

Cahier technique U13

Introduction

De U11 à U13 :

Prise de maturité, entrée au collège, croissance du joueur, passage du jeu à 4 au jeu à 5.

Les attentes à ce niveau :

Favoriser le jeu rapide et le développement individuel, l'initiation, la mise en place et la maîtrise de fondamentaux pré-collectifs.

Les moyens pour y arriver :

Coach=encourager, être ferme mais juste (faire preuve d'autorité sans être autoritaire), donner des retours positifs, faire participer les joueurs dans la compréhension tactique du basket/ Joueurs=être motivé, poli, solidaire, à l'écoute du coach, des autres et de soi-même / Séances adaptées= mise en place de variable au sein des différentes situations, garder un fil conducteur, proposer au minimum 1h de 5c5 par semaine/ Mise en place de cycle : de septembre à Novembre= la CA et le jeu sans ballon, de Décembre à Février=Défense sur CA et pré-collectif du jeu placé, de Mars à Mai= Le jeu placé et la défense sur jeu placé.)

Les fondamentaux individuels :

Offensif : (finition près du cercle, tir extérieur = gestuelle de tir + armé du tir, passes, dextérité, départ en dribble)

Défensif : (position défensive = fléchis, encadrer les appuis + une main sur le tir une main sur passe, pas chassés, pas croisés, course arrière de repli, close out, écran de retard)

La contre attaque :

- Transition défense=>attaque (rebond, spacing, course dans les couloirs latéraux, dribble dans l'axe)
- Le jeu de passes
- La fixation par le dribble
- La prise d'initiative

Le jeu sans ballon :

- Changement de rythme, types de course
- Spacing, lecture sans ballon du positionnement de ses coéquipiers
- Timing , lecture de ce que propose l'adversaire, Je passe = je bouge,

Le jeu placé :

- Fondamentaux pré-collectif
- Jeu en « fer à cheval » (5 autours)
- Jeu avec 1 intérieur et 4 autours
- Jeu à 2 (quart de terrain)
- Jeu à 3 (quart de terrain)

La défense sur le jeu de transition :

- Rechercher le rebond offensif et vite intervenir sur le porteur de balle pour gêner la progression vers l'avant des adversaires
- Etre prêt à aider son coéquipier
- Contester les lignes de passes
- Se replier le plus rapidement possible dans l'objectif de protéger sa raquette

La défense sur le jeu placé :

- Couper l'accès à la raquette
- Défense sur porteur (close out, pas d'orientation),
- Défense à une passe (couper la ligne de passe, en gardant un œil sur le ballon),
- Défense à 2 passes (aide défensive, prêt à poser l'écran de retard sur son joueur)
- Défense côté ballon (fake-help),
- Défense à l'opposé du ballon (aide), aborder l'aide de l'aide.

Conclusion :

Préparer au mieux les joueurs au passage en U15, garder la notion de plaisir, faire comprendre aux joueurs que le meilleur coach c'est eux mêmes, le tout dans un esprit de progression et de compétition sain et favorable au développement sociocognitif du joueur.

Cahier technique U13

Contenus U13

Initiation aux fondamentaux pré-collectifs et collectifs = 30% du temps
Jeu en 1c0, 2c0, 3c0, 4c0, 5c0, jeu placé/jeu rapide
Jeu en 1c1 (avec ou sans retard défensif)
Jeu en 2c2 (avec ou sans retard défensif)/ main à main, passe et va, fixation-passe, (spacing, timing)
Jeu en 3c3 en continuité, tout terrain/demi-terrain, jeu en triangle (spacing, timing)
Jeu en 4c4, en continuité, tout terrain/demi terrain, mouvement sans ballon, fixation poste bas, renversement, équilibrage (avec ou sans remise en jeu)
Jeu en 5c5, 5 joueurs autour (« fer à cheval »)/ 4 extérieurs, 1 intérieur, demi terrain/tout terrain
Jeu en surnombre (2c1, 3c2, 4c3, 5c4) tout terrain/demi terrain
Jeu en surnombre +1 (2c1+1, 3c2+1, 4c3+1, 5c4+1)
Opposition 5c5 tout terrain/demi terrain (avec ou sans dribbles)
Attaque : Favoriser le jeu rapide (C.A/jeu de transition) réduire le nombre de dribble, développer le jeu de passe. Utiliser le dribble comme un moyen de fixation, être agressif vers le cercle (éviter le « double pas + passe »). Les 8 premières secondes de l'attaque les joueurs sont en « autonomie » (favoriser la prise d'initiative). Ensuite revenir au schéma tactique décidé par l'entraîneur en fonction de son profil d'équipe (5 extérieurs ou 4 extérieurs et 1 « intérieur »). Il est important d'amener du mouvement sans ballon dans les bons espaces (utiliser les changements de rythme) et de désaxer son jeu pour ne pas subir la pression défensive adverse. Jouer le rebond offensif (lire la trajectoire du ballon + écran de retard).
Défense : Sur le jeu de transition ; défendre agressivement sur le P (ralentir la montée de balle), couper les lignes de passe des NP en restant ouvert au ballon (prêt à intervenir en aide). Le(s) grand(s) ont 4/5s pour mettre un pied dans la raquette et annoncer « raquette ». Sur le jeu placé : Fermer l'accès à la raquette, sans donner d'orientation (tenir son duel), travailler le close out (reprise de joueur, courbe de reprise, avec multiplication d'appuis). À une passe, couper les lignes de passe, un pied face à son joueur et un pied face au ballon. À 2 passes, défense ouverte (2 pas entre son joueur et le panier + 1 pas vers le ballon, prêt à reprendre son joueur et aider ses coéquipiers). Travailler l'aide défensive et l'aide de l'aide (rotations défensives). Défense côté ballon=fake help (aider reprendre/aider switcher si besoin), Défense à l'opposé du ballon = aide défensive (+ Box out). Rebond défensif = appuis face au jeu sur la réception.
Initiation et perfectionnement des fondamentaux individuels = 70% du temps/cycle
Appuis : départs en dribble directs/croisés, départ sur la réception dans le sursaut, foulées bondissantes latérales, sauts verticaux statique (1 pied/2 pieds) et en mouvement, saut à la balle, saut de recul, multiplication d'appuis (close-out). Se déplacer avec le bon alignement tête-épaule. Attraper face au jeu (regarder-attraper) avec une bonne prise d'appuis (arrêt simultané/alternatif). Feinte de départ en dribble (« Jab »). Echelle d'appuis, changement de rythme sans ballon, équilibre/proprioception. (20%)
Dextérité : Travailler en désaxant le dribble et en fréquence, main forte/main faible. À 1 puis 2 ballons (simultané, alternatif, changement de main). Dribble de C.A, protection de balle, dribble de recul, changement de rythme balle en main. Dribble dans le dos, entre les jambes, reverse, triple menace + départ en dribble, « Bodiroga », in-out, in-out + cross (20%)
Passe : Désaxer les passes (sauf passe de C.A), passes désaxées à une main (main gauche/main droite, à l'arrêt). Passes dans la course (devant le réceptionneur, favoriser la passe à terre), Skip passes (2 mains au dessus de la tête), passes base-ball, passe dans le dos, passe « volley » (20%)
Tirs : Stop tirs, tirs après dribbles, catch and shoot (à mi-distance/3pts). Finger roll, « american step », euro-step, spin move, tear-drop, lay-back, feinte de passe dans le double pas, passer la balle dans le dos, appuis inversés, lay-up après un appui. Finition près du cercle après contact. (20%)
Défense : Défense sur porteur de balle (fléchis, sur l'avant du pied, pas d'orientation, cadrer les appuis, à un bras, une main sur le tir, l'autre sur la passe). Défense non porteur (à une passe : semi ouverte= un pied face au P l'autre face à son joueur=couper la LDP et être prêt à aider (fake-help=aider/reprendre), à 2 passes : ouverte= aide défensive. Close out (multiplication d'appuis). (20%)
Physique : Ecole de course. Endurance/Fractionné, test de Cooper. Parcours training, corde à sauter simultané/alternatif, squats, gainage, sauts horizontaux (en longueur) en mouvement/à l'arrêt. (20%)
Objectifs en fin du cycle : <ul style="list-style-type: none"> - Jouer collectivement vers l'avant par le jeu de passe et/ou en utilisant le dribble à bon escient. - Marquer avec et sans opposition, connaître et comprendre la notion de prise de contact. - Avoir les fondamentaux primordiaux individuels et collectifs permettant d'évoluer au niveau U15. - Connaître et comprendre les notions de timing/spacing et être capable d'analyser des situations de jeu offensives/défensives afin de proposer une/des réponse(s) adaptée(s) (sur jeu rapide et jeu placé).

