

# Le basket en ISERE

Notre Identité de jeu : Créativité / Vitesse / Disponibilité

## L'école de basket

### 1) Organisation pédagogique :

Sécurité des joueurs

Créer des routines (accueil, appel, signal de ralliement, retour au calme ...)

Utilisation de l'espace

Limiter le temps d'attente

Limiter le temps de parole

Mettre en place des jeux, des ateliers, des situations qui permettent un temps de pratique pour le maximum de joueurs(es) et qui stimulent l'imaginaire

Mettre en place des situations courtes et variées

Mettre du sens aux situations (contextualiser, imaginer)

### 2) Les incontournables :

L'agilité, aisance corporelle

La motricité

L'équilibre

La coordination

La dissociation

## **Catégorie U7 « Jouer au milieu des autres »**

### 1) Les aspects éducatifs :

Bonjour, au revoir, s'il vous plaît

Respect des règles de vie à l'entraînement et sur les plateaux

Venir avec son matériel (basket, short, gourde...)

Respect de l'adversaire, de ses coéquipiers, de l'entraîneur...

Privilégier les séances d'une heure

Communiquer par le jeu (situations et vocabulaire ludique)

Savoir perdre et gagner, accepter ses erreurs et celles des autres

## **2) Les savoir-faire individuels offensifs :**

Parcours de motricité permettant de travailler la psychomotricité, l'équilibre, les appuis, les arrêts, contourner les obstacles

Apprivoiser le ballon **un objet** : dribble, tir

Dissociation des mains droite et gauche, des pieds

Progresser vers l'avant : dribble, passe (lancer, attraper / capter)

## **3) Les savoir-faire individuels défensifs :**

Récupérer le ballon

Être concentré sur un joueur (le voir tout le temps)

## **4) Les savoir-faire pré-collectifs : à base de jeu orientés**

Jeux de collaboration : partage du ballon

Développer la notion d'adversité

Être disponible dans un espace

Compréhension du sens du jeu

## **5) Les qualités physiques :**

Agilité

Aisance corporelle

Equilibre

Coordination

Attraper / lancer

Courir / sauter

## **6) Les objectifs de fin de catégorie :**

Savoir dribbler main droite et main gauche

Savoir-faire une passe

Être capable de marquer près du cercle

Être capable de connaître les règles essentielles : sortie, marcher, reprise de dribble, faute

## Catégorie U9 « Jouer avec les autres »

### 1) Les aspects éducatifs :

Bonjour, au revoir, s'il vous plaît

Respect des règles de vie à l'entraînement et sur les plateaux

Respect de l'adversaire, de ses coéquipiers, de l'entraîneur...

Communiquer par le jeu

Savoir perdre et gagner

### 2) Les savoir-faire individuels offensifs :

Apprentissage des arrêts : simultanés, alternatifs

Passes à deux mains, passer à quelqu'un qui court

Courir en dribblant dans tout l'espace proche : côté, devant

Apprentissage du tir en course

### 3) Les savoir-faire individuels défensifs :

Récupérer le ballon

Avoir la responsabilité d'un joueur

Le voir en permanence

### 4) Les savoir-faire pré-collectifs :

Progresser vers l'avant en utilisant les passes ou le dribble

Dribbler, passer, être disponible, courir vers l'avant

Occuper l'espace libre

Découverte de la notion de choix : où suis-je, où sont mes partenaires, où est le défenseur...

Compréhension du sens du jeu

### 5) Les qualités physiques :

Coordination

Equilibre

Vitesse

Courir / sauter

## **6) Les objectifs de fin de catégorie :**

Eclater la « grappe »

Être capable de traverser le terrain en coopérant avec ses partenaires

Être capable de marquer sans opposition

Être capable de traverser le terrain en dribblant et en changeant de main

Être capable de s'arrêter en respectant la règle du marcher

Reconnaitre son statut attaquant / défenseur

## **Catégorie U11**

### **1) Les priorités :**

a) Travail physique : Coordination / Vitesse / Dissociation

b) Fondamentaux individuels offensifs : Arrêt, appuis / Départ en dribble / Tir en course

c) Collectif offensif : Se situer sur le terrain / Je suis disponible sans ballon / Enchaînement d'actions

d) Fondamentaux individuels défensifs : Mettre de la pression / Gagner son duel / Gagner le ballon

e) Collectif défensif : Se situer par rapport au ballon / Contrôler le rebond / Empêcher l'adversaire de marquer

### **2) Organisation pédagogique :**

Sécurité des joueurs

Utilisation de l'espace

Demander de l'intensité, de la vitesse d'exécution, des attitudes

Limiter l'attente, utiliser les temps d'attente pour travailler l'aisance, le proprioception...

Je tire pour marquer

Je joue pour gagner

Privilégier les situations avec opposition en guidant le défenseur ou l'attaquant au départ

Mettre en place des situations instables pour aller vers des situations de match

### **3) Les incontournables :**

L'aisance avec ballon (dribbles, passes, tirs) main forte et main faible

L'équilibre

La motricité

La coordination

La dissociation

La mobilité articulaire

La vitesse de réaction

#### **4) Les savoir-faire individuels offensifs :**

Avoir des attitudes de basketteur

Savoir s'arrêter sans marcher

Pivoter et protéger le ballon

Départ en dribbles

Maitriser les dribbles main forte et main faible

Passes à deux mains, passes à terre, passes dans le dribble et avec une pression défensive

Maitriser les différents tirs en courses main forte et main faible

Gestuelle de tir

#### **5) Les savoir-faire individuels défensifs :**

Défense sur porteur de balle

Contester les tirs

Rebonds défensifs

#### **6) Les savoir-faire pré-collectifs :**

Communiquer en défense

Contrôler le rebond

Empêcher l'adversaire de marquer

Relancer rapidement le jeu vers l'avant

Se situer sur le terrain : notion d'espace, de couloirs

Être disponible sans le ballon : démarquage, changement de rythme

Être capable de mettre du mouvement : enchainements d'actions, faire vivre le ballon

Changement de statut : capacité à transiter rapidement attaque/défense/remise en jeu

#### **7) Les qualités physiques :**

Ecole de course (apprendre à courir, travail de pied)

Coordination, dissociation (haut/bas)

Vitesse d'appuis

Vitesse de réaction

Ecole de sauts

Mobilité articulaire

### **8) Les objectifs de fin de catégorie :**

Être capable de tirer proche du cercle à pleine vitesse après dribble ou passe main forte et main faible

Être capable de regarder et relancer le jeu rapidement vers l'avant

Être capable de faire le bon choix entre dribble, passe et tir

Être capable de gagner son duel en 1c1 en attaque et en défense

Être capable de donner des solutions au porteur de balle

Être capable de stopper la balle et récupérer le ballon

Être capable d'aller au rebond en attaque et de prendre le rebond en défense

## **Catégorie U13**

### **1) Les priorités :**

a) Travail physique : Vitesse / Proprio-Mobilité articulaire / Gainage

b) Fondamentaux individuels offensifs : Relancer rapidement / Gagner ses duels / Adresse

c) Collectif offensif : Espace de jeu / Lecture de jeu / Ouverture angles de passes

d) Fondamentaux individuels défensifs : Mettre de la pression / Communiquer / S'entraider

e) Collectif défensif : Se situer par rapport au ballon / Défendre à 5 / Contrôler le rebond

### **2) Organisation pédagogique :**

Sécurité des joueurs

Utilisation de l'espace

Demander de l'intensité, de la vitesse d'exécution, des attitudes

Limiter l'attente, utiliser les temps d'attente pour travailler l'aisance, la proprioception...

Je tire pour marquer

Je joue pour gagner

Limiter le travail sans défenseur

Privilégier les situations avec opposition en guidant le défenseur ou l'attaquant au départ

Mettre en place des situations instables pour aller vers des situations de match

### **3) Les incontournables :**

L'aisance avec ballon (dribbles, passes, tirs) main forte et main faible

L'équilibre

La motricité

La coordination

La dissociation

La mobilité articulaire

La vitesse de réaction

#### **4) Les savoir-faire individuels offensifs :**

Tirer proche du cercle à pleine vitesse main droite et main gauche

Aisance avec la balle sous pression défensive

Attraper, passer, tirer

Démarquage

Volonté d'aller au rebond offensif

Prise d'information et enchaînement d'action

Relancer rapidement le jeu vers l'avant

Tir extérieur

Vitesse d'exécution

Apprendre gestion des contacts

#### **5) Les savoir-faire individuels défensifs :**

Gagner son duel

Stopper / ralentir la progression du ballon

Volonté de toucher le ballon

Activité des pieds et des mains

Voir la balle

Ecran retard

Placement en aide défensive

Contestation de la passe et des déplacements

#### **6) Les savoir-faire pré-collectifs :**

Prise d'information, lecture de jeu : être capable de faire les bons choix

Relancer rapidement

Notion d'espace, de couloirs

Enchaînement d'actions, ouvertures d'angles de passes, démarquages, jeu sans ballon

Communication en défense et s'entraider (collaborer efficacement)

Défendre les intentions

Placements et déplacements en fonction du ballon

Contrôler le rebond

### **7) Les qualités physiques :**

Coordination

Dissociation

Vitesse

Vitesse de réaction

Gainage

Endurance

Mobilité articulaire / Souplesse

Proprioception

### **8) Les objectifs de fin de catégorie :**

Être capable de marquer à haut pourcentage de réussite en surnombre

Être capable de proposer des solutions au porteur de balle dans les bons espaces et les bons timing

Être capable de proposer un jeu en mouvement en enchainant les actions et en faisant vivre le ballon sur ½ terrain

Être capable de ralentir ou stopper la progression du ballon

Être capable de communiquer et collaborer pour gagner le ballon

Être capable de contrôler le rebond

## **Catégorie U15**

### **1) Les priorités :**

- a) Travail physique : Force / Endurance / Souplesse
- b) Fondamentaux individuels offensifs : Se projeter vite vers l'avant / lire et s'adapter rapidement aux situations / trouver le meilleur tir possible
- c) Collectif offensif : Enchainement d'actions / Collaborer pour construire / Prises d'informations intentions
- d) Fondamentaux individuels défensifs : Anticiper / Communiquer / Mettre de la pression tout terrain
- e) Collectif défensif : Contrôler l'espace / Bouger ensemble / Contrôler le rebond



## **2) Les savoir-faire individuels offensifs :**

Se projeter vite vers l'avant pour déséquilibrer la défense

Exploitation des surnombres offensifs

Recherche d'efficacité dans toutes les situations

S'adapter aux situations lors de la relance du jeu pour y répondre efficacement (dribble, passe, passe dans le dribble,...)

Trouver le meilleur tir possible (proche du panier ou extérieur) en renforçant la présence au rebond

Tir extérieur

Vitesse d'exécution

Gestion des contacts et du déséquilibre

## **3) Les savoir-faire individuels défensifs :**

Mettre de la pression tout terrain (agressivité défensive)

Cadrage, orientation, contestation

Anticiper les courses adverses

Réduire les espaces

Ecran retard

Aide défensive / Rotations

## **4) Les savoir-faire pré-collectifs :**

Collaborer pour trouver un tir ouvert

Relancer rapidement, optimiser collectivement la prise d'avantage

Se déplacer et se replacer rapidement pour assurer la continuité du jeu

- Organiser les ouvertures d'angle de passe (drive, pick and roll, post up)

- Changer de statut PB/NPB = passe & va, passe & soutien, passe & suit, Enchaînement d'actions, ouvertures d'angles de passes, démarquages, jeu sans ballon

Changement de statut PB / NPB = aide positionnelle (saut à la balle)

Changement de statut NPB / PB = gérer les close out

Intentions en défense : VOIR

- Se positionner et bouger ensemble en fonction de l'intention du porteur

- Aides et permutations/rotations défensives

Approche de la défense des écrans porteur (à 2, à 3)

Communiquer : Annoncer efficacement les collaborations défensives (aides et rotations / main à main + pick and roll)

Finalité : S'organiser pour bien défendre à 5, Contrôler le rebond à 5

## **5) Les qualités physiques :**

Force

Endurance

Mobilité articulaire / Souplesse

Vitesse

Vitesse de réaction

Gainage

Proprioception

## **6) Les objectifs de fin de catégorie :**

Être capable de se projeter vite vers l'avant et d'exploiter les surnombres avec efficacité

Être capable de trouver le meilleur tir possible en renforçant la présence au rebond

Être capable d'enchaîner les actions à pleine vitesse : de se placer et de se replacer rapidement pour assurer une continuité dans le jeu

Être capable de mettre de l'agressivité des deux côtés du terrain (attaque et défense)

Être capable de changer de statut rapidement et anticiper

Être capable de mettre de la pression tout terrain et anticiper les courses adverses

Être capable de s'organiser efficacement à 5

Être capable de contrôler le rebond à 5

## **Catégorie U18**

### **1) Les priorités :**

a) Travail physique : Force / Endurance / Mobilité articulaire

b) Fondamentaux individuels offensifs : Lire et s'adapter rapidement aux situations / Gestion des rythmes / Transition offensive

c) Collectif offensif : Collaborer pour construire / S'adapter aux différentes organisations défensives / Perfectionnement des situations spécifiques

d) Fondamentaux individuels défensifs : Anticiper les placements / Communiquer / Mettre de la pression tout terrain

e) Collectif défensif : Collaboration défensive / Exploitation des différentes organisations défensives / Contrôler le rebond

## **2) Les savoir-faire individuels offensifs :**

Lire et réagir vite aux différentes situations

Recherche d'efficacité dans la vitesse et le déséquilibre

Rechercher l'efficacité dans le tir sous haute pression défensive

Gagner ses duels dans des espaces restreints

Perfectionner la lecture dans le jeu d'écran

Maîtrise des différents types de passe : timing, vitesse, précision

## **3) Les savoir-faire individuels défensifs :**

Mettre de la pression tout terrain

Cadrage, orientation, contestation

Anticiper les courses adverses

Réduire les espaces

Ecran retard

Aide défensive / Rotations

## **4) Les savoir-faire pré-collectifs :**

Relancer rapidement, optimiser collectivement la prise d'avantage

Gestion des rythmes et de la transition défensive

Maîtriser les collaborations offensives face aux différentes organisations défensives

Collaborations défensives

Maîtriser les différentes formes d'organisations défensives ½ et tout terrain

Collaboration défensive sur écrans porteur et non porteur

Communiquer : Annoncer efficacement les collaborations défensives (aides et rotations / main à main + pick and roll)

Finalité : S'organiser pour bien défendre à 5

Anticiper et contrôler le rebond à 5

## **5) Les qualités physiques :**

Force

Endurance

Mobilité articulaire / Souplesse

Vitesse / Vitesse de réaction

Gainage

Proprioception

**6) Les objectifs de fin de catégorie :**

Être capable de se projeter vite vers l'avant et d'exploiter les surnombres avec efficacité

Être capable de gérer efficacement le rythme du jeu et les transissions

Être capable de trouver le meilleur tir possible en renforçant la présence au rebond

Être capable de s'organiser offensivement face aux différentes organisations défensives

Être capable de s'organiser collectivement en défense ½ et tout terrain et être efficace quelque soit le type de défense (homme à homme, zone, zone presse, match up, boîte...)

Être capable de s'organiser efficacement à 5

Être capable de contrôler le rebond à 5