



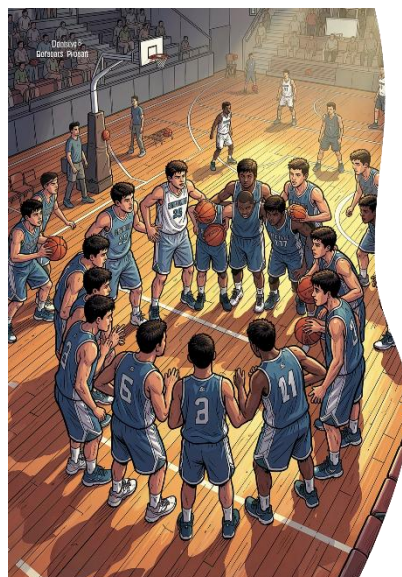
# Le basket en ISERE



Un projet pédagogique structuré pour développer :

**Créativité, Vitesse, Disponibilité**

A chaque étape de la formation, de l'école de mini-basket à U18.



Ces fondamentaux transversaux guident la progression des joueurs à toutes les étapes de la formation.



## 1 LES ASPECTS ÉDUCATIFS

- ✓ Bonjour, au revoir, s'il vous plaît, merci
- ✓ 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



Politesse



Respect



Matériel



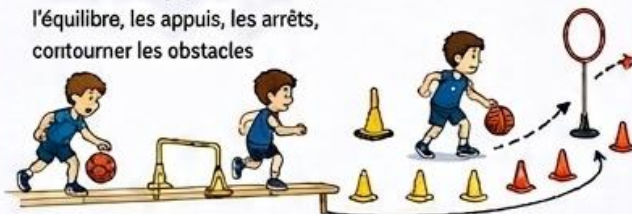
Communication



Gagner / Perdre

## 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



ÉQUILIBRE



COORDINATION



ATTRAPER / LANCER



COURIR / SAUTER



JOUER ENSEMBLE, PROGRESSER EN S'AMUSANT !



RESPECT - PLAISIR - PARTAGE



# LES OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIE U7



Savoir dribbler main droite  
et main gauche



Savoir-faire une passe



Être capable de marquer  
près du cercle



Tir et finition  
près du panier



Être capable de connaître les règles essentielles :  
SORTIE, MARCHER, REPRISE DE DRIBBLE, FAUTE



SORTIE



MARCHER



REPRISE  
DE DRIBBLE



FAUTE



## 1 ASPECTS ÉDUCATIFS

- ✓ Bonjour, au revoir, s'il vous plaît, merci
- ✓ 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



Respect



Écoute



Communication



Fair-play

## 2 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



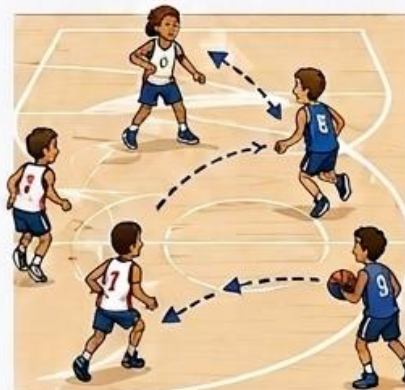
## 3 SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DÉFENSIFS

- Récupérer le ballon
- Avoir la responsabilité d'un joueur
- Le voir en permanence



## 4 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 QUALITÉS PHYSIQUES

COORDINATION



ÉQUILIBRE



VITESSE



COURIR / SAUTER



SAUTER



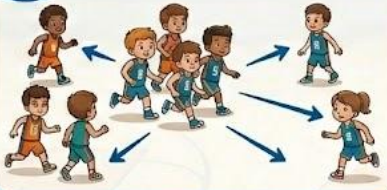
**PLAISIR – PROGRÈS – RESPECT – SOLIDARITÉ**  
Pour devenir un joueur complet et un bel équipier !



# LES OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIE U9

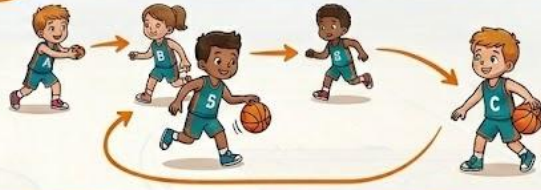


**Eclater la « grappe »**





**Être capable de traverser le terrain en coopérant avec ses partenaires**





**Être capable de marquer sans opposition**

**Tir en course et finition sans défenseur**





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



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

Arrêt 1-2, pas de marcher



Reconnaître son statut attaquant / défenseur

Attaquant Défenseur







# LES PILIERS DE LA FORMATION EN U11



## 1 LES PRIORITÉS



## 2 ORGANISATION PÉDAGOGIQUE



## 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
- ✓ Maîtriser les dribbles main forte et main faible
- ✓ Passes à deux mains, passes à terre, passes dans le dribble et avec une pression défensive
- ✓ Maîtriser les différents tirs en courses main forte et main faible
- ✓ Gestuelle de tir



## 5 LES SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DÉFENSIFS

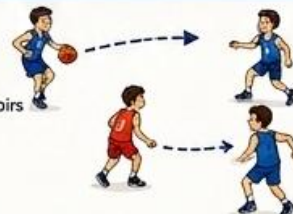


- ✓ Défense sur porteur de balle
- ✓ Contester les tirs
- ✓ Rebonds défensifs



## 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 : enchaînements d'actions, faire vivre le ballon
- ✓ Changement de statut : capacité à transiter rapidement attaque/défense/romiso 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



# LES OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIE U11



## Tir de Finition & Choix Offensif

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

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

Main Faible

Dribble Passe Tir

Bon Choix



## Relance Rapide & Jeu Collectif

Relance Rapide

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

Solutions au porteur



## Duel 1c1 (Attaque & Défense)

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

Duel Attaque Gagné

Duel Défense Gagné



## Stop Défensif & Rebond

Stop & Récupérer

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

Rebond Offensif

Rebond Défensif



# U13 : LIRE LE JEU, S'ADAPTER

## 1 LES PRIORITÉS



### a) TRAVAIL PHYSIQUE



- Vitesse
- Proprio-Mobilité articulaire
- Gainage



### 1b) 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



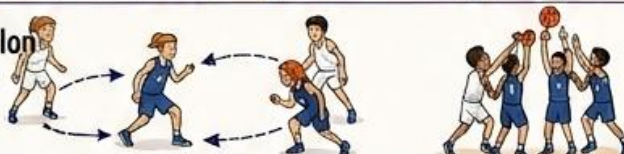
- Mettre de la pression
- Communiquer
- S'entraider



### e) COLLECTIF DÉFENSIF



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



## 4 LES SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS OFFENSIFS

- Tirer proche du cercle à pleine vitesse main droite/gauche
- Aisance sous pression défensive
- 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 tenant la présence au rebond
- Tir extérieur
- Vitesse d'exécution
- Gestion des contacts et du déséquilibre



## 5 LES SAVOIR-FAIRE INDIVIDUELS DÉFENSIFS

- Gagner son duel
- Stopper/ralentir progression du ballon (iis)
- Anticiper les courses adverses
- Réduire les espaces
- Ecran retard
- Aide défensive / Rotations



## 6 LES SAVOIR-FAIRE PRÉ-COLLECTIFS

1. Prise d'information, lecture de jeu : être capable de faire les bons choix
2. Relancer rapidement
3. Notion d'espace, de couloirs
4. Enchaînement d'actions, ouvertures d'angles de passes, démarquages, jeu sans ballon
5. Communication en défense et s'entraider (collaborer efficacement)
6. Défendre les intentions
7. Placements et déplacements en fonction du ballon
8. Contrôler le rebond

## 7 LES QUALITÉS PHYSIQUES

### COORDINATION



### DISSOCIATION



### MOBILITÉ ARTICULAIRE / SOUPLESSE



### VITESSE / VITESSE DE REACTION



### GAINAGE ENDURANCE



### PROPRIOCEPTION



TRAVAIL – DISCIPLINE – INTELLIGENCE – ESPRIT D'ÉQUIPE  
L'EXIGENCE AU QUOTIDIEN POUR ATTEINDRE LA PERFORMANCE



# LES OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIE U13



## ATTAQUE SURNOMBRE & EFFICACITÉ

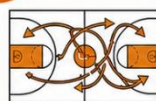
Être capable de marquer à haut pourcentage de réussite en surnombre



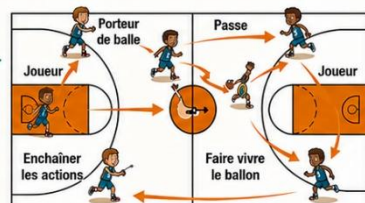
Être capable de proposer des solutions au porteur de balle dans les bons espaces et les bons timing



## JEU EN MOUVEMENT SUR 1/2 TERRAIN & RELANCE



Être capable de proposer un jeu en mouvement en enchaînant les actions et en faisant vivre le ballon sur 1/2 terrain



## DÉFENSE ACTIVE & COMMUNICATION COLLABORATIVE

Être capable de ralentir ou stopper la progression du ballon



Être capable de communiquer et collaborer pour gagner le ballon



Collaborer pour gagner



## CONTRÔLE DU REBOND & RÉCUPÉRATION



Contrôler le Rebond

Être capable de contrôler le rebond



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



## 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



- Enchaînement 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)
- 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



TRAVAIL – DISCIPLINE – INTELLIGENCE – ESPRIT D'ÉQUIPE

L'EXIGENCE AU QUOTIDIEN POUR ATTEINDRE LA PERFORMANCE



# LES OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIE U15

## ATTAQUE TACTIQUE & EFFICACITÉ

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

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

Bons Espaces Bon Timing

Agressivité Offensive

## DÉFENSE ACTIVE & COMMUNICATION COLLABORATIVE

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

Être capable de changer de statut rapidement (attaque/défense) et anticiper.

Agressivité Offensive

Agressivité Défensive

## JEU DE RELANCE ET EN MOUVEMENT

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

Être capable d'enchaîner les actions à pleine vitesse : de se placer et de se replacer rapidement.

## CONTRÔLE DU REBOND & RÉCUPÉRATION

**Agressivité au Rebond**

Être capable de contrôler le rebond à 5.

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

Rebond Offensif

Rebond Défensif

## 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 1/2 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



ENDURANCE



MOBILITÉ ARTICULAIRE / SOUPLESSE



VITESSE / VITESSE DE RÉACTION



GAINAGE



PROPRIOCEPTION



TRAVAIL – DISCIPLINE – INTELLIGENCE – ESPRIT D'ÉQUIPE

L'EXIGENCE AU QUOTIDIEN POUR ATTEINDRE LA PERFORMANCE



# LES OBJECTIFS DE FIN DE CATÉGORIE U18



## ATTAQUE SURNOMBRE & EFFICACITÉ

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



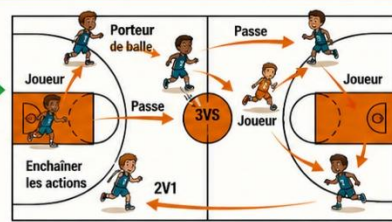
Être capable de trouver le meilleur tir possible en renforçant la présence au rebond



## JEU EN MOUVEMENT SUR 1/2 TERRAIN & RELANCE

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

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



## DÉFENSE COLLECTIVE & ORGANISÉE

Être capable de s'organiser collectivement en défense 1/2 et tout terrain



Agressivité Offensive

Être efficace quelque soit le type de défense (homme à homme, zone, zone presse, match up, boîte...)



Agressivité Défensive



## ORGANISATION À 5 & CONTRÔLE COLLECTIF

Agressivité au Rebond



Être capable de contrôler le rebond à 5.



Être capable de mettre de l'agressivité dès deux côtés du terrain et défense)



## Une progression cohérente

De l'école de mini-basket à la catégorie U18, chaque étape est construite sur la précédente pour des joueurs complets, créatifs et compétitifs.



**Notre identité de jeu :**  
**Créativité, Vitesse, Disponibilité.**

Des valeurs qui guident chaque entraîneur, chaque séance, chaque joueur en Isère.

