



PROGRAMMATION TECHNIQUE



MINIMES - U15

FONDAMENTAUX OFFENSIFS

INDIVIDUELS	Tir	Tirer en "floater"
		Tirer en "power-shoot" à droite et à gauche
		Tirer en course à partir d'une position poste bas ("running hook")
		Tirer en suspension après une course en arrêt simultané
		Tirer en suspension après une course en arrêt alternatif
		Connaître et développer la mécanique du tir de LF
	Passe	Réaliser une passe de renversement à deux mains au-dessus de la tête
		Réaliser une passe à un joueur en position basse (passe à l'épaule et passe crochet)
		Réaliser une passe à un joueur extérieur sur pression défensive
	Dribble	Réaliser un dribble de recul
		Développer le dribble de percussion (fixation-débordement ou décalage-attaque)
		Combiner les dribbles de progression, d'attente, de percussion et de recul
	Appuis	S'arrêter de manière alternative sous pression défensive
		Pivoter en engageant et en effaçant après des courses sortantes
		Partir en dribble (départs direct et croisé) en 1 contre 1
Jeu sans ballon	Se démarquer à l'opposé du ballon en fonction des actions du porteur de balle	
	Avoir une attitude agressive et fléchie qui permette de tirer, passer ou dribbler	
	Se démarquer pour prendre une position basse	
	Passer à l'intérieur et enchaîner une coupe vers le panier par le haut ou par le bas	
COLLECTIFS	Jeu rapide	Connaître les espaces de fin de jeu rapide (transition)
		Trouver des tirs ouverts à haut pourcentage de réussite (raquette ou "catch and shoot")
	Jeu placé	Mise en place d'une forme de jeu sans écran à base de passes, coupes, équilibrage
		Mise en place d'une forme de jeu avec un jeu à 2 type Pick and roll
		Mise en place d'une forme de jeu avec des écrans non-porteurs (type flex offense)

FONDAMENTAUX DEFENSIFS

INDIVIDUELS	Porteur de balle	Défendre sur un joueur en position basse : cadrer, orienter, résister
		Défendre l'écran porteur : surpasser, glisser, changer
	Non PDB	Contester les déplacements vers le ballon et/ou vers le panier
		Bloquer au rebond par un écran-retard
COLLECTIFS	S'organiser au repli défensif : gêner 1ère passe, gêner la montée du ballon, communiquer	
	Avoir un bon espace et timing pour venir aider un partenaire (bordure de raquette)	
	Couvrir l'espace proche du panier quand un partenaire a aidé ("aide de l'aide")	
	Mettre en place une défense homme à homme 1/2 terrain organisée par rapport au ballon	
	Mettre en place une défense tout-terrain type "run and jump"	

PREPARATION PHYSIQUE

Développer la puissance maximale aérobie	
S'initier au gainage et au renforcement musculaire à poids de corps	
S'initier à la diététique et à l'hygiène de vie	

OBJECTIFS EDUCATIFS

Favoriser les situations d'auto-arbitrage	
Développer la cohésion du groupe : solidarité, entraide	
Développer et encourager les vocations autres que joueur (arbitre et table)	