

Baron Pierre DE COURBERTIN (Rénovateur des Jeux Olympiques)

« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. »



Roger ETCHETO (Entraîneur de Rugby)

« Deux choses comptent : gagner et s'amuser. Gagner sans s'amuser n'a aucun intérêt. »



Michaël JORDAN (Meilleur joueur de Basket-Ball de tous les temps)

« Si vous rentrez dans un mur, n'abandonnez pas. Trouvez un moyen de l'escalader, de le traverser ou de le contourner. »

« Le talent fait gagner des matchs, mais ce sont le travail d'équipe et l'intelligence qui font gagner des championnats. »

« Je peux accepter l'échec, mais je ne peux pas accepter de ne pas avoir essayé. »



Dragan LUKOVSKI (Joueur de Basket Serbe)

« L'entraînement, c'est la base de tout sport. Pour maîtriser un geste, que tu n'auras à réaliser peut être qu'une seule fois dans un match, voire dans une saison, tu dois le répéter des millions de fois à l'entraînement. Ce travail qui paraît un peu ingrat, est absolument nécessaire pour espérer progresser. De toute façon, le travail paye toujours. »



Jean Christophe PRAT (Entraîneur de Basket-Ball)

« Dans un sport collectif, la confiance d'un joueur est renforcée par l'entraide et le partage. »



Christian RAMOS (Préparateur Mental)

« Le groupe est plus fort que le plus fort du groupe. »



Antoni GIROD (Entraîneur de Tennis, Préparateur Mental)

« Il y a toujours un chemin vers la victoire. »

« L'échec n'existe pas. Il n'y a que des résultats sur lesquels je m'appuis pour progresser. »

« La victoire n'est pas une fin en soi, c'est une étape sur le chemin des progrès. »



Kingsley WARD (Scientifique)

« Ose rêver. Ose essayer. Ose te tromper. Ose avoir du succès. Vas-y, je te lance un défi ! »

Le basket en Isère en U11

Notre identité de jeu :

- + Vitesse
- + Créativité
- + Disponibilité

Nos priorités :

❖ Sur le travail physique

- Coordination
- Vitesse
- Dissociation

❖ En attaque

- Relancer le jeu
- Gagner ses duels
- Adresse

❖ En défense

- Mettre la pression
- Gagner son duel

❖ Sur le collectif offensif

- Je suis disponible sans le ballon
- Enchaînement d'action
- Se situer sur le terrain

❖ Sur le collectif défensif

- Se situer par rapport au ballon
- Contrôler le rebond

Le basket en Isère en U13

Notre identité de jeu :

- + Vitesse
- + Créativité
- + Disponibilité

Nos priorités :

❖ Sur le travail physique

- Vitesse
 - Le gainage
 - La proprioception / mobilité articulaire

❖ En attaque

- Relancer le jeu
- Gagner ses duels
- Adresse

❖ En défense

- Mettre la pression
- Communiquer
- S'entraider

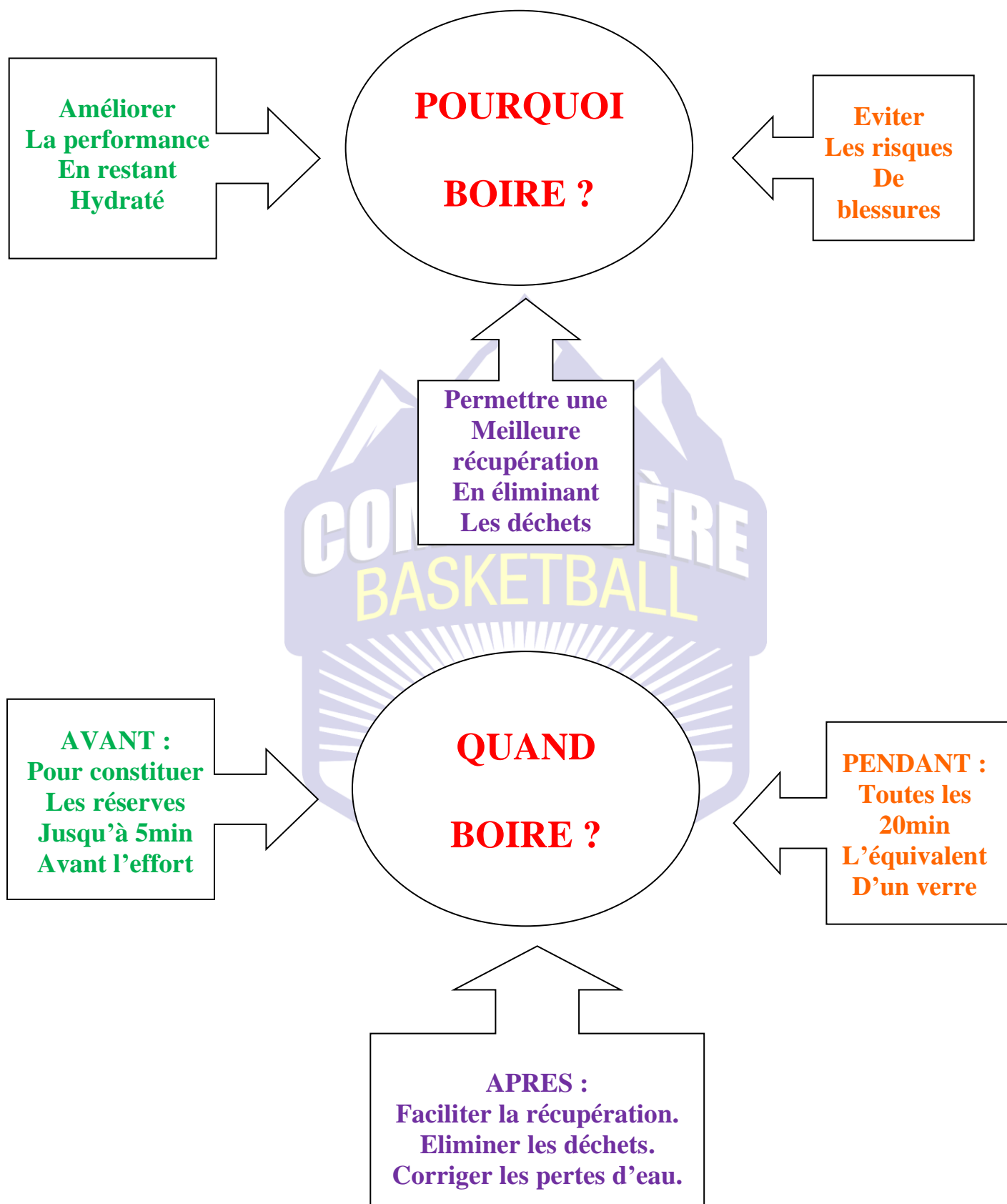
❖ Sur le collectif offensif

- Espaces de jeu
- Lecture de jeu
- Angles de passes

❖ Sur le collectif défensif

- Se situer par rapport au ballon
- Défendre à 5 sur tout le terrain
- Contrôler le rebond

BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF



**L'eau est la seule boisson indispensable et utile.
Il faut boire régulièrement par petites gorgées : environ 1,5 l / jour.**

L'ALIMENTATION DU BASKETTEUR

Céréales /
Féculents
Légumes
Fruits

**AVANT DERNIER REPAS :
LA VEILLE DU MATCH**

**Matières grasses
Epices
Sucrieries
Aliments difficiles à
digérer : lentilles, pois
chiches, haricots
blancs, choux...**

Viandes blanches
Pâtes
Pain
Compote
Fruits secs
Banane

**DERNIER REPAS :
3h AVANT L'EFFORT**

**Frites
Choucroute
Aliments gras
Aliments difficiles à
digérer
Laitages**

Barre de céréales
Compote
Fruits secs
Fruits frais

COLLATION

Potages
Viandes, poissons,
Œufs
Riz / Pâtes / Quinoa
Légumes cuits ou crus
Produits laitiers
Fruits frais

**REPAS :
D'APRES MATCH**

**Mauvaises graisses
Fast Food**



Routine d'échauffement /d'activation
Warm up mobilité articulaire hanche

ROUTINE 1



Shin Box - Partie 1 : partir les deux genoux au sol puis en gardant le dos le plus verticalisé possible, passer dans la position opposée :

- Mains au sol
- Mains face à soi
- Mains en arrière de la tête

10 répétitions

Shin Box - Partie 2 : partir les deux genoux au sol puis en gardant le dos le plus verticalisé possible, passer la jambe arrière vers l'avant tendue et dans l'axe du pied avant :

- Mains au sol
- Mains face à soi
- Mains en arrière de la tête

5 répétitions de chaque côté

Shin Box - Partie 3 : partir les deux genoux au sol puis en gardant le dos le plus verticalisé possible, passer la jambe arrière vers l'avant pieds l'un contre l'autre, position étirement adducteurs :

- Mains au sol
- Mains face à soi
- Mains en arrière de la tête

5 répétitions de chaque côté

ROUTINE 2



Fente Spiderman avec rotation du bras -Partie 1 :

- **5sec** bassin poussé vers l'avant et vers le bas (genou arrière au sol)
- **5 rotations** bras côté jambe avant
- **5 rotations** bras côté jambe arrière
- **5sec** bassin poussé vers l'avant et vers le bas (genou arrière décollé)



Fente Spiderman avec rotation du bras - Partie 2 :

Bassin poussé vers l'avant et vers le bas, décoller la main proche du pied avant et faire passer la jambe arrière vers l'avant. Effectuer le retour avant de reposer la main. (Deuxième niveau : en attrapant le pied)

5 répétitions de chaque côté

ROUTINE 3



Étirements courts, enchaînement :

(même jambe, sans poser le pied au sol)

- **5sec** étirement moyen-fessier
- **5sec** étirement fessier / ischios
- **5sec** étirement quadriceps
- **5sec** étirement fléchisseurs de hanche



Appui unipodal - Partie 1 :

(Pied sur un ligne)

Aller chercher le point le possible en à l'opposé sur la ligne avec le pied libre.

Appui unipodal - Partie 2 :

Fente arrière contrôlée puis remonter le genou à hauteur de hanche le plus rapidement possible.

Appui unipodal - Partie 3 :

Fente arrière contrôlée puis sauter en montant le genou et amortir la réception.

5 répétitions de chaque côté/exercice

Il existe différentes manières de pratiquer les étirements en fonction de l'objectif visé :

- avant un effort pour l'**échauffement** (compétition, entraînement, leçon EP).
- après l'effort pour la **récupération** (compétition ou entraînement).
- en tout temps pour améliorer ta **souplesse** générale (à la maison, en attendant le bus. ...)
- pour la **guérison** après une blessure.



	Lequel ?	Quand ?	Pourquoi ?	Comment ?
1	Étirements activo-dynamiques	Avant l'effort	Échauffement de la musculature	<ol style="list-style-type: none"> 1. Position de départ 2. Allongement du muscle 3. Contraction musculaire pendant 6 à 8 secondes 4. Exercice dynamique
2	Étirements passifs	Après l'effort	Récupération. lutter contre les courbatures, détente physique	<ol style="list-style-type: none"> 1. Position de repos 2. Position de base, étirer lentement en utilisant le poids du corps 3. Relâcher
3	Étirements posturaux	En tout temps	Améliorer le schéma corporel, augmenter la chaleur interne du corps, éliminer les tensions	<p>Actif : 15 à 20 secondes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Contraction 2. Respirer <p>Passif : env. 1 minute</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Utiliser la pesanteur, fléchir petit à petit



Sur les pages suivantes, tu peux découvrir :

- des exemples d'enchaînements
- quelques exercices détaillés pour t'aider à comprendre les principes de ces trois familles d'étirements.

A3.2 Les étirements (stretching)

Les termes ci-dessous décrivent ce que peut t'apporter une pratique régulière et bien menée des étirements :

Entretien

PRÉVENTION

Maintien

Bien-être

Récupération

RELAXATION

Souplesse



Sais-tu pourquoi il est nécessaire de pratiquer les étirements et comment procéder ?

Pourquoi ?

Lorsque le muscle est régulièrement étiré,

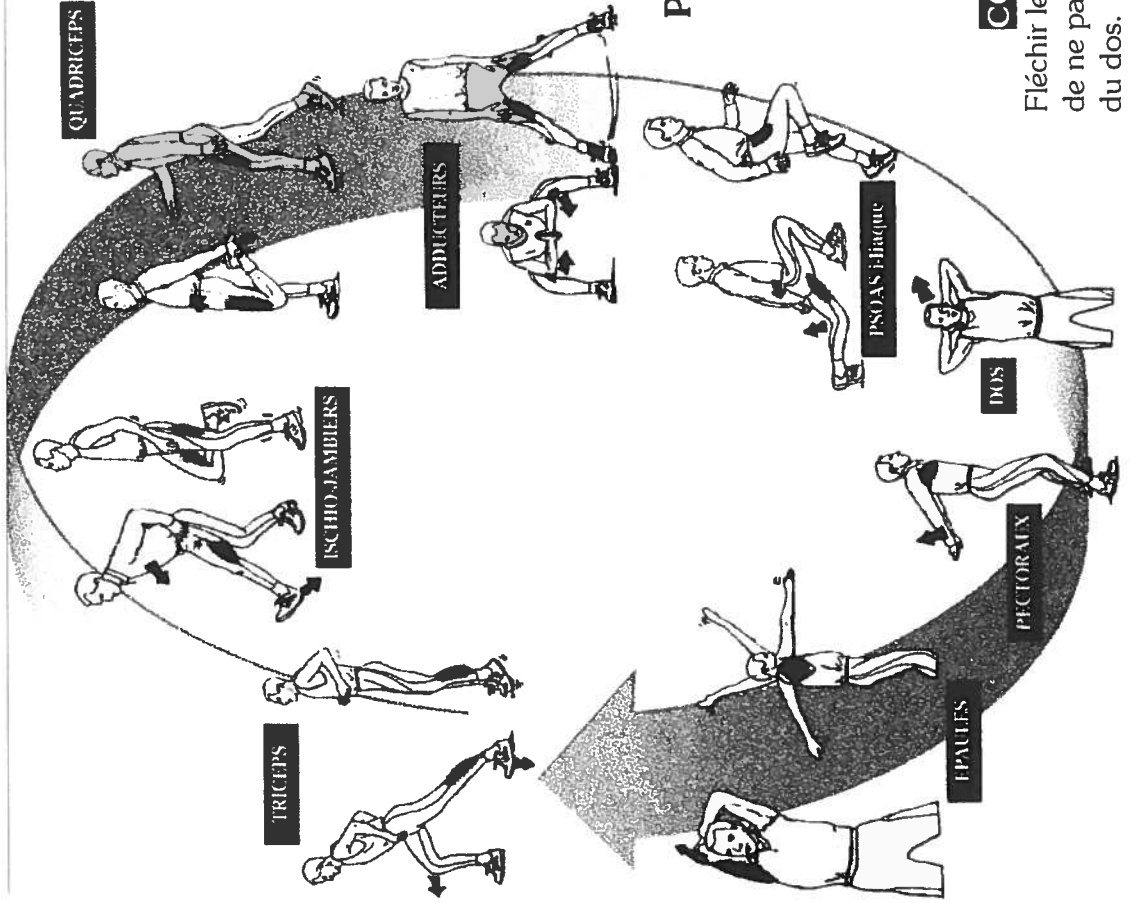
- il devient plus souple et peut s'allonger aisément.
- il réagit mieux aux efforts que tu lui demandes.
- il supporte mieux une surcharge due à un mauvais mouvement ou à une chute.

Comment ?

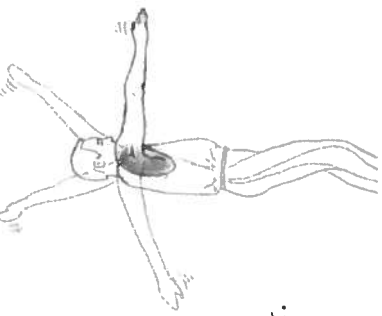
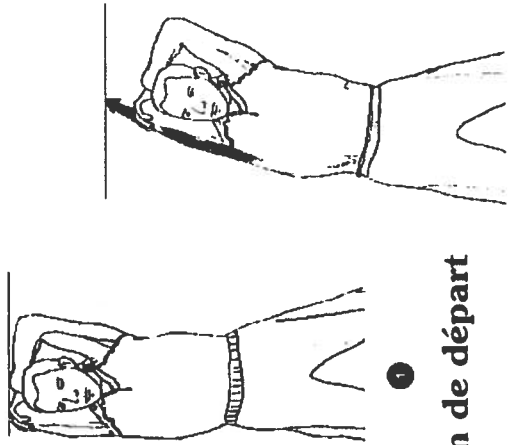
- Pour pratiquer les étirements dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'élever la température corporelle. Les petits jeux de course, les trottinements, les sautillés ou tout autre exercice dynamique en début de séance rempliront parfaitement ce rôle d'échauffement.
- Ensuite, prends une position et tiens-la pendant **10 à 30 secondes** selon le type d'étirement que tu choisis.
- Un étirement ne **doit jamais te faire mal** ! Tu dois ressentir une tension, mais jamais une douleur.
- **Reste concentré et respire** calmement et régulièrement.

1 ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES / AVANT L'EFFORT

Voici un exemple de 8 exercices d'étirements actifs



Regarde bien !
 Chaque exercice comporte :
 ➤ **une phase active; 6 à 8 secondes** (étirement et contraction)
 ➤ **une phase dynamique** (mouvements de rotation ou de sautillé)



Position de départ

Phase active

Allonger puis contracter.
Tenir 6 à 8 secondes

CONSEIL

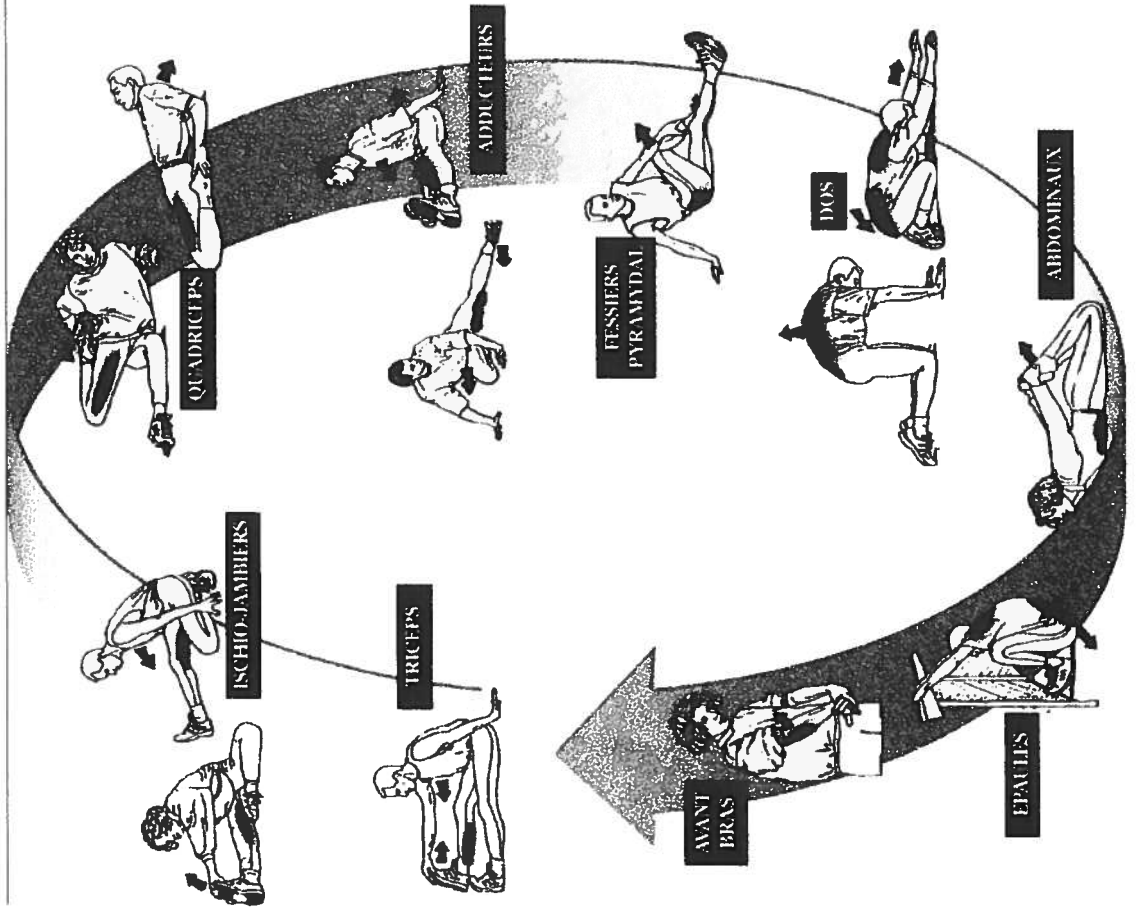
Fléchir les genoux, afin de ne pas creuser le bas du dos.

Phase dynamique

Rotation des bras

2 ÉTIREMENTS PASSIFS / APRES L'EFFORT

Voici un exemple de 8 exercices d'étirements passifs



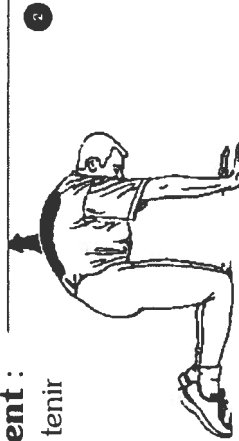
Regarde bien !
 Chaque exercice comporte :
 ➤ **une phase d'étirement ;**
 20 à 25 secondes
 ➤ **une phase d'allongement ;**
 20 à 30 secondes dans une autre position

Position de départ



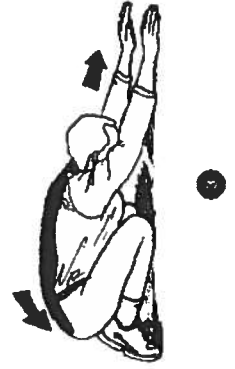
Phase d'étirement :

Faire le dos rond et tenir la position 20 à 25 secondes



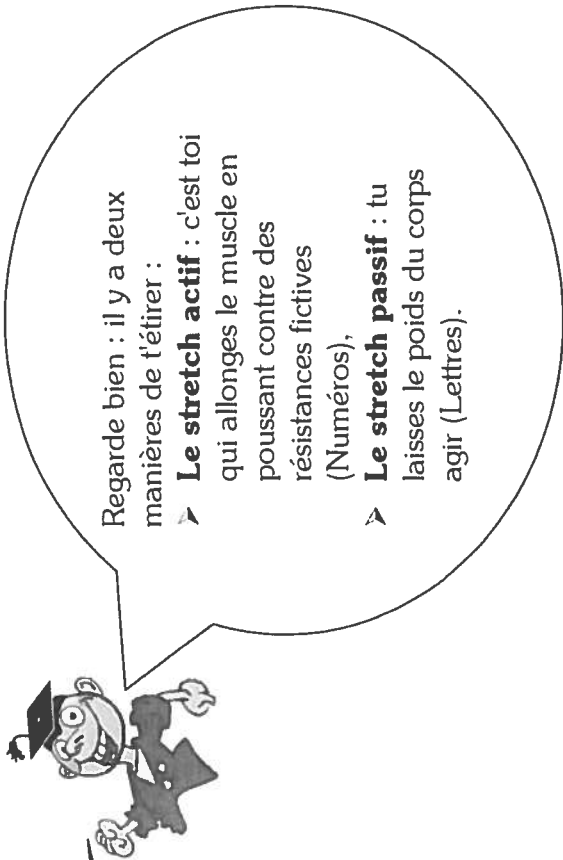
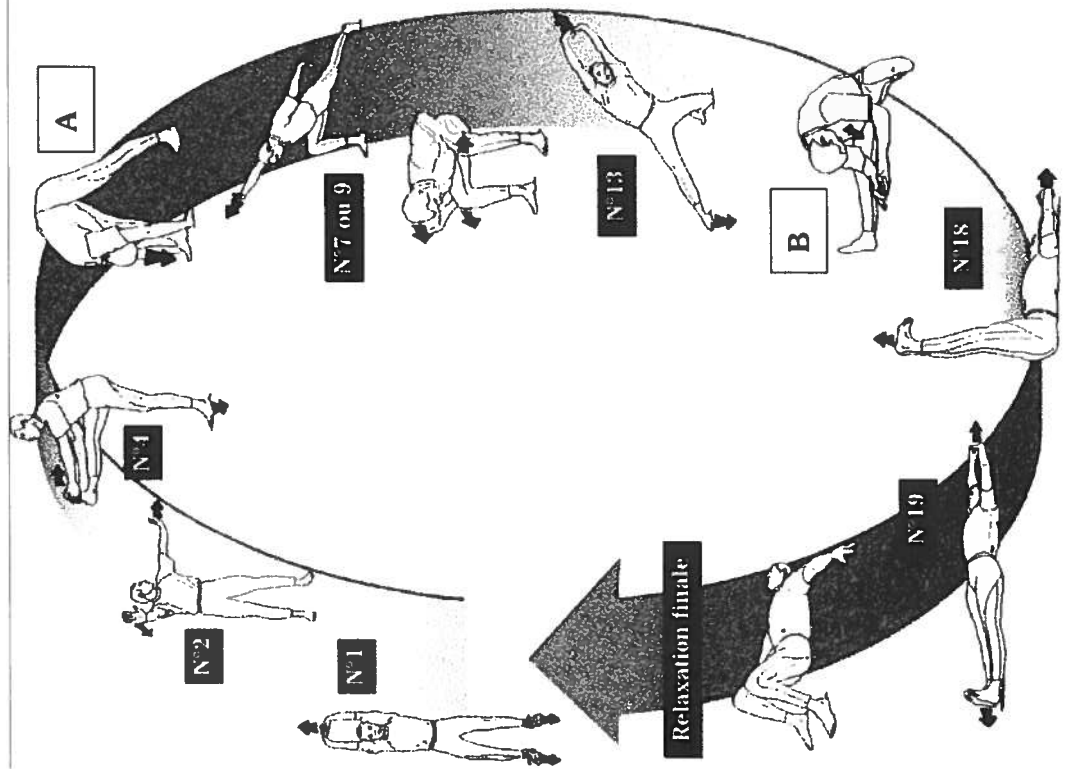
Phase d'allongement :

Abaisser les fesses sur les talons et avancer les mains. 20 à 30 secondes



3 ÉTIREMENTS POSTURAUX / ENTRE LES SÉANCES

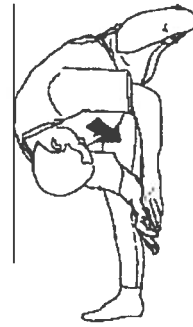
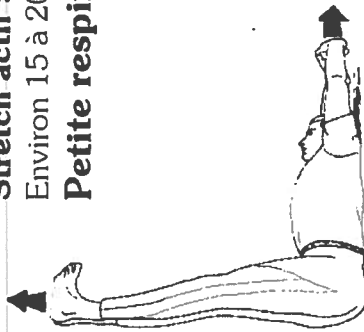
Voici un exemple de 8 exercices d'étirement2 posturaux



Regarde bien : il y a deux manières de t'étirer :

- **Le stretch actif** : c'est toi qui allonges le muscle en poussant contre des résistances fictives (Numéros),
- **Le stretch passif** : tu laisses le poids du corps agir (Lettres).

Stretch actif :
 Environ 15 à 20 secondes
Petite respiration



Stretch passif :
 Environ 1 minute
Grande respiration

La séance se termine par une position de relaxation finale.

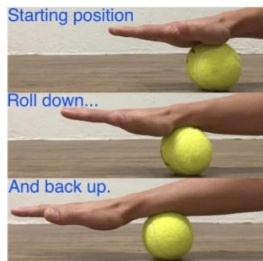
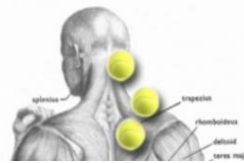
AUTO MASSAGE BALLE DE TENNIS



Sciatica pain relief



Spinal imbalance

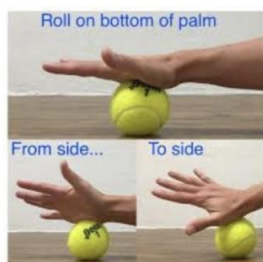


Starting position

Roll down...

And back up.

Wrist Massage

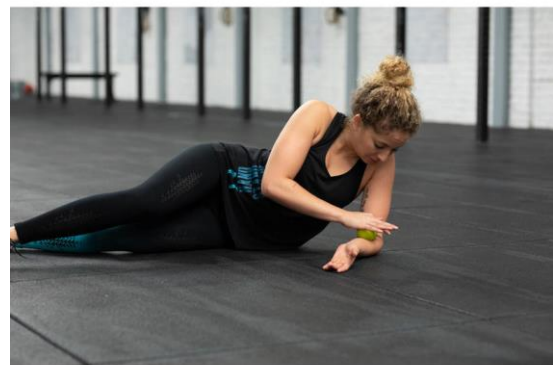


Roll on bottom of palm

From side...

To side

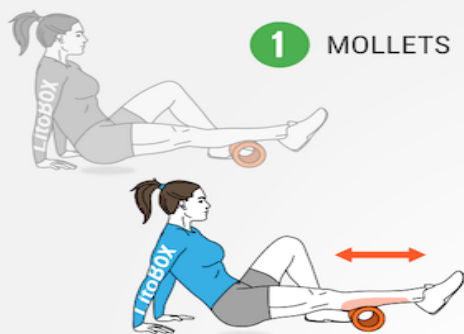
Hand Massage



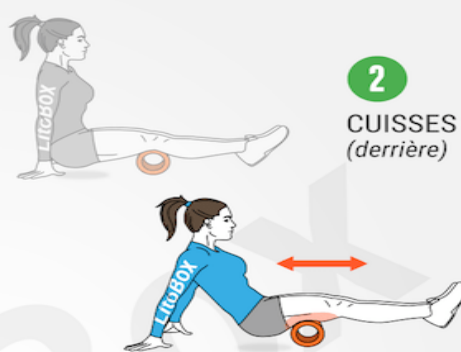
Automassage classique avec rouleau LitoBox

À faire après chaque entraînement *

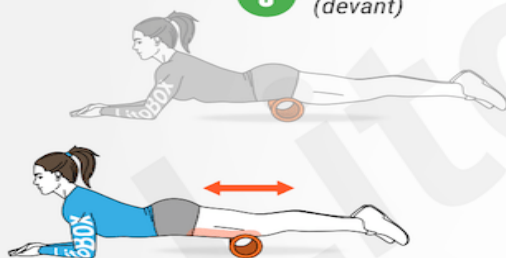
1 MOLLETS



2 CUISSSES (derrière)



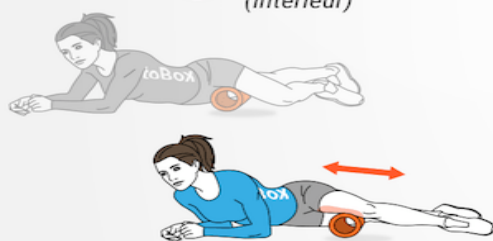
3 CUISSSES (devant)



4 CUISSSES (extérieur)



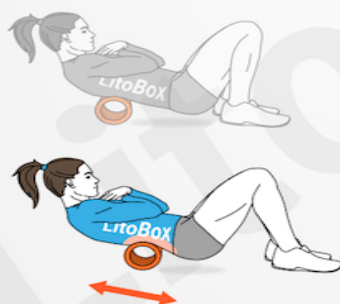
5 CUISSSES (intérieur)



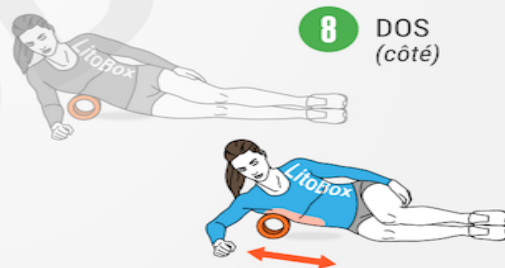
6 FESSIERS



7 DOS (bas)



8 DOS (côté)



9 DOS (haut)



* Exercices et temps adaptables selon l'entraînement effectué

Faire l'exercice pendant 20 à 30 secondes (de chaque côté) ou faire 20 à 30 répétition par exercice (de chaque côté).

Le gainage et la proprioception

Le gainage :

Le gainage doit se pratiquer de manière régulière dès l'âge de 7 ans, pour les garçons comme pour les filles. Dans un 1^{er} temps, il aura comme vertu principale d'équilibrer les forces musculaires. Puis par la suite, il sera une composante essentielle de la performance sportive visant à être plus efficace dans toutes les situations.

On distingue, en fait, deux systèmes musculaires interactifs :

- Les muscles globaux (longs, superficiels et puissants, interviennent au niveau des mouvements primaires et de l'équilibre)
- Les muscles locaux (courts et plutôt endurants, se trouvent le plus souvent près des articulations)

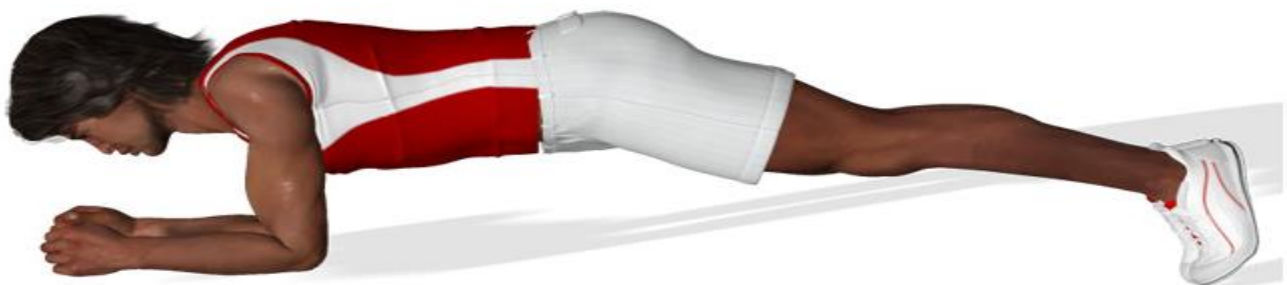
Les exercices présentés ci-après répondent à un double objectif :

- Performance : Transmission optimale des forces pour courir / sauter / lancer
- Prévention : Limiter les blessures liées aux sollicitations spécifiques sportives

Tous ces exercices se font avec le propre poids du corps et ne demandent pas de matériel supplémentaire. Au niveau des temps de travail et des temps de repos :

- Faire de 3 à 5 répétitions de 15 à 45 secondes (suivant l'âge et le niveau de l'enfant)
- Récupération entre les répétitions = Temps de travail (exemple : 30" de travail = 30" de repos, cela répété 5 fois)
- Faire de 3 à 5 séries
- Récupération entre les séries = 2 minutes

Situation 1 :



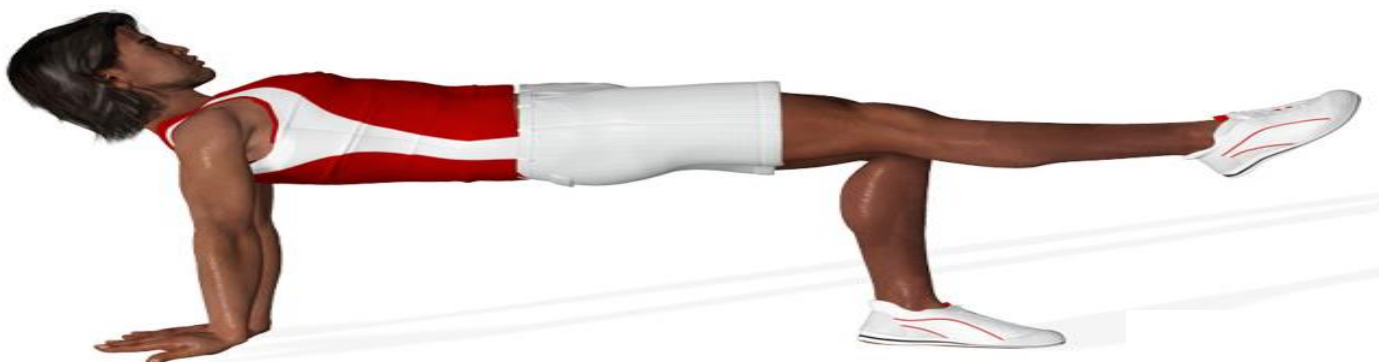
- Gainage sur les coudes (face au sol)
 - Talons / fesses / tête alignés
 - Regard sur les poings
 - Jambes tendues et abdominaux rentrés

Situation 2 :



- Gainage sur les coudes (dos au sol)
 - Pointe de pieds / genoux / hanche et tête alignés
 - Coudes et épaules alignés
 - Jambes tendues et abdominaux contractés

Situation 3 :



- Gainage en faisant le pont
 - S'appuyer sur les mains, bras tendus
 - Plier les 2 jambes (puis les tendre l'une après l'autre)
 - Dos et fesses alignés

Situation 4 :



- Gainage latéral
 - S'appuyer le coude et l'extérieur de l'avant-bras
 - Jambes tendues (pieds l'un sur l'autre)
 - Jambes / hanches / buste / épaules et têtes alignés

Situation 5 :



- Gainage pour les lombaires
 - Décoller les bras et les pieds du sol
 - Garder la tête alignée avec le corps
 - Ne pas accentuer la cambrure en bas du dos

La proprioception :

La proprioception est un sens interne (le 6^{ème} ?) permettant à l'individu de connaître à tout moment sa position dans son environnement. Les capteurs proprioceptifs permettent de recueillir des informations provenant du monde extérieur (position, vitesse angulaire, ...). Ces capteurs sensitifs situés à l'intérieur des muscles, des tendons et des capsules articulaires transmettent leurs informations au système nerveux central, qui va « réagir » pour équilibrer et stabiliser le corps.

En sport, ce sens permet de déclencher, d'améliorer et d'automatiser un mouvement, quel que soit sa propre position et celle de la cible visée. Les exercices visent à renforcer en profondeur les articulations du sportif (principalement les chevilles, les genoux et les épaules).

Le principe est de multiplier et de varier les exercices pour augmenter les capacités d'adaptation du sportif. En augmentant l'instabilité lors des exercices, le but est d'obtenir une meilleure stabilisation du système neuromusculaire.

Comme tout type d'entraînement, les exercices ne devront s'effectuer que sur des articulations précédemment échauffées. La symétrie dans le travail est indispensable.

Les chevilles sont sollicitées en travaillant jambes tendues, tandis que le travail pour les genoux s'effectue jambes fléchies, en variant les angles de flexion.

Situation 1 :



Jambe tendue pour un travail sur les chevilles. Dérouler le pied d'avant en arrière (bien aller chercher la pointe de pied ainsi que l'arrière du talon). Possibilité de le faire en enlevant les bras et / ou en fermant les yeux pour accentuer le travail. De plus, on peut également travailler sur un seul pied.

Situation 2 :



L'idée est de dérouler les pieds en faisant un rond (toute les parties des pieds vont être au contact du sol à tour de rôle = pointe / côté externe / talon / côté interne) Les jambes seront alternativement tendues et fléchies pour un travail complet sur les chevilles et les genoux. Tout comme la situation 1, ce travail peut être fait sans les bras et / ou les yeux pour accentuer la difficulté, ainsi que sur un seul pied.

Situation 3 :



Travail sur un seul pied. Alternier entre jambe tendue pour la cheville et jambe fléchie pour le genou. L'attention du joueur se porte sur le ballon et ainsi le travail sur les articulations devient plus performant.

Situation 4 :



Toujours une position sur un seul pied. L'idée est d'effectuer des sauts (1/4 de tour - 1/2 tour - 360°) et de contrôler la reprise d'appuis au saut (éviter les petits sursauts).

Travailler sur la plante des pieds et alterner entre jambes tendues et fléchies, pour un travail complet sur les chevilles et les genoux.

Sur les situations à un seul pied, bien penser à travailler sur les 2 jambes.

Le projet de jeu défensif de la sélection d'Isère

Principes généraux :

- Les points techniques
 - Etre fléchi, le buste droit
 - Ne pas rapprocher ses appuis
 - Etre sur le devant du pied et non sur les talons
 - Prendre du volume avec les bras
 - Mobilité des appuis, des mains et de la tête
 - Si je suis passé, je reviens d'abord au cercle et non pas sur le porteur de balle
 - Savoir choisir entre : Courir / Course défensive / Pas défensifs
 - Ne pas toucher le porteur de balle (main, avant bras, épaule)
 - Ne jamais oublier les écrans retards sur les tirs extérieurs
 - Communiquer
- Le mental
 - Concentration et anticipation
 - Patience et volonté
 - Le défenseur doit diriger (il doit décider où va aller l'attaquant)
 - Volonté de ne jamais perdre un duel (porteur ou non porteur)
- Les repères collectifs
 - NO MIDDLE
 - NO CURL
 - Les axes d'aides (extérieurs / intérieurs / tout terrain)
 - Reconnaître le côté FORT et le côté FAIBLE
 - L'orientation SHORT CORNER ou porte de secours
 - Je TRAPPE quelqu'un qui ne me voit pas
 - Je CHANGE quelqu'un qui me voit
 - Je défends le porteur de balle = Cadrer / Orienter
 - Je défends à une passe = Fermer
 - Je défends en aide = A plat (position du cow-boy)

On ne prend jamais le ballon, on nous le donne !

Une bonne défense, c'est une défense où l'on parle, où l'on s'aide.

La confiance mutuelle et l'entraide sont les facteurs de la réussite d'une bonne défense.

Priorités du défenseur sur porteur de balle :

- Savoir se situer
 - Etre à une distance de bras du porteur
 - Mon joueur est-il au dessus ou au dessous des LF ?
 - Agresser un joueur qui a arrêté de dribbler (MORT)
- Tenir les duels
 - Cadrer (avoir toujours les appuis de l'attaquant entre les siens)
 - Ne pas chercher la balle, mais ne jamais se faire passer
 - Montrer ses mains (ne pas toucher le porteur)
 - Si je suis passé, je fais l'effort de revenir (sans chercher le contact avec le porteur)
- Orienter
 - Ne jamais donner le milieu (NO MIDDLE)
 - Lignes de touche sur défense tout terrain
 - SHORT CORNER ou porte de secours sur le $\frac{1}{2}$ terrain
- Utiliser les bonnes armes techniques
 - Si je suis passé = Courir / Reprendre
 - Si le porteur va vite = Course défensive
 - Si le porteur va doucement = Pas défensifs

Priorités du défenseur sur non porteur de balle :

- Savoir se situer
 - Toujours regarder les yeux du porteur de balle
 - Je suis à une passe = Couper la ligne de passe (défense fermée)
 - Je suis en aide = Se situer sur les axes d'aide (défense à plat)
 - Défendre par rapport à la ligne du ballon
- Couper les lignes de passes
 - Mettre la main et le pied dessus
 - Ne jamais faire de marche arrière
 - Regarder le bout de ses doigts et bien tourner la tête
 - Les contacts avec l'attaquant se fait avec le buste et les avants bras
- Etre en aide positionnelle
 - Voir son joueur et le porteur (position du cow-boy)
 - Choisir le bon axe d'aide
 - Avoir la tête mobile pour ne perdre ni le porteur ni son joueur
- Aider sur le porteur de balle si je suis du côté faible
 - Communiquer quand je viens aider
 - Aider avant l'entrée du porteur dans la raquette
 - Aider toujours fléchi avec les bras en l'air

Michel GOMEZ : « C'est en défense que l'on crée le cœur de l'attaque. »

Morgan WOOTEN : « Il n'y a pas de gloire à défendre, il n'y a que des victoires. »

Jacques VERNEREY : « Défendre, c'est 15% de technique, 15% d'initiative et 70% de transpiration. »

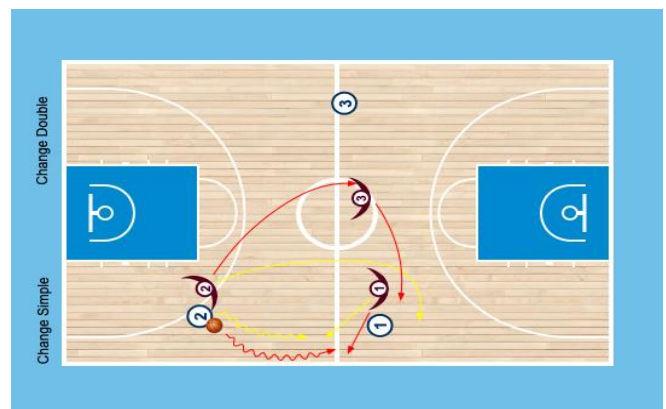
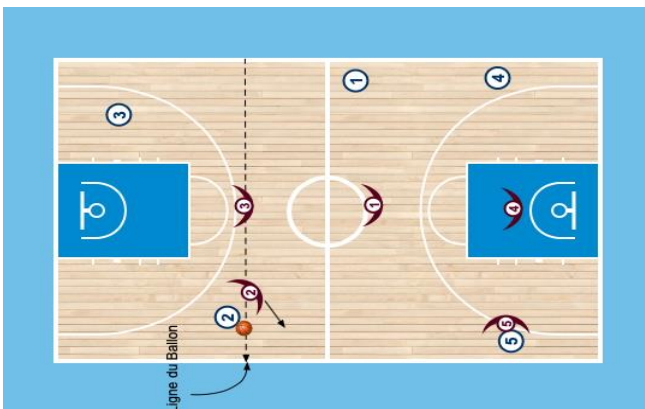
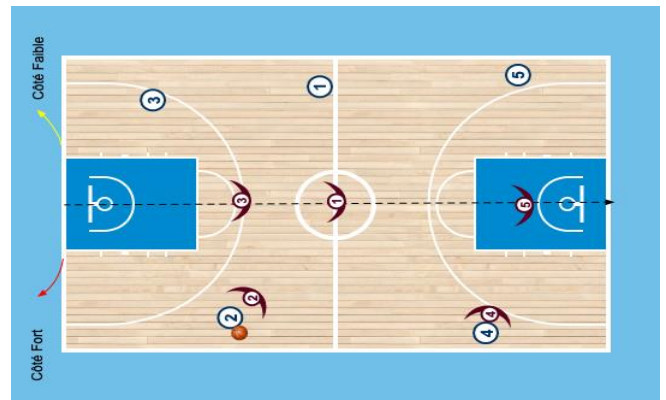
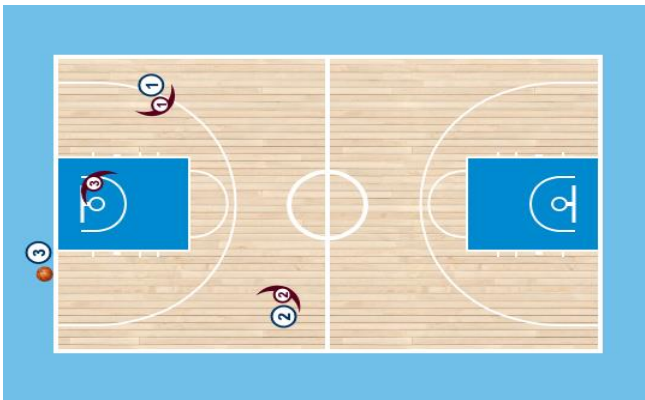
Le collectif défensif

Les objectifs :

- Contrôler le rythme du match
- Ne jamais perdre de duels (porteurs ou non porteurs)
- Provoquer les pertes de balles des adversaires
- Nettoyer le rebond défensif
- Relancer vite le jeu en attaque

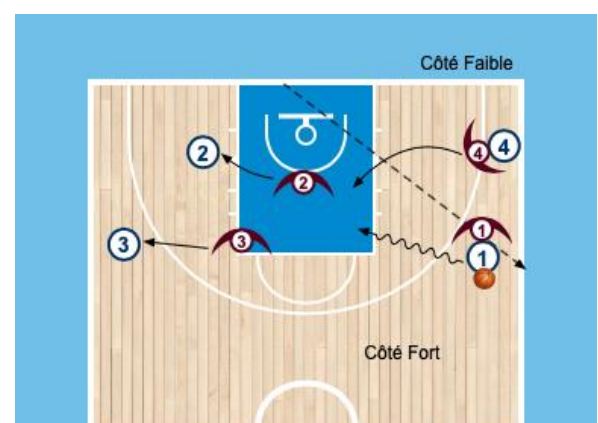
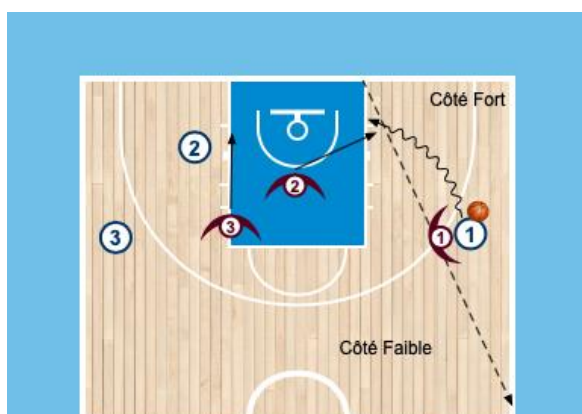
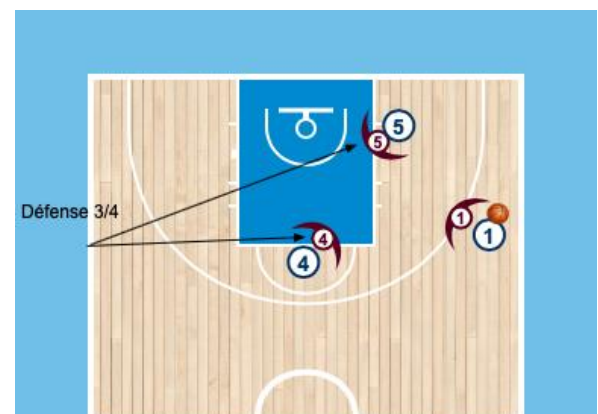
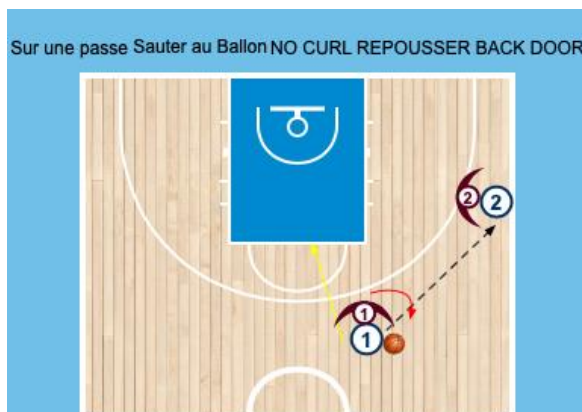
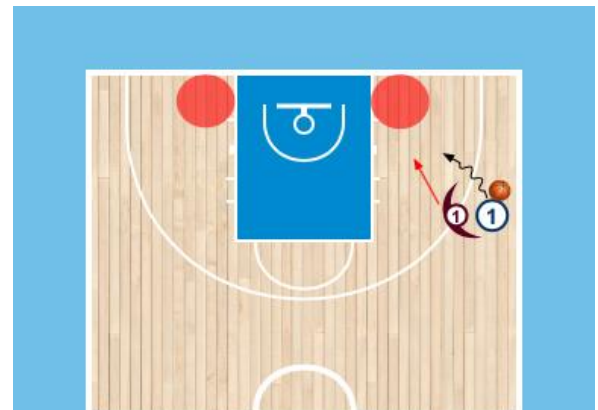
Tout terrain :

- Orientation lignes de touches
- Fermer le milieu
- Côté fort fermer les lignes de passes, à l'opposé se placer en aide (repère axe panier / panier)
- Si le joueur trappé fait une passe, le défenseur passé par le ballon reste sur le passeur et l'autre sort de la trappe
- Changer si son partenaire est en difficulté (le change se fait toujours face à l'attaquant). C'est le joueur qui vient dans l'aide qui annonce le change.
- Sur les remises en jeu, le défenseur reste face au jeu sans tourner le dos au joueur qui fait la remise en jeu.
- Annoncer balle, trappe, change, mort, tir.
-



Le ½ terrain :

- Défendre l'intention du porteur : Les défenseurs qui voient les yeux du porteur de balle sont en contestation de la passe (fermé), les autres sont en aide (à plat une main vers le ballon, une main vers son adversaire direct)
- Les défenseurs se déplacent et se replacent à chaque intention de jeu du porteur de balle
- Orientation 1 : SHORT CORNER / Orientation 2 : Porte de secours à l'opposé
- Pas d'aide côté fort, l'aide vient toujours du côté faible (je change si mon partenaire est en difficulté)
- Interdire les pénétrations dans le milieu (NO MIDDLE)
- Sauter au ballon dès que son joueur fait une passe pour contester le CURL
- Interdire les CURL
- Le ballon ne doit pas arriver dans la raquette
- Défense 3/4 sur poste haut et poste bas
- Si la passe arrive sur le poste bas le défenseur doit tenir son duel
- Parler en défense (balle, change, tir, mort)
- Sur touche ligne de fond, le défenseur du joueur qui fait la touche se place sous le cercle et s'oriente de façon à voir le ballon et les attaquants sur le terrain



Le projet de jeu offensif de la sélection d'Isère

Principes généraux :

- Rechercher le jeu rapide
 - Par la passe (longue ou courte)
 - Par le dribble
 - Respect des 5 couloirs de courses
- Respecter les espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain
 - 4 spots extérieurs
 - 2 spots intérieurs
- Donner priorité à l'enchaînement d'action
 - Attraper : tirer, driver ou passer
 - Passer et enchaîner (couper, back-door ou se rendre disponible)
 - A chaque déplacement du ballon (passe ou drive) se rendre disponible dans un espace de jeu
 - Transférer la balle
- Prendre les tirs ouverts sans oublier l'agressivité offensive
 - Tirs extérieurs si accès au cercle fermé
 - Doubles pas si couloir de jeu direct libre
 - Savoir quand jouer les 1c1 (lecture aide défensive)
- Etre capable de sanctionner les erreurs défensives
 - Rechercher les MISMATCHES
 - Fixer et donner la balle sur les aides défensives
 - Se rendre disponible lorsque l'on n'a pas le ballon

Priorités du porteur de balle :

- Remonter la balle le plus vite possible
 - Choisir entre la passe et le dribble
 - Avoir la volonté de marquer en moins de 6 secondes
 - Toujours voir avant d'agir
- Etre orienter face au panier
 - Se mettre en position de triple menace
 - Mobiliser son défenseur avec une feinte maximum
 - Dribbler vers le cercle ou 2 dribbles vers pour SHALLOW CUT (chasser)
- Ne pas garder le ballon arrêté plus de 3 secondes
 - Volonté de toujours faire vivre la balle
 - Jouer les 1c1 dans les couloirs libres
 - Si je ne peux passer la balle dans une espace, je fais un SHALLOW CUT (chasser)

Priorités du non porteur de balle :

- Courir et se rendre disponible pour faire avancer le ballon
 - Respect des couloirs
 - Appels de balle
 - Recherche du CURL
- Se démarquer sans l'aide d'un partenaire
 - V CUT (établir un contact avec jambe et bras)
 - Mettre de la vitesse dans les déplacements, priorité au CURL
 - Si je suis coupé dans mon espace, je libère par un BACK DOOR
- Respecter l'équilibre offensif
 - Occupation des spots de jeu libres
 - Organiser le repli défensif
- Ne jamais driver derrière un drive
 - Drive / Passe / Passe
 - Drive / Passe / Tir
- Ne jamais être spectateur des drives de mes coéquipiers
 - Ouvrir les angles de passes (toujours 2 solutions : 1 devant et 1 derrière)
 - Être toujours prêt et en mouvement pour recevoir le ballon
- Faire le travail que personne ne verra
 - Aller au rebond offensif ou faire le repli défensif
 - Redonner de la vitesse au ballon
 - Casser les aides défensives

La passe ira toujours plus vite que le dribble !

Les non porteurs de balles doivent être des acteurs et non des spectateurs du jeu !

Plus la défense est agressive, plus les non porteurs de balle doivent se rendre disponible.

Tout le monde ne peut pas marquer des paniers, par-contre le monde peut faire gagner son équipe !

Il ne faut refuser un bon tir car nous ne savons pas si le prochain sera meilleur !

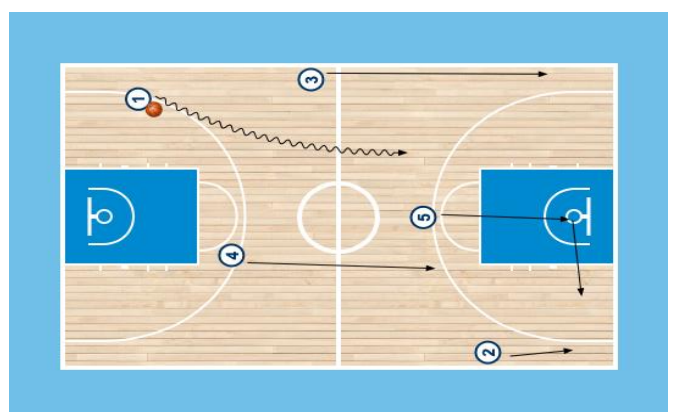
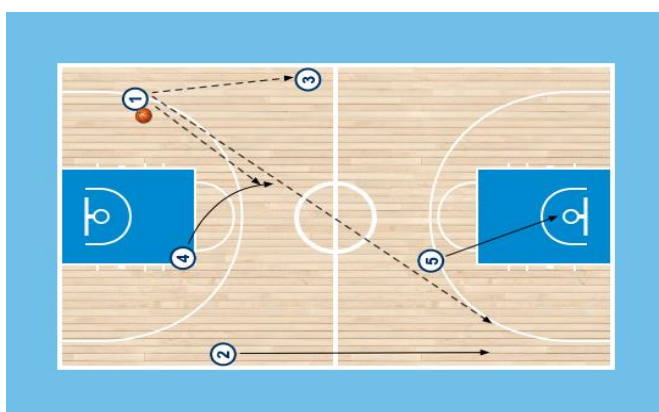
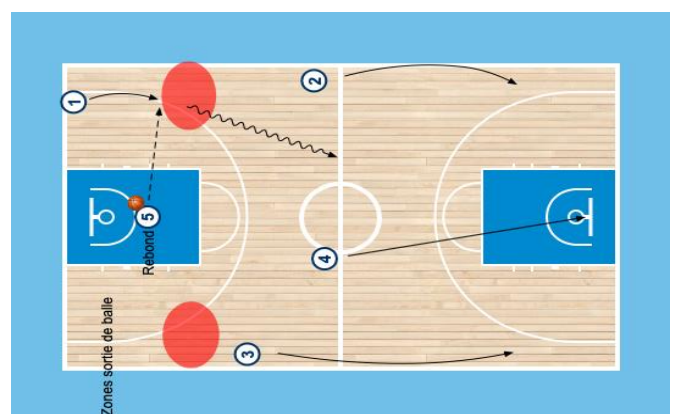
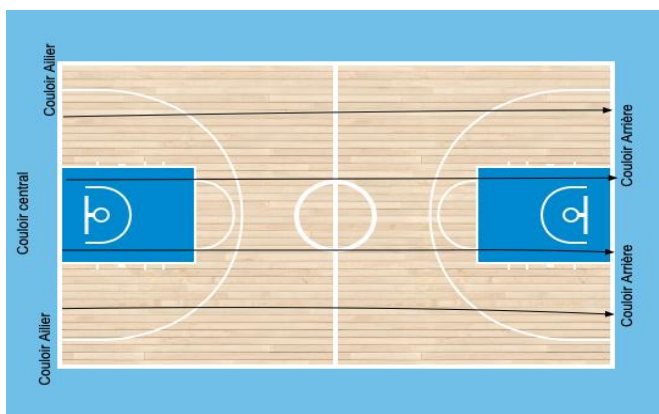
Le collectif offensif

Les objectifs :

- Tirer en moins de 6'
- Développer une continuité offensive autour de l'agressivité avec et sans ballon
- Sanctionner toute erreur de l'adversaire
- Rechercher le meilleur tir possible
- Occuper de façon rationnelle le terrain
- Se démarquer sans l'aide de partenaires

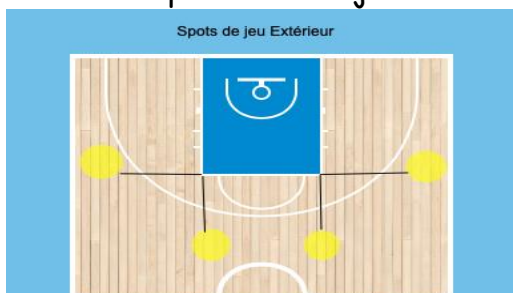
La contre attaque :

- Vitesse de la sortie de balle
 - Par la passe
 - Respect des zones de sorties de balle
 - Par le dribble
- Respecter les couloirs de course
 - Avoir un coureur à l'opposé de la sortie de balle
 - Avoir un joueur relai du côté de la sortie de balle
 - Pas de base-ball passe dans un même couloir
- Rechercher un panier rapide
 - Par une grande passe
 - Par l'agressivité avec le ballon
 - En amenant le ballon dans la zone de non-charge

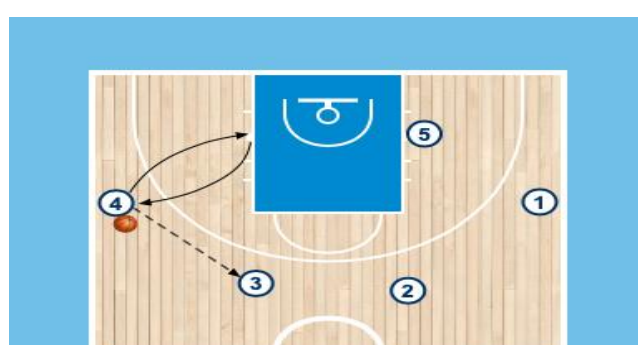
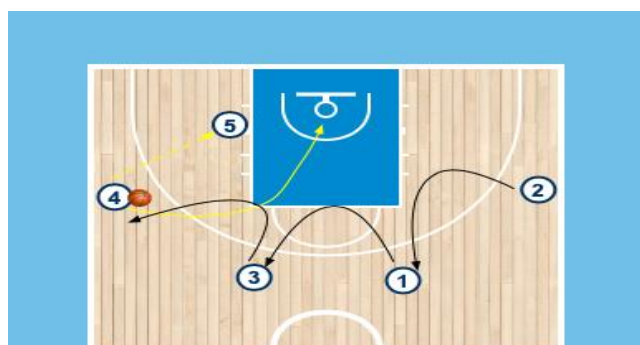
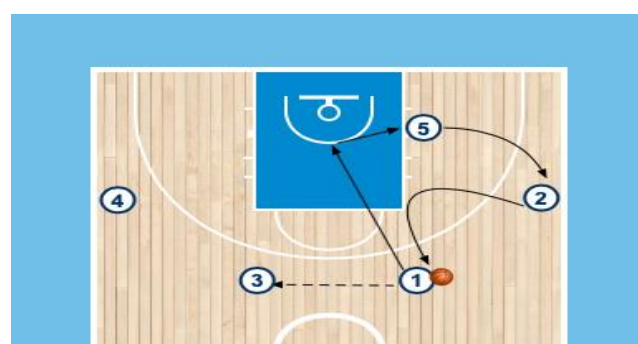
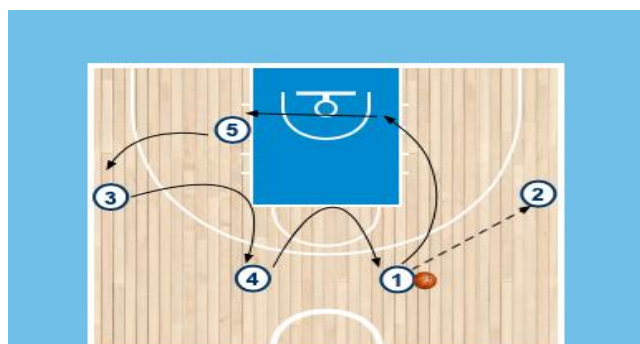


Le $\frac{1}{2}$ terrain (respecter les espaces pour garder un bon SPACING) :

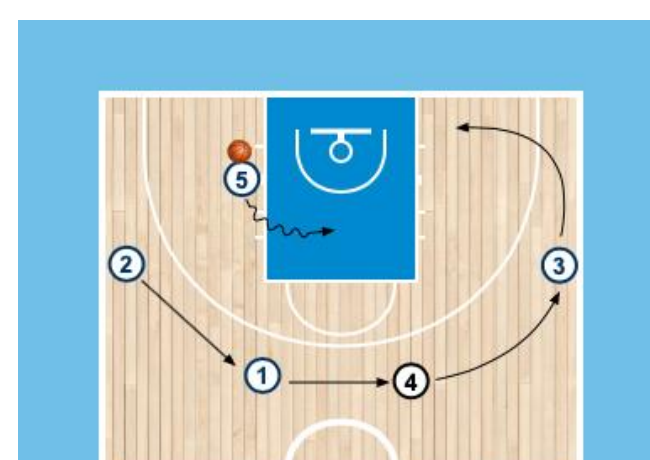
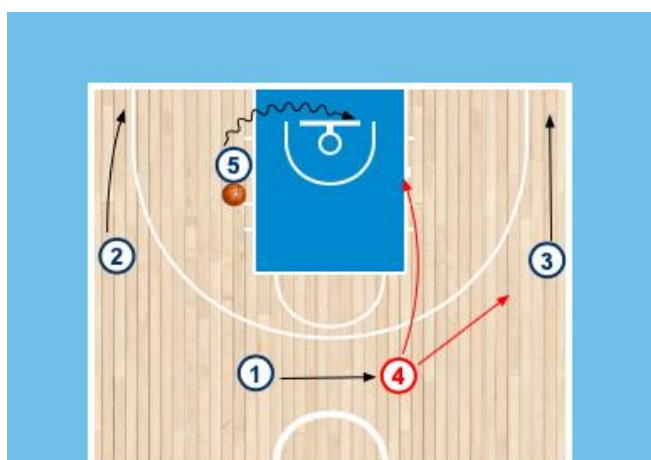
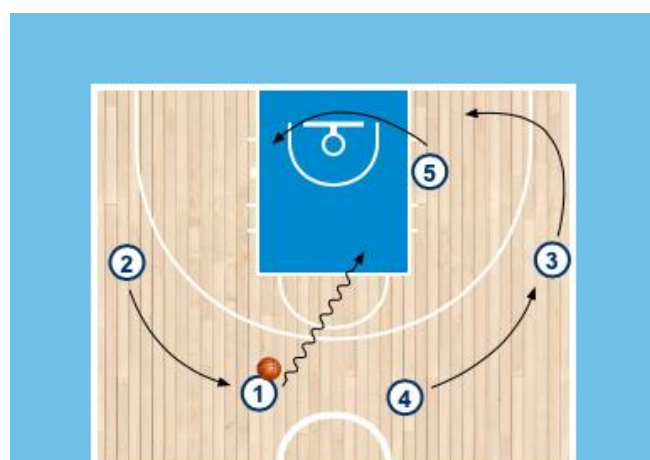
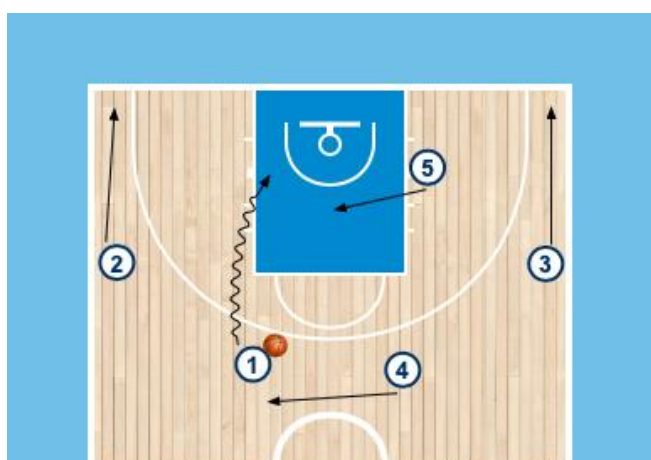
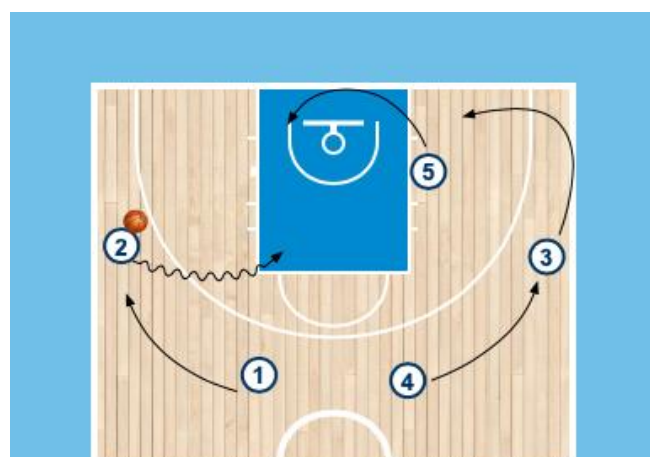
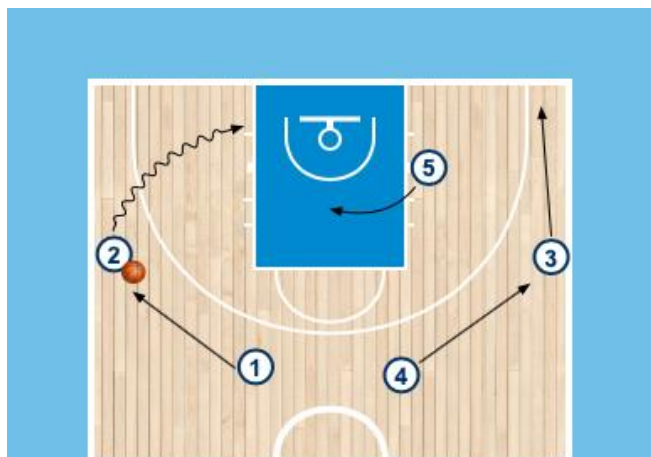
- Les spots de jeu
 - 4 spots dans le jeu extérieur
 - 2 spots dans le jeu intérieur



- Les règles de jeu
 - Après une passe qui descend ou qui transfère, je fais au choix :
 - Passe et va (je donne à droite, je sors à gauche et inversement)
 - Passe et main à main
 - Après une passe qui remonte, je me démarque dans le même spot avec pour 1^{ère} intention le back-door si pression défensive
 - Si je ne peux pas faire une passe, j'utilise un SHALLOW CUT (chasser)
 - On donne priorité à la continuité offensive : attraper tirer ou driver ou passer
 - Les 4 autres joueurs doivent rééquilibrer les spots libres en étant large (jouer 1 m plus loin que la ligne à 3 pts)
 - Si je suis coupé dans mon spot, je le libère par un BACK DOOR, un autre joueur doit donc venir le remplir
 - Regarder le ballon lorsque je coupe au cercle (donner priorité au CURL)
 - Lorsque qu'il y a drive, les autres joueurs doivent ouvrir des angles de passe (toujours 2 solutions : 1 devant et 1 derrière)
 - Lorsque je suis « chassé » (SHALLOW CUT), je rentre dans le back-door, je prends la position préférentielle dans la zone de non-charge puis j'équilibre dans un espace disponible.



- Les ouvertures d'angle de passe



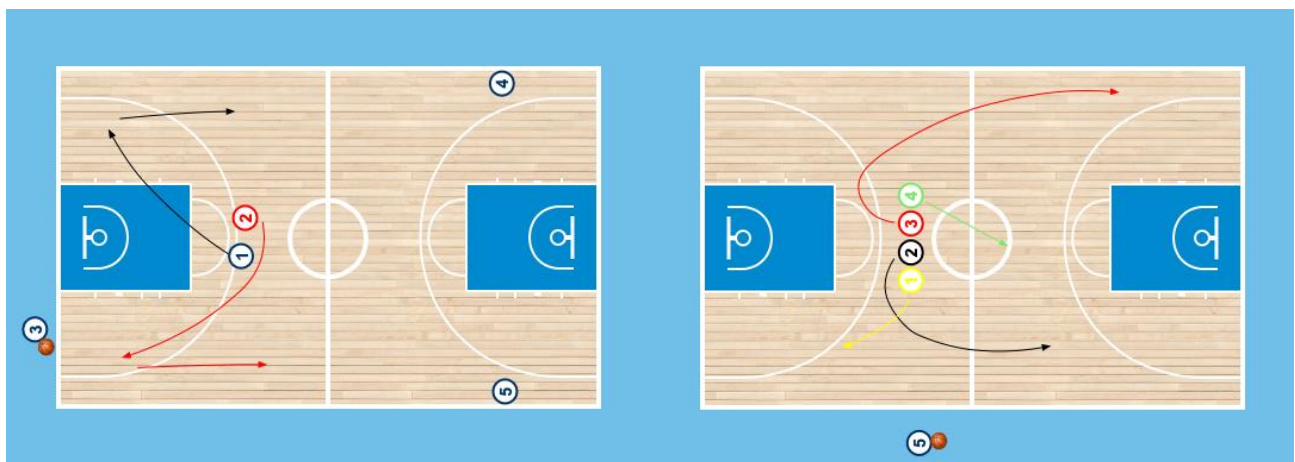
Les touches de la sélection d'Isère

L'alignement pour toutes les touches sera le même.

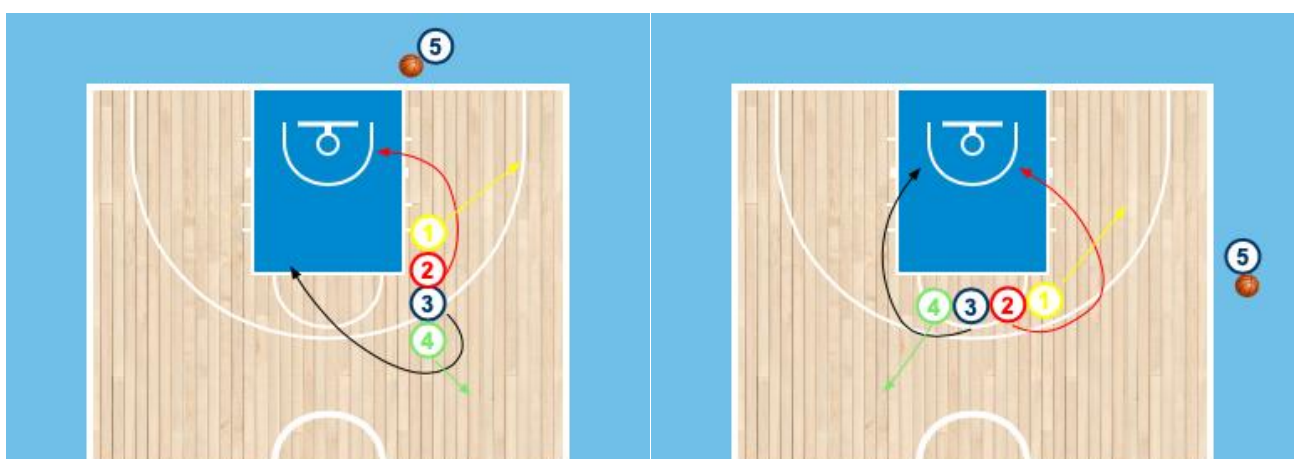
Les déplacements des joueurs seront eux aussi identiques afin de faciliter l'apprentissage.

Le but étant de privilégier la prise d'initiative des joueurs, ainsi que la lecture de jeu.

Sur le tout terrain :



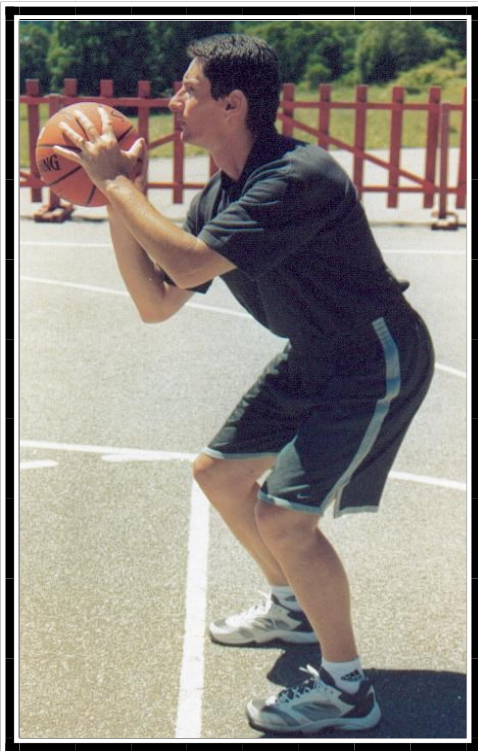
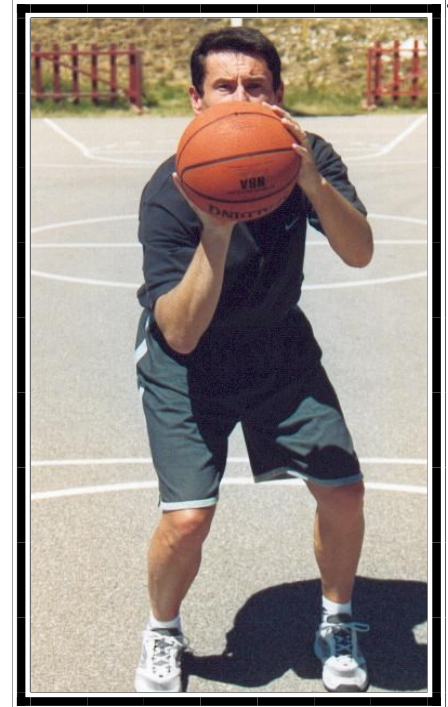
Sur le ½ terrain :



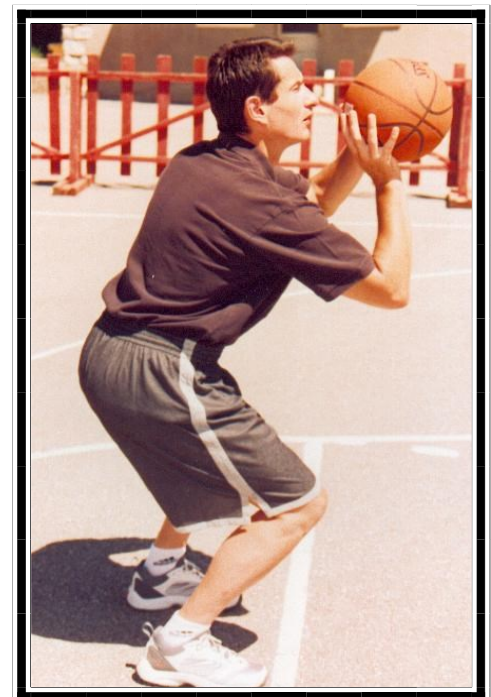


Le tir : Les appuis

1°a L'écartement des appuis doit être égal à celui des épaules



1°b Le pied tireur est légèrement avancé (droit pour les droitiers, gauche pour les gauchers)

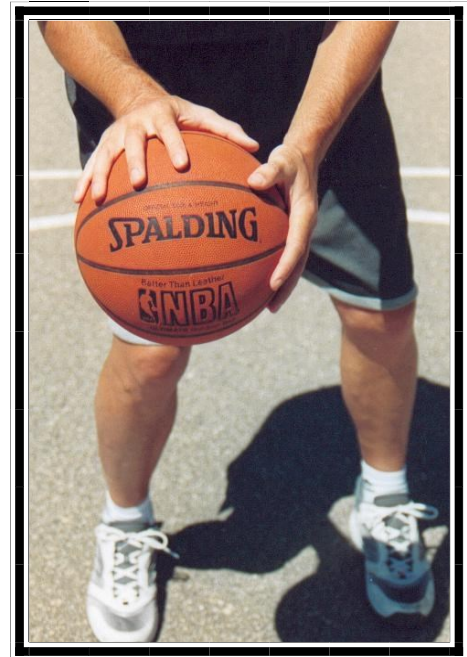


1°c Le pied, le genou, la hanche et l'épaule sont alignés dans l'axe de la cible

Le tir : La tenue de balle

2°a Le placement des mains :

- Les doigts sont écartés
- Le ballon est tenu avec la palme et non la paume de la main
- La main qui tire se place derrière la balle
- La main qui guide se positionne sur le côté



2°b Le bras tireur avance (le coude vient passer sous la balle)

Cette attitude est obtenue grâce à un mouvement de flexion des jambes

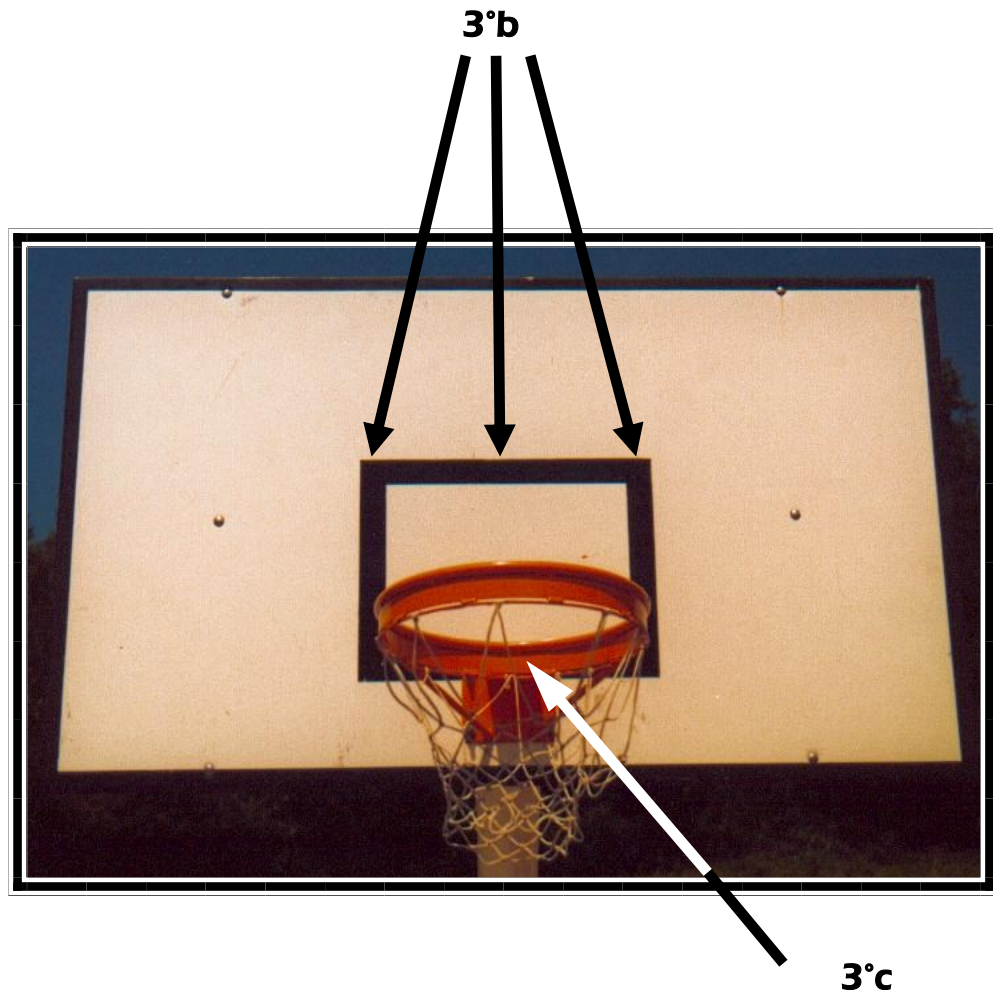


2°c L'alignement index – coude – épaule, se trouve dans l'axe de la cible

2°d Les yeux fixent la cible par dessus la balle

Le tir : L'accroche visuelle

3°a Si nous évoquions dans l'étape précédente le regard par dessus la balle, il apparaît déterminant de prendre un repère visuel avec la cible dès que l'action de tir commence, et de le conserver jusqu'à la fin



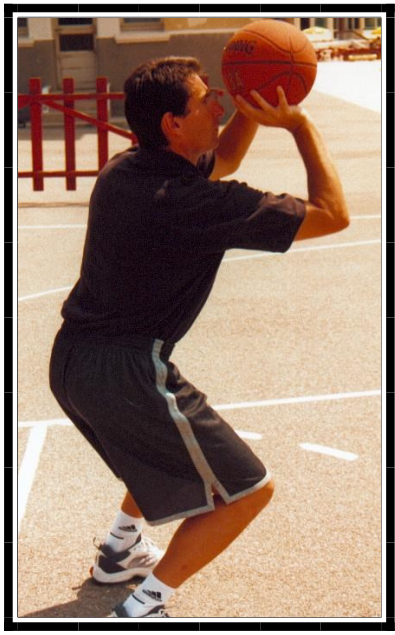
Ce point de repère, ou point d'ancrage, peut être

- soit la planche et plus particulièrement le coin supérieur du rectangle tracé (3°b)
- ou alors le cercle et plus particulièrement le bord arrière de l'anneau (3°c)

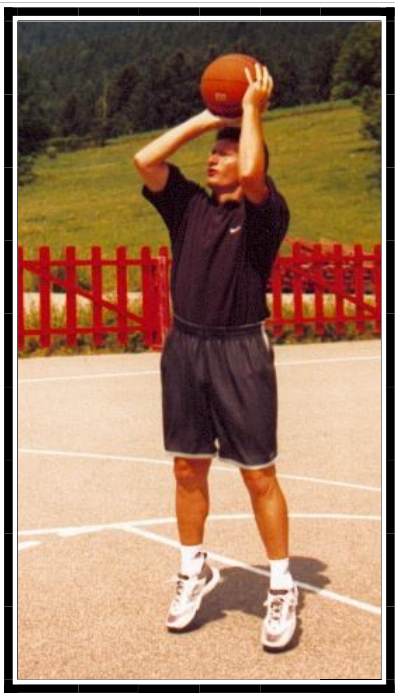
C'est le moment dynamique de transmission des forces du train inférieur au train supérieur.

Cette phase extrêmement sensible, doit surtout s'attacher à conserver l'alignement initial, et à propulser la balle en respectant l'arche idéale de tir d'environ 60°.

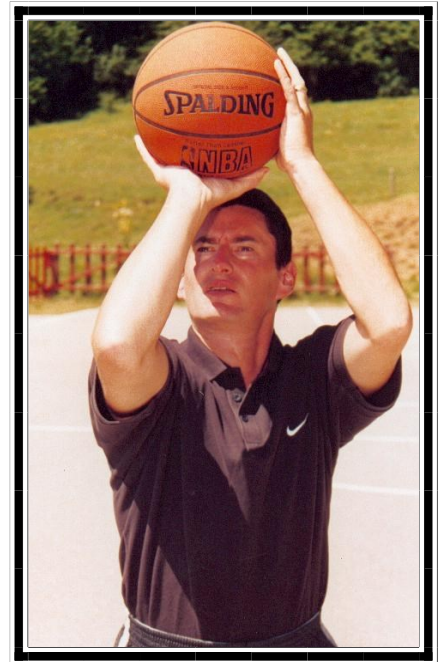
Pour cela il faut insister sur :



4°a La coordination jambes - bras - coudes et genoux qui descendent en même temps



4°c L'extension complète du corps, ainsi que du bras vers le haut et vers la cible

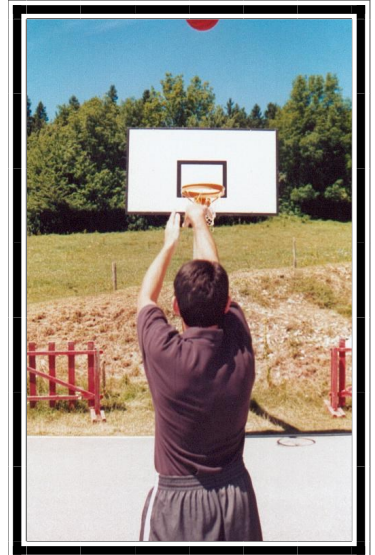


4°b L'alignement œil – ballon – cible
passage du coude dans l'axe de tir

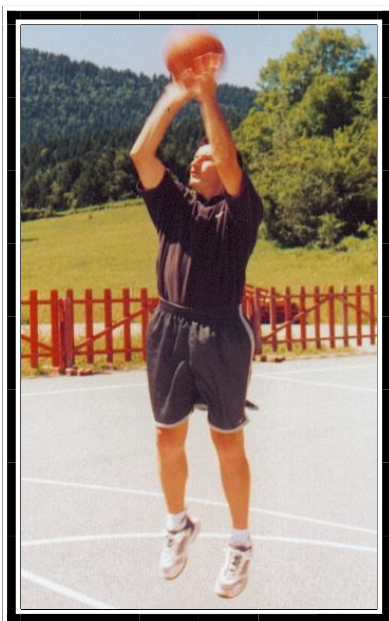
Le tir : La finition

C'est la phase ou on accompagne la balle jusqu'à son objectif final.
Pour cela, il faut être capable de :

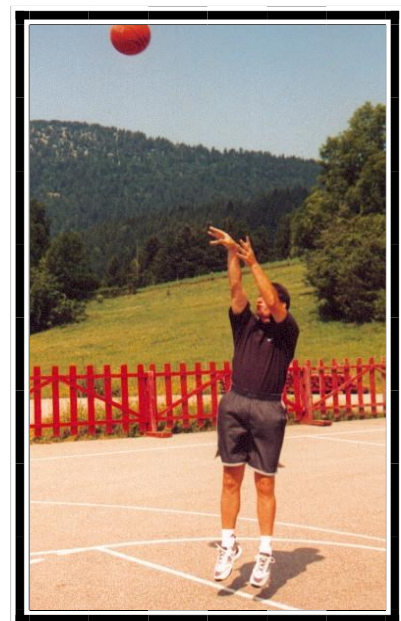
5°a Donner un effet rétroactif au ballon : le fouetté du poignet permettant aux doigts de faire tourner la balle vers l'arrière



5°b Finir les doigts dans le cercle : le bras lanceur devant suivre l'engin jusqu'aux extrémités, les doigts et en particulier l'index, en achevant le mouvement



5°c Tenir longtemps la position : le geste de tir n'étant terminé que lorsque la balle a atteint ou pas sa cible



La gamme des passes :

Passes à deux mains :

- **Poitrine (chest pass)**

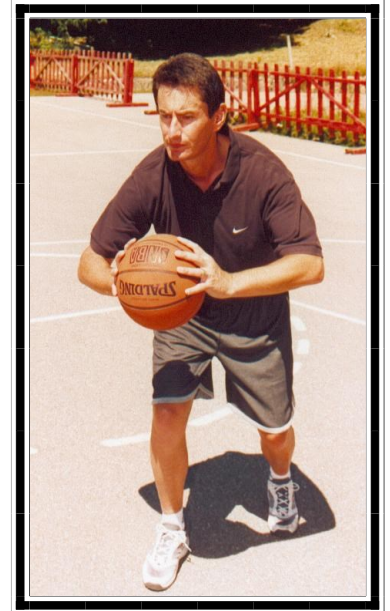
Les deux mains se placent derrière la balle, les doigts et les coudes sont écartés, le mouvement rétroactif de la balle est très important, les paumes des mains finissent tournées vers l'extérieur.

- **A terre (bounce pass)**

Le rebond de la balle se situe environ aux 2/3 de la distance, toujours rechercher le fouetté des poignets et les paumes de mains qui finissent vers l'extérieur

- **Au dessus de la tête (overhead pass)**

Passes de transfert ou de renversement. Ne pas trop amener la balle derrière la tête mais la garder au dessus et rechercher le même type de finition que pour les passes précédentes



Passes à une main:

- **En dehors de l'axe**

Cette passe s'effectue après un pivoté de type direct ou croisé pour contourner un défenseur, le corps servant de protection.

- **Dans le dribble (push pass)**

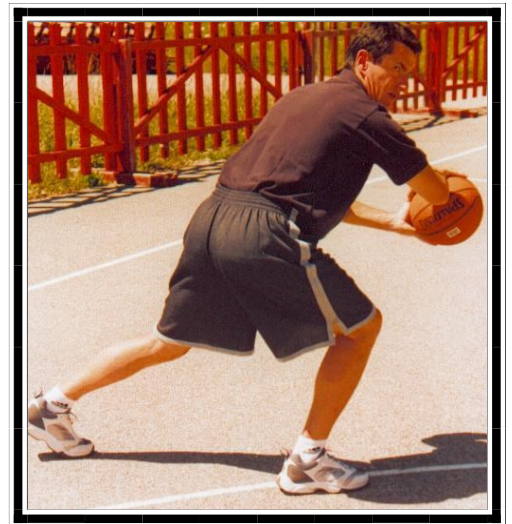
La paume de la main vient se placer derrière ou sous la balle

- **Base ball**

Passes longues de contre attaque. La main forte passe sous le ballon, bras tendu vers l'arrière, prise d'appui sur une jambe.

- **Main à main (hand off pass)**

Bien protéger le receveur en pivotant, les paumes de mains étant placées sous sa balle.



La gamme des dribbles :

- **De progression rapide** (Speed dribble)
Pousser loin son ballon vers l'avant sur un angle d'environ 80° avec une course où le nombre de pas est supérieur au nombre de dribbles.
- **De fixation**
Multiplication d'appuis, feintes d'épaules et de tête.
- **De protection** (Control dribble)
Dribbler loin derrière le corps, avec une main en protection devant, et le regard porté vers l'avant.
- **Dos au panier** (Power dribble)
Protégé entre les jambes, puissant.
- **De changement de main :**
Changement de hauteur et de fréquence de dribble.
 - Croisé (Crossover dribble)
Changement de la main dribbleuse et de direction
 - Reverse (Spin dribble)
On enroule son adversaire grâce à une large amplitude corporelle obtenue par une importante flexion des jambes.
 - Dans le dos (Behind the back dribble)
Bien envelopper la balle avec le poignet.
 - Entre les jambes (Between the legs dribble)
Reculer la jambe protectrice et repartir en départ direct.

Tenue de balle et triple menace

Tenue de balle : Main coté ballon posée sur la balle, main à l'opposé sur le coté de la balle.

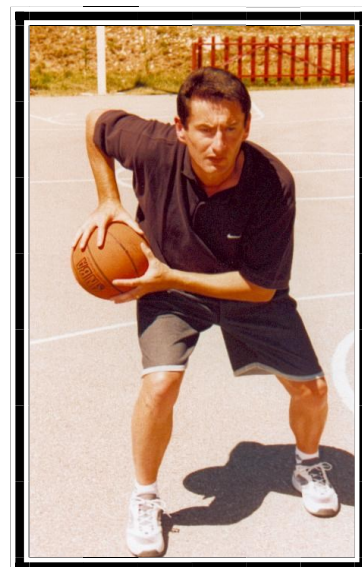
- Tirage de coude

Protection de la balle le coude coté ballon ressorti vers l'arrière (fig.1).

- Jab

Avancer un petit appui en armant son tir. (Droitier : Jab droit, gaucher : Jab gauche)

Fig. 1



Fondamentaux offensifs individuels

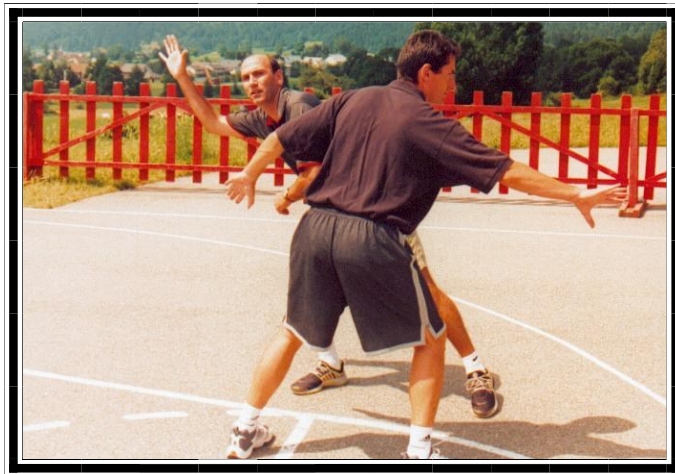
Les démarquages :

Consignes principales : contacter le défenseur, changer de rythme, changer de direction, appeler la balle, contact visuel, placement sur le terrain (spacing)

En mouvement :

" CURL " :

Coupage vers le panier en passant devant le défenseur



" BACK DOOR " :

Coupage vers le panier en passant derrière le défenseur

" FLARE " :

Augmenter son espace de mouvement en s'écartant du défenseur



Les démarquages :

Statiques (positions préférentielles ou post up):

- **Surpasser**
(Front) Fig.1
Passer 1 bras, 1 jambe
- **En appui**
Repousser et moulinets de bras
- **Dans le dos ou 3/4**
Verrouillage(Seal) Fig.2
1 bras en protection, 1 bras en appel extérieur, crocheter les appuis.
- **Contact face, enrrouler sur 1/2 tour**

Fig. 1

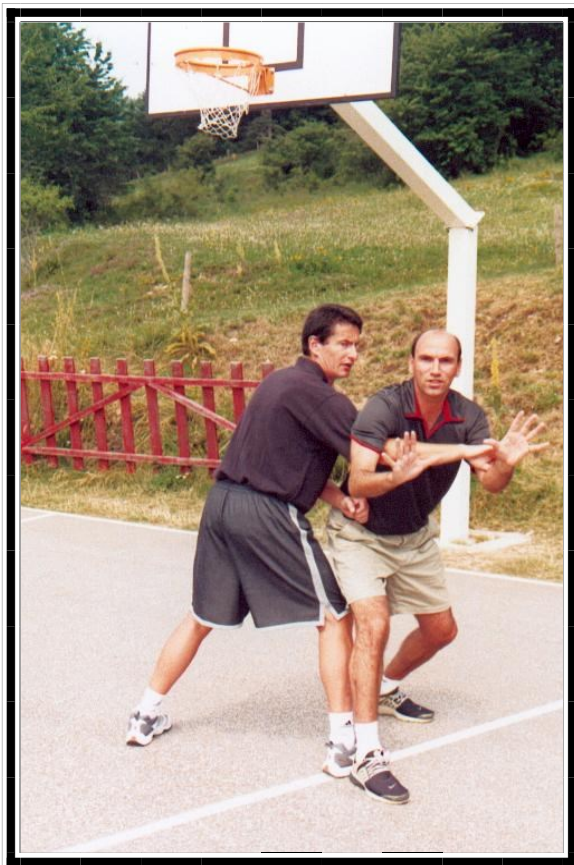


Fig. 2





PROTOCOLE DRIBBLES

Intensité
Solidarité
Engagement
Respect
Excellence

Par 2 avec 1 ballon par joueur puis un joueur avec 2 ballons et un joueur sans ballon

Face à face un joueur recul et un joueur avance

Possibilité de le faire seul

Travailler sur aller-retour

TOUS LES DRIBBLES DOIVENT ETRE VITE ET FORT HAUTEUR GENOUX

Dribbles main droite pied balle

Dribbles main gauche pied balle

Dribbles main droite vite avant/arrière

Dribbles main gauche vite avant/arrière

Dribbles main droite vite droite/gauche

Dribbles main gauche vite gauche/droite

Dribbles main droite in and out

Dribbles main gauche in and out

Dribbles cross / dribble dos le dos / dribble entre les jambes le plus de changement possible sur la longueur

Le joueur qui à 2 ballon avance, l'autre recul et perturbe sur les bras ou freine la progression mains sur les épaules du partenaire

Dribbles simultanés

Dribbles alternatif

Dribbles avant/arrière

Dribbles droite/gauche

Dribbles changement de main cross

Dribbles changement de main 1 cross / 1 dans dos

Dribbles changement de main 1 cross / 1 entre jambes

Si seul pas de perturbateur mais retour marche arrière



PROTOCOLE PASSES

Intensité
Solidarité
Engagement
Respect
Excellence

Par 2 avec 1 ballon par joueur face à face ou seul face à un mur

TOUTES LES PASSES DOIVENT ETRE FORTES ET VITE

10 passes directes main droite

10 passes directes main gauche

10 passes désaxées (pied droit / main droite)

10 passes désaxées (pied gauche / main gauche)

10 passes en l'air main droite après 2 dribbles

10 passes en l'air main gauche après 2 dribbles

10 passes à terre main droite après 2 dribbles

10 passes à terre main gauche après 2 dribbles

10 passes main droite en alternant à terre et en l'air après changement de main

10 passes main gauche en alternant à terre et en l'air après changement de main



PROTOCOLE TIRS

Intensité
Solidarité
Engagement
Respect
Excellence

Par 2, 1 ballon pour 2

A) joueur D dos au panier à 6m du cercle

T passe à D / court / arrêt simultané devant D / main à main / D lève 1 bras / départ en dribble

- 1) Tir en course main droite tir poussé
- 2) Tir en course main gauche tir poussé
- 3) Tir en course main droite lay-up
- 4) Tir en course main gauche lay-up
- 5) Tir en course main droite lay-back
- 6) Tir en course main gauche la- back
- 7) Tir après arrêt simultané à droite
- 8) Tir après arrêt simultané à droite

B) 1 joueur D dos au panier à 2m du cercle dans l'axe

D passe à T / départ en dribble / arrêt simultané devant D / feinte de tir

- 1) Engagé à droite tir croché
- 2) Engagé à gauche tir croché
- 3) Enroulé à droite tir croché
- 4) Enroulé à gauche tir croché
- 5) Tear drop main forte

C) 1 joueur D dos au panier décalé sur le côté (d'abord à droite puis à gauche)

D passe à T qui reçoit la balle en mouvement / dribble vers D

- 1) Feinte de passe vers l'extérieur et appuis droite-gauche à droite
- 2) Enrouler le défenseur appuis droite-gauche à droite
- 3) Feinte de passe vers l'extérieur et appuis gauche-droite à gauche
- 4) Enrouler le défenseur appuis gauche-droite à gauche

D) LF

- 1) 1 LF les yeux ouverts suivi d'un LF les yeux fermés
- 2) 2 LF en chantants dans sa tête
- 3) 2LF avec un partenaire qui perturbe, qui pose des questions, qui chambre...



PROTOCOLE ECHAUFFEMENT

SANS BALLON

Intensité
Solidarité
Engagement
Respect
Excellence

Travailler sur aller (A) /retour (B)

Toujours démarrer en même temps

1-A) Marcher en montant sur la pointe de pied, en déroulant la cheville et balancier des bras qui montent sur le côté et croiser devant

1-1) Étirement épaule (bras sur omoplate et appuyer avec l'autre)

1-B) Marcher en montant sur la pointe de pied, en déroulant la cheville et balancier des bras qui montent sur le côté et croiser devant en arrière

1-2) Étirement épaule (bras tendu devant, appuyer avec l'autre main au niveau du poignet)

2-A) planche + montée genoux en étirant

2-1) sur un pied droit touché sur le côté, en croisant devant et en croisant derrière X 2

2-B) planche + montée genoux en étirant

2-2) sur un pied droit touché sur le côté, en croisant devant et en croisant derrière X 2

3-A) Avancer fente avant et pivoter buste

3-1) étirement quadriceps

3-B) Avancer fente avant et basculer buste côté bras tendus vers le haut

3-2) étirement mollets (triceps)

4-A) Course en croisant pieds

4-1) étirements ischios

4-B) Course en croisant pieds

4-2) étirement dos (doigts entrecroisés tendre bras vers le haut)

5-A) Montée genoux

5-1) Sauts étoile pied droit

5-B) Montée genoux

5-2) Sauts étoile pied gauche

6-B) Talons fesses

6-1) 4 Sauts côtés : départ pieds joints, réception un pied droit (2 intérieur / 2 extérieur)

6-B) Talons fesses

6-2) 4 Sauts côtés : départ pieds joints, réception un pied gauche (2 intérieur / 2 extérieur)

7-A) carioca

7-1) étirements avant-bras

7-B) carioca

7-2) étirements pecs

8-A) saut vers le haut en montant genoux et en utilisant bras

8-1) proprio sur pied droit toucher 5 fois le sol

8-B) saut vers le haut en montant genoux et en utilisant bras

8-2) proprio sur pied gauche toucher 5 fois le sol

9-A) accélération / course arrière

9-1) Etirements adducteurs

9-B) accélération / course arrière

9-2) Etirements abducteurs

10-A) accélération /défense latérale / défense arrière

10-1) 10 jumping jack

9-b) accélération /défense latérale / défense arrière

10-1) 10 jumping jack

11-A) sprint

9-1) 10 ciseaux avant arrière avec balancier bras

11-B) sprint

9-2) 10 ciseaux avant arrière avec balancier bras



Equipe :

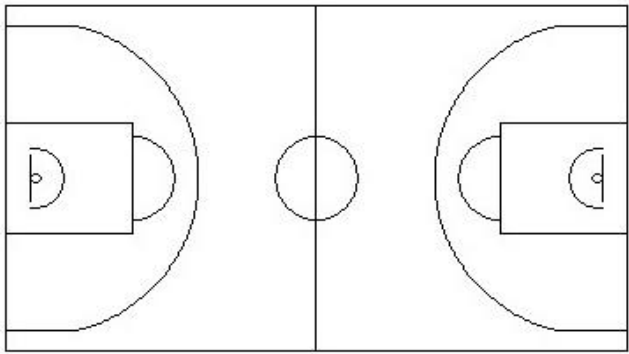
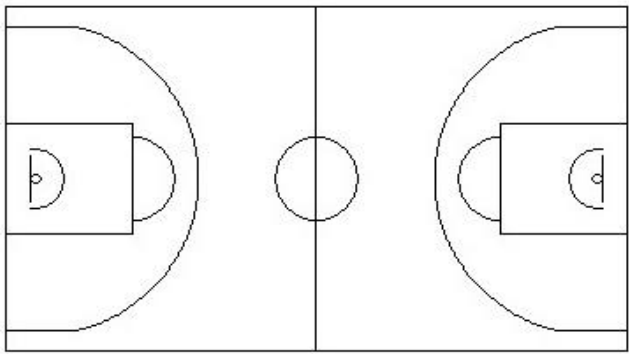
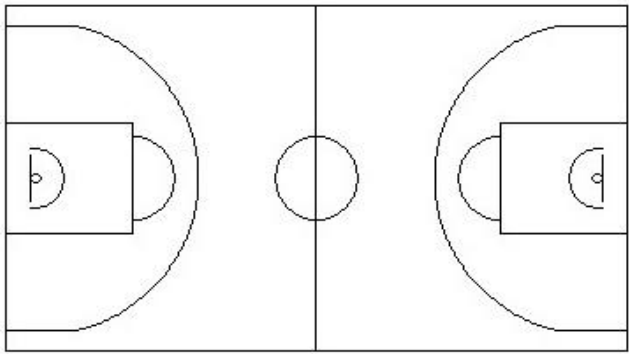
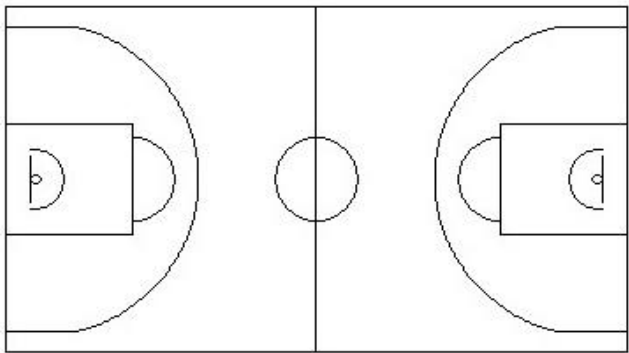
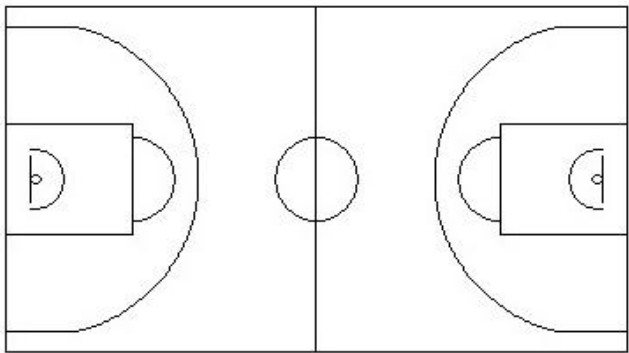
Date :

Durée :

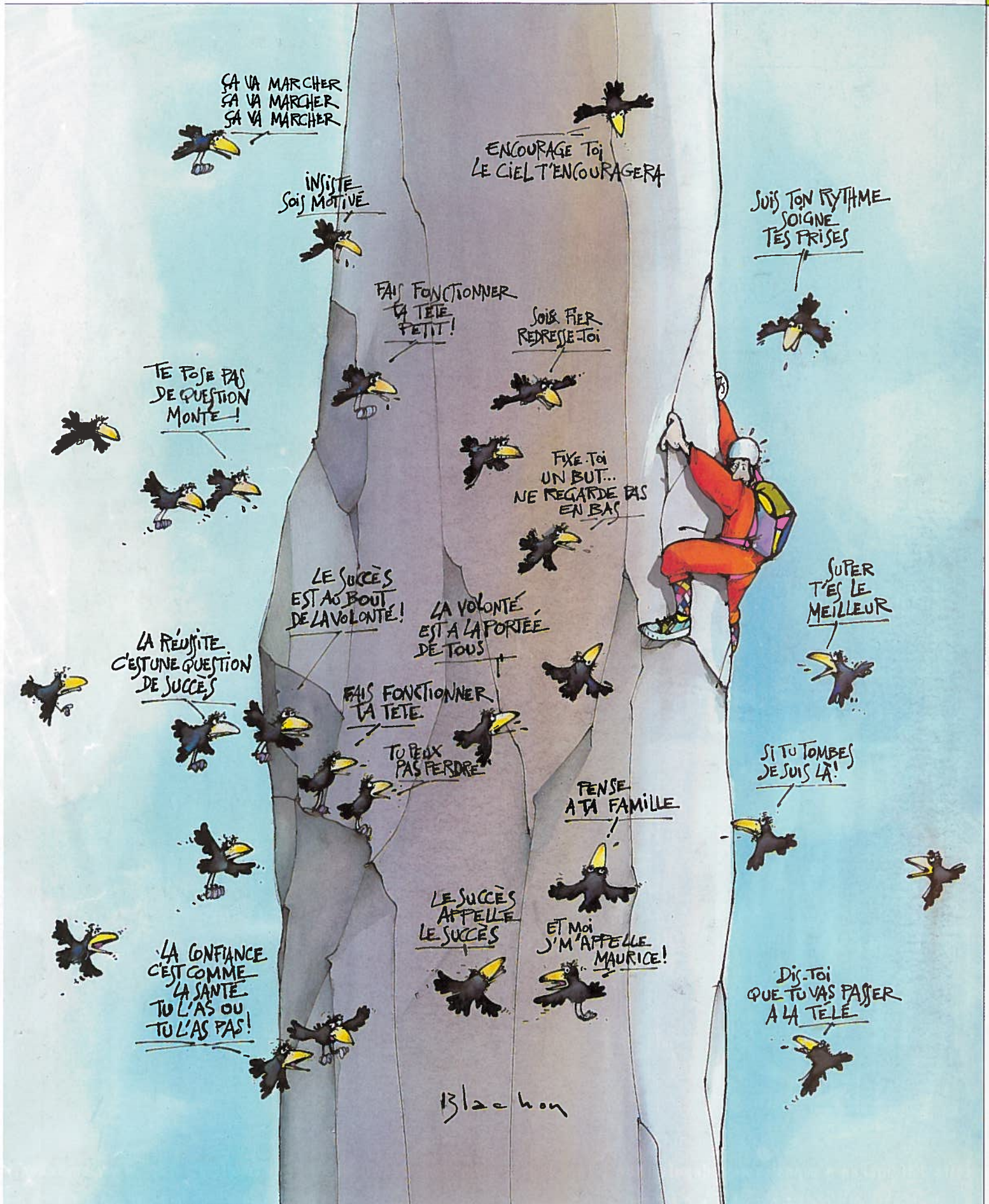
Effectif :

Thème :

<u>Durée</u>	<u>Situations - Déroulement</u>	<u>Objectifs - consignes</u>

Observations :



QUE T'INSPIRE CE DESSIN?