

CHARTRE DE

L'ENTRAINEUR

Commission
Technique
Départementale





Sommaire

1. Introduction	4
2. Comportement du coach	5
3. Programme de la catégorie U11	6-9
4. Programme de la catégorie U13	10-13
5. Programme de la catégorie U15	14-17
6. Programme de la catégorie U18	18-21

Dans le cadre des travaux de l'Équipe Technique Départementale (ETD) du CD78, pilotée par son CTF Arnould SEYS, nous avons décidé de mettre à disposition des techniciens yvelinois une charte de l'entraîneur.

Nous nous sommes efforcés de réaliser un document simple, regroupant les priorités d'enseignement sur le plan technico-tactique à favoriser dans les catégories U11, U13 et U15 et portant sur les thèmes suivants : fondamentaux individuels offensifs, fondamentaux pré-collectifs offensifs, fondamentaux défensifs et objectifs de fin de catégorie. Nous avons également souhaité faire un focus sur la posture à adopter par l'entraîneur en toutes circonstances vis de ses joueurs / joueuses, des officiels mais aussi des parents.

Ce document s'adresse à tous les entraîneurs yvelinois évoluant en championnat départemental ou régional. Il sert également de base de travail à nos sélections yvelinoise U13 et U14 filles et garçons. Bonne lecture.

Eric Desnoux
Président de la CT78

"Plaisir et désir de la pratique doit être notre maître mot, peu importe le niveau de compétition."

Arnould SEYS

Le coach, un expert en relation humaine

Vis à vis des officiels

- Communiquer
- Coopérer
- Dialoguer
- Partenaire de gestion de rencontre

CREER SON ROLE

Vis à vis des parents

- Définir leur territoire
- Définir leur rôle
- Définir leur attitude pendant les rencontres

Vis à vis des joueurs

- Transmettre la passion
- Développer les joueurs
- Exigeant et tolérant
- Positif et enthousiaste
- Tenue correcte
- Etre un exemple
- Conseiller

ADAPTER SON ATTITUDE

U11

Eviter les
effets de
Grappes

Fondamentaux
individuels

Jeu à 2 sur 1/4
de terrain

Surnombre 2c1

Apprendre les règles
de base

Changement de
statut

Défense
individuelle



1c1

Fondamentaux individuels : Bases qu'un joueur doit savoir faire à titre individuel pour pouvoir jouer.

Eviter les effets de grappes : Eviter de créer un groupe compact autour du ballon.

Jeu à 2 sur 1/4 de terrain : Collaboration offensive de jeu à 2 joueurs sur un quart de terrain.

Surnombre 2c1 : Situation où 2 joueurs alliés attaque le cercle face à un joueur adverse.

Apprendre les règles de base : Maîtriser les règles simples permettant de suivre et pratiquer le basket.

Changements de statut : Capacité de changer rapidement de statut d'attaquant à défenseur et vice-versa.

Défense individuelle : Type de défense dont le principe est que chaque joueur doit garder un adversaire spécifique.

1c1 : Duel entre 2 joueurs, le porteur de balle a pour vocation d'attaquer le cercle.

Fondamentaux Individuels Offensifs

- Travail du tir en course :
 - perfectionnement sans opposition (main forte, main faible)
 - apprentissage avec défenseur
 - « un 1er grand pas pour la longueur + un 2nd plus petit pour l'impulsion »
- Tir à mi-distance : Arrêt 1 temps « la Marelle : pré appel + arrêt simultané »
- Apprentissage de l'arrêt alternatif : privilégier une seule option
- « gauche/droite pour les droitiers et Droite/ Gauche pour les gauchers »
- Dextérité main droite/main gauche avec le travail des différents dribbles : de progression / de contre attaque / de débordement / de protection
- Apprentissage des dribbles avec un changement de main et de rythme : cross over / reverse / dans le dos / entre les jambes
- Apprentissage des départs en dribble : croisé et direct
- « Etre vigilant sur le départ direct souvent synonyme de marché »
- « Insister sur pied ballon + positionnement du ballon près du genou + fléchi »
- Passe à deux mains avec coéquipier arrêté/en mouvement

Fondamentaux Pre-Collectifs Offensifs

- Apprentissage du jeu de relance ; vouloir jouer vers l'avant dès la récupération du ballon
- Notions d'espace, occupation du terrain
 - Etre précis sur le positionnement des joueurs en ½ terrain « créer une habitude »
- Couloir de jeu sur contre-attaque
 - Voir les 3 généraux sur 5 couloirs : les couloirs extérieurs et le couloir axial
 - Si 2 joueurs sont sur le même couloir extérieur, le dernier propose :
 - une coupe devant son défenseur s'il est devant le ballon
 - un soutien au porteur de balle s'il est sous le ballon
- Enchaîner une coupe vers le panier après une passe (passe et va)
- Rechercher le tir facile, près du cercle : 1c0
- Notion d'agressivité sur le 1c1
- Gérer le surnombre en 2c1 (sensibiliser le porteur de balle à la réponse défensive)
 - Si le défenseur décide de venir sur le porteur = passe
 - Si pas de choix fort vers le porteur de balle = finir au tir
- Se jouer du défenseur dans un espace libre

Fondamentaux Défensifs

- Position fondamentale de défense
« position légale de défense : cf totem de Koh Lanta »
- Sensibiliser sur les divers types de pas défensifs
 - Pas glissé défensif
 - Pas couru défensif
- Avoir la responsabilité d'un joueur
- Agressivité sur porteur de balle
« l'importance de l'utilisation des bras »
- Contester les déplacements des non porteurs de balle
- Transition entre défense sur porteur et non porteur de balle (changement de statut)
- Chercher la conquête du ballon « état d'esprit »
- Communiquer « j'ai /balle/ tir..... »

Objectifs de Fin de Catégorie

- Etre capable de jouer vers l'avant avec un partenaire libre
- Etre capable de faire un reverse et un changement de main tout en produisant un changement de rythme
- Etre capable de tirer sans opposition (1c0)
- Etre capable de donner une bonne réponse en situation de surnombre du 2 contre 1.
- Etre capable de faire le bon choix entre le tir, la passe et le dribble.(notion de lecture du jeu)
- Etre capable de trouver une situation de tir ouvert
- Etre capable de coller son vis-à-vis en défense et de le gêner dans ses choix

U13

Fondamentaux individuels

Run & Jump

Jeu rapide

Surnombre 3c2

1c1

Jeu à 2 sur 1/2
terrain

Adresse

Changement
de statut



Fondamentaux individuels : Bases qu'un joueur doit savoir faire à titre individuel pour pouvoir jouer.

Run & Jump :

Jeu rapide : Intention globale qui consiste à jouer vite vers l'avant. Action offensive qui englobe la contre-attaque (surnombre et jeu de transition).

Surnombre 3c2 : Situation où 3 joueurs alliés attaque le cercle face à deux joueurs adverses.

1c1 : Duel entre 2 joueurs ; souvent un attaquant et un défenseur.

Jeu à 2 sur 1/2 terrain : Collaboration offensive de jeu à 2 joueurs sur un demi de terrain.

Adresse : Capacité à conserver un tir précis de manière régulière.

Changement de statut : Capacité de changer rapidement de statut d'attaquant à défenseur et vice-versa.

Fondamentaux Individuels Offensifs

- Rechercher l'aisance dans la conduite de balle : maîtrise des différents dribbles (progression, débordement, pénétration, protection)
- Apprentissage des changements de mains
- Apprentissage des différents départs en dribbles
- Apprentissage des différents pivotés (engagé / effacé)
- Apprentissage des différentes passes avec/sans forte opposition
- Perfectionnement du lay-up et main haute, apprentissage du power tir, crochet et autres tirs en course
- Apprentissage de la mécanique de tir

Fondamentaux Pre-Collectifs Offensifs

- Occupation du terrain en zone avant: apprentissage des spots de jeu extérieur 2 arrières + 2 ailiers + 1 short corner opposé au ballon
- Jeu rapide : sortie de balle, utilisation des couloirs (courir vite et large)
- Gestion du surnombre : 1c0, 2c1, 3c2
- Démarquage sans écran
- Apprentissage du 1c1 lancé et du 1c1 arrêté: utilisation du couloir de jeu direct, quelles finitions utiliser, pourquoi ?
- Jeu à 2 et à 3 extérieurs sans écran (relations entre PB et NPB- notion de placement /déplacement)
- Donner des priorités sur jeu placé : jeu de passes, jeu de fixations ?
- jeu de bascule autour du jeu de percussion
- Notion de rebond aussi bien défensif qu'offensif

Fondamentaux Défensifs

- Agressivité sur PB, cadrer les appuis : gagner les duels
- Interdire l'axe pour le PB
- Contester les déplacements du NPB
- Défense homme à homme tout terrain
 - Run and Jump
- Aide défensive à l'opposé du ballon (développer les indices de déclenchement d'une aide défensive)
- Communiquer

Objectifs de Fin de Catégorie

- Trouver une situation de tir à haut pourcentage de réussite en situation de surnombre
- Donner une solution au PB (démarquage, coupe...)
- Gêner la progression du PB et contester les réceptions des NPB.
- S'organiser sur la montée de balle et enchaîner sur le jeu placé si jeu rapide avorté

U15

Surnombre 3c2

Run & Trap

Fondamentaux individuels

Ecran Non Porteur

Jeu à 3 sur 1/2 terrain

1c1

Changement de statut

Adresse



Surnombre 3c2 : Situation où 3 joueurs alliés empêchent l'avancé de deux joueurs adverses.

Run & Trap :

Fondamentaux individuels : Bases qu'un joueur doit savoir faire à titre individuel pour pouvoir jouer.

Ecran Non Porteur :

Jeu à 3 sur 1/2 terrain :

1c1 : Duel entre 2 joueurs ; souvent un attaquant et un défenseur.

Changement de statut : Capacité de changer rapidement de statut d'attaquant à défenseur et vice-versa.

Adresse : Capacité à conserver un tir précis de manière régulière.

Fondamentaux Individuels Offensifs

- Développer l'aisance dans la conduite de balle
- Rechercher la maîtrise des changements de mains, départs en dribbles et pivotés
- Recherche de la vitesse d'exécution dans la manipulation de balle
- Apprentissage autour d'un double changement de main « *combo* »
- Continuer l'apprentissage des différentes passes avec et sans forte opposition
- Perfectionnement des arrêts et départs en dribble
- Perfectionnement du lay-up et main haute
- Développer le power lay up, le tir crochet et lay back
- Développer la mécanique de tir
- Initier aux tirs dos au cercle

Fondamentaux Pre-Collectifs Offensifs

- Occupation du terrain : maîtrise des spots de jeu extérieur
2 arrières + 2 ailiers + 1 short corner ou 1 secteur intérieur
- Perfectionnement du jeu rapide : sortie de balle, utilisation des couloirs (vite et large) « *volonté de vite franchir la ligne médiane* »
- Gestion du surnombre : 2c1, 3c2
- Travail sur les situations de jeu à 2 sans écran
 - Coté ballon et opposé
 - Réponse selon la réponse défensive
 - notion de placement et déplacement
- Travail sur les situations de jeu à 3 sans écran sur ½ terrain
 - 3 extérieurs ou 2 extérieurs + 1 secteur intérieur
 - relations entre PB et NPB- notion de placement et déplacement
- Démarquage avec l'aide d'un coéquipier
- Recherche du perfectionnement du 1c1 (quelles finitions utiliser, pourquoi ?)
- Donner des priorités sur jeu placé : jeu de passes, jeu de fixations ?
- apprentissage de rebond aussi bien défensif qu'offensif
- Maîtriser la transition jeu rapide vers le jeu placé
- Apprentissage de la gestion du tempo et du rythme du match

Fondamentaux Défensifs

- Agressivité sur PB, cadrer les appuis : gagner les duels
- Interdire l'axe pour le PB
- Contester les déplacements du NPB
- Défense homme à homme tout terrain
 - Run and Trap
- Aide défensive à l'opposé du ballon (recherches des indices)
- Gérer le repli défensif (changement de statut, la sortie de balle, rotations défensives)
- travail de l'écran retard
- Apprentissage de la Zone Press
- Communiquer

Objectifs de Fin de Catégorie

- Trouver des solutions de jeu rapide et/ou surnombre à haut pourcentage de réussite en fin de contre attaque
- Capable de s'organiser sur des situations de jeu à 3
- Capable de repérer et s'organiser sur du jeu à 3 dans le 5c5
- Gêner la progression du PB et contester les réceptions des NPB.
- Etre capable d'utiliser un écran sur PB
- Etre capable de s'organiser en défense (sur tous les différents placements) selon la stratégie adoptée.

U18

Attaque de
zone

Alternance
de défense

Surnombre

Relation Ext-Ext

Ecran porteur

Du jeu de
principe au jeu
semi-fermé

Changement
de statut

Fondamentaux
individuels

Relation Ext-Int

1c1

Attaque de zone : Etre capable collectivement d'attaquer une défense collective organisée.

Alternance de défense :

Surnombre : Situation où un groupe de joueurs est en supériorité numérique face à un autre.

Relation Ext-Ext :

Ecran porteur :

Du jeu de principe au jeu semi-fermé :

Changement de statut : Capacité de changer rapidement de statut d'attaquant à défenseur et vice-versa.

Fondamentaux individuels : Bases qu'un joueur doit savoir faire à titre individuel pour pouvoir jouer.

Relation Ext-Int :

1c1 : Duel entre 2 joueurs ; souvent un attaquant et un défenseur.

Fondamentaux Individuels Offensifs

- Il faut travailler sur les différents paramètres :
 - La quantité (nombre important de tirs)
 - La qualité (affiner la correction)
 - La sélection des tirs (quand ?, quel tir ? ...)
 - Condition réelle de match (opposition)
- Connaître l'ensemble des dribbles et continuer à les travailler
- Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course :
 - Arrêt 1 temps
 - Arrêt 2 temps
 - Le pied de pivot
 - Attention au marcher sur le départ en dribble
 - Jeux de jambes offensifs et défensifs des joueurs INT et EXT
- Faire le travail des passes à 2 mains, 1 main et surtout OU?, QUAND?, COMMENT?
- Lors d'un tir : anticiper pour se placer au rebond offensif
- Perfectionner le travail de l'écran retard
- Perfectionner les changements de rythme (lent/vite)
- Perfectionner le travail des écrans en attaque et en défense

Fondamentaux Pre-Collectifs Offensifs

- Le niveau de la défense augmente. Il est donc temps d'organiser la contre-attaque avec :
 - Zone de sortie de balles
 - Montée de balle (axe et/ou aile)
 - Fixer
 - Attendre les suiveurs qui coupent dans l'axe
 - Jeu de transition
- Renforcer ce qui a été vu en minime (secteurs, placements et déplacements...). Il faut enseigner aux joueurs les différentes relations offensives qui peuvent exister dans le jeu à 2, 3, 4 et à 5
- A cet âge, les joueurs doivent connaître les savoir-faire techniques de l'activité (passes, tirs, ...)
- Enseigner et approfondir l'attaque de zone (surnombre, placements, déplacements...)
- Dans le 1c1, perfectionnement des feintes

Fondamentaux Défensifs

- Défense homme à homme tout terrain
- Défense demi-terrain
- Défense en "zone presse" (212, 131, ...)
- Défense de zone
- Travail plus précis du jeu de jambes défensif, mais faire également un travail spécifique sur les INT et EXT.

Objectifs de Fin de Catégorie

- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?
- ?

78

Yvelines
BASKETBALL



COMITÉ DÉPARTEMENTAL



FFBB

commission.technique@basketyvelines.com

