

BENJAMINS

ACQUISITION DES FONDAMENTAUX

Appuis :

- Perfectionner les démarquages simples
- Travail de changement de rythme et de direction : aiguillage

Dribble :

- Changement de main et de direction
- Dribble de renversement, dans le dos, entre les jambes
- Dribbler sans regarder le ballon
- Dextérité

Tirs :

- Tir à mi-distance à l'arrêt après passe, dribble...
- Perfectionnement du tir en course
- Apprentissage du tir en suspension
- Travail des déplacements avant tirs (*départs croisés, direct*)

IMPORTANT : Apprendre la position de triple menace, dribbler face au panier, ne pas tirer de trop loin.

Passes :

- Passer malgré la pression défensive
- Travail de dissociation : passer d'un côté et regarder de l'autre, passer en courant...

DEFENSE

- Apprentissage de l'aide :

côté fort et côté faible
Sur porteur de ballon, travailler appuis entre appuis, position de bras, saut de recul lorsqu'on est passé (*PRESSION-ORIENTATION*)

Organisation collective de la défense

Transition :

- Passer rapidement d'un rôle à un autre :

Attaquant Défenseur ; (*Défenseur - Porteur de balle*) à (*Défenseur - non Porteur de balle*).

DEFENSE DE ZONE INTERDITE

ATTAQUE

- Passe et va
- Passe et suit
- Un contre un
- Porter le plus vite possible le **ballon devant**

Travail de contre-attaque :

- 2c1,3c2...
- Equilibre offensif







MINIMES

INITIATION A L'ORGANISATION COLLECTIVE

AAAAAAAAAAAAAAAA

Tirs:

- Tir en suspension
- Lay-up (*main en dessous*)
Faire travailler les tirs avec pression défensive et dans des situations difficiles (*vitesse, répétitions*).

Dribbles:

- Perfectionnement des différents dribbles

Appuis :

- Jeu de jambes offensif : démarquages, prise de place préférentielle ainsi qu'au rebond, claquettes.
- Aiguillage de face, en se retour-

Passes:

- Passes dans le dribble, à 2 mains, à 1 main. • -
- Fondamentaux collectifs
- Notion de jeu sans ballon
- Organiser la contre-attaque avec des relais
- Passe et va
- Ecrans dans le dos du défenseur
- Back-door
- Organiser le rebond offensif pour prévoir le repli
- Jeu à 2 ou 3 - occupation d'espaces dés -

Travail sur spots (*passing game*)

DEFEMSE

- j • Ecran de retard au rebond défensif
 - Jeu de jambes défensif
 - Aide sur pénétration
 - Contester les déplacements des non porteurs
 - Placement sur porteur, sur non porteur,
 - Homme à homme tout terrain et demi-terrain
 - Perfectionner défense côté ballon et côté faible
 - Défense spécifique sur joueur intérieur
 - Défense sur joueur qui coupe
 - Défense sur écran
 - 1 • Défense sur passe et va
 - Organiser le rebond défensif
- Rotation Défensive à 2, à 3