

# APPRENTISSAGES CATEGORIES U14 / U15

		Progression dans l'apprentissage des fondamentaux				Objectifs fin U15
SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS	APPUIS	Maîtrise de l'équilibre et du déséquilibre seul	Maitrise des arrêts, feintes, départs et changements de direction à vitesse élevée	Utiliser les appuis sur les tirs en course en fonction du défenseur	Maîtrise de l'équilibre et du déséquilibre lié au contact du défenseur	Être capable d'utiliser et varier les types d'appuis et de courses en fonction du défenseur
	DRIBBLES	Adapter le dribble et les changements de main en fonction de la défense	Être capable de capter des informations visuelles tout en manipulant la balle	Agressivité avec changement de rythme efficace balle en main	Enchaîner et combiner les changements de main efficaces face à un défenseur	Être capable d'éliminer son défenseur dans le dribble
	DEPARTS	Dribble 0, départ direct, départ croisé, départ Espagnol	Battre son défenseur sur le départ (attaquer la hanche et le mettre l'appui dans le dos du défenseur)	Maîtrise des feintes et des départs plus complexes (départ enroulé...)	Travail du pré-appel pour enchaîner	Être capable de faire les bons choix en fonction du défenseur
	TIRS EN COURSE	Adapter son tir en course en fonction du placement du défenseur	Maîtrise de l'ensemble de la gamme des lâchés et des appuis	Capacité à faire le bon choix à grande vitesse et sous pression défensive	Marquer son tir en course en gérant les contacts	Être capable de choisir la bonne finition et les bons appuis en fonction du défenseur
	TIR	Créer son propre tir extérieur avec opposition	Maîtrise des différents type d'appuis à haute vitesse	Choisir son tir en fonction du placement du défenseur (catch&shoot, catch and drive)	Intégration des tirs complexes (steps back, step side...)	Être capable de maîtriser sa gestuelle quel que soit la distance, la vitesse, la pression défensive
	PASSE	Recherche de la passe adaptée pour créer un avantage sur la défense	Passe sur de grandes distances (baseball pass, passe dans le dribble)	Maîtrise des passes sur jeu placé (back-door, main à main, skippass, crochet, dans dribble, lobée, dans dos)	Passe aveugle	Être capable de faire la bonne passe dans le bon timing pour créer un avantage
	1c1	Regarder, attrapper, joueur	Jouer le 1c1 en mouvement : CURL, transfert, revers	Maitrise technique des appuis et des feintes (tir, passe, départ, corps)	Déséquilibrer ou déborder son défenseur avec efficacité et agressivité	Être capable de trouver la bonne réponse en fonction de la défense
SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DEFENSIFS	REBOND	Recherche du rebond propre pour sortie de balle rapide	Se positionner pour être entre le ballon et l'attaquant	Lutter pour prendre la position préférentielle (contact, écran retard)	Être déjà tourné vers le jeu lorsque la balle est captée	Être capable de relancer rapidement (passe, dribble)
	DEFENSE PORTEUR	Attaquer l'attaquant	Volonté de gagner son duel	Close out et défendre à un bras maximum	Adapter ses appuis défensifs à la situation	Être capable de stopper les intentions du porteur de balle
	DEFENSE NON PORTEUR	Rotations défensives : aide défensives	Vouloir défendre et contester les intentions	Être fléchi avec les bras toujours actifs	Comprendre quand et où aider	Être capable de communiquer et d'aider ses partenaires
SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS OFFENSIFS	RELANCE	Efficacité dans la gestion des surnombres 3c1, 3c2, 3c2+2, 3c3	Sortir le ballon intelligemment et faire les bons choix	Adapter son spacing à n'importe quelle situation	Faire vivre la balle à haute vitesse en gardant les avantages créés par la relance	Être capable de s'adapter aux situations de relance et d'y répondre efficacement
	ESPACES	Respecter les distances de passes	Ouverture d'angle de passe	Toujours proposer une passe courte au porteur de balle	Anticiper pour que l'extra passe soit toujours possible	Être capable de s'organiser pour donner une solution au porteur de balle
	DISPONIBILITE SANS BALLON	Prendre les informations avant de recevoir le ballon	Lire la défense pour prendre l'avantage sur son démarquage	Appel de balle et ouverture d'un angle de passe ou couper	Jouer avec la défense pour se créer un avantage	Être capable des se déplacer et se replacer pour assurer une continuité au jeu
	MOUVEMENT	Donner une solution au porteur de balle pour un tir ouvert	Avoir des initiatives de coupes, back-door	Se démarquer pour recevoir la balle pour un tir à haut % de réussite	Enchaîner la pose d'un écran porteur/non porteur après une passe	Être capable de trouver le meilleur tir possible en étant présent au rebond
SAVOIR-FAIRE COLLECTIFS DEFENSIFS	CONTRÔLER LE REBOND	Contrôler les attaquants pour récupérer le ballon	Pousser sous le cercle ou éloigner l'attaquant du panier	Utiliser les différents écrans retard en fonction de son vis-à-vis	Identifier si notre attaquant va au rebond ou aider mes coéquipiers	Être capable de se mettre dans les meilleures dispositions pour un rebond propre
	EMPECHER L'ADVERSAIRE DE MARQUER	Contester les passes et les déplacements	Être toujours bien placé (lecture du jeu), réduire les espaces de jeu direct	Bouger ensemble et anticiper les courses de l'adversaire	Amener l'adversaire là où on veut	Être capable d'agir, de jouer avec les règles et le temps
	COMMUNIQUER	Communiquer efficacement	Parler intelligemment pour limiter les déplacements	Aider mes coéquipiers en annonçant ce qu'ils ont à faire	Annoncer les picks et leur défense	Être capable de communiquer efficacement pour gagner le ballon
QUALITES PHYSIQUES	ECOLE DE COURSE	Enchaînement d'appuis différents	Réactivité des appuis	Vitesse des foulées	Augmentation de la vitesse maximum	Être capable de maitriser son corps et les mouvements de celui-ci
	MOTRICITE	Maitrise de la coordination haut/bas	Enchaîner des actions dissociées et complexes	Vitesse et explosivité sur tout type de déplacements	Maitrise du travail à deux ballons	
	MOBILITE ARTICULAIRE	Mise en place d'un rituel d'avant match				