



Comité Départemental de la Manche de Basketball

Commission Technique

LES CRITERES DE DÉTECTION

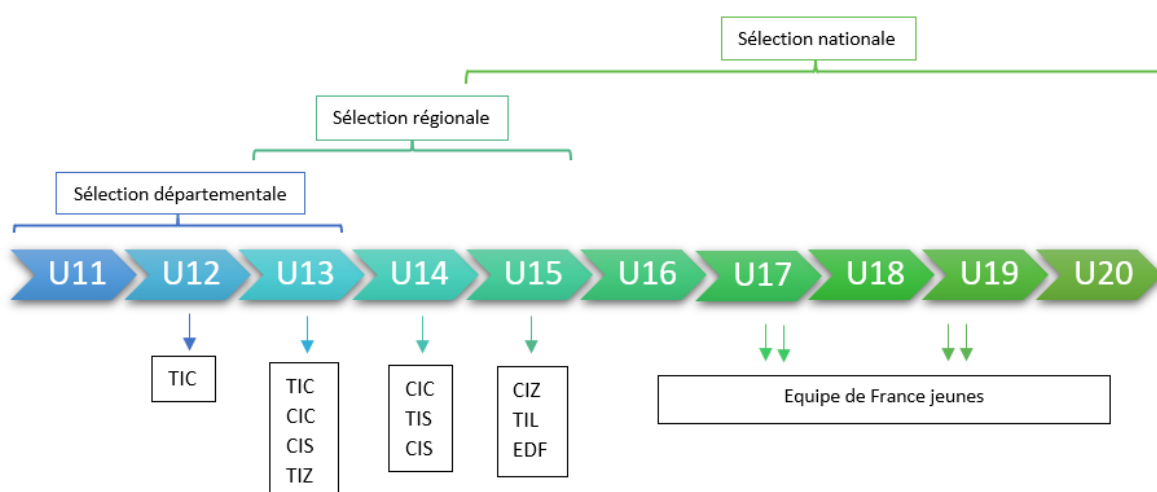
Les critères pris en compte sont :

- Joueurs(es) de grandes tailles (grands gabarits),
- Joueurs(es) à fort potentiel athlétique (vitesse, explosivité),
- Joueurs(es) possédant une bonne technique individuelle (aisance avec le ballon, adresse).

Concernant les joueurs de grandes tailles, ils sont l'objet d'une attention particulière :

La détection des grands gabarits.

Cependant ceci n'empêche pas un joueur de petite taille d'être détecté sous conditions que les deux premiers aspects cités ci-dessus soit réel.



DETECTION

Axes de travail en sélection du Comité de la Manche

Fondamentaux individuels offensifs

- **Tirs en course** : travail des différents lâchés suivant choix défensifs inclus dans les différentes situations offensives travaillées en sélection.
- **Le tir extérieur** : gestuelle, mécanique et posture.
- **Le dribble** : de contre-attaque, de fixation, de pénétration, changements de main, relance du jeu après rebond défensif.
- **Les différentes passes** : après fixation en contre-attaque, après fixation sur drive en attaque placée, longues passes, après démarquage d'un partenaire.
- **Le 1c1** : après réception de passe ou dans le jeu de transition. Développement de l'agressivité offensive et des différents départs en dribble.
- **La lecture dans les différentes situations offensives** : contre-attaque, jeu rapide, organisation collective demi terrain
- **Le démarquage sans l'aide de partenaire** : il peut s'effectuer à différents moments du jeu (remise en jeu, pour mettre la balle dans l'aile, pour transférer la balle...)
- **Le passe et va** : sera vu sur 2 aspects, passe arrière/ailier et passe vers l'intérieur.
Par contre, on ne coupera pas au panier dans les cas suivants : Passe ailier/arrière pour le transfert et passe arrière/arrière de transfert.
 - ⇒ Pour bien jouer le passe et va il sera indispensable, qu'à chaque étape, l'attaquant soit capable de lire la réaction défensive et de bien y répondre.

- ⇒ Ils seront travaillés à chaque stage/entraînement et notamment sur tous les échauffements, ils prennent une part importante dans le travail des deux premiers stages.
- ⇒ Les thèmes traités et répétés sont le 1 contre 1 (appuis / départs / agressivité offensive...), dextérité et conduite de balle, recherche de vitesse et d'efficacité dans les tirs en course essentiellement.
- ⇒ A chaque stage/entraînement nous réservons un créneau par jour au travail du tir soit sous formes d'ateliers soit sous formes de jeux d'adresse (si c'est possible)

Fondamentaux collectifs offensifs

- **La contre-attaque et le jeu rapide** sont **les priorités**, que ce soit après rebond, interception ou panier encaissé, de la sélection.
 - La contre-attaque étant la pure situation de surnombre offensif, du 1 contre 0 au 3 contre 2. Concernant la sortie de balle, après rebond, elle se fera vers l'avant par la passe ou par le ou les dribbles.
 - Le jeu rapide inclut la transition offensive, début de l'organisation collective offensive demi terrain : placement des différents joueurs/joueuses dans les spots que l'on va développer après.

Fondamentaux individuels défensifs :

Nous aborderons la défense sur porteur de balle et non porteur (entraînement+stage), le travail est succinct, nous rappelons les attitudes à respecter en fonction du ballon :

- Priorité à la BALLE, voir le ballon
- Pas d'orientation au porteur de balle dans l'axe mais orienter vers les corner pour les autres situations
- Contestation à une passe du porteur de balle, essayer de « toucher les ballons »
- Rentrer en aide à l'opposé du ballon, voir intervention dans la trappe
- Défense quand le joueur à arrêter son dribble
- Défense sur non porteur côté ballon
- Défense sur non porteur côté opposé
- Défense sur passe et va
- Défendre aussi tout terrain et utiliser les mêmes principes notamment de trappe du joueur le plus près du ballon (principe run and trapp)

Les objectifs sont simples et nous cherchons essentiellement à développer les facultés mentales :

Le plaisir de défendre seul ou à 2 voir à 3, l'agressivité, la détermination, l'envie de gagner ses duels ... ne rien lâcher !!!

Pédagogie et contenus techniques :

- Temps de travail en adéquation avec les directives techniques nationales

DOMAINES DE TRAVAIL et CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT U13		REPARTITION %	
Fondamentaux individuels offensifs (FIO)	Tir	25 à 30%	40 à 45%
	Autres fondamentaux	15 à 20%	
Fondamentaux collectifs offensifs (FCo)	Contre-attaque	20 à 25%	20 à 25%
	L'attaque placée en jeu réduit	5 à 10%	
Fondamentaux individuels défensifs (FID)		5 à 10%	
Fondamentaux collectifs défensifs (FCD)			
Jeu dirigé et / ou match		5 à 10%	
Formation physique	Etirements	15%	

PROGRAMMATIONS ET CONTENUS DES STAGES ET DES ENTRAINEMENTS

Stage présélection U13F

Lundi 23 octobre 2023 de 10h00 à 16h00

Mardi 24 octobre 2023 de 10h00 à 16h00

Stage présélection U13G

Jeudi 27 octobre 2023 de 10h00 à 16h00

Vendredi 28 octobre 2023 de 10h00 à 16h00

Durée : 2h le matin (exo par thème) 2h Après-midi (Jeu pré-collectifs et collectifs offensifs et défensifs)

Accueil et présentation du TIC U13 => 5 min

Echauffement => 15 min

Thématiques de travail technique => 40-45 min

Matin 10h-12h30

Fondamentaux Individuels offensifs

- ✓ 1 contre 1 aspect offensif
- ✓ Technique du démarquage
- ✓ Le rebond offensif
- ✓ L'agressivité offensif

Fondamentaux Individuels défensifs

- ⇒ La défense du 1 contre 1 au 5 contre 5
- ⇒ Défense sur PB/ NPB / PASSE ET VA / REBOND DEF / AGRESIVITE DEF

Après-midi 13h30-16h00

Fondamentaux pré-collectif offensif

- ✓ Jeu à 2 / jeu à 3

Fondamentaux collectif offensif

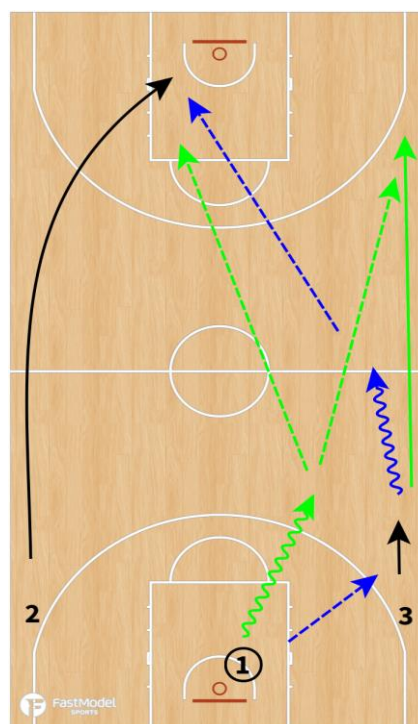
- ✓ La contre-attaque
- ✓ Le jeu de transition
- ✓ L'attaque H-H / L'attaque placée sur demi-terrain.

Les axes de travail en sélection de la Manche

En sélection U13 il n'existe pas de poste de jeu. Les joueurs jouent selon des principes simples.

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS OFFENSIFS	
Fondamentaux	Contenus
Tir en course	- Travail des différents lâchés selon les situations défensives. - Dextérité dans le tir en course : coordination, feintes + lâchés.
Tir extérieur	- Gestuelle de tir. - Mécanique de tir et posture. - Appuis.
Le dribble	- Contre-attaque / pénétration / changements de main. - Travail de monter de balle avec opposition.
La passe	- Passes de contre-attaque / après fixation drive / après démarquage / dans le dribble.
Le 1c1	- 1c1 en contre attaque / 1c1 demi terrain après démarquage / 1c1 en dribble.
Lecture des phases de jeu	- Identifier les phases de jeu suivante : contre-attaque / transition / jeu placé

FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS
Contenus
La contre-attaque et le jeu rapide
<u>Après rebond défensif</u>
1 / Volonté de sortir la balle en passe dans l'aile au dessus des LF du côté où le rebond est pris. 2/ Franchir le milieu en passe ou 1-2 dribbles maximum. 3/ Volonté de marquer en 3 passes maximum en contre-attaque (= 4 à 6 secondes).
<u>Après remise en jeu sur panier encaissé</u>
1 / Volonté de remettre en jeu la balle en 1 à 2 sec (= pas de ballon au sol). 2/ 2 joueurs disponibles pour remise en jeu. 3/ Volonté de progresser en passe une fois le ballon remis en jeu (si dribble alors 3 ou 4 dribbles pour franchir le milieu).
<u>Quelques consignes dans le jeu rapide</u>
- Jouer vers l'avant. - Passe forte et sèche / Passe à terre dans la raquette en surnombre. - Passe dans le même couloir de course = Interdit. - Attraper la balle à 2 mains pour sécuriser la balle.



En bleu sortie de balle en passe = prioritaire.

En vert sortie de balle en dribble = secondaire.

FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

Contenus

La transition offensive

Si la contre-attaque n'a pas fonctionné

1/ Balle dans l'aile et joueur couloir central coupe en 1er.

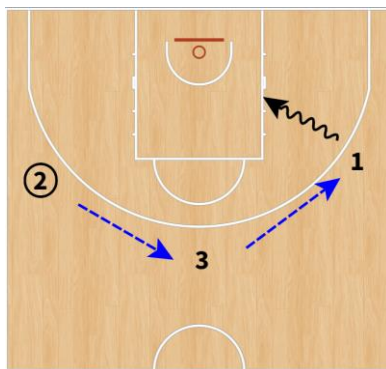
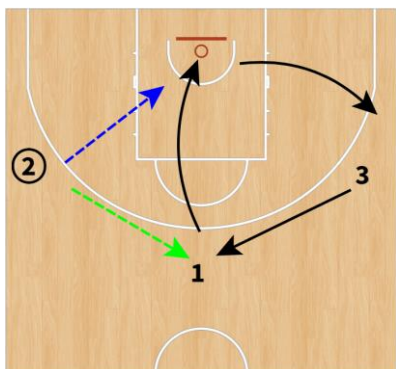
2/ Joueurs à l'opposé équilibre.

3 / Jouer seront les priorités suivantes :

- sur la coupe de 1
- Back door de 3
- Renversement et agressivité 1cl de 1.

En bleu passe dans la coupe = prioritaire.

En vert transfert avec 3 qui peut jouer le back door ou renverser selon la défense.



FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

Contenus

L'attaque placée sur demi-terrain

Jeu à 5 en fer à cheval

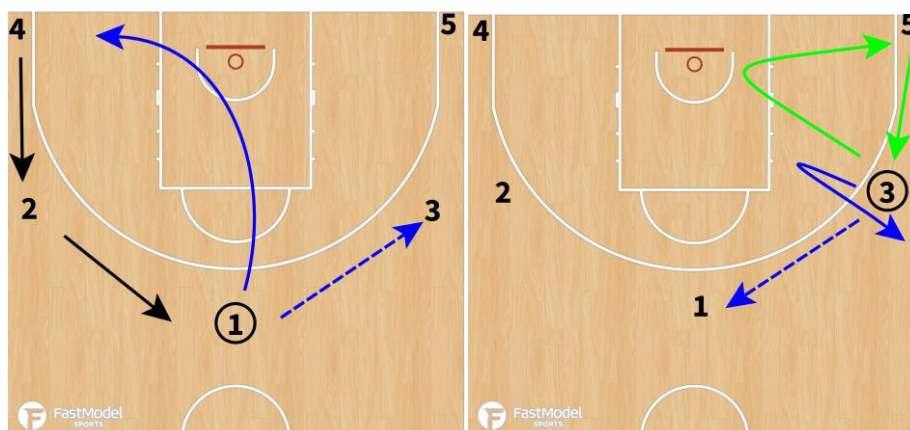
Les règles simples : Jouer sur des principes de prise d'initiative en respectant des principes.

1 / Faire une passe qui descend vers la ligne de fond = J'ai le droit de couper (schéma n°1).

2 / Faire une passe qui remonte vers la ligne médiane = Je ne coupe pas, je m'écarte ou je me démarque à nouveau (schéma n°2).

3 / Je ne coupe pas quand un coéquipier engage un lcl.

4 / La balle et les joueurs ne restent pas plus de 3 secondes sur le même spot de jeu.



FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

Contenus

L'attaque placée sur demi-terrain

Jeu à 5 en fer à cheval

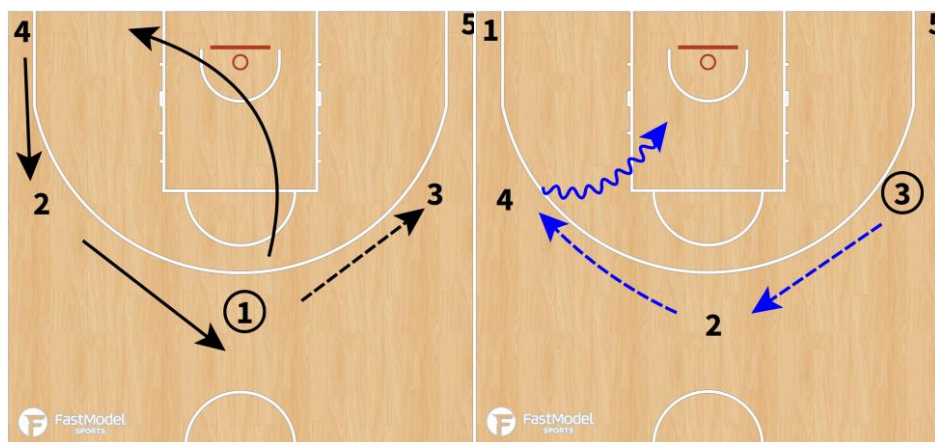
Les règles simples : Jouer sur des principes de prise d'initiative en respectant des principes.

Le principe de renversement :

1/ Quand je coupe après une passe qui descend = Je coupe à l'opposé de ma passe. Les autres joueurs équilibrent les spots de jeu.

2 / Si le 1c1 en première intention n'est pas possible alors je renverse le ballon avec un minimum de 2 passes (principe du passe-passe-drive).

3/ Après un renversement de l'aile droite à gauche ou inversement, c'est un bon moment pour driver car la défense est en mouvement.



FONDAMENTAUX COLLECTIFS OFFENSIFS

Contenus

L'attaque placée sur demi-terrain

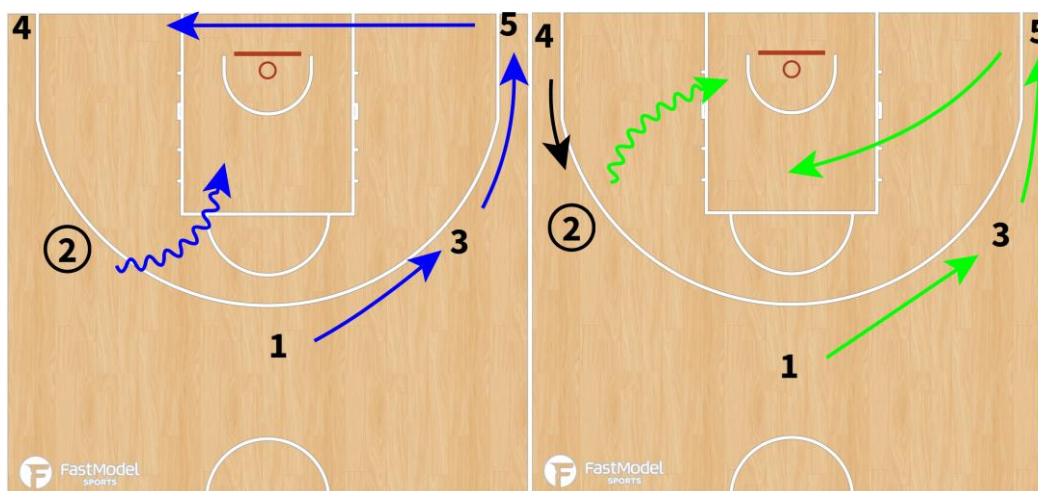
Le jeu sans ballon

Les règles simples : Jouer sur des principes de prise d'initiative en respectant des principes.

Le principe du jeu sans ballon :

1 / Je suis sous la ligne des lancers-franc et je me déplace dans le sens inverse du joueur qui drive (drive vers le milieu = jouer sur la ligne de fond / drive vers la ligne de fond = jouer vers le milieu).

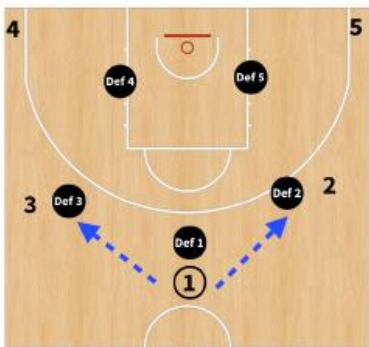
2 / Je suis au dessus de la ligne des lancers-franc et je me déplace dans le sens inverse du joueur qui drive (drive vers le milieu = je suis à 45° je vais à 0° / je suis axe panier panier je vais à 45°).



FONDAMENTAUX INDIVIDUELS DEFENSIFS	
Fondamentaux	Contenus
Défense sur porteur de balle	<p style="text-align: center;">Défense tout terrain</p> <p>- Défense tout terrain : objectif de maintenir une distance d'1m50 et de rester le plus possible face à son défenseur pour ralentir la montée de balle. - Obliger l'adversaire à faire le plus de changements de main. - Contrôler le dribble de l'adversaire.</p> <p>Règles :</p> <p>1 / Ralentir la balle le plus possible.</p> <p>2 / Lecture de jeu si le défenseur veut intervenir sur le dribble (qualité du dribble du joueur en face).</p> <p style="text-align: center;">Défense demi-terrain</p> <p>- Le défenseur est responsable de son duel en 1c1.</p> <p>- Distance par rapport à l'attaquant ni trop près (- 1mètre) , ni trop loin (3 mètres) = distance idéale 1 bras ou 1m , 1m50.</p> <p>- Défense à plat = cadrer les appuis du porteur de balle (pas d'orientation).</p> <p>- Pression sur la balle pour rendre les choix de l'attaquant difficile sans être en surpression et se faire passer facilement.</p>
Défense sur non porteur de balle	<p style="text-align: center;">Défense tout terrain</p> <p>- Joueurs sans ballon doivent défendre à plat sous la ligne du ballon.</p> <p style="text-align: center;">Défense demi-terrain</p> <p>- Joueurs sans ballon à une passe doivent être sur les lignes de passes en positions à plat. Plus le ballon se rapproche de son joueur, plus je suis en position fermée.</p> <p>- Joueurs sans ballon à deux passes doivent être sur les lignes de passes en positions à plat. Décrocher avec un pied dans la raquette.</p> <p>- Si le ballon est à l'opposé, être sur l'axe panier panier en aide.</p>
Rebond	<p>Le travail du rebond est primordial pour le jeu rapide et pour ne pas donner de deuxième chance à l'adversaire.</p> <p style="text-align: center;">Rebond défensif</p> <p>- Si tir de l'adversaire chaque joueur est responsable de l'écran en retard sur son joueur pour l'empêcher d'accéder à la raquette (zone restrictive).</p> <p>- Je contrôle mon joueur de profil avec l'avant bras avant de vouloir aller sur le ballon. - Si un joueur est beaucoup plus physique que moi et que suis proche du cercle je peux le bloquer en le gardant dans mon dos.</p> <p style="text-align: center;">Rebond offensif Consignes simples :</p> <p>- Quand je rate un panier proche du cercle je le remets dedans.</p> <p>- Je suis mon tir quand je le sens court.</p> <p>- Je suis dans la raquette ou à l'opposé du tir = je vais au rebond offensif.</p>



FONDAMENTAUX COLLECTIF DEFENSIFS	
Contenus	
Défense tout terrain	
<ul style="list-style-type: none"> ● Quand le joueur 2 reçoit la balle = être sous la ligne du ballon (ligne rouge). 	
Objectifs :	
<ul style="list-style-type: none"> - Ralentir le ballon et être en capacité d'aider le défenseur du porteur de balle. - Pousser les attaquants vers leur ligne de fond = ne pas prendre de back door. 	



FONDAMENTAUX COLLECTIF DEFENSIFS	
Contenus	
Défense demi-terrain	
<ul style="list-style-type: none"> ● Quand le joueur 1 a la balle = couper ligne de passe de 2 et 3, 4 et 5 couvre le back door. 	
Objectifs :	
<ul style="list-style-type: none"> - être sur les lignes de passes et empêcher les passes faciles - Avec la pression non porteur, essayer de pousser les attaquants le plus loin possible des 3 pts. 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Quand le joueur 2 a la balle = décrocher sur l'axe panier panier (axe rouge). 	
Objectifs :	
<ul style="list-style-type: none"> - Tenir le drive sur 2. - Pas de retour de passe facile sur 1. - Etre sur les lignes de passes pour défenseur 3 et 4. 	



L'importance de la défense	
<ul style="list-style-type: none"> ● Détermination, envie, effort pour atteindre les objectifs défensifs. ● Pression sur chaque possession adverse. ● Fatiguer l'adversaire. ● Faire douter l'adversaire. ● Ralentir le temps d'attaque en zone avant. 	