

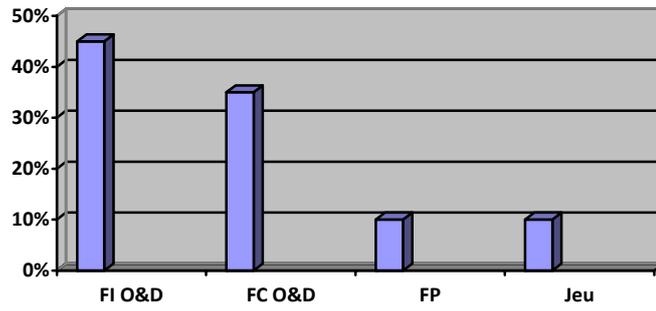
# LA DIRECTION DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT (DPE) ET LA FORMATION DES 13 – 15 ANS

---

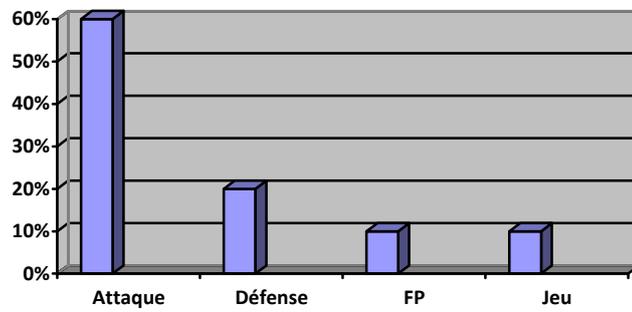
- La rédaction des cahiers techniques de formation des 13 – 15 ans et 15 – 18 ans est le résultat d'un projet de Jean-Pierre De Vincenzi - Directeur Technique National - visant à réaffirmer des priorités de formation sur 5 années à mettre en œuvre principalement au Centre Fédéral et dans les pôles espoirs régionaux de la FFBB.
- Le Directeur Technique national a confié à Jacques Commères – Directeur des programmes d'entraînement du Centre Fédéral à l'INSEP - le pilotage de deux groupes de travail. A partir d'un travail d'analyse conduit à la DTBN d'après les observations de la haute compétition (équipes nationales et clubs) en catégories seniors et jeunes, les entraîneurs qui se sont réunis ont élaboré :
  - Un socle commun de contenus de formation.
  - Une programmation, détaillée notamment pour la catégorie des 13 – 15 ans.
  - Des niveaux à atteindre en fin de catégorie, par exemple en sortie d'un pôle espoir.
  - Une classification des savoir-faire à travers des objectifs d'apprentissage, de perfectionnement ou de recherche de performance (expertise).
  - Une approche de l'utilisation de diverses formes de travail à l'entraînement.
- Les aspects pédagogiques en revanche n'ont pas été traités dans un chapitre particulier.
- Ils restent du domaine propre aux formateurs. Néanmoins, des intentions fortes sont à mettre en avant :
  - La technique individuelle est un domaine d'acquisition prioritaire, registre transversal à la formation des 13 – 18 ans.

- Même si un savoir-faire individuel semble maîtrisé, le retour à des exercices basiques doit être prévu tout au long du cursus de formation.
- La notion de correction des savoir-faire fondamentaux doit être une dominante de l'action des entraîneurs, notamment lors des déroulements d'exercices.
- La notion de jeu (à travers le 5 contre 5) peu développée dans les registres présentés et en faible pourcentage dans la programmation proposée pour les 13 – 15 ans ne doit pas être considérée par les entraîneurs au même titre que les exercices. En effet, le jeu ne doit pas être stoppé en permanence pour remédier à des inexactitudes tactiques. Supporter des erreurs dans des formes compétitives chez les jeunes joueurs, c'est être attentif à ne pas entamer petit à petit leur plaisir de jouer, indispensable à la mise en œuvre d'une formation de qualité.
- A ce propos, des jeux traditionnels de poursuite ou de conquête, régis par des règlements différents de l'activité basket-ball, ne sont pas proposés dans les cahiers techniques. Ils ont cependant toute leur place, forts de leur richesse quant au développement d'aptitudes à réagir avec justesse dans des situations inhabituelles, avec des formes de déplacements préparatoires à la motricité des basketteurs(es).
- Parallèlement à la qualité des apprentissages et du perfectionnement des fondamentaux individuels, les aspects de l'expression collective du jeu devront être abordés avec progressivité:
  - Dans la catégorie des 13 – 15 ans l'accent sera porté sur la maîtrise des situations de jeu simples à effectif réduit, exemple :
    - Situations attaque / défense à 2 c 2, 3 c 3, 4 c 4.
    - Surnombres offensifs.
    - Formes d'exécutions sans adversaires pour atteindre un bon niveau de réalisation.
  - Dans la catégorie des 15 – 18 ans, la maîtrise des situations de jeu devra intégrer des coordinations collectives d'attaque et de défense de plus en plus complexes avec comme but à atteindre, la consolidation des pré-requis nécessaires à l'entrée des meilleurs(es) joueurs(es) dans les ligues professionnelles.
  - A la sortie du Centre Fédéral, un(e) joueur(se) devra :
    - Connaître parfaitement ses points forts.
    - Savoir dans quels domaines il(elle) doit continuer à se perfectionner.
    - Occuper un poste de jeu précis.

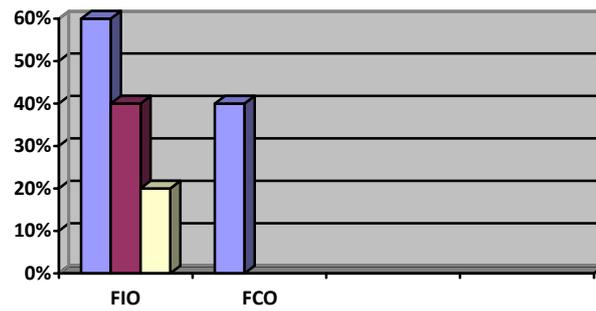
- Le groupe de travail chargé de la conception du cahier technique de formation des 13 – 15 ans a procédé de la manière suivante :
  - Le point de départ a été la relecture du cahier technique des 15 – 18 ans (1<sup>er</sup> document conçu).
  - La réflexion concernant les fondamentaux s’est organisée, dans le temps, de la façon suivante :
    - Ecriture des fondamentaux collectifs offensifs.
    - Ecriture des fondamentaux individuels offensifs.
    - Ecriture des fondamentaux collectifs défensifs.
    - Ecriture des fondamentaux individuels défensifs.
  - Les contenus ont donc été abordés en allant du « général » au « particulier ».
  - Les situations d’apprentissage et de perfectionnement devant être mises en place en allant toujours du « simple » au « complexe ».
- La programmation a été construite en mettant en avant des choix s’appuyant sur des analyses qui dépassent à la DTBN le cadre propre du groupe de travail. Des analyses concernant les exigences actuelles de l’entraînement des 13 – 15 ans, replacées dans un cadre plus général de formation du(de la) joueur(se) jusqu’au plus haut niveau senior en équipe nationale ou en club ont toujours été présentes à l’esprit des rédacteurs des cahiers techniques.
- La programmation des domaines de travail consacrés à la formation des 13-15 ans est sous-tendue par les choix suivants (les pourcentages donnent un ordre d’idée, les interpréter avec +/- 5%) :
  - Lexique :
    - Fondamentaux individuels offensifs = FIO
    - Fondamentaux individuels défensifs = FID
    - Fondamentaux collectifs offensifs = FCO
    - Fondamentaux collectifs défensifs = FCD
    - Formation physique = FP
    - Match = Jeu
  - Rapport FI O&D / FC O&D:
    - Fondamentaux individuels (offensifs et défensifs) = 40 à 45%
    - Fondamentaux collectifs (offensifs et défensifs) = 30 à 35 %
    - Formation physique } 20 % à 25%
    - Jeu. }



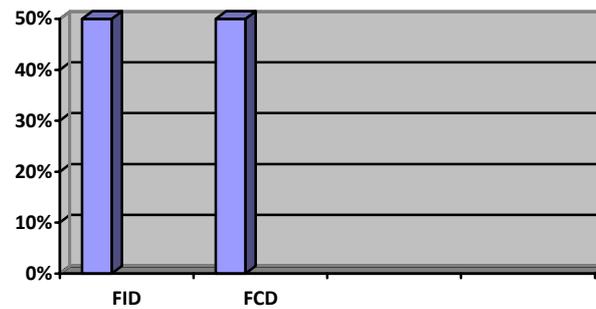
- Rapport attaque / Défense:
  - Attaque = 55 à 60 %
  - Défense = 20 à 25%
  - Formation physique }  
}
  - Jeu }



- Rapport FIO / FCO :
  - Fondamentaux individuels = 55 à 60%
    - Tir = 40 à 45%
    - Autres FIO = 15 à 20%
  - Fondamentaux collectifs = 40 à 45%



- Rapport FID / FCD :
  - Fondamentaux individuels.
  - Fondamentaux collectifs.



# LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS AVEC BALLON

---

## A. LES ARRETS, LES DEPARTS

### 1. Introduction.

- La motricité spécifique du joueur de Basket-ball nécessite le passage d'exercices de préparation physique associée (travail des appuis, coordination générale, équilibre, latéralité, rythme, gestion de l'espace restreint) vers des savoir-faire techniques développés dans ce chapitre.

### 2. Les éducatifs d'arrêts et de départs.

- Dans l'apprentissage, la notion d'arrêt équilibré (cf photo n°1) est un passage obligé.
- Les arrêts et les départs sont présentés selon une priorité d'apprentissage.
- Dans le perfectionnement, l'aptitude à enchaîner les actions est à rechercher.



Photo 1 : arrêt et attitude.

*E Fournier*

#### a) Les arrêts.

##### I. L'arrêt alternatif en réception de passe.

- La réception du ballon s'effectue sans contact au sol, les appuis sont rasants (attention à la règle du marcher).
- La pose du premier appui s'effectue (cf photo n°2):

- Avec une prise d'avance de cet appui par rapport au centre de gravité abaissé.
- Par l'attaque de l'arrière – pied.



Photo 2 : pose du premier appui.

*D Tchatchouang*

- La pose du 2<sup>ème</sup> appui est un appui d'équilibre.
- Son positionnement se fera selon l'action à suivre (tir, passe, action de pivoter ou de départ en dribble).
- Dans la plupart des cas, préférer l'attrapé à 2 mains.
- Orienter la tête et les appuis vers l'action future dans une attitude semi-fléchie (cf photo n° 3).



Photo 3 : notion d'anticipation dans l'attitude semi-fléchie.

*D Tchatchouang*

## **II. L'arrêt alternatif en sortie de dribble.**

- Mêmes consignes techniques à l'exception du contrôle du ballon qui s'effectue alternativement. La pose des mains sur le ballon conditionnant l'action à suivre.

## **III. L'arrêt simultané.**

- Arrêt à envisager dans un 2<sup>ème</sup> temps.
- Arrêt exigeant athlétiquement.

## **IV. L'arrêt simultané en réception de passe.**

- Arrêt à utiliser de préférence sur une réception du ballon venant de face.

## **V. L'arrêt simultané en sortie de dribble.**

- Arrêt à utiliser de préférence pour déclencher un tir près du cercle (cf photo n°4).



Photo 4 : arrêt simultané en sortie de dribble pour tirer.

*E Fournier*

## **b) Remarque.**

- Le respect de la qualité de la pose d'appuis, de l'attitude semi-fléchie et équilibrée permet une grande vitesse d'exécution caractéristique du haut niveau.
- Dans ce cas, l'arrêt alternatif se rapproche d'une réalisation quasi-simultanée.

## **c) Les départs en dribble.**

- Les départs sont présentés selon une priorité d'apprentissage : l'utilisation des départs croisés précède celle des départs directs.
- Les départs sont associés aux différentes poses d'appuis liées aux déplacements préalables à la réception du ballon (voir paragraphe démarquage – chapitre fondamentaux collectifs offensifs).
- Les exercices intégreront donc :
  - Les déplacements rentrants dans lesquels les réceptions du ballon se font avec :
    - Des appuis alternatifs.
    - Des appuis simultanés.
  - Les déplacements sortants dans lesquels les réceptions du ballon se font avec :
    - Des appuis alternatifs :
      - En engagé.
      - En effacé.

### **I. Les départs croisés.**

- Départ agressif, épaule opposé au ballon orienté vers l'avant (cf photos n°5 et 6).
- 1<sup>er</sup> dribble à l'extérieur et en avant des appuis.
- Le départ croisé propulse le joueur dans l'axe du panier.



Photo 5 et 6: départ croisé.

D Tchatchouang



## II. Les départs directs.

- Voir point 1 et 2 de I (cf photo n°6 et 7).



Photo 6 et 7: départ direct.

*E Fournier*



### **3. Savoir-faire et niveau de jeu.**

- A l'entrée d'un pôle espoir l'apprentissage et le perfectionnement des arrêts et des départs sont prioritaires.
- A la sortie d'un pôle espoir le registre des arrêts et des départs décliné dans ce chapitre doit être acquis :
  - Côté gauche et côté droit pour les départs.
  - Dans le respect absolu du code de jeu.

## B. LE TIR EXTERIEUR

- Reprise du document réalisé en séminaire DTBN – Décembre 2008.

### 1. Les appuis et l'attrapé du ballon.

#### a) L'attitude (cf photo n°1):

- Prise d'informations, regard vers le panier.
- Attitude semi-fléchie (centre de gravité abaissé).
- Appuis orientés vers le cercle.



Photo 1 : attitude générale dans l'attrapé du ballon.

*N Stojiljkovic*

#### b) Les appuis :

- 2 types de prise d'appuis :
  - Arrêts simultanés (1 temps).
  - Arrêts alternatifs (2 temps) :
    - Engagé (cf photo n°2).
    - Effacé (cf photo n°3).
- Positionnement des appuis lié à l'équilibre général.
- Ecartement des appuis = largeur des épaules.
- Pied directeur légèrement décalé vers l'avant.
- Appuis rasants.



Photo 2 : appuis en engagé.

*L Datchy*



Photo 3 : appuis en effacé.

*L Datchy*

### c) L'attrapé :

- Préparer les mains, ouvertes pour la réception du ballon.
- Anticiper le placement de la main directrice : action d'amener le ballon face à soi, doigts vers le haut = **position de référence n°1 (cf photo n°4).**



Photo 4 : position de référence n°1.

*M Gaillou*

**d) Coordination :**

- Attaquer le ballon par la synchronisation placement de la main directrice et prise d'appui.

**e) Code de jeu**

- Si le joueur est en mouvement : pose du 1<sup>er</sup> temps coordonné à la réception du ballon ; le ballon doit être capté avant la pose du pied au sol (1<sup>er</sup> temps) = « succession ballon-pied » (cf photo n°5).



Photo 5 : ballon capté avant la pose du pied au sol.

*D Tchatchouang*

- Respect de la règle du marcher.

**f) L'armé.**

• **Main directrice**

- Contact avec les doigts (pas de contact avec le creux de la paume).
- Positionner le ballon en équilibre sur un « plateau » (socle du tir) : poignet en extension.

• **Main d'équilibre**

- Participe uniquement à la montée du ballon.
- Notion d'équilibre (cette main est positionnée sur le côté du ballon et le contact avec le ballon est léger, elle le maintient simplement) = relâcher la pression sur la balle.

- **Alignements angles hauteur**

- Notion de plan vertical : pied directeur – genou – hanche – main directrice.
- Angles bras – avant bras – poignet proches de  $90^\circ$  = **position de référence n°2** (cf photo n°6).



Photo 6 : position de référence n°2.

*M Gaillou*

- Coude au dessus du plan horizontal des épaules.
- Placement du coude : axe de l'avant-bras proche de la verticale (vue de face).
- Rechercher une position confortable.

- **Coordination**

- Mouvement continu poussée des jambes – montée du ballon.
- Rechercher la fluidité du geste.

## **2. La finition et la trajectoire :**

- Montée du coude pendant l'extension de l'avant bras sur le bras.
- Rechercher une trajectoire haute conséquence de la montée du coude.
- Rotation du ballon vers l'arrière créée par les doigts.
- Le ballon quitte la main par l'index et le majeur.
- Le fouetté du poignet s'effectue après le lâché de la balle; il n'est que la résultante de l'extension du bras = **position référence N° 3**.

- Les deux bras ne doivent pas se croiser après le tir.



Photo 7 : position de référence n°3.

*M Gaillou*

### **3. Savoir-faire et niveau de jeu.**

#### **a. Préambule**

- Tranche d'âge qui fait suite à la période des découvertes et des apprentissages initiaux.
- Il s'agit d'apprendre à s'entraîner ; l'objectif sera tourné prioritairement vers l'acquisition de la technique du tir dans ses aspects fondamentaux.
- Une fois les gestuelles fixées, l'entraînement sera consacré au perfectionnement de l'adresse avec l'introduction de contraintes (vitesse, distance, opposition, réussite). Le volume de ces apprentissages est volontairement limité mais il va à l'essentiel en se consacrant à ces savoir-faire incontournables.
- A l'âge de 15 ans, tout ce qui suit doit être acquis.

#### **b. Savoir faire hiérarchisés.**

- Tenue du ballon = Positionnement des mains : main directrice et main d'équilibre.
- A partir d'une position statique, l'essentiel de l'apport technique portera sur le travail analytique propre au haut du corps.

- A partir d'exercices dynamiques (sorties de dribble ou sur réception de passe), il convient d'insister sur :
  - Attraper la balle en position fléchie.
  - Coordination bras-jambes.
  - Finition – trajectoire ;
  - Arrêts alternatifs par engager prioritairement, secondairement les arrêts simultanés.
  - 2 types d'enchaînement (analytique dynamique):
    - Après dribble.
    - Après réception de passe (de face & de côté après démarquage simple suite à des courses variées).

**c. Remarque :**

- La notion de qualité d'exécution doit primer sur celle de distance.

#### **4. Des exercices et/ou situations d'entraînement (cf exercices 1 à 10).**

## C. LES TIRS EN COURSE

### 1. Introduction.

- La pratique d'un tir en course de qualité avec l'usage :
    - de la main extérieure droite – côté droit (cf photo n°1),
    - de la main extérieure gauche – côté gauche (cf photo n°2),
- est un objectif majeur à atteindre dans la formation des 13 – 15 ans.



Photo 1 : tir en course main droite.

*S Le Dréan*



Photo 2 : tir en course main gauche.

*S Le Dréan*

## 2. Les conditions d'exécution.

- Respecter les savoir-faire jusqu'à une forme d'automatisation.
- Développer l'ambidextrie.

## 3. Les types de tirs en course.

### g) Les tirs en course après dribble.

#### I. Le tir en course de contre attaque.

- Le dernier dribble est nettement devant le joueur.
- Le ballon est tenu à deux mains, au dessus du bassin, sans balancement latéral.
- Le 1<sup>er</sup> pas du double pas est long, avec un abaissement du centre de gravité (cf photo n°3)
- Le 2<sup>ème</sup> pas du double pas est un pas légèrement plus court pour une recherche d'impulsion (cf photo n°4).
- Le dernier appui attaque le sol par le talon, en avant du bassin.
- La montée du genou de la jambe libre est telle que la cuisse est approximativement à l'horizontale.
- Le bras du tir est proche de la verticale.
- Le lâcher du ballon s'effectue les doigts vers le haut et vers l'avant : main en supination (cf photo n°5).



Photo 3 : 1<sup>er</sup> pas long.

*B Diaw*



Photo 4 : recherche d'impulsion.

*N Stojilkovic*



Photo 5 : fin du geste.

*R Ostric*

## II. Le tir en course de débordement.

- Les critères d'exécution sont identiques avec les variantes suivantes :
  - Le dernier dribble est un dribble fort.
  - La notion de protection du ballon est essentielle (cf photo n°6):
    - Le ballon est tenu à l'opposé du défenseur.
    - L'épaule côté défenseur est en avant.
    - Le ballon n'est jamais présenté côté défenseur pendant le double pas.



Photo 6 : protection du ballon dans le débordement.

*B Diaw*

#### **h) Les tirs en course après passe.**

- Les critères d'exécution sont identiques.
- L'attrapé est dynamique et non passif.

#### **4) Savoir-faire et niveau de jeu.**

- De 13 à 15 ans, il faut apprendre à marquer à chaque fois dans les situations à 1 c 0 en développant progressivement une grande vitesse de course.
- Le perfectionnement permanent de la qualité technique des joueurs visera à :
  - Atteindre un pourcentage de réussite le plus élevé possible en toutes circonstances.
  - Avoir une maîtrise de soi dans l'opposition :
    - S'habituer à la présence d'un défenseur.
    - Être accoutumé au contact.
    - Maintenir ou modifier la trajectoire de course selon les circonstances.
- La formation physique concourra à l'efficacité des tirs en course par:
  - Le développement des qualités de course et de vivacité.
  - La maîtrise de l'impulsion et de la réception.
  - La conservation de la précision gestuelle malgré l'opposition.

## D. LES PASSES

### 1. Introduction.

- Le perfectionnement du jeu de passe doit être effectué selon deux aspects :
  - En considérant les savoir-faire techniques.
  - En resituant la passe dans la continuité du jeu.

### 2. Les savoir-faire du passeur.

- Développer l'aptitude à évaluer l'espace de réception (importance de la prise d'information).
- L'attitude est semi-fléchie.
- La dissociation est privilégiée entre « le haut du corps » et les appuis (cf photo n°1).
- L'association segmentaire intervient pour s'adapter à certaines situations :
  - Protection nécessaire du ballon,
  - Volonté de se désaxer pour passer (cf photo n°2).
  - Amélioration de la puissance.
- La notion de feinte est à intégrer aux savoir-faire du passeur.



Photo 1 : Appuis et buste face au cercle pour passe périphérique, main extérieure.

*A Plagnard*



Photo 2 : action conjuguée pied droite – main droite pour se désaxer.

*M Galliou*

### 3. Les savoir-faire du réceptionneur.

- Tous les non porteurs doivent se rendre disponibles pour recevoir le ballon (donner une information).
- Appel à deux mains ou une main (main(s) ouverte(s) au ballon) (cf photo n°3).
- Notion d'attaque du ballon : aller au devant du ballon, ne pas subir la réception.



Photo 3: appel du ballon à 2 mains, d'un joueur extérieur à l'opposé.

- Aller de l'action où le joueur capte le ballon à deux mains vers l'action où le joueur peut capter le ballon à une main, loin de l'axe du corps, dans des espaces particuliers tenant compte du défenseur (cf photo 4).



Photo 4: cas d'une prise de contact avec le ballon à une main lors d'une réception d'un joueur intérieur.

*M Benkloua*

- Dans le cas où le ballon est ciblé par une main, l'objectif est de le ramener à soi à deux mains dans une position caractéristique de triple menace (cf photo n°5).



Photo 5 : position de triple menace.

*E Fournier*

## 4. Les types de passes.

### i) Les passes de contre-attaque.

- Les passes et les réceptions se font dans la course (cf photo n°6).
- Les notions de distances de passe et de variabilité d'angle de passe doivent faire l'objet de la plus grande attention.



Photo 6 : passe en course.

*I Strunc*

### j) Les passes périphériques.

- L'ambidextrie doit être développée pour effectuer correctement ce type de passes.
- Le déclenchement de ces passes a lieu le plus souvent loin de l'axe du corps (cf photo n°7)

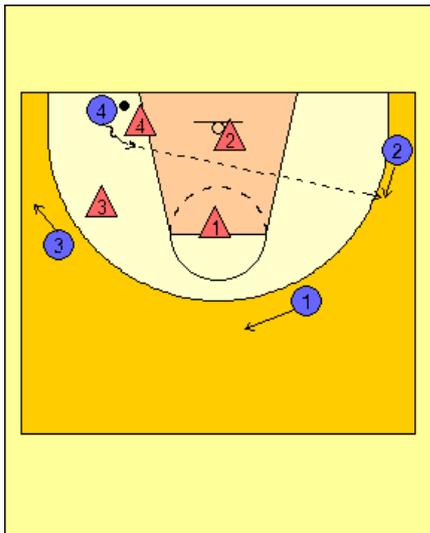


Photo 7 : passe effectuée loin de l'axe du corps.

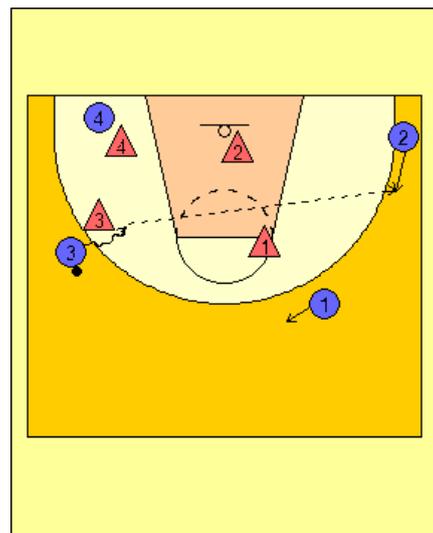
*C Westelynck*

### k) Les passes de transfert.

- Ces passes permettent de vulnérabiliser une organisation défensive qui s'est précédemment regroupée vers le passeur (cf diagramme 1 et 2)



Diag 1 : passe de transfert effectuée par un joueur intérieur.



Diag 2 : passe de transfert effectuée par un joueur extérieur.

- Les passes devant être le plus fréquemment utilisées sont :
  - La passe à une main (avec son bras le plus fort).
  - La passe à deux mains au dessus de la tête.
- l) Les relations joueur extérieur – joueur intérieur.**
- Le passeur doit être capable :
  - D'écarter le ballon de l'axe du corps, pour une passe en l'air, pour une passe à terre (cf photo n°8).
  - De maîtriser différents lâchers (doigts vers le haut, doigts parallèles au sol) avec la possibilité de donner des effets au ballon.
  - D'utiliser une feinte préalable à la passe (feinte d'un type de passe pour effectuer un autre type de passe).
  - Varier l'amplitude et le rythme de la gestuelle de passe.



Photo 8 : passe intérieure.

L Westermann

- Tactiquement, après avoir effectué une passe intérieure, le passeur doit offrir une solution de passe.
- Le joueur intérieur récepteur doit offrir à son partenaire une cible de réception (cf photo n°9):
  - Le joueur intérieur doit orienter vers le passeur un appui et une main.
  - Contre son défenseur, dans le respect du code de jeu, il prendra contact avec l'avant bras opposé.
  - Le joueur intérieur doit parvenir à recevoir le ballon dans son espace propre d'évolution.

- La qualité technique de la réception du ballon permettra au joueur intérieur de déclencher un tir (avec ou sans dribble), d'effectuer une passe (avec ou sans dribble).



Photo 9, 10 et 11 : notion de cible de réception et d'enchaînement pour un tir en effacé, sans dribble.

A Tanghe

## 5. Savoir-faire et niveau de jeu.

- L'efficacité du jeu de contre attaque, de même que la valeur de l'attaque placée est fortement liée à la qualité du jeu de passe.
- A l'entrée d'un pôle espoir, la technique de passe relève d'un apprentissage et d'un perfectionnement prioritaires.
- Que ce soit pour le joueur intérieur comme pour le joueur extérieur, le spot de réception doit être choisi par l'attaquant et non contraint par le défenseur.
- La qualité de la réception doit faciliter la continuité vers d'autres savoir-faire.
- Maîtrise technique et puissance musculaire seront progressivement associées.
- A la sortie d'un pôle espoir, le niveau de maîtrise doit permettre d'envisager un perfectionnement des savoir-faire dans le cadre d'une forte opposition défensive.

# E. LES DRIBBLES

## 1. Introduction.

- L'apprentissage du dribble permet de développer des habiletés utiles dans tous les aspects du jeu.
- Le contrôle du ballon ne doit pas être un obstacle à la vision et à la prise de décision.
- Les exercices de perfectionnement de l'aisance avec le ballon sont fondamentaux dans la catégorie des 13 – 15 ans.
- Une parfaite maîtrise du dribble étant une condition essentielle pour être efficace dans le jeu.
- Le dribble doit toujours être lié à des intentions tactiques.

## 2. Les savoir-faire du dribbleur.

- Libérer le regard dans la conduite du ballon.
- Attitude semi-fléchie.
- Aspects règlementaires (cf photo 1):

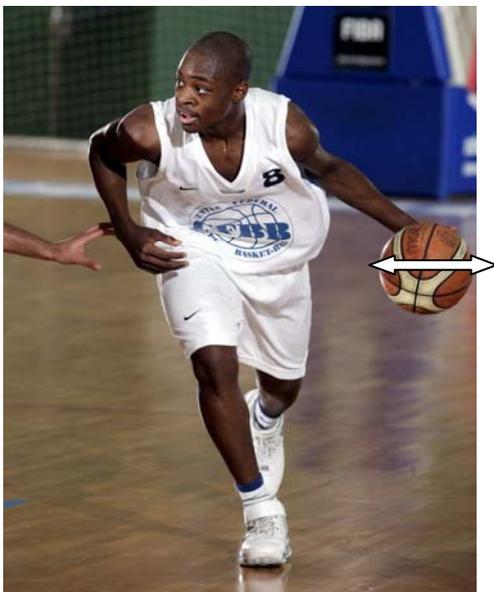


Photo 1 : violation si la main est placée sous la flèche (porter de balle) dans le dribble de débordement.

*M Mutuale*

- Varier les positions de la main sur le ballon selon l'intention.
- Notion de contact prolongé à privilégier.

- Ambidextrie impérative.
- Maîtrise des paramètres suivants :
  - Direction (avant, arrière, côté droit, côté gauche).
  - Amplitude (hauteur, largeur, profondeur).
  - Fréquence.
  - Puissance.
  - Angle d'incidence.
  - Dissociation « haut du corps » et appuis.
- Disponibilité du bras libre (équilibre, protection, changement de main).
- Aptitude à conserver la qualité technique contre une opposition de plus en plus forte pouvant aller jusqu'au contact.

### 3. Les types de dribble.

#### a) Les dribbles de contre attaque (cf photo 2).

- Pousser le ballon devant soi.
- Réduire les impacts au sol.
- Agrandir la foulée



Photo 2 : dribble de contre attaque.

*T Parker*

### **b) Les dribbles de progression (cf photo 3).**

- Face à la contrainte défensive.
- Notion de protection (côté opposé au ballon).
- Disponibilité du regard.



Photo 3 : dribble de progression.

*T Parker*

- Aptitude à utiliser 3 types de changement de mains et de direction.
  - Changement de main devant soi.
  - Changement de main dans le dos.
  - Passage du ballon entre les appuis.
- Aptitude à utiliser le dribble reverse.

### **c) Les dribbles de débordement (cf photo 4).**

- Utilisé pour battre un adversaire dans les cas suivant :
  - Réception de passe avec enchaînement départ croisé ou départ direct.
  - Débordement après un ou plusieurs dribbles de fixation.
- Attitude semi fléchie avec bascule du tronc, épaule opposée en protection et orientée vers l'avant.
- 1<sup>er</sup> dribble à l'extérieur et en avant des appuis, avec un angle d'incidence.

- Agressivité recherchée vers le panier (couloir de jeu direct).



Photo 4 : dribble de débordement.

*T Parker*

#### **d) Les dribbles de fixation (cf photo 5).**

- Utilisé pour rentrer dans la zone d'efficacité du défenseur et créer l'incertitude.
- Le dribble de fixation peut précéder un dribble de débordement.
- Au cours du perfectionnement de ce type de dribble on recherchera de la variabilité dans :
  - Le rythme du dribble.
  - La fréquence des appuis.
  - L'amplitude gestuelle.
- Action du haut du corps (feintes) pour créer un déséquilibre chez le défenseur afin d'enchaîner une autre action.



Photo 5 : dribble de fixation.

*M Gelabale*

#### **4. Savoir-faire et niveau de jeu.**

- A l'entrée d'un pôle espoir, l'aisance avec le ballon ainsi que la technique requise dans les dribbles relèvent d'un apprentissage et d'un perfectionnement prioritaires.
- A la sortie d'un pôle espoir, l'expertise est réclamée en ce qui concerne les dribbles de contre attaque. La maîtrise des autres types de dribbles étant en cours de perfectionnement.

# LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS SANS BALLON

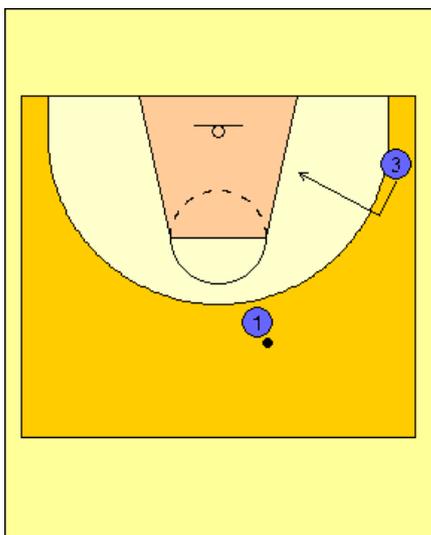
---

## A. LE DEMARQUAGE

### 1. Généralités.

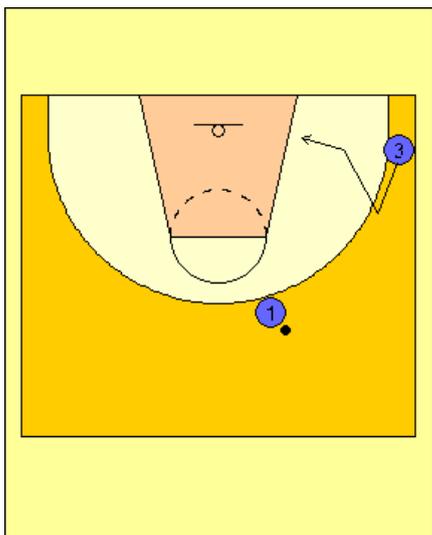
- Le démarquage est considéré comme faisant partie de l'attaque placée.
- Il est lié au jeu sans ballon :
  - Un joueur peut être démarqué par l'action du porteur du ballon. Il peut donc être déjà positionné sur un spot lors de la réception du ballon.
  - Un joueur non porteur peut donner une solution pour recevoir le ballon en effectuant un déplacement appelé démarquage. C'est ce que nous traiterons dans ce document.
- Les déplacements prioritaires dans la construction de l'aptitude à se démarquer sont :
  - Les déplacements rentrants.
  - Les déplacements sortants.
- La technique de réception du ballon et les enchaînements possibles (recevoir – tirer, recevoir – passer, recevoir – dribbler) sont développés dans la partie consacrée aux fondamentaux individuels offensifs.

### 2. Notion de déplacement rentrant côté ballon.



- Par rapport à la défense :
  - Peu de contact.
  - Leurre (demander le ballon).
  - Notion de choix (couper devant – cf diag 1, couper dans le dos – cf diag 2).

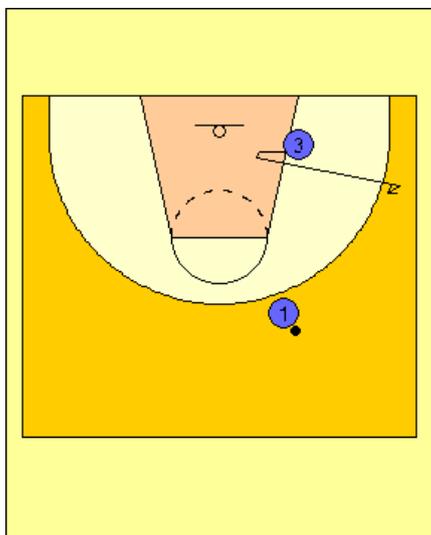
Diag 1



Diag 2

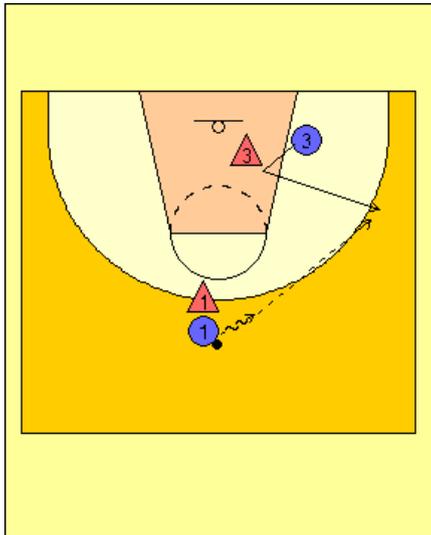
- Exercices :
  - 1 c 0 + P.
    - Amplitude et rythme.
    - Appel de balle mimé.
    - Trajectoire du déplacement en fonction de l'action du porteur du ballon.
  - 1 c 1 + P.
    - Objectif et intensité défensifs à faire évoluer.

### 3. Notion de déplacement sortant côté ballon.



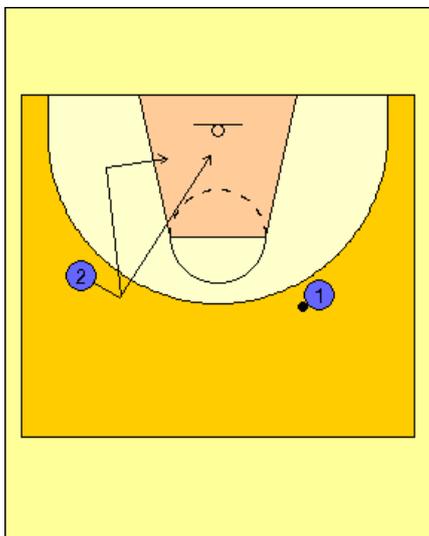
Diag 3

- Par rapport à la défense :
  - Contact.
  - Rôle des appuis pour la prise d'avantage (cf diagramme n°4)
- Exercices :
  - 1 c 0 + P.
    - Amplitude et rythme.
    - Contact mimé.
    - Action des appuis et des bras.
  - 1 c 1 + P.
    - Objectif et intensité défensifs à faire évoluer.



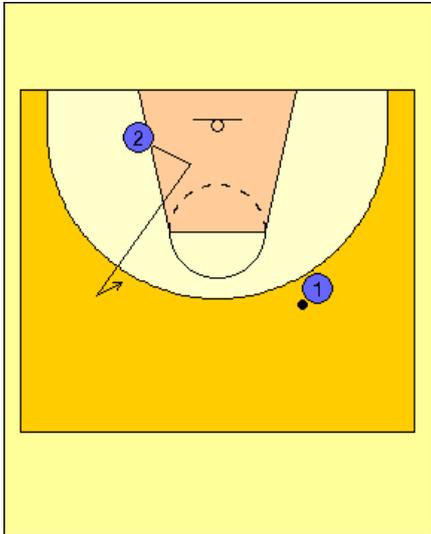
Diag 4 : prise d'avantage de l'attaquant non porteur du ballon.

#### 4. Démarquages à l'opposé du ballon.



- Les exercices peuvent être mis en place avec des démarquages à effectuer à l'opposé du ballon.

Diag 4



Diag 5

## 5. Savoir – faire et niveau de jeu.

- Recevoir le ballon dans un espace d'évolution, choisi par l'attaquant, et non contraint par la défense caractérise un niveau d'expertise qui doit être atteint en fin de catégorie 13 – 15 ans.
- A l'entrée d'un pôle espoir, l'apprentissage et le perfectionnement du démarquage sont donc prioritaires.
- A la sortie d'un pôle espoir, ce savoir-faire doit être acquis. Le niveau de maîtrise doit permettre de ne pas subir le rapport de force défensif.

# LES FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

---

## A. LES PRINCIPES OFFENSIFS

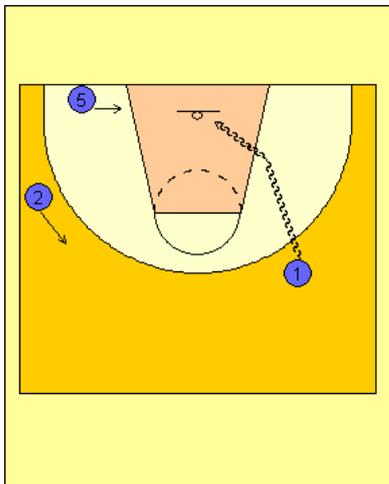
- Sont au nombre de 5 :
  1. Jeu avec ballon : importance du tir, de la technique individuelle, notion de prise de décision
  2. Gestion de la proximité et de l'éloignement entre les joueurs dans un jeu à effectif réduit.
  3. Continuité des actions de jeu : déplacement des joueurs et déplacement du ballon.
  4. Timing.
  5. Notion de changement de rythme.

## B. LA MISE EN APPLICATION DE CES PRINCIPES

### 1. Jeu avec ballon.

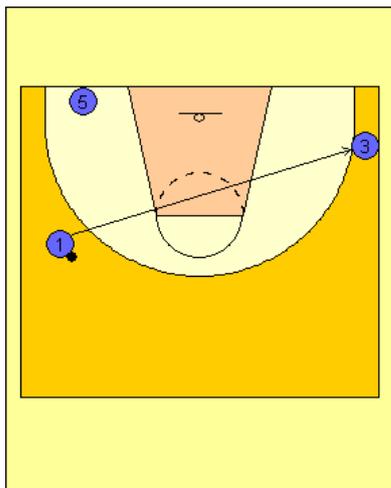
- Il s'agit de l'aptitude du porteur du ballon à tirer, passer, dribbler.
- Les défenseurs doivent être amenés à considérer que chaque attaquant représente, par son aptitude à marquer, un danger majeur.
- Dans l'attaque du panier en dribble, éviter en règle générale de subir l'orientation défensive.
- Privilégier le jeu direct.

# 1. Gestion de la proximité et de l'éloignement des joueurs dans un jeu à effectif réduit.



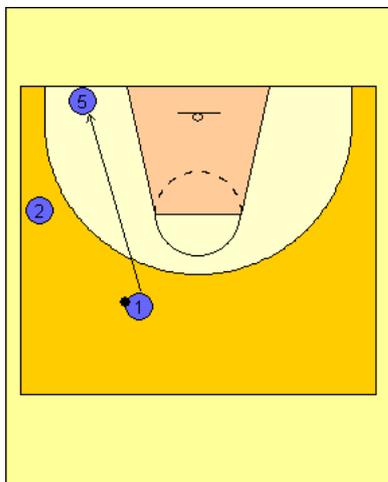
- Rompre l'alignement des non-porteurs pour perturber l'aide défensive.

Diag 1



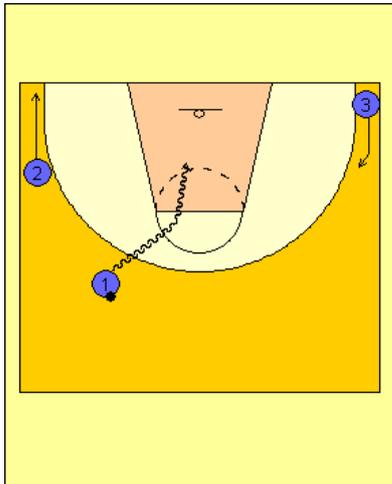
- Développer la notion d'espace, à savoir :
  - Largeur du dispositif offensif.

Diag 2



- Profondeur du dispositif offensif.

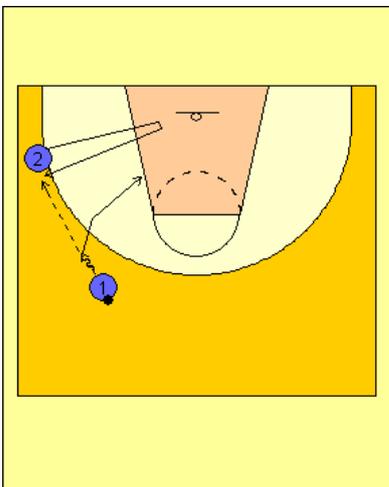
Diag 3



Diag 4

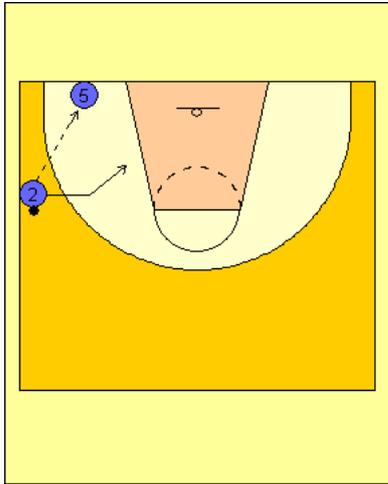
- Coordonner les intentions de rapprochement et d'éloignement entre les joueurs :
  - Pour donner des solutions de passe.
  - Pour perturber l'aide défensive.

## 2. Continuité des actions de jeu : déplacements des joueurs et déplacement du ballon.



Diag 5

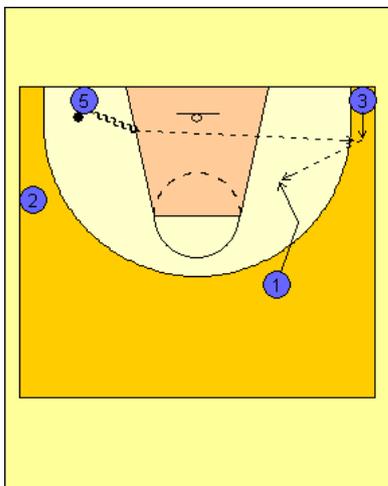
- Tout arrêt favorise le remplacement défensif.
- Exemple de continuité dans le jeu à effectif réduit :
  - Le passe et va entre 2 joueurs extérieurs.



- Passe et va entre un joueur intérieur (en position basse et excentrée afin qu'il puisse aisément jouer face au panier) et un joueur extérieur.

Diag 6

### 3. Timing.



- Pour les non porteurs du ballon, il s'agit de se déplacer dans le temps juste :
  - 1<sup>er</sup> temps : passe #5 - #3.
  - 2<sup>ème</sup> temps : passe #3-#1.

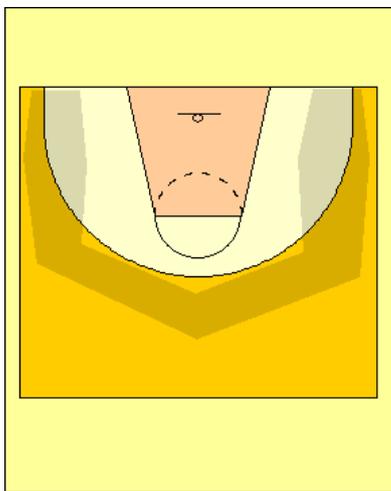
Diag 7

## 4. Notion de changement de rythme.

- Des changements de rythme sur le plan individuel bonifient le plus souvent l'attaque.

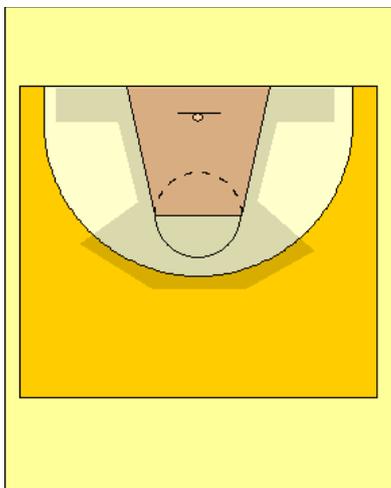
## C. L'EQUILIBRE DU JEU

### 1. L'occupation de l'espace.



- Trois aires d'évolution correspondent au placement des joueurs extérieurs : #1, #2, #3.

Diag 8



- Quatre aires d'évolution correspondent au placement des joueurs intérieurs : #4, #5.

Diag 9

## D. LES POSTES DE JEU

- A 13 ans, l'orientation définitive d'un joueur vers un poste de jeu ne se voit pas fréquemment. Plusieurs organisations sont donc possibles.
- 2 postes de jeu déterminés et 3 profils à construire:
  - #1 déterminé.
  - #5 déterminé (cas du « très grande taille » (TGG)).
  - #2, #3, #4 indéterminés (à orienter vers des postes de joueurs extérieurs ou intérieurs).
- 1 poste de jeu déterminé et 4 profils à construire :
  - #1 déterminé.
  - #2, #3 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #2, soit #3).
  - #4, #5 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #4, soit #5).
- Tous les profils sont à construire :
  - Les arrières : #1, #2 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #1, soit #2).
  - Les ailiers : #2, #3 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #2, soit #3).
  - Les pivots : #4, #5 #4, #5 qui devront évoluer (tranche des 15 – 18 ans) vers des postes distincts (soit #4, soit #5).

# **E. LA CONTRE ATTAQUE**

## **1. Généralités.**

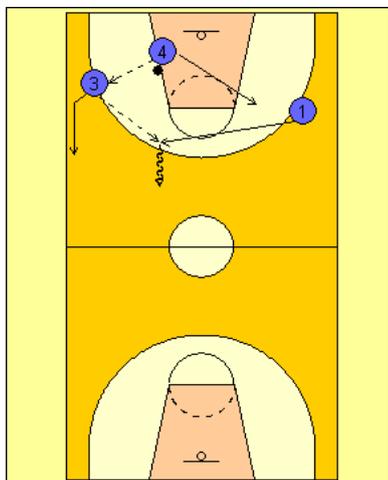
- La contre-attaque se définit comme une action de jeu rapide en surnombre offensif.
- Le développement des actions de course, de passe, de dribble et de tir doit être organisé pédagogiquement sur tout le terrain.
- Dans la formation des 13 – 15 ans l'accent est mis sur la recherche de qualité du jeu réduit dans ses exigences technico – tactiques.
- L'objectif recherché étant d'obtenir un % très élevé de réussite, dans les situations de :
  - 1 c 0 (chapitre développé plus loin : les tirs en course).
  - 2 c 0.
  - 2 c 1.
  - 3 c 0
  - 3 c 1.
  - 3 c 2.
- La notion de fixation, qui est incontournable dans le déroulement de la contre-attaque avec défenseur(s), sera traitée dans un paragraphe particulier.

## **2. Notions fondamentales.**

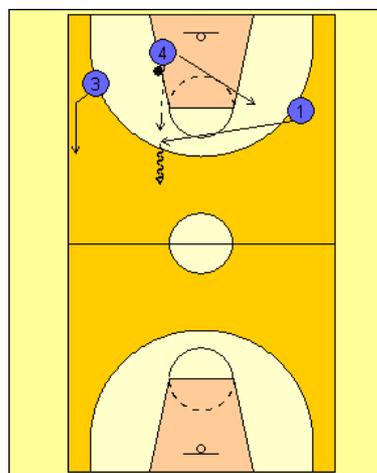
- La contre – attaque est construite sur les notions fondamentales suivantes :
  - L'anticipation.
  - L'intention d'amener le plus vite possible le ballon vers l'avant.
  - La course dans la volonté de :
    - Recherche de profondeur par la vitesse.
    - Recherche de largeur par l'occupation de 3 couloirs.

### 3. Actions en zone arrière.

- Le ballon est amené dans le couloir central (cf diagrammes 10 et 11).



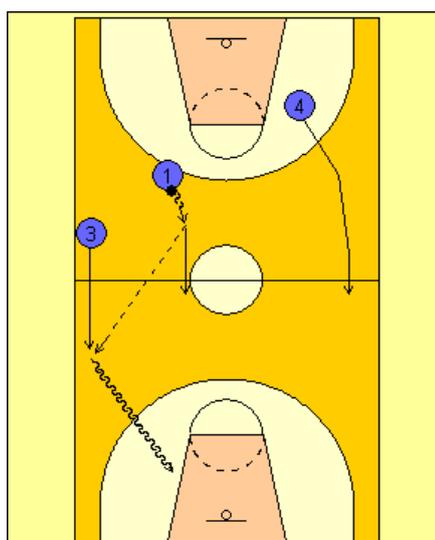
Diag 10



Diag 11

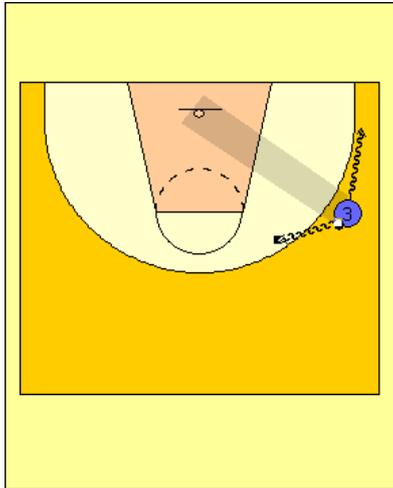
### 4. Actions en zone avant.

- Sans contrainte liée à la défense : le ballon est amené prioritairement vers le joueur le plus en pointe pour une recherche de jeu agressif vers le cercle (cf diagramme 12).



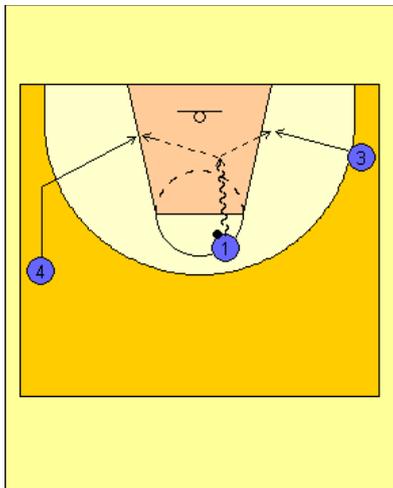
Diag 12

- Les actions terminales en dribble à éviter sont celles qui vont à l'encontre de l'agressivité à développer dans le jeu direct (cf diagramme 13).

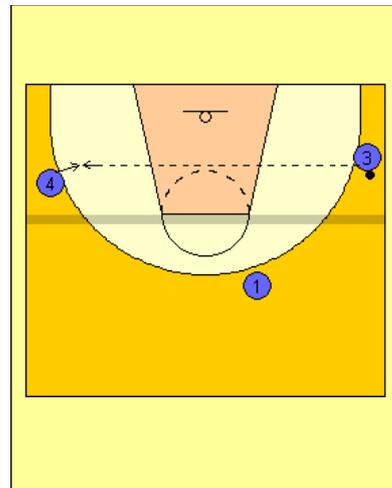


Diag 13

- Les passes courtes dans la zone restrictive de même que les passes d'aile à aile en dessous de la ligne des lancers – francs prolongée sont à proscrire (cf diagramme 14 et 15).



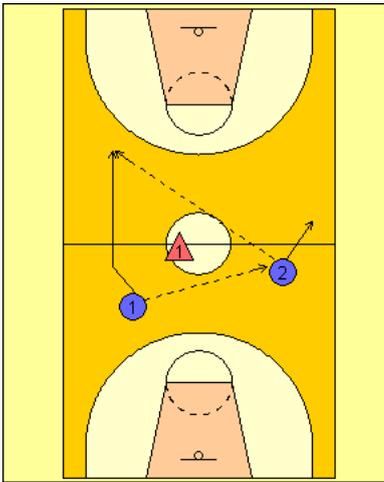
Diag 14



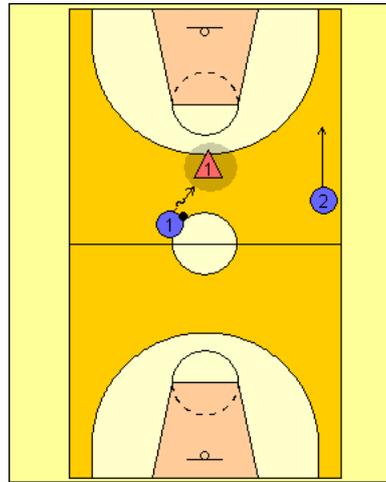
Diag 15

## 5. La notion de fixation.

- Notion qui appartient au porteur du ballon dans une action conjuguée des attaquants afin d'aboutir à une situation favorable (obtention d'un retard défensif).
- Le ou les défenseurs peuvent être fixés :
  - Par le moyen de la passe (cf diagramme 16).
  - Par le moyen du dribble, l'attaquant rentre alors dans la zone d'efficacité du défenseur (cf diagramme 17).



Diag 16

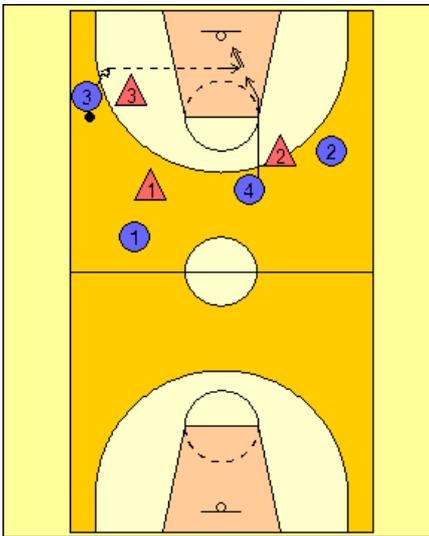


Diag 17

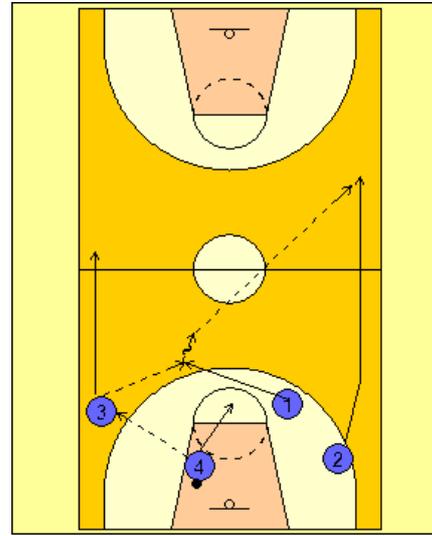
## 6. La contre attaque à 4 joueurs.

- L'objectif est toujours de marquer un panier le plus rapidement possible.
- Le 4<sup>ème</sup> joueur n'est pas obligatoirement un joueur qui reste en retrait des 3 autres. Il doit avoir la volonté de courir vite vers l'avant. 2 joueurs occupent les couloirs latéraux (cf diagrammes 18 et 20).
- Tous les éléments du jeu précédemment évoqués (actions en zone arrière, actions en zone avant, notion de fixation) restent valables.
- Dans le déroulement de la contre attaque on distingue (cf diagrammes 19 et 21) un côté dit « de conquête du ballon » et un côté dit « d'anticipation ».

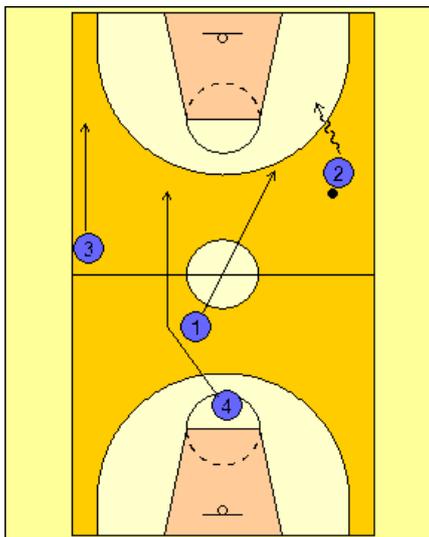
- La recherche du meneur de jeu en sortie de balle peut se faire par l'intermédiaire d'un ailier (cf diagramme 19). Elle peut se faire également par une passe directe (cf diagramme 21).



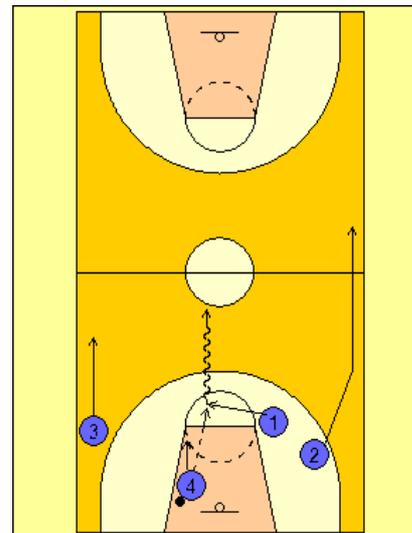
Diag 18



Diag 19



Diag 20



Diag 21

## **7. Savoir-faire et niveau de jeu.**

- Jouer de façon juste toute contre – attaque impliquant un ou plusieurs défenseurs dans un jeu réduit (de 2 à 4 attaquants) relève d'un perfectionnement permanent.
- Tous les tirs en course à 1 c 0 en fin de contre attaque devront être réussis : le niveau d'expertise est réclamé.

## **F. L'ATTAQUE PLACEE EN JEU REDUIT (de 2 à 4 joueurs).**

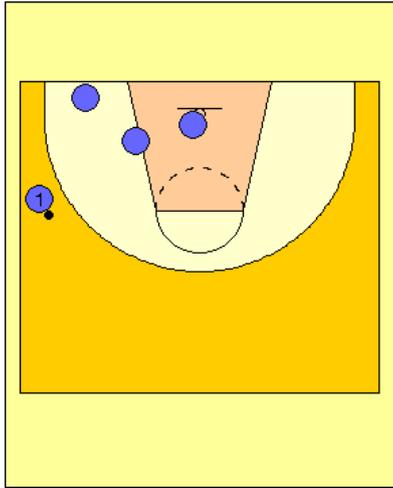
### **1. Le jeu de passe et le jeu intérieur.**

#### **a) Généralités.**

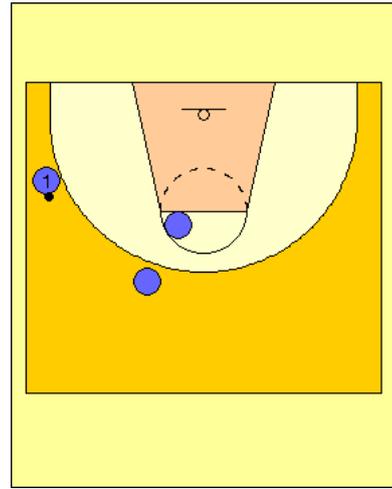
- Le jeu de passe et le jeu intérieur sont considérés comme faisant partie de l'attaque placée.
- Seront distinguées:
  - Les passes périphériques.
  - Les passes vers l'intérieur.
- Le jeu de passe et de jeu intérieur sont des intentions tactiques qui s'appuient sur les 5 principes offensifs énoncés.
- L'équilibre du jeu est essentiel pour organiser l'occupation des espaces tout en tenant compte de la notion de postes de jeu.

#### **b) Cas de la position intérieure en bas.**

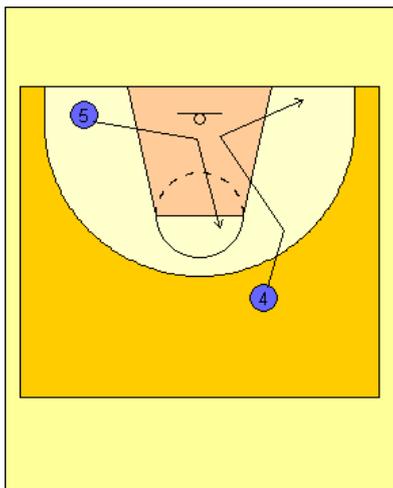
- Dans la catégorie des 13 – 15 ans, nous définissons 3 positions fondamentales en poste bas et 2 positions fondamentales en poste haut comme indiquées sur les diagrammes 22 et 23. Ces positions peuvent être occupées :
  - Prioritairement un #5 en poste bas et par un #4 en poste haut.
  - Par un #5 ou un #4 quelle que soit la position si les joueurs sont interchangeable.
  - La notion de poste bas et de poste haut interchangeables peut être alors mise en avant avec des déplacements associés (cf diagramme 24).



Diag 22

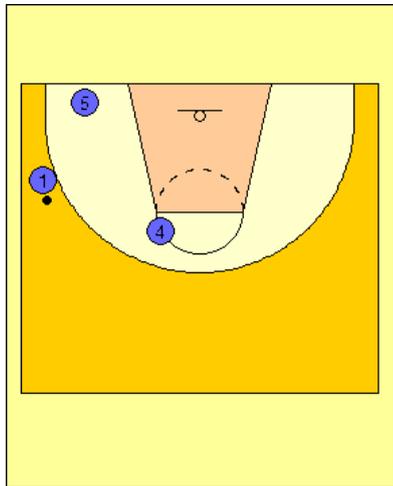


Diag 23

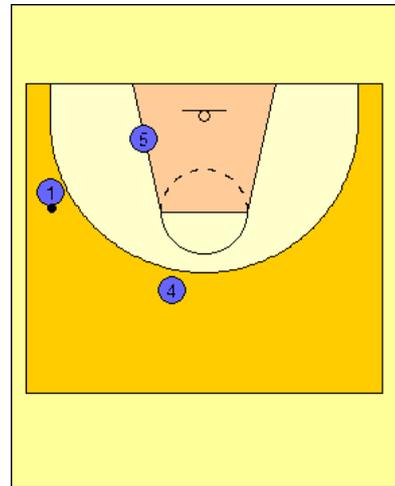


Diag 24

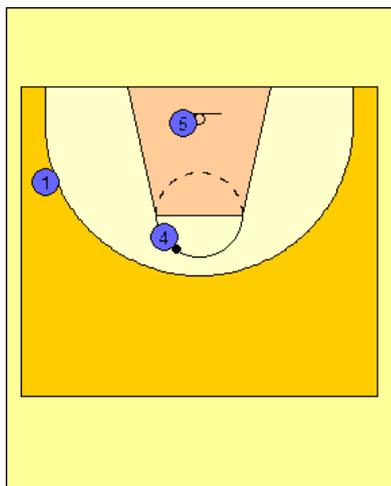
- La notion de positions compatibles est très importante car elle intervient dans l'équilibre du jeu (cf diagramme 25, 26, 27).



Diag 25



Diag 26

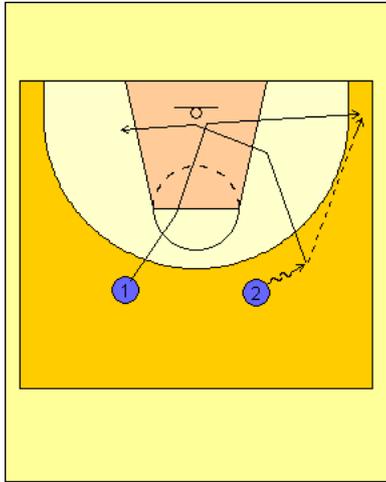


Diag 27

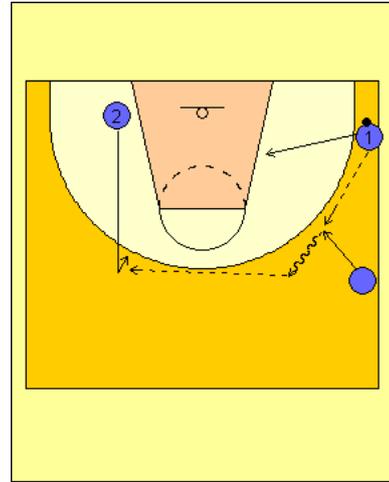
### c) Passes périphériques.

- Le jeu de passe doit être abordé par la mise en place de passes périphériques par l'utilisation :
  - Du passe et va.
  - Du passer – couper.

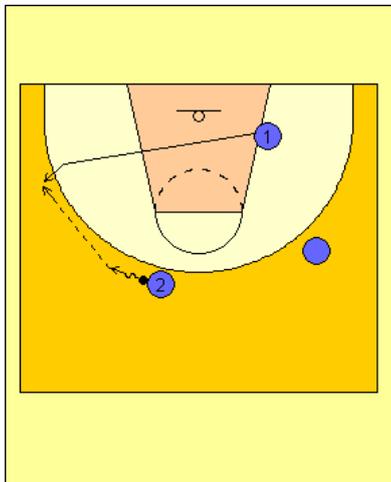
- Ces deux formes d'attaque peuvent être proposées dans les situations de jeu suivantes :
  - $2c2 + P$  (cf diagrammes 28, 29, 30).



Diag 28

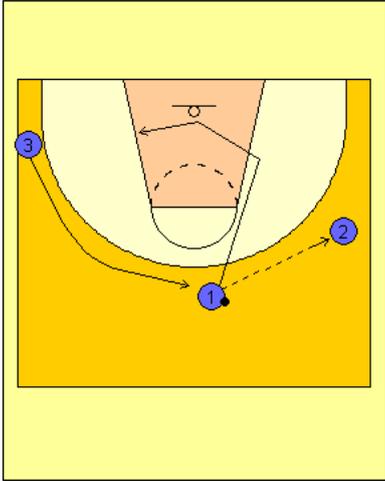


Diag 29

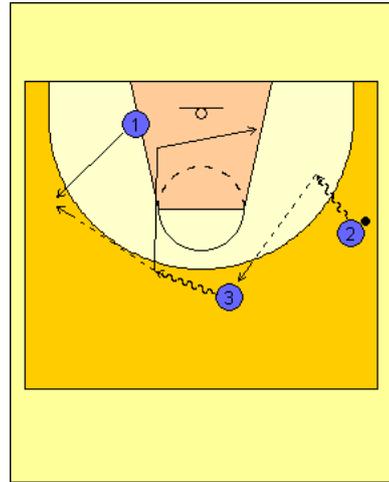


Diag 30

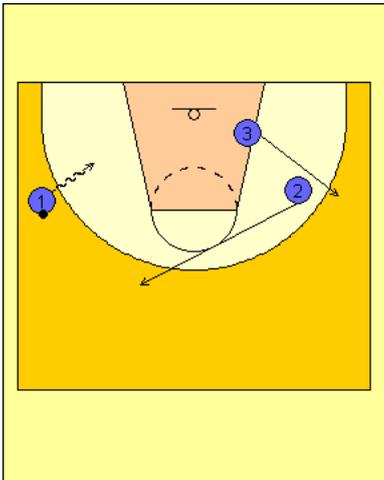
- 3 c 3 (joueurs extérieurs) (cf diagrammes 31, 32, 33).



Diag 31

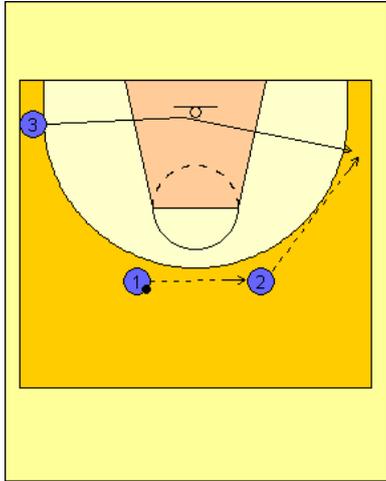


Diag 32

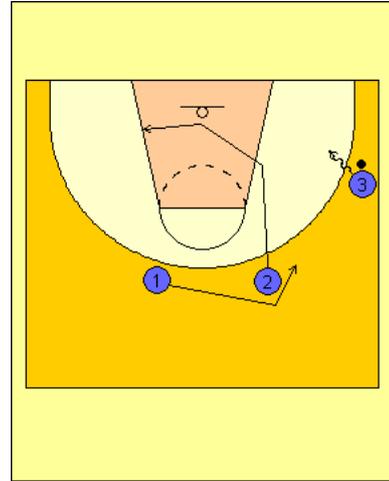


Diag 33

- 3 c 3 (2 joueurs en position d'arrière, 1 joueur en position d'ailier) (cf diagrammes 34, 35).



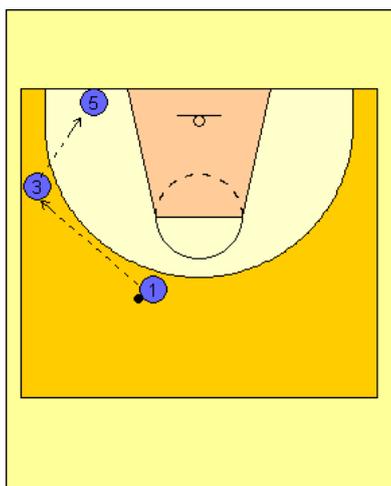
Diag 34



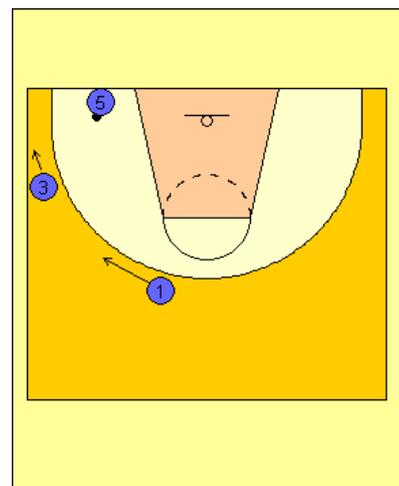
Diag 35

#### **d) Passe vers le jeu intérieur (position basse intérieure).**

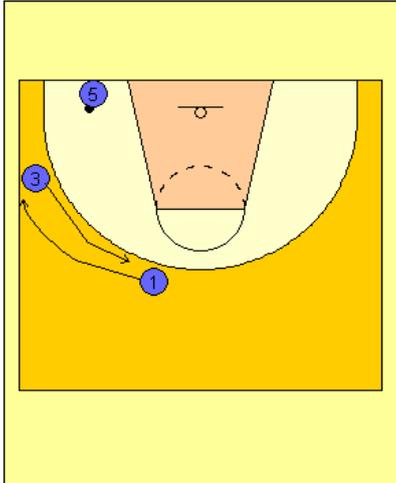
- Côté ballon, à partir d'une passe vers un joueur en position basse intérieure (cf diagramme 36), les joueurs extérieurs peuvent se mobiliser :
  - Dans leur espace de jeu (cf diagramme 37).
  - En se croisant (cf diagramme 38).



Diag 36

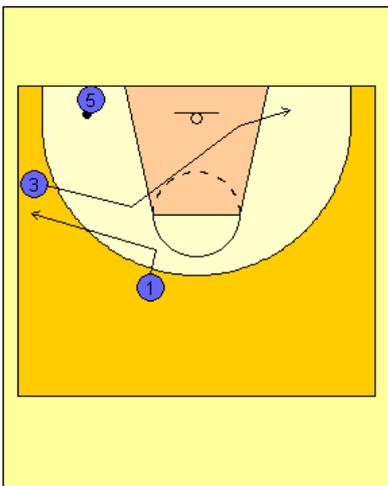


Diag 37



Diag 38

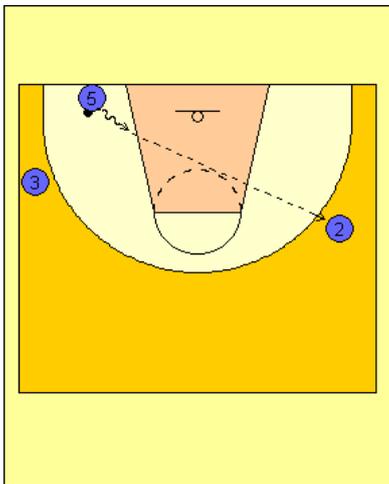
- Le déplacement, après passe, peut concerner un joueur qui ira côté opposé (cf diagramme 39).



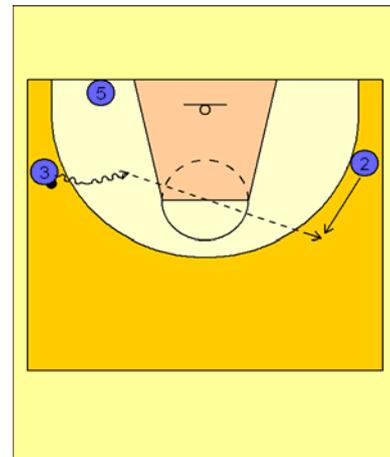
Diag 39

### e) Notion de transfert à l'opposé.

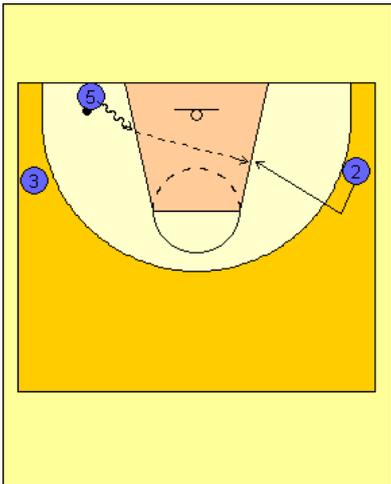
- Etre agressif vers le panier est une attitude qui doit se traduire par une forte intention de tir. Si un choix de passe doit intervenir, c'est le transfert du ballon côté opposé qui sera recherché prioritairement.
- Dans la formation des 13 – 15 ans, la notion de transfert à l'opposé comprend les actions les actions de jeu suivantes:
  - Passe d'un joueur en position basse intérieure vers un joueur déjà positionné (cf diagramme 40).
  - Passe d'un joueur extérieur vers un autre joueur extérieur (cf diagramme 41).
  - Passe d'un joueur en position basse intérieure vers un joueur qui donne une solution de passe, cela peut être un déplacement rentrant par exemple (cf diagramme 42).
- La réception du ballon implique une continuité du jeu dans le respect de l'équilibre du jeu. Un jeu de passe associé à des actions de coupe (cf diagramme 43) ou un jeu de fixation – passe (cf diagramme 44) sont possibles.



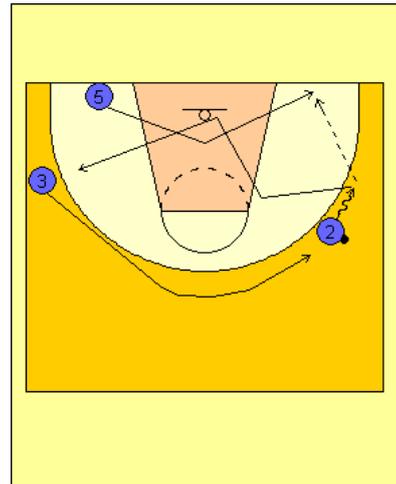
Diag 40



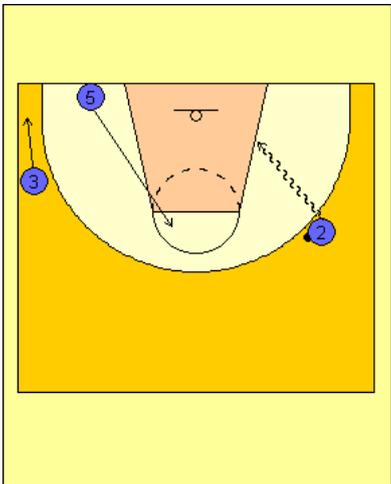
Diag 41



Diag 42



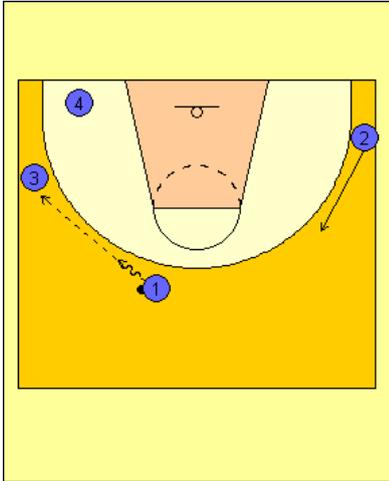
Diag 43



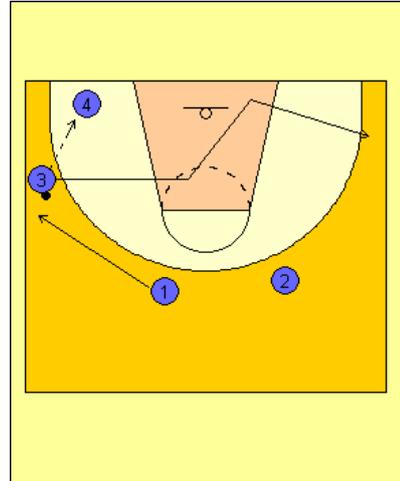
Diag 44

## f) Jeu à 4 joueurs.

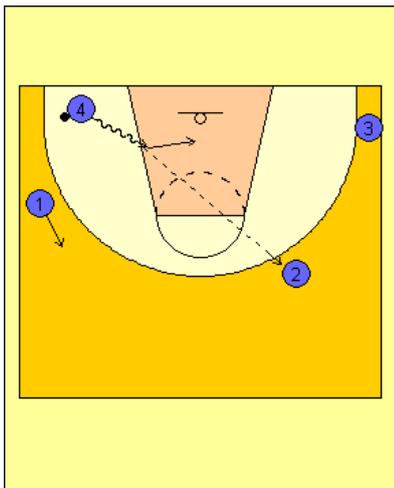
- Exemple d'enchaînement de jeu à 4 joueurs basé sur les 3 types de passes suivantes : périphériques, vers la position basse intérieure et passe de transfert à l'opposé (cf diagrammes 45, 46, 47, 48).



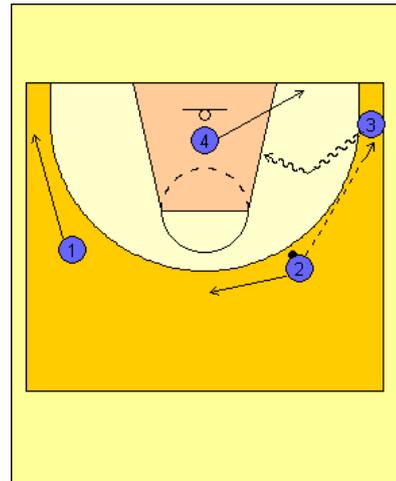
Diag 45



Diag 46



Diag 47



Diag 48

## g) Savoir-faire et niveau de jeu.

- Tous les savoir-faire liés au jeu de passe et au jeu vers une position basse intérieure représentent des acquisitions fondamentales.
- Sans défenseur, dans un cadre de jeu réduit (2 c 0, 3 c 0, 4 c 0), en fin de catégorie 13 -15 ans, une expertise est demandée dans la qualité et la justesse des actions de jeu.
- Avec défenseur, le perfectionnement des savoir-faire est un objectif de formation.

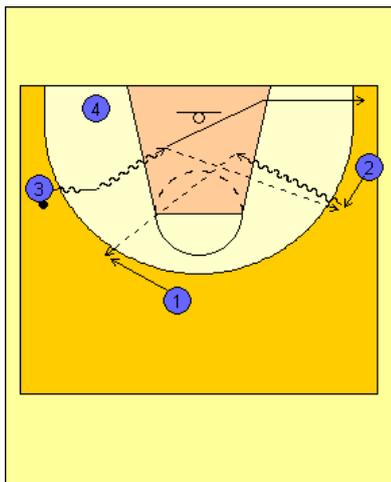
## 2. Le jeu en fixation – passe.

### a) Généralités.

- Un objectif majeur du jeu en fixation – passe passe par le développement de 2 aptitudes :
  - « Recevoir le ballon – tirer ».
  - « Recevoir le ballon – jouer 1 c 1 ».
- L'encouragement au tir ouvert est fondamental.

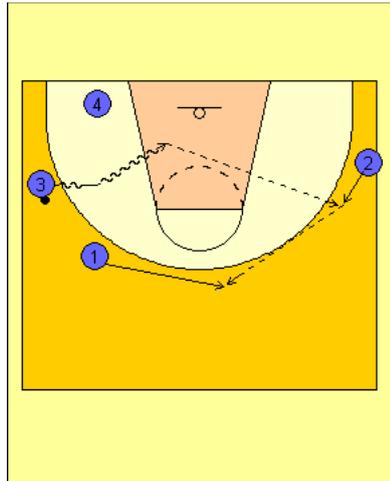
### b) L'enchaînement des actions prioritaires.

- Un enchaînement sur le thème de « fixation + passe + passe + fixation etc... » peut être mis en place (cf diagramme 49).

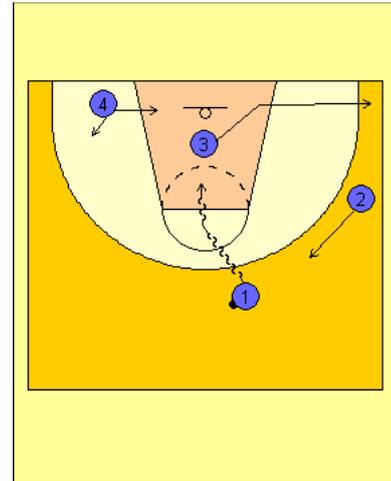


Diag 49

- L'enchaînement sur le thème de l'alternance d'une fixation et d'une passe présente l'inconvénient de faire succéder des actions agressives de dribble au cœur d'une défense resserrée par l'aide défensive.
- Un enchaînement à privilégier est de faire pratiquer une alternance de « fixation + passe + passe + fixation etc... ».
- L'action de dribble à la suite de 2 passes s'effectuera contre une défense plus étirée (diagrammes 50, 51).



Diag 50

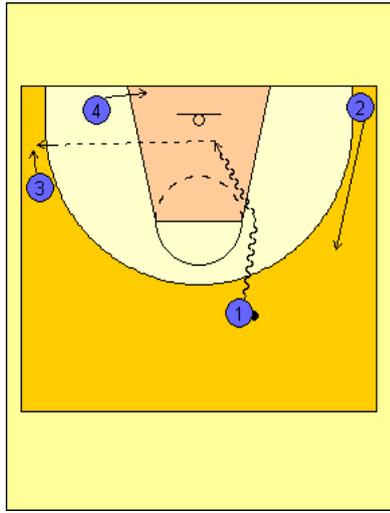


Diag 51

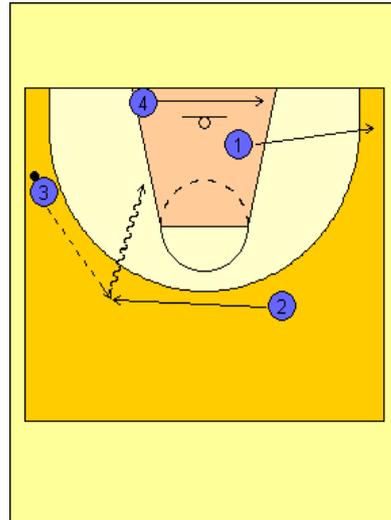
### c) Proposition d'enchaînements de jeu à 4 joueurs.

#### I. Jeu de 1 c 1 (jeu extérieur) dans le cas de 3 joueurs côté ballon.

- 1 c 1 du joueur ailier vers l'axe central (cf diagrammes 50, 51).
- 1 c 1 du joueur meneur de jeu (cf diagramme 52, 53).



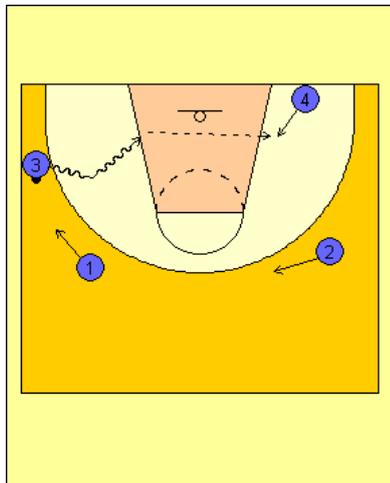
Diag 52



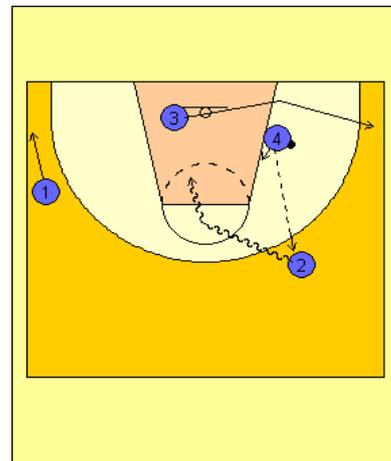
Diag 53

**II. Jeu de 1 c 1 (jeu extérieur) dans le cas de 2 joueurs côté ballon.**

- 1 c 1 du joueur ailier vers l'axe central (cf diagrammes 54, 55).

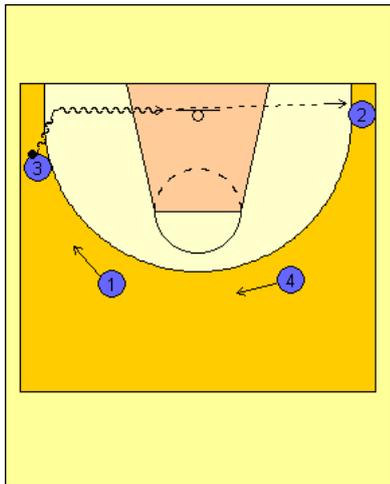


Diag 54

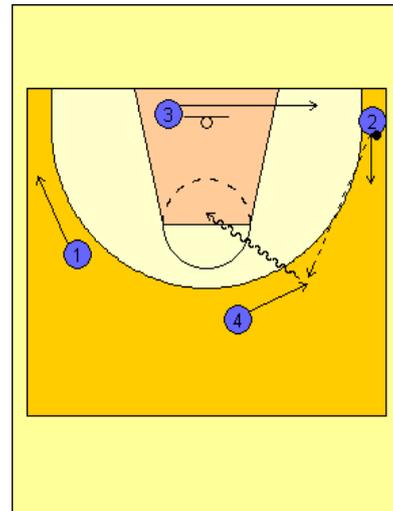


Diag 55

- 1 c 1 du joueur ailier vers la ligne de fond (cf diagrammes 56, 57).

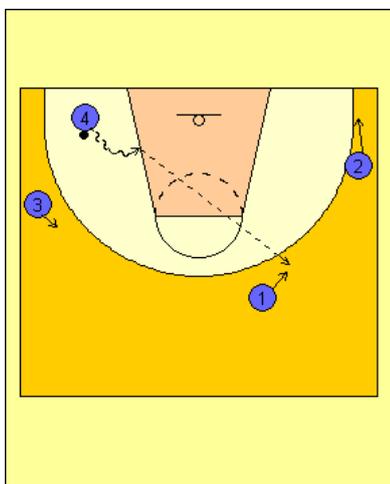


Diag 56

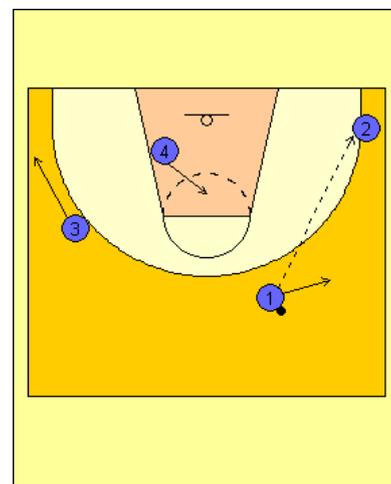


Diag 57

### III. Jeu de 1 c 1 du joueur en position basse intérieure.



Diag 57



Diag 58

#### **d) Savoir-faire et niveau de jeu.**

- De manière identique aux acquisitions liées au jeu de passe et au jeu vers une position basse intérieure, les savoir-faire à développer dans le jeu en fixation – passe sont fondamentaux.
- Sans défenseur, dans un cadre de jeu réduit (2 c 0, 3 c 0, 4 c 0), en fin de catégorie 13 -15 ans, une expertise est demandée dans la qualité et la justesse des actions de jeu.
- Avec défenseur, le perfectionnement des savoir-faire est un objectif de formation.

### **3. Enseignement supplémentaire.**

#### **a) Préambule.**

- L'apprentissage et le perfectionnement du jeu des écrans (sur porteur du ballon et entre non porteurs) ne doit être abordé que si le niveau d'exécution des savoir-faire développés dans les chapitres qui précèdent est en phase avec le niveau d'expertise ou de perfectionnement demandé.

#### **b) Les écrans sur le porteur du ballon.**

##### **I. Généralités.**

- L'objectif prioritaire du jeu avec écran sur le porteur du ballon est de créer une situation d'avantage grâce à l'écran proprement dit.
- La synchronisation de la pose de l'écran avec l'action de dribble doit être recherchée.
- Les formes de travail sans défenseur sont à privilégier. La recherche de la qualité technique de cette coordination offensive à 2 joueurs est essentielle.

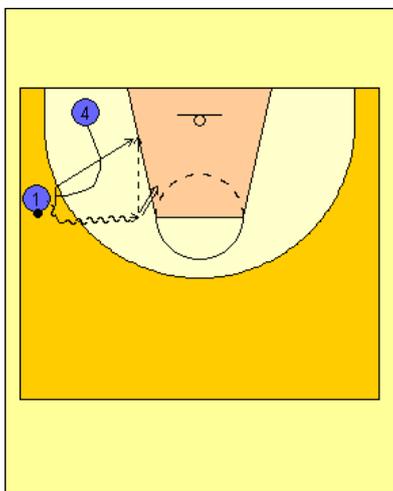
##### **II. Savoir-faire du porteur du ballon.**

- La technicité de la conduite du ballon en dribble est associée à 3 actions possibles:
  - Le tir en course.
  - Le tir (t2i, t2e, t3).
  - La passe vers le porteur d'écran.
- Dans le dribble, le porteur du ballon s'attachera à :
  - Passer près de l'écran.
  - Gouverner son rythme ou son changement de rythme.

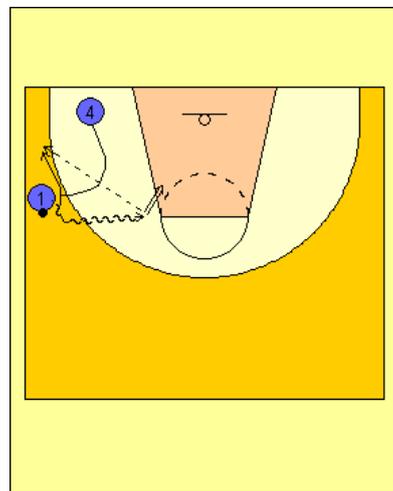
- Chercher à vite reprendre l'axe du panier.

### III. Savoir-faire du poseur d'écran.

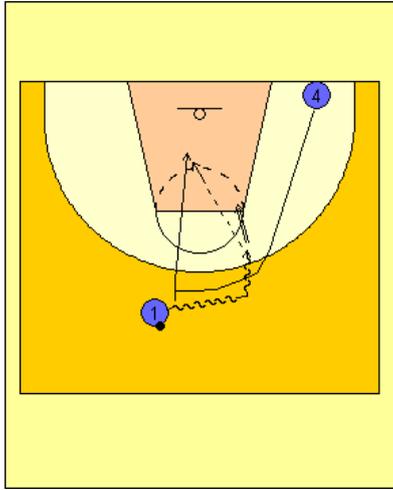
- Venir en course pour poser un écran dans un espace prédéterminé.
- S'immobiliser en position légale : 2 pieds immobiles au sol, utilisation des bras selon les règles admises de protection.
- Etre capable d'enchaîner :
  - Pose d'écran et ouverture associées à un déplacement du poseur d'écran vers l'aplomb du cercle (cf diagrammes 59 et 61).
  - Pose d'écran et course associées à un déplacement périphérique du poseur d'écran (cf diagrammes 60 et 62).
- Les écrans sur porteur du ballon sont positionnés à :
  - 45 ° (cf diagramme 59 et 60).
  - Dans l'axe (cf diagramme 61 et 62).



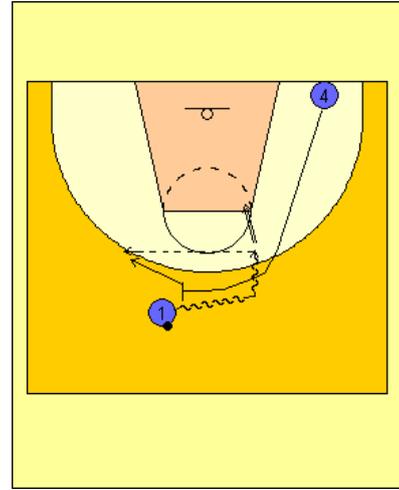
Diag 59



Diag 60



Diag 61



Diag 62

### c) Les écrans entre non porteurs du ballon.

#### I. Généralités.

- L'objectif prioritaire du jeu avec écran entre non porteur du ballon est de créer une situation d'avantage grâce à la création d'un retard défensif.
- L'obtention d'un tir est alors possible :
  - Par le joueur qui bénéficie de l'écran.
  - Par le joueur qui vient porter l'écran.
- Néanmoins, comme pour l'apprentissage du jeu avec écran sur le porteur du ballon, les formes de travail sans défenseur sont à privilégier.

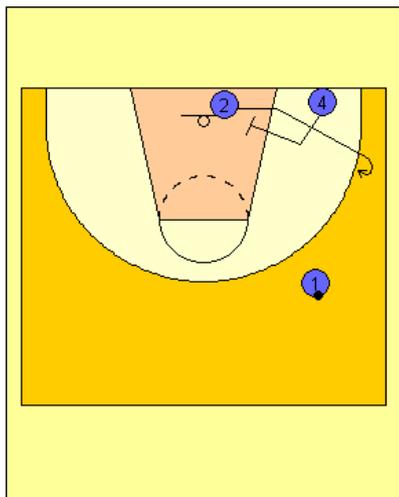
#### II. Savoir-faire du joueur bénéficiant de l'écran.

- La technicité de la réception du ballon est associée à 4 types d'enchaînements possibles:
  - Réception – tir.
  - Réception – dribble - tir en course.

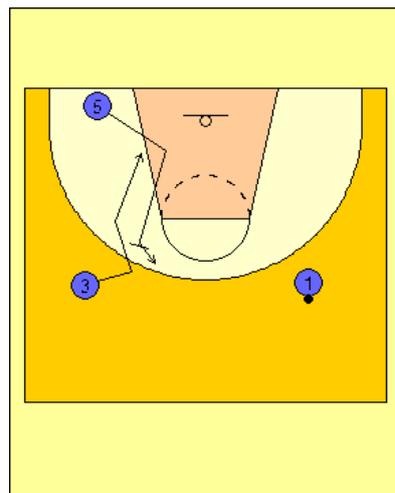
- Réception – dribble – tir.
- Réception – passe vers le porteur d'écran.

### III. Savoir-faire du poseur d'écran.

- Même consignes que lors de la pose d'un écran sur porteur du ballon, à savoir :
  - Venir en course pour poser un écran dans un espace prédéterminé.
  - S'immobiliser en position légale : 2 pieds au sol, utilisation des bras selon les règles admises de protection.
- Le poseur d'écran doit être capable de présenter au porteur du ballon, après immédiatement après l'écran une cible de réception du ballon.
- Les déplacements propres à l'utilisation des écrans sont à mettre en relation avec les acquisitions techniques liées au démarquage. 2 types sont proposés, diagrammes 63 et 64.



Diag 63



Diag 64

# LA DEFENSE : GENERALITES

---

## A. PRINCIPES DEFENSIFS

- Le chapitre consacré aux fondamentaux défensifs collectifs se limite aux savoir-faire liés à la défense repliée.
- Toutefois, il convient de ne pas négliger les phases précédentes, à savoir :
  - Le rebond offensif et le repli défensif associé.
  - Le contrôle du porteur du ballon pendant la remontée du terrain.
  - La coordination immédiate des 4 autres défenseurs avec le défenseur du porteur du ballon.
- On ne peut en effet, parler d'efficacité défensive lorsque le « bloc défensif » se trouve trop fréquemment mis à mal par :
  - La contre – attaque adverse.
  - Le rapport de force porteur du ballon / défenseur systématiquement à l'avantage de l'attaquant.
- Le contrôle du rebond défensif est aussi un élément incontournable de la réussite défensive. A ce propos, pédagogiquement, tous les exercices ou situations défensives mises en place à l'entraînement devront toujours intégrer la lutte pour la conquête du ballon au rebond.
- En résumé, la mise en application méthodique des principes défensifs doit donc associer au rapport de force 1 c 1 une organisation collective cohérente.
- Ces principes, véritables fondements de toute construction défensive sont au nombre de 5 et se déclinent ainsi :

### **1. Pression et orientation.**

### **2. Contestation.**

**a) Contestation des passes.**

**b) Contestation des déplacements.**

### **3. Aide.**

#### **4. Anticipation.**

#### **5. Communication.**

- Les notions d'anticipation et de communication rentrent en jeu dans les principes de pression et d'orientation, de contestation et d'aide.
- L'anticipation étant fortement liée à la vision, les défenseurs des non – porteurs du ballon devront développer l'aptitude à voir le ballon ainsi que de la situation de jeu de façon la plus large possible en toute circonstance.

### **B. INTENTIONS DEFENSIVES GENERALES**

- Des aspects incontournables sont à développer dans la formation défensive des 13 – 15 ans:
  - La défense sur le porteur du ballon qui s'exprime par :
    - Une pression forte sur le porteur du ballon.
    - Une orientation défensive qui cherche à éviter tout 1 c 1 adverse gagné vers l'axe central.
  - Une organisation générale conçue pour ne jamais perdre de vue le positionnement et le déplacement du ballon.
  - Une maîtrise des coordinations collectives basiques permettant de mieux anticiper les actions.
  - Un engagement mental et physique de tous les joueurs.
  - Un apprentissage à la communication.

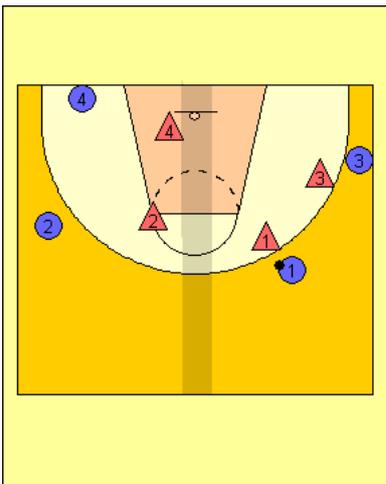
### **C. LE REBOND OFFENSIF**

- Il convient de renforcer l'apprentissage du rebond offensif à l'opposé du tireur.

## D. RENDRE OPERATIONNELS LES PRINCIPES DEFENSIFS (DEFENSE H/H)

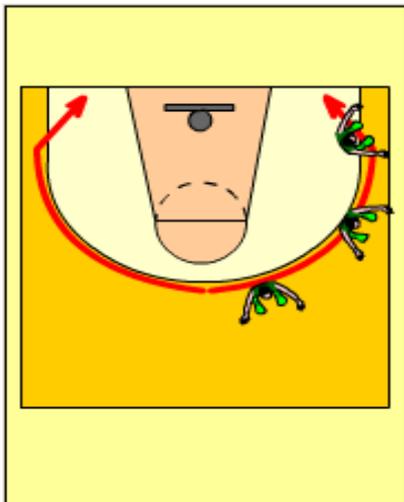
### 1. Pression et orientation.

- Lier agressivité défensive (ne pas subir l'action de l'attaquant) et contrôle de soi (pas de faute inutile).
- Evaluer (cf fondamentaux individuels défensifs) la distance défensive en fonction de :
  - L'espace d'évolution de l'attaquant.
  - Le danger que représente l'attaquant par le tir.
- Dans tous les cas, la position du ballon et l'orientation donnée à l'attaquant déterminent un côté ballon et un côté opposé appelé aussi côté aide (cf diagramme 1).
- La ligne panier – panier est un repère de défense essentiel.



Diag 1

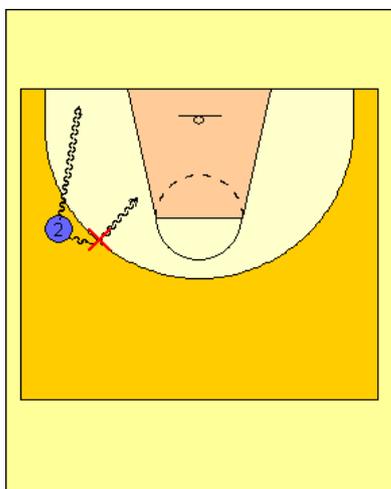
- Les lignes schématisant les appuis du défenseur sur le porteur du ballon peuvent avoir la représentation suivante (cf diagramme 2).



Diag 2

- Sur la ligne panier – panier, une légère orientation doit être donnée.

- L'orientation défensive se résume par une notion claire et constante : « Ne pas donner le milieu ». Autrement dit, tout débordement en dribble de l'attaquant vers l'axe central du terrain doit être « interdit » (cf diagramme 3).



Diag 3

- Attitudes de défense en pression sur le porteur du ballon. :
  - Noter le placement des appuis par rapport à la courbure de la ligne à 3 pts (cf photo n° 1 : F Piétrus).
  - Noter l'action des bras (cf photo n° 2 : B Diaw) rendant difficile le jeu de passe adverse.



Pression et orientation.

*F Piétrus*



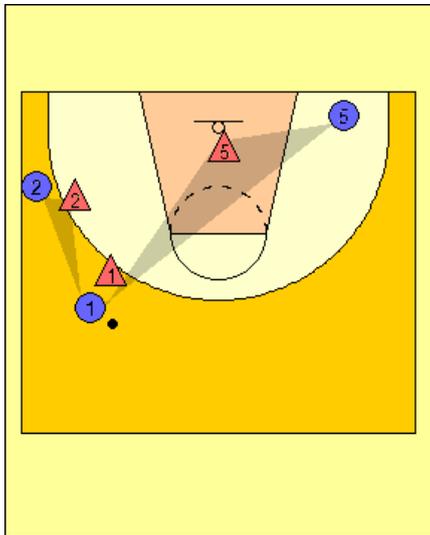
Attitude.

*B Diaw*

## 2. Les positions défensives contre non porteur, côté ballon et côté opposé.

- Dans un souci de formation du joueur il convient d'organiser une défense H/H dans laquelle l'intérêt porté au ballon est prioritaire.
- Afin de simplifier les repères collectifs sur le terrain concernant l'ensemble des positions défensives contre non porteur -côté ballon et côté opposé - la notion de triangle défensif (« ballon – moi- adversaire ») sera présentée (cf diagramme 4) :
- Ces triangles peuvent être différenciés par l'intention défensive qui leur correspond. En effet :
  - Le triangle défensif correspondant à un adversaire côté ballon répondra prioritairement à une intention de contestation de passe (repère correspondant = ligne de passe).

- Le triangle défensif correspondant à un adversaire à l'opposé du ballon répondra prioritairement à une intention d'aide contre le jeu en pénétration (repère correspondant = ligne panier – panier).



Diag 4

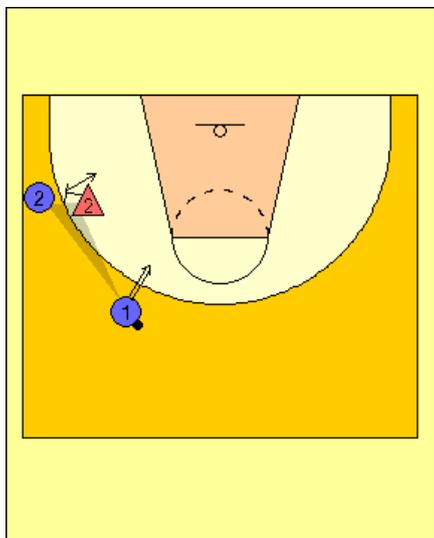
- La position défensive d'un joueur contestant une passe côté ballon, à 13 ans (autrement dit en phase d'apprentissage), sera fermée.
- Il s'agira en revanche de ne jamais perdre le ballon de vue (cf photo n°3). Cette position devra rapidement évoluer vers une position « semi – fermée » ou « semi – ouverte », puis vers une position ouverte.



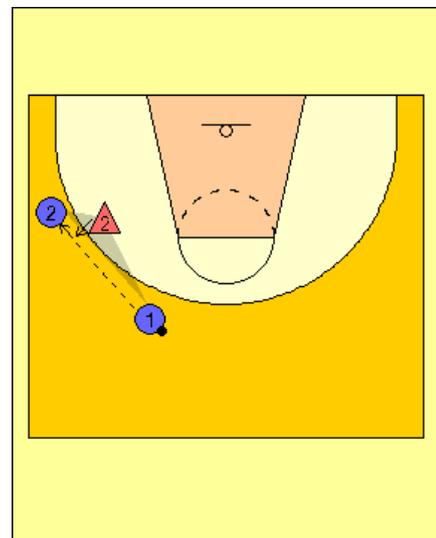
Défense fermée côté ballon.

*L Westermann et E Fournier*

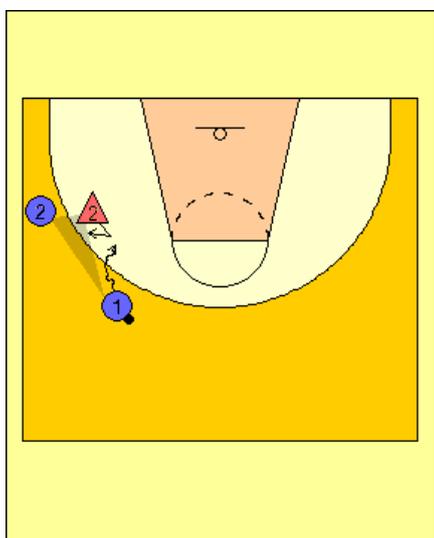
- La capacité à voir le ballon en toute circonstance est d'un grand intérêt. Elle sera l'élément déclencheur qui permettra au défenseur du non porteur, côté ballon, de réagir dans le triangle défensif en fonction des 3 possibilités offertes au porteur du ballon.
  - Cas du tir : contrôle de l'attaquant (contact – joueur) pour effectuer un écran de retard (cf diagramme 5).
  - Cas de la passe : mobilité des appuis et action des bras pour couper la ligne de passe (cf diagramme 6).
  - Cas du départ 1 c 1 dans l'intervalle : mobilité des appuis et action des bras pour limiter l'espace d'évolution du porteur du ballon (cf diagramme 7).



Diag 5



Diag 6



Diag 7

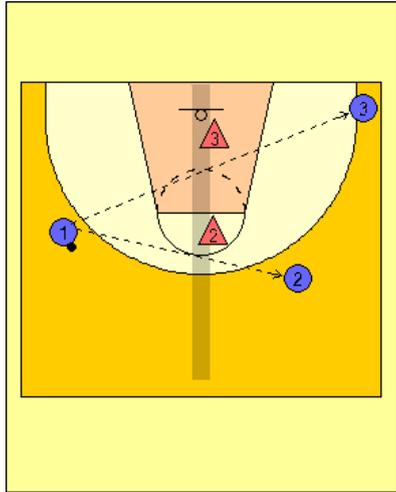
- Le développement d'une motricité appelée vivacité, se traduisant par la promptitude dans une séquence de mouvements variés et différents devra faire l'objet d'un apport complémentaire aux exercices de défense à travers la formation physique.
- Avec la mise en place de gammes athlétiques orientées vers des formes d'appuis variés, des mobilisations segmentaires spécifiques, des déplacements aux trajectoires pluridirectionnelles, la qualité des actions de défense sera augmentée de même que les possibilités de type de placements et déplacements défensifs.
- La position fermée pourra ainsi évoluer, au cours du perfectionnement du joueur vers une position ouverte (voir cahier technique de formation des 15 -18 ans).
- La position défensive d'un joueur à l'opposé du ballon sera nommée « à plat » (cf photo n° 4), les épaules du défenseur seront parallèles à la ligne de fond.



Défense « à plat » côté opposé.

*L Westermann et E Fournier*

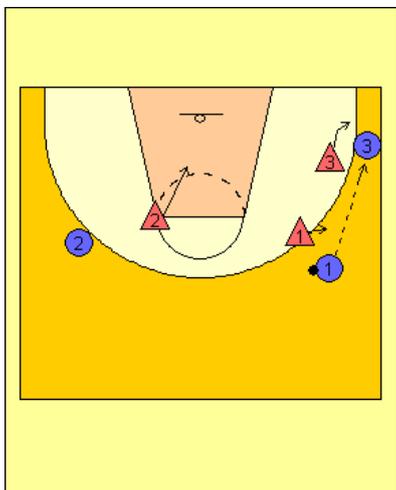
- Ce positionnement définit une « aide positionnelle » qui répond à deux repères :
  - La ligne panier – panier.
  - La ligne de passe.
- Le défenseur se situera (cf diagramme 8) :
  - Près de la ligne panier – panier.
  - Près de la ligne de passe, un pas en retrait.



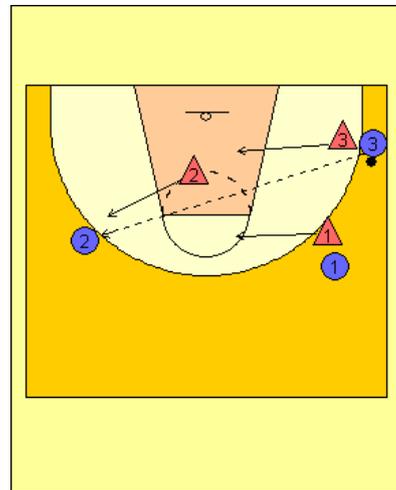
Diag 8

### 3. Le remplacement défensif.

- A chaque déplacement du ballon, il y a un remplacement de l'ensemble de joueurs. Exemple diagrammes 9 et 10.



Diag 9



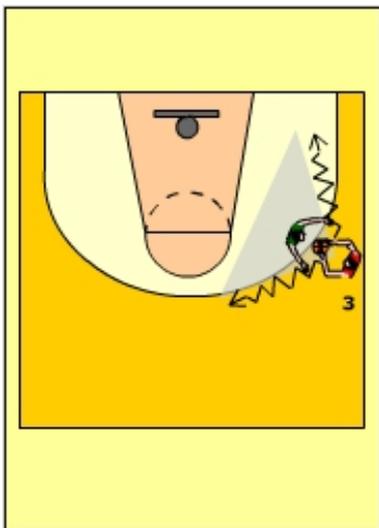
Diag 10

# LES FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS

---

## A. DEFENSE 1 CONTRE 1

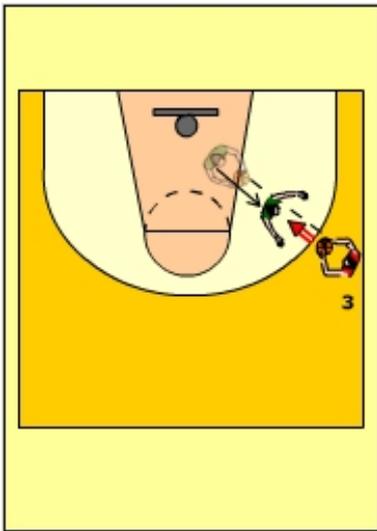
- Les objectifs sont les suivants :
  - Ne pas subir un tir immédiat.
  - Ne pas être battu sur le premier dribble (pour un lay-up ou un tir facile). Forcer l'attaquant à utiliser 2 dribbles minimum (cf diagramme 1) prioritairement en direction de la ligne de fond. Tout départ en dribble vers l'axe central étant considéré comme interdit.



Diag 1

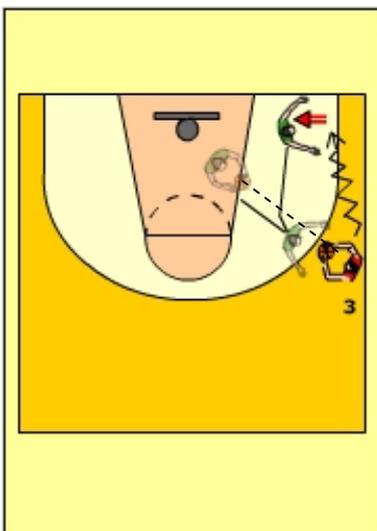
- La notion de distance défensive est essentielle.
- La pression sur le porteur du ballon est associée à l'orientation.
- Défendre 1 c 1 avec efficacité requiert une maîtrise des savoir-faire suivants :
  - Se déplacer avec aisance et vitesse :
    - En course avant.
    - En course arrière.
    - En course croisée (latérale ou diagonale vers l'arrière).
    - En jeu de jambes défensifs = pas chassés latéraux arrière et avant (sans croiser les appuis).

- En saut de recul (en appuis simultanés).
- L'utilisation des bras privilégie la défense contre le ballon (défense contre le tir, la passe, le dribble).
- Voici un exemple d'exercice (savoir-faire fondamentaux à reprendre pour l'ensemble de la catégorie d'âge des 13 – 18 ans) :



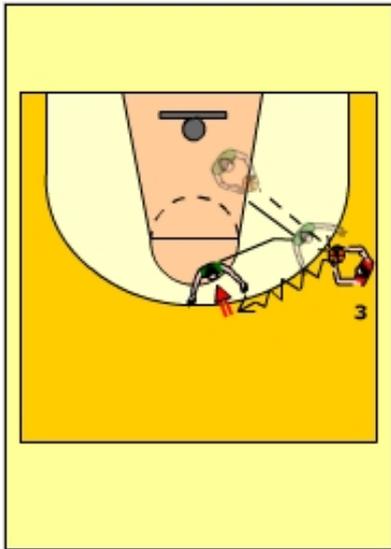
- Déplacement défensif en course vers l'avant.
- Appuis courts d'ajustement de la distance défensive.
- Attitude de défense 1 c 1 :
  - Pression et orientation.
  - Utilisation d'un bras pour gêner le tir.
  - Pas de tentative de contre.

Diag 2



- A partir de l'attitude de défense 1 c 1 :
  - Jeu de jambes défensif orienté vers la ligne de fond.
  - Lutter contre l'entrée du joueur dans la zone restrictive.
  - Pas de contact défenseur – attaquant avec les bras.

Diag 3



Diag 4

- Le jeu de jambes défensif est précédé par un saut de recul afin de chercher à maintenir l'orientation.
- Le départ en dribble vers l'axe central est considéré comme interdit. S'il se produit, l'attaquant doit être si possible repoussé vers le haut par l'action du jeu de jambes défensif.

## B. DEFENSE CONTRE LE DEMARQUAGE SIMPLE

- Les repères d'action sont les suivants:
  - Le pied extérieur du défenseur ne dépassera pas la ligne de passe.
  - Les mains seront orientées vers le ballon.
  - Un contact pourra être établi avec l'attaquant avec l'avant bras.

## C. SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU

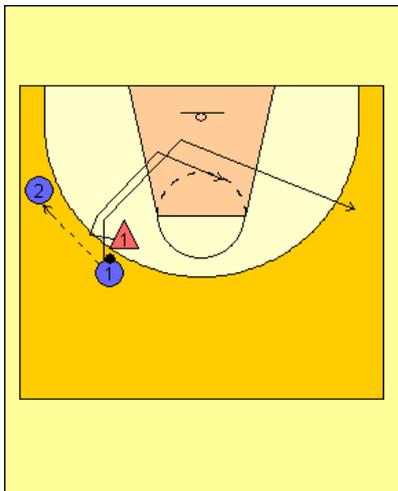
- Dans l'apprentissage, la précision dans l'exécution technique des savoir-faire (déplacements défensifs spécifiques, utilisation des bras) est un passage obligé.
- La défense 1 c 1 ainsi que la défense contre le démarquage sont une priorité d'apprentissage.
- Dans le perfectionnement, l'aptitude à enchaîner les actions est à rechercher.
- Il en est de même pour l'engagement mental et physique ainsi que pour l'apprentissage à la communication.

# LES FONDAMENTAUX COLLECTIFS DEFENSIFS

---

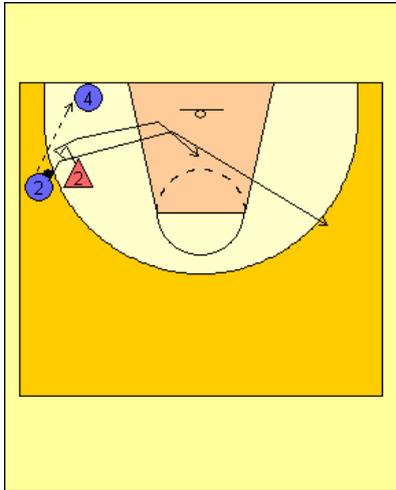
## A. APTITUDE A CONTESTER LES PASSES ET LES DEPLACEMENTS COTE BALLON

- Il s'agit d'apprendre à « sauter à la balle ».
- Le « saut à la balle » donne la priorité à la contestation du déplacement.
- La position du défenseur qui saute à la balle est fermée.
- Dans la continuité de son action défensive il pourra conserver cette position fermée ou passer à une position « à plat » selon les cas de positionnement de l'attaquant.
- Exemples de situations de jeu.



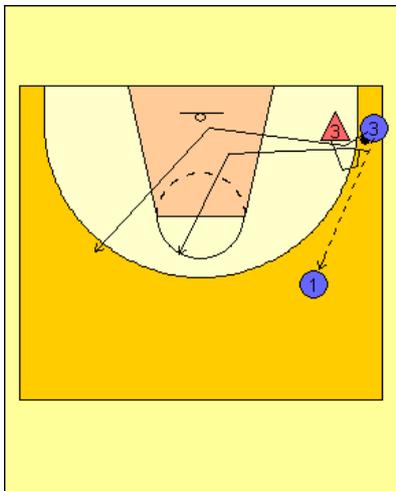
- Le défenseur de #1, saute à la balle (position fermée).
- Il reste toujours plus près du ballon que son vis-à-vis non porteur.
- Sa position finale, près de la ligne panier sera « à plat ».

Diag 1



- Idem diagramme 2.

Diag 2

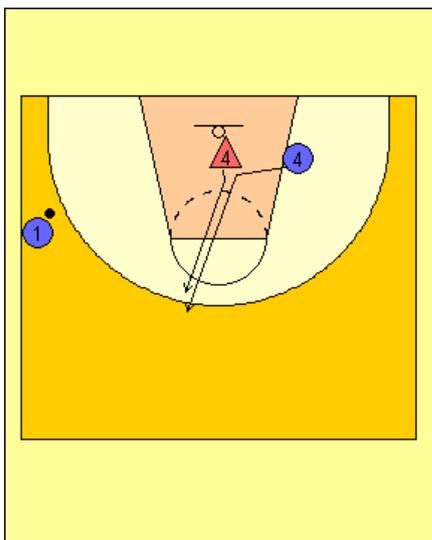


- Autre exemple de contestation de déplacement et de passe.

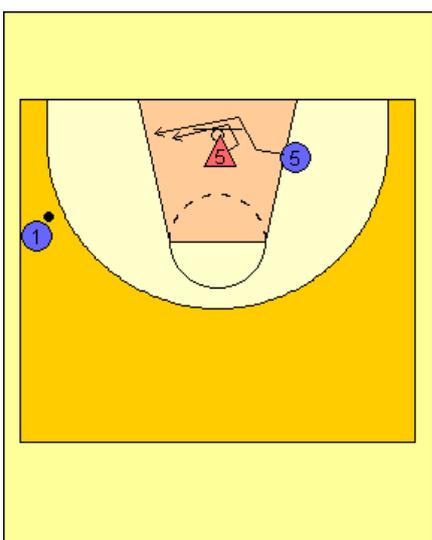
Diag 3

## B. DEFENSE CONTRE UNE ACTION DE COUPE VENANT DE L'OPPOSE

- Il ne doit pas y avoir d'avantage positionnel pour l'attaquant dans le couloir du jeu direct (cf diagrammes 4 et 5).



Diag 4



- A partir de la notion d'aide positionnelle (cf chapitre « La défense : généralités », le défenseur du porteur du ballon se situera :
  - Près de la ligne panier – panier.
  - Près de la ligne de passe, un pas en retrait.
- La position défensive sera « à plat ».
- La contestation du rapprochement de l'attaquant non porteur vers le ballon se fera :
  - Sans quitter le ballon de vue.
  - En établissant un contact avec l'avant bras replié et de profil.

Diag 5

## C. DEFENSE CONTRE LE JEU INTERIEUR

- Il doit y avoir une collaboration entre les défenseurs :
  - Dans l'ajustement des postures défensives (action des bras par exemple).
  - Dans la communication.
  - Dans le positionnement des joueurs côté aide.
- L'apprentissage s'effectue par la pratique de 2 positionnements défensifs : la position dite «  $\frac{3}{4}$  avant » et la position dite « devant ».
  - La position «  $\frac{3}{4}$  avant » (photo n° 1).



Le défenseur (maillot rouge) encadre les appuis de l'attaquant.

*M Benkloua et J Radjouki*

Photo 1

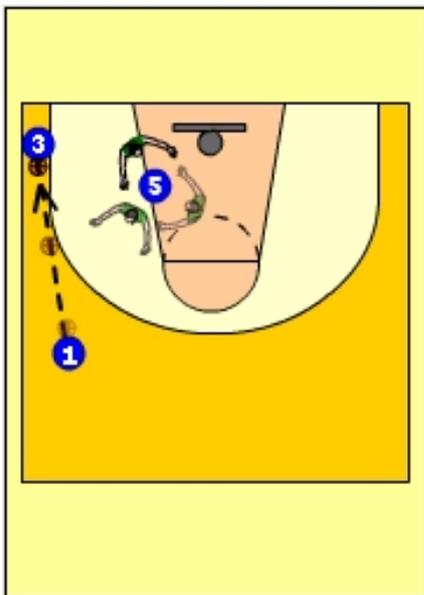
- La position dite « devant » (photo n°2).



Le défenseur (maillot rouge) place ses appuis devant les appuis de l'attaquant.

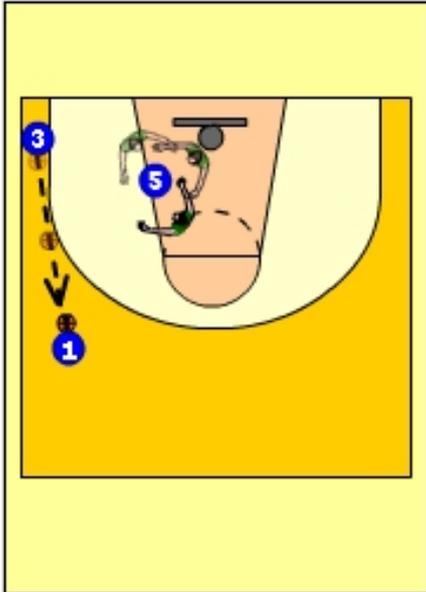
*M Benkloua et J Radjouki*

- Défense sur un poste bas dans le jeu de passe côté ballon :
  - Cas de la position défensive de départ : «  $\frac{3}{4}$  avant ».
    - Lorsque le ballon descend, le changement du positionnement du défenseur sur le poste se fera dos à l'attaquant en croisant les appuis (cf diagramme 6).



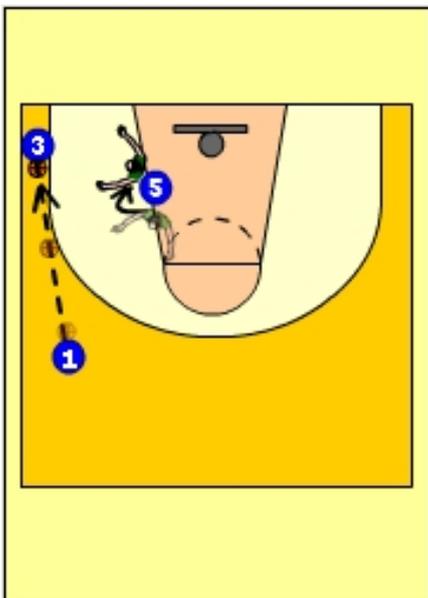
Diag 6

- Lorsque le ballon remonte, le changement du positionnement du défenseur sur le poste bas s'effectue en passant derrière l'attaquant (cf diagramme 7). Ce passage derrière empêche l'attaquant de maintenir le défenseur dans une position incompatible avec la défense du panier.



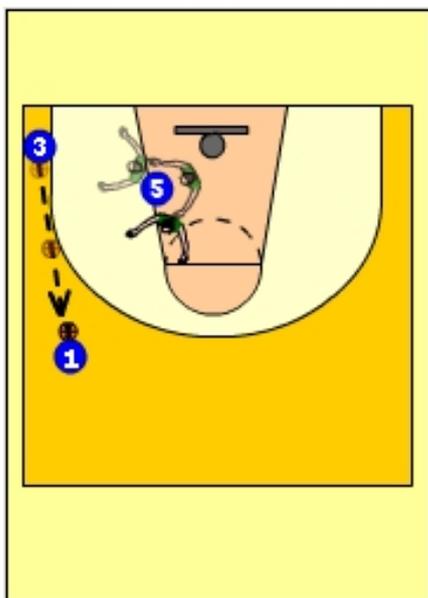
Diag 7

- Cas de la position défensive de départ : « devant ».
  - Lorsque le ballon descend, le changement du positionnement du défenseur sur le poste bas se fera dos à l'attaquant sans croisement d'appuis (cf diagramme 8).



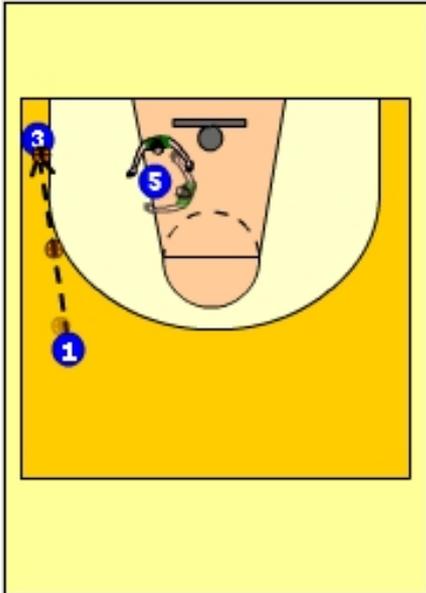
Diag 8

- Lorsque le ballon remonte, le changement du positionnement du défenseur sur le poste bas s'effectue de la même manière que dans le cas de la défense «  $\frac{3}{4}$  avant » (cf diagramme 9). Une recherche du passage « devant » se fera ensuite.



Diag 9

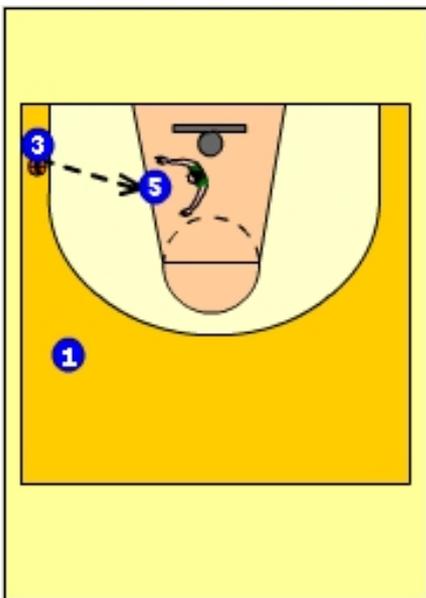
- Dans le cas d'un joueur de très grande taille (TGG) en défense sur un poste bas :
  - Une position défensive dite  $\frac{3}{4}$  arrière sera demandée et le changement de position défensive s'effectuera toujours derrière l'attaquant quelque soit type de passe (cf diagramme 10).



Par rapport à une position  $\frac{3}{4}$  avant, la position  $\frac{3}{4}$  arrière est moins agressive sur la ligne de passe et n'autorise qu'un changement de position dans le dos de l'attaquant.

Diag 10

- Une position derrière peut également être demandée lorsque la vivacité des appuis défensifs est très difficile à obtenir. Le joueur TGG laissera alors son vis-à-vis recevoir le ballon et devra adapter sa distance défensive afin de pouvoir prioritairement perturber les trajectoires de tirs, voire contrer (cf diagramme 11 et photo n°3).



Diag 11

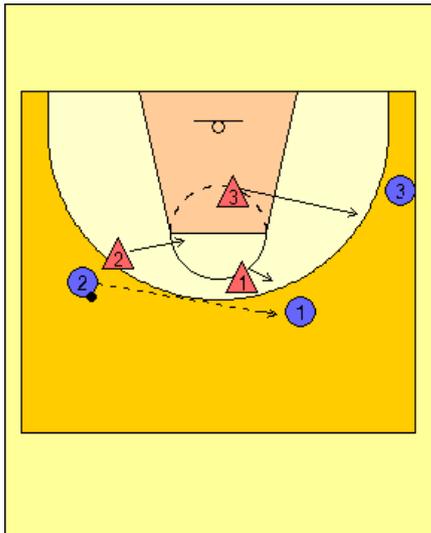


Position derrière du TGG.

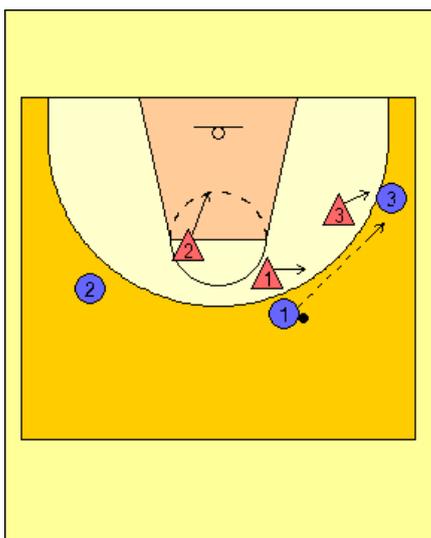
*V Pourchot et M Benkloua*

## D. DEFENSE CONTRE LE JEU DE PASSE

- On aborde ici le passage de la position du défenseur contre un attaquant non porteur du ballon à un attaquant récepteur du ballon.
- Cas des collaborations défensives :



Diag 12



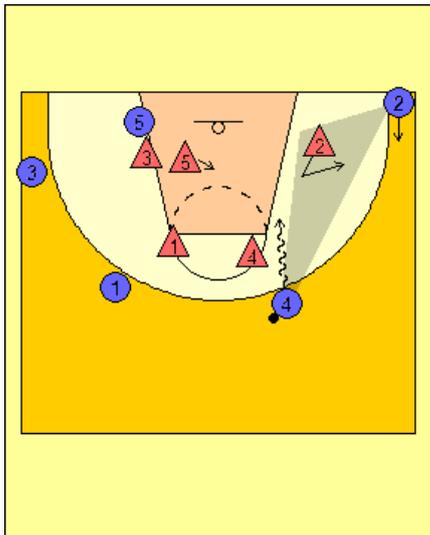
Diag 13

- Les actions des défenseurs de #1 et #3 sont reliées pour rendre difficile le jeu de passe adverse.
- Défendre contre un transfert de passe (cf diagramme 12 et 13) entre #2, #1 et #3 se fera avec efficacité si le défenseur de #1 conteste la passe de #2 et exerce une pression sur son vis-à-vis s'il reçoit le ballon.
- Cette action du défenseur de #1 permettra ainsi au défenseur de #3 de transiter dans de bonnes conditions des positions défensives suivantes :
  - Aide positionnelle lorsque #2 a le ballon.
  - Contestation de passe lorsque #1 a le ballon.
  - Pression – orientation sans retard défensif lorsque #3 réceptionnera le ballon.
- Lors d'un transfert de balle direct, le passage d'un placement en aide positionnelle en une action de pression – orientation se fera grâce à un déplacement légèrement en courbe incluant des pas d'ajustement et une action des bras afin de :
  - Ne pas subir de tir immédiat.
  - De débordement 1 c 1 vers l'axe central.

## E. DEFENSE CONTRE LE JEU DE FIXATION PASSE

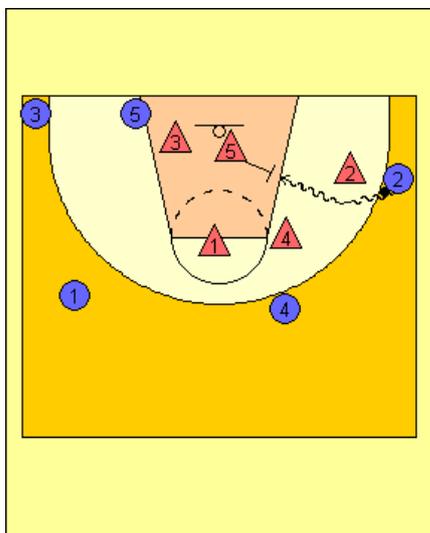
### a) « Aide positionnelle et reprendre » contre le débordement d'un joueur extérieur.

- L'aide forte côté ballon est proscrite, la prise de risque défensive par rapport au danger de tir à 3 points est trop grande (cf diagramme 14, tir possible pour #2). Néanmoins, la présence du défenseur de #2 dans l'intervalle (triangle défensif), ainsi que la « montée » du défenseur de #5 vers le porteur du ballon réduisent son espace d'évolution.



Diag 14

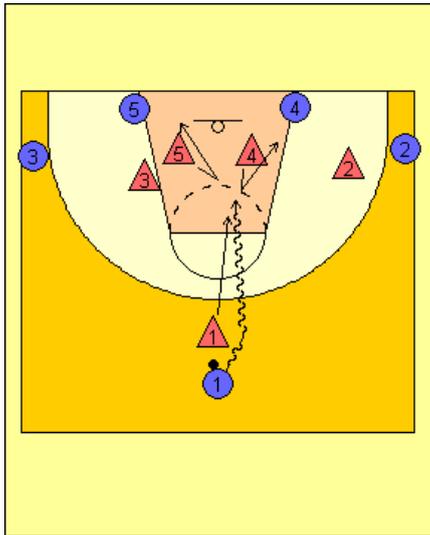
- Les cas d' « aide positionnelle et reprendre » contre le jeu extérieur (agressivité 1c1) peuvent être résumés par les diagrammes suivants :
  - Cas d'un débordement « par le milieu » d'un joueur extérieur.



- L'aide provient du joueur placé le plus bas et le plus près de l'action en réduisant l'espace offensif d'évolution de l'attaquant.
- Il n'y a pas de déclenchement de rotation défensive.

Diag 15

- Cas d'un débordement dans l'axe d'un meneur de jeu.

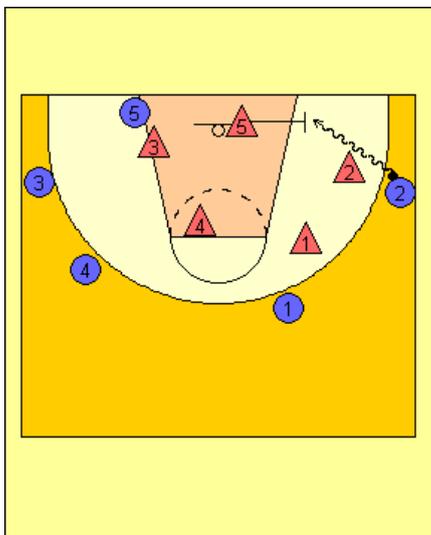


- Le défenseur de #2 ne doit pas aider côté ballon.
- Les défenseurs de #4, #5 et #3 simulent une action d'aider-reprendre.

Diag 16

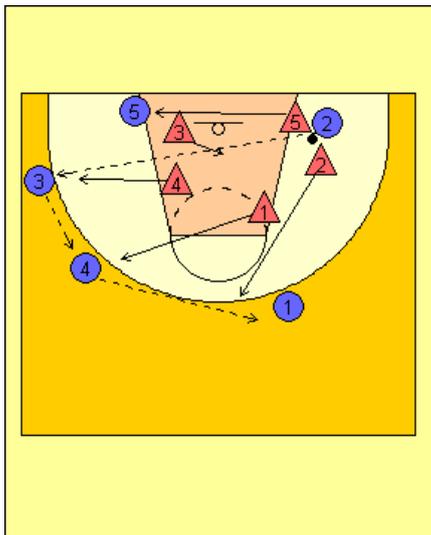
**b) Aide et rotation défensive contre le jeu extérieur.**

- Cas d'un débordement par la ligne de fond d'un joueur extérieur.



- L'aide provient du joueur placé le plus bas et le plus près de l'action en réduisant l'espace offensif d'évolution de l'attaquant.
- Il y a dans ce cas un déclenchement de rotation défensive.

Diag 17



- La rotation défensive s'effectue en conservant la règle du joueur le plus près pour intervenir sur la réception de passe.

Diag 18

## F. LE REBOND DEFENSIF

- Dès le déclenchement du tir adverse, le contact avec les joueurs susceptibles d'aller au rebond défensif en venant de l'opposé est recherché.
- Cette action nommée « écran retard » permet de garder une position proche du cercle. Bloquer un joueur dans son dos doit être effectué sans l'usage des mains.
- La dimension aérienne du jeu au rebond est également essentielle.
- Attention toutefois à ne pas demander à la fois un effort de contrôle puissant au sol (écran retard) et dans le même temps une impulsion pour conquérir le ballon en l'air.
- Dans la formation des 13 – 15 ans les attitudes passives doivent être proscrites, l'engagement au rebond doit toujours prendre 2 formes distinctes :
  - La pose d'un écran retard.
  - L'action de saut vers le ballon en l'air.
- Tous les postes de jeu doivent être impliqués dans la conquête du ballon au rebond défensif.

## **G. SAVOIR-FAIRE ET NIVEAU DE JEU**

- Tous les savoir-faire liés aux coordinations collectives, notamment contre le jeu de passe et contre le jeu de fixation - passe, représentent un apprentissage à mettre en place.
- La compréhension des situations de jeu par les joueurs, la recherche de la communication sur le terrain doivent être sous le contrôle permanent des entraîneurs.
- L'essentiel de la priorité d'apprentissage reste néanmoins la qualité technique des savoir-faire requis dans des situations simples de défense (contre le démarquage, contre les actions de 1 c 1).
- Envisager dans un 2<sup>ème</sup> temps un perfectionnement passera par la recherche de l'efficacité de toutes les transitions défensives.

# REPARTITION POURCENTAGE DES CONTENUS (+/- 5 %)

DOMAINES DE TRAVAIL	CONTENUS D'ENTRAINEMENT		REPARTITION %	
<b>Fondamentaux individuels offensifs (FIO)</b>	<b>FIO avec ballon</b>	<b>Tir</b>	20 à 25%	<b>30 à 35%</b>
		<b>Autres fondamentaux</b>	10 à 15%	
	<b>FIO sans ballon</b>	<b>Démarquage</b>		
<b>Fondamentaux collectifs offensifs (FCO)</b>	<b>Contre attaque</b>		<b>20 à 25%</b>	
	<b>L'attaque placée en jeu réduit</b>	<b>Jeu de passe et jeu intérieur</b>		
		<b>Jeu en fixation passe</b>		
		<b>Ecrans porteur et écrans non porteurs</b>		
<b>Fondamentaux individuels défensifs (FID)</b>	<b>Défense 1 c 1</b>		<b>20 à 25%</b>	
	<b>Défense 1 c 1 + passeur (avec démarquage)</b>			
<b>Fondamentaux collectifs défensifs (FCD)</b>	<b>Défense contre passer –couper côté ballon</b>			
	<b>Défense contre une action de coupe venant de l'opposé</b>			
	<b>Défense contre le jeu de passe et le jeu intérieur</b>			
	<b>Défense contre le jeu de fixation - passe</b>			
<b>Match &amp; Formation physique</b>	<b>5 contre 5</b>		<b>20 à 25%</b>	
	<b>Préparation physique dissociée</b>			
	<b>Préparation physique associée</b>			
	<b>Préparation physique intégrée</b>			

# PLANNING ANNUEL

## PLANNING ANNUEL 2007 2008

MOIS / JOURS	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M
Septembre	Jours					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	Sem Pôle									1						2						3							4								
	Congés																																				
Octobre	Jours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	DTBN			5							6					7						8															
	Congés																																				
Novembre	Jours				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
	Sem Pôle																9																				
	Congés																																				
Décembre	Jours					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
Janvier	Jours																																				
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
Février	Jours																																				
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
Mars	Jours																																				
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
Avril	Jours																																				
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
Mai	Jours																																				
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
Juin	Jours																																				
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
Juillet	Jours																																				
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
Août	Jours																																				
	Sem Pôle																																				
	Congés																																				
LEGENDE																																					

# PLANNING HEBDOMADAIRE D'ENTRAÎNEMENT

PÔLE DE							
PLANNING HEBDOMADAIRE D'ENTRAÎNEMENT				CYCLE		SEMAINE	
HORAIRE							DIMANCHE
MATIN	E2				E5		
APRES MIDI	E1	E3	E4 3 / Mois	MATCH 1 / Mois	E6	E7	Championnat de France Minimes*
L E G E N D E	UNITES D'ENTRAÎNEMENT (U.E.)		%	SEMAINE (Temps total)		SEANCES	
				HEURES	MINUTES	U.E.	TEMPS / U.E.
	FIO	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS					
	FCO	FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS					
	FID	FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS					
	FCD	FONDAMENTAUX COLLECTIFS DEFENSIFS					
	JEU	JEU (UE: 1 match amical le mercredi / Mois + 1 hebdo)					
	FP	FORMATION PHYSIQUE					
*	Non comptabilisé dans le cadre de la formation du pôle (Club)						
<b>TOTAUX</b>		<b>0%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	



# SEANCE D'ENTRAINEMENT

SEANCE D'ENTRAINEMENT										
PÔLE DE							Entraîneur			
							Entraîneur adjoint			
Effectif	Absent(s)			Cycle	Date	Horaire				
U. E	Fondx ind attaque	Fondx coll attaque	Fondx ind défense	Fondx coll défense	Jeu	Formation Physique	Durée de la séance	0		
Thème de la séance										
Type d'exercice	Objectif		Réalizations [ Schémas et / ou Textes] ou références de l'exercice					W	R	T
	<u>Mise en train</u>									0
			Stretching actif (Dirigé)							0
										0
										0
										0
										0
										0
										0
										0
	<u>Récupération</u>		Stretching passif							0

## INTRODUCTION

La formation physique fait partie intégrante de la formation du basketteur dispensée dans les pôles espoirs. Elle contribue à son épanouissement futur selon une démarche prioritairement qualitative, progressivement quantitative en charges d'entraînement. A l'entraînement, elle s'exprime par des modalités : dissociée ou générale ; intégrée ou spécifique ; associée ou multiforme orientée.

Dans ce cadre, l'entraînement à dominante physique doit prendre en compte prioritairement et dans l'ordre le développement des qualités de **vitesse** (9%) et de **force** (6%). Le développement spécifique de la VO2 ne figure pas dans les priorités.

## I. LE DEVELOPPEMENT DES QUALITES DE VITESSE

OBJECTIFS ET PLANIFICATION	CYCLES DE 4 SEMAINES (16 CYCLES) EQUIVALENCE EN HORAIRE SEMAINE							
	C1 à C4	H / M n	C5 à C8	H / M n	C9 à C12	H / M n	C13 à C16	H / M n
VITESSE	15%	90'	10%	60'	8%	45'	5%	30'
DISSOCIEE / GENERALE	7.5%	45'	5%	30'	5%	30'	2.5%	15'
INTEGREE / SPECIFIQUE	7.5%	45'	5%	30'	2.5%	15'	2.5%	15'

Le développement de la performance dans le domaine de la vitesse se présente sous 2 aspects : qualitatif en terme de motricité, quantitatif au plan physiologique.

### A. Le développement moteur

Il doit être abordé prioritairement dès le début de la formation (7,5%) et se poursuivre jusqu'à son issue (3%). Il est essentiellement lié à la maîtrise des déplacements d'une part, et, à celle du ballon d'autre part. Ces 2 objectifs seront progressivement associés selon une démarche allant de situations simples (isolées) à complexes (enchaînement d'actions).

## **1. Les points fondamentaux des déplacements (courses, changements de direction et arrêts)**

- 1.1. La qualité des appuis déterminée par le placement de la pose de l'appui par rapport au centre de gravité.
- 1.2. L'utilisation des différentes parties du (des) pied(s) dans la liaison course impulsion verticale ou horizontale.
- 1.3. L'équilibre statique liés au placement du bassin, au positionnement du centre de gravité, à l'attitude générale du corps (+ ou - fléchi) lors des arrêts ou dynamique lors des sauts.
- 1.4. L'amplitude gestuelle.
- 1.5. Rythme (temps forts / faibles / accélération).
- 1.6. La coordination inter et intra musculaire liée à la latéralité, aux diverses associations et / ou dissociations segmentaires.
- 1.7. La souplesse.

## **2. Les points fondamentaux des lancers (Tirs et passes)**

- 2.1. La tenue de l'engin dans diverses situations d'exécution (essentiellement préparatoire à l'action de poussée, également de tractée ou de « crochetée » liée aux lancers en circumduction.
- 2.2. L'amplitude gestuelle (de la flexion complète ou optimale à l'extension complète).
- 2.3. Le rythme d'exécution.
- 2.4. La coordination: Les associations ou dissociations segmentaires et l'utilisation d'ancrages dynamiques ou statiques (points de fixations concernant l'appui et les ceintures abdominales et scapulaires) en situations simples ou complexes.
- 2.5. La souplesse.

## **B. Le développement physiologique**

### **1. Les différents types de vitesse.**

- Vitesse du mouvement unique (explosivité).
- Vitesse cyclique (répétitive).
- Vitesse de réaction (Liée à la perception d'un signal).

### **2. Orientations pédagogiques de l'entraînement**

- Exercices généraux.
- Exercices spécifiques.

### 3. Les paramètres de l'effort.

1. Intensité: Efforts maximaux (importance du contrôle et des repères).
2. Durée: de la fraction de seconde à 6 secondes. Au-delà, non prioritaire, il s'agit d'endurance de vitesse (jusqu'à 20 secondes).
3. Forme et temps de récupération: passive (étirements des muscles sollicités); complète.
4. Volume de la séance :
  - Nombre d'exercices: 5 à 8.
  - Nombre de série(s) / Exercice: 1 à 5.
  - Nombre de répétition(s) par série: 1 à 6.

## II. LE DEVELOPPEMENT DES QUALITES DE FORCE

OBJECTIFS ET PLANIFICATION	CYCLES DE 4 SEMAINES (16 CYCLES) EQUIVALENCE EN HORAIRE SEMAINE							
	C1 à C4	H / M n	C5 à C8	H / M n	C9 à C12	H / M n	C13 à C16	H / M n
FORCE	0%	0	5%	30'	7.5%	45'	10%	60'
DISSOCIEE / GENERALE	0%	0	5%	30'	5%	30'	7.5%	45'
ASSOCIEE / M . F. O.	0%	0	0%		2.5%	15'	2.5%	15'

Le développement des qualités de force doit s'envisager selon une progression pluriannuelle : Endurance force (référence : 0 à 30% d'1 RM) et Force Vitesse (70% d'1 RM) les 2 premières années. Force maximale au delà (100% d'1 RM), correspondant à l'entraînement dans les centres de formation, à partir de la catégorie cadets).

Vis à vis de jeunes (13 – 15 ans) qui peuvent encore être en phase de croissance physiologique, il convient une certaine prudence :

- Dès le début, consacrer un temps important au renforcement du dos et des ceintures. Notamment la ceinture abdominale qui doit être sollicitée en permanence.
- Veiller à la correction des attitudes et des postures (placement du bassin; « prise » de barre...).
- Assurer une sécurité absolue (Exercice par 2).
- Veiller à l'amplitude des mouvements.
- Eviter le blocage respiratoire et placement des temps inspiratoire / expiratoire par rapport aux phases excentrique et concentrique du mouvement.
- Privilégier le travail musculaire de type concentrique et isométrique pour le travail postural. Progressivement « la petite pliométrie ».
- Travailler de façon dynamique en recherchant l'accélération du mouvement en évitant les mouvements « conduits ».
- Etirer toujours les muscles sollicités après chaque exercice.

## A. Le renforcement du dos et des ceintures

Il comprend : le renforcement de la ceinture abdominale (abdominaux et lombaires) ; de la partie postérieure du dos (muscles dorsaux, spinaux, scapulaires et de la nuque) ; des muscles pectoraux et des bras (Biceps et triceps).

### 1. Les exercices

#### L'exercice de base :

Le développé à réaliser sous différentes angulations (couchés, inclinés ou assis). Pour le renforcement des muscles pectoraux et les triceps.

#### Les exercices de base complémentaires :

Les tirages verticaux ou horizontaux ou les écartés pour le renforcement des muscles grands droits, les trapèzes et rhomboïdes, les muscles spinaux de l'axe vertébral, les muscles lombaires.  
flexion avant bras / bras pour le renforcement des biceps

#### Les exercices complémentaires :

Les exercices abdominaux de la ceinture abdominale (grands droits, transverses, obliques); réalisés par enroulement dans le plan sagittal en mobilisant soit le buste, soit les jambes. En flexion et rotation du buste, « en essuie glace » dans le plan frontal, buste fixé. En isométrie, en appui facial avec échanges de passe avec un partenaire...).

#### Précautions :

Eviter de solliciter le psoas iliaque par une flexion maximale tronc / Jambes.

### 2. Orientations pédagogiques de l'entraînement

Exercices généraux.  
Exercices multiformes orientés.

### 3. Les paramètres de la séance (correspondant à 30' hebdomadaire dans les cycles C5 à C8)

Volume de la séance :

- 3 à 4 exercices
  - 15 répétitions à ..... (x) RM
- Intensité: 0 % à 30% d'1 RM (importance du contrôle et des repères).

### 4. Récupération passive :

Etirements des muscles sollicités et complète.

## **B. Les orientations de la musculation en 2<sup>ème</sup> année de pôle espoirs. (C9 à C16)**

Le renforcement musculaire du haut du corps sera poursuivi à raison d'un volume horaire équivalent à 30' hebdomadaire jusqu'à la fin de la formation.

Le renforcement musculaire de l'appareil locomoteur intervient dès le début de la 2<sup>ème</sup> année à raison de 15' hebdomadaire le 1<sup>er</sup> semestre et 30' le 2<sup>ème</sup> semestre. Ce travail concerne les groupes musculaires suivants : les quadriceps, les ischio jambiers, les muscles fessiers et les abducteurs et adducteurs les muscles de la jambe et du pied (les triceps, les jambiers et les péroniers).

### **1. Les exercices de renforcement de l'appareil locomoteur**

L'exercice de base :

Le squatt destiné au renforcement des muscles quadriceps et fessiers. Réalisé sans guidage avec une barre d'haltérophilie, il a, par les fixations qu'il nécessite une action sur les muscles du dos, ainsi que sur triceps jambiers lors de l'extension complète. Pour plus de sécurité, Il peut être préférable d'utiliser une barre guidée ou une presse sous différents angles (horizontale ou oblique) de flexion (total,  $\frac{1}{2}$  ou  $\frac{1}{4}$  de squatt), et de placement des appuis. Pour travailler les quadriceps seuls et éviter notamment une sollicitation du dos, il sera possible d'utiliser la « machine à quadriceps ».

Les exercices de base complémentaires :

Les ischio jambiers et fessiers réalisé allongé sur un banc avec résistance à la flexion. Les fentes avec charges additionnelles en progression ou montée de bancs (de flexion maximale à extension maximale).

Extension complète du pied à partir d'une flexion complète, jambes tendues (triceps sural).

Abductions et adductions avec résistance dans le plan frontal pour les muscles correspondants.

Les exercices complémentaires :

Proprioception du pied (Jambiers et péroniers).  
Antépulsions et rétropulsions 1 jambe tendue, l'autre en appui.  
Les abdominaux.

## **2. Les exercices de renforcement de la ceinture scapulaire** (Voir paragraphe A1, 2<sup>ème</sup> partie)

### **3. Spécificités de l'entraînement de C9 A C 12**

- Exercices bras: 3 à 4
- Exercices jambes : 1 à 2
- Répétitions: 8 à 15 RM
- Charge: De 50 % à 70% d'1 RM

### **4. Spécificités de l'entraînement de C13 à C16**

- Exercices bras: 3 à 4
- Exercices jambes : 3 à 4
- Répétitions: 6 RM
- Charge: 70 à 90% d'1 RM

## **CONCLUSION**

- La nécessité des adaptations au plan local, du groupe et des caractéristiques des individus qui le compose (individualisation / personnalisation)
- Procéder selon une triple démarche : générale ; du physique vers la technique (multiforme orienté) ; de la technique vers le physique (spécifique).
- Il ne s'agit que d'une 1ère étape de 2 ans. Il conviendra d'envisager une suite ultérieure sur 3 à 4 années pour le développement de la force maximale (CFBB ou centres de formation).

# OBJECTIFS ET PLANIFICATION

## FORMATION PHYSIQUE

### MACRO-CYCLES

---

OBJECTIFS et PLANIFICATION	MACRO CYCLES				
	C1 à C4	C5 à C8	C9 à C12	C13 à C16	MO YEN NE
<b>VITESSE (Sans charges)</b>	15%	10%	8%	5%	9%
Dissociée / Générale	7,5 %	5,0 %	5,0 %	2,5 %	5,0 %
Intégrée / Spécifique	7,5 %	5,0 %	2,5 %	2,5 %	4,4 %
<b>FORCE (Avec charges)</b>	0,0 %	5,0 %	7,5 %	10,0 %	5,6 %
Dissociée / Générale	0,0 %	5,0 %	5,0 %	7,5 %	4,4 %
Associée / Multiforme orientée	0,0 %	0,0 %	2,5 %	2,5 %	1,3 %
S / Total Dissociée / Générale	7,5 %	10,0 %	10,0 %	10,0 %	9,4 %
S / Total Associée / Multiforme orientée	0,0 %	0,0 %	2,5 %	2,5 %	1,3 %
S / Total Intégrée / Spécifique	7,5 %	5,0 %	2,5 %	2,5 %	4,4 %
<b>TOTAUX</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>

## **4<sup>ème</sup> de couverture (cahier technique des 13-15)**

Une des missions de la direction des programmes d'entraînement à la Direction Technique Nationale, est de proposer, par l'analyse des tendances actuelles de la pratique du haut niveau (catégorie senior), quels peuvent être les principaux axes de formation des 13 – 18 ans.

Les structures fédérales (Pôles Espoirs et Centre Fédéral) tout comme certaines structures de formation dans les clubs permettent à une partie de nos jeunes sportifs de bénéficier de l'apport d'entraînements quotidiens.

Le but recherché, par la mise en place de ces moyens de formation, est de voir émerger des joueuses et des joueurs susceptibles d'intégrer le monde du basket-ball professionnel et renouveler ainsi, à terme, les effectifs des équipes nationales senior en relevant les futurs défis de compétitivité.

Mis en place par Jean-Pierre De Vincenzi - Directeur Technique National - des groupes de travail, pilotés par Jacques Commères – Entraîneur national et directeur des programmes d'entraînement à la DTBN - se sont réunis afin de promouvoir une mise en commun des référentiels de formation les plus importants. L'approche de l'entraînement développée s'est donc appuyée en permanence sur la volonté de hiérarchiser des fondamentaux individuels et collectifs dans une cohérence de formation sur 5 années.

Les travaux entrepris ont donné naissance à deux cahiers techniques consacrés à la formation des 13 – 15 ans et des 15 – 18 ans.

Ce cahier technique de formation des 13 – 15 ans prend pour cadre de travail les pôles espoirs de la FFBB, mais nous souhaitons nous adresser également aux entraîneurs de jeunes qui ne peuvent entraîner quotidiennement. Cet ouvrage leur proposera des orientations de travail prioritaires afin qu'ils puissent ajuster du mieux possible les objectifs de formation à la réalité des conditions d'entraînement.

