 et 4 s'adaptent à 5 également mais aussi au poseur ex : 1 s'écarte, 3 peut plonger et donner solution de passe à 5 dans le drive proche de la ligne de fond.

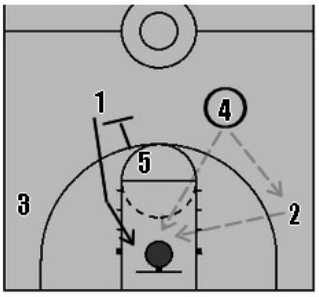
Petit système avec 2 temps forts principaux mais dans lequel les joueurs seront amenés à scorer des points faciles mais surtout à lire des situations défensives autour des écrans NPB.

Système **TUNNEL :**

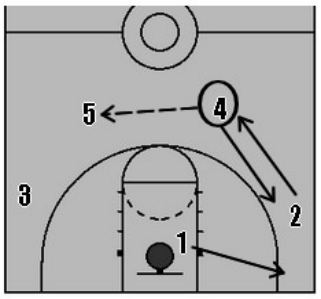
L'objectif de ce système court en 3 temps fort et de libérer l'espace de panier facile en faisant sortir le joueur 5 sur un écran dans le dos. **La mise en place s'effectue sur le principe 4 large** (identique à celle du jeu de principe).



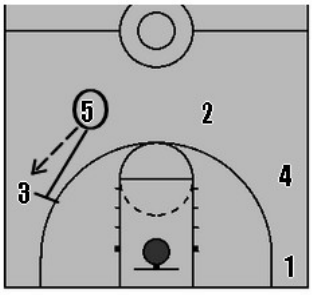
Mise en place a 4 large (simplicité pour joueurs). 2 et 4 switchent de position pour assurer transfert de balle de 1 à 4. On demande volontairement à 4 de passer dessous quand 4 et 2 se croisent. 2 pourra peut-être jouer back-door (passe 1-2).



Balle sur 4. Ecran dans le dos de 5 pour 1 (libère l'espace).4 peut donner la balle à 1 dans sa coupe après prise de l'écran. 4 peut aussi jouer 1c1 ou jeu à 2 avec 2 (back-door, passe coupe)... S'il n'a pas la balle 1 ressort côté balle (4 et 2).



4 transfert la balle à 5 qui s'est écarté. 1 sort côté opposé à 5. 5 peut jouer 1c1. 4 et 2 switchent de position pour monopoliser la défense.

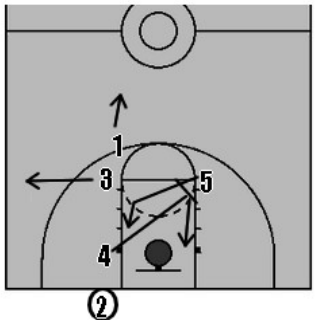


S'il ne peut pas jouer 1c1 on termine sur écran porteur (Bonne équipe ligue). 5 passe à 3 et pick.

Deuxième option 5 passe à 3 et va faire écran NPB sur 2.

Système **TOUCHE LIGNE DE FOND** :

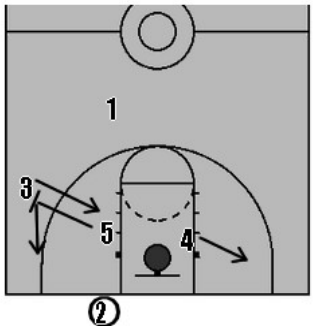
Petit système sur touche ligne de fond qui comporte maximum deux écrans non-porteurs de balle. Objectif, initier les joueurs(es) à lire la défense dans le jeu d'écran :



1 et 3 partent du coude de raquette et sortent en haut et à 45°. 4 va poser un écran diagonal à 5.

Priorité pour 2 jouer avec 4 sur son ouverture ou 5. En Minimes, la défense est très souvent amenée à changer sur les écrans. Jouer donc en priorité sur le poseur qui peut laisser son défenseur derrière lui.

Possibilité de jouer avec 3 qui peut à son tour jouer avec 5. 2 sort opposé balle.



Si collaboration impossible entre 4 et 5. 5 sort faire écran dans le dos sur 3 qui plonge. 4 s'écarte et 5 ouvre à la balle.

Insister les joueurs à lire la défense et à être malins sur ces situations...

BILAN DE LA CATEGORIE U15

Une continuité après la catégorie U13 dans la formation du joueur. Beaucoup de contenus à adapter en fonction du potentiel de l'équipe. Une petite équipe de U15 se contentera des contenus de U13. Une grosse équipe pourra déborder sur contenus de U17... **S'adapter**.

On apporte des variantes dans le projet défensif (zone press en plus de run and trap), mais également dans le projet offensifs (petits systèmes et options).

Toujours la même volonté d'être agressif, de courir, de scorer vite. Développement de la lecture de jeu et perfectionnement des Fondamentaux Individuels par les principes collectifs mis en place : **DONNER UN SENS COLLECTIF AUX FONDAMENTAUX INDIVIDUELS**.

Importance fondamentale du tir extérieur : **JE SUIS OUVERT JE TIRE.**

-DEFENSE AGRESSIVE TOUT ET DEMI TERRAIN + RUN AND TRAP + ZONE PRESS

-ORGANISATION DU JEU RAPIDE ET TRANSTION VERS 4 LARGE + TRANSITION

-MISE EN PLACE D'UN JEU DE PRINCIPE PLACE ETB REGLES DE JEU + QUELQUES QUICKERS (évolution vers un vrai collectif).