

CONTENUS TECHNIQUES U11

GENERALITES	FONDAMENTAUX OFFENSIFS	FONDAMENTAUX DEFENSIFS	COLLECTIF OFFENSIF	COLLECTIF DEFENSIF	COACHING
Travailler sur grand panier en adaptant toutefois également aux plus jeunes	Dribble : main droite, main gauche, changer de main face à un défenseur, dribble de contre attaque	Tenir son joueur (appuis fléchis, bouger vite les pieds, pas chassés, gagner l'espace sur les courses...). Notion de garder son joueur	Notion de passer - bouger	Individuel tout terrain	Prendre du plaisir sur le terrain
Travailler avec des ballons 5 et 6	Tir : travail descriptif d'apprentissage analytique du tir	Regarder le ballon pour prendre l'information	Surnombre (2 contre 1)	Prendre le joueur du coéquipier s'il est dépassé	Partage des temps de jeu
Travailler l'adresse	Tirs en course après dribble, après passe : main gauche, main droite sur les finitions lay-up, push up ou crochet	Aborder la notion de contact sous la forme de petits jeux	Contre Attaque		Insister sur le fait de jouer vite
Sensibiliser sur les règles et sur les rôles (joueur, arbitres, chronométrateurs...)	Appuis : réceptions (simultané, alternatif), départ croisé, attraper enchaîner. Travail du pivot avant ou après dribble		Notion d'espace		Encourager les prises d'initiatives
	Passes : fortes à deux mains (directes, à terre)				
	Démarquage : Simple, passer devant, back door				
	Apprentissage du changement de rythme				

CONTENUS TECHNIQUES U13

GENERALITES	FONDAMENTAUX OFFENSIFS	FONDAMENTAUX DEFENSIFS	COLLECTIF OFFENSIF	COLLECTIF DEFENSIF	COACHING
Inculquer l'autonomie de travail	Dribble : entre les jambes, dans le dos, sous les fesses, drbble de recul, reverse.	Perfectionnement du duel défensif	Passer - Couper - Equilibrer	Tenir les duels	Insister sur le fait de transiter vite
S'entraîner et jouer en mettant de l'intensité	Tir : travail descriptif d'apprentissage analytique du tir, apprentissage du lancer franc	Aide (opposé, coté ballon)	Surnombre (2c1, 3c2, 4c2...)	Aider les partenaires lorsqu'ils sont en difficultés	Avoir envie de défendre fort et de récupérer le ballon
Travailler l'adresse	Tirs en course : différents lâchers de balle et différents appuis	Protéger la raquette sur les tirs	Sortie de balle et jeu rapide	Engagement au rebond	Valoriser les bonnes intentions
Inciter les jeunes à participer à l'école d'arbitrage	Perfectionnement des appuis et des départs en dribble. Travail de feintes	Défendre les lignes de passes	Notion d'espace		Gagner le plus de matchs possibles
Faire la formation Emarque et faire les tables de marque	Passes : à une main, passe dans le dribble, lecture du défenseur		Jeu sans ballon		Apprentissage de la lecture de la plaquette
Encourager les jeunes à s'inscrire au CLEF	Démarquage : Simple, passer devant, back door		Organisation sur les touches		
	Travail de changement de rythme avec ou sans ballon		Main à main		
	Notion de contact				

CONTENUS TECHNIQUES U15

GENERALITES	FONDAMENTAUX OFFENSIFS	FONDAMENTAUX DEFENSIFS	COLLECTIF OFFENSIF	COLLECTIF DEFENSIF	COACHING
Autonomie de travail	Dribble : perfectionnement de tous les dribbles. Ajouter le dribble de protection	Perfectionnement du duel défensif	Mettre en place un principe de jeu simple et ouvert sur demi terrain	Organisation collective dans la défense à 5 contre 5	Gagner les matchs
Sensibilisation aux blessures et soins nécessaires	Tir : tirer avec du rythme et dans diverses situations et espaces, tirer vite.	Aide (opposé, coté ballon), défendre les lignes de passes	Perfectionnement du jeu rapide	Maitrise du rebond	Inciter à l'engagement physique et au combat
Travail dans la difficulté, mettre les joueurs en echec sur certaines situations	Tirs en course : différents lâchers de balle et différents appuis	Ecrans de retard	Gestion des tempos du match (temps faibles, temps forts...)	Apprentissage de deux défenses sur pick n'roll	Varié les stratégies
S'investir au sein du club (entraîner, arbitrer, réseaux sociaux...)	Perfectionnement des appuis et des départs en dribble. Travail de feintes	Apprentissage des prises à deux	Perfectionnement du main à main	Run & Trap	Mettre l'accent sur l'enchaînement des actions
Inciter les jeunes à s'inscrire au CLEF	Passes : dans le dos, excentrées, passes aveugles...	Contestation des déplacement	Jeu sans ballon et lecture des situations et options		Apprentissage de la lecture de la plaquette
Travail de l'adresse	Jeu dos au cercle : apprentissage de deux mouvements pour tous les joueurs		Apprentissage du pick'n roll		Débrief des matchs
Travailler avec de la vitesse	Travail de changement de rythme avec ou sans ballon		Relation extérieur/intérieur		Entretiens individuels
	Notion de contact				

CONTENUS TECHNIQUES U17/U18

GENERALITES	FONDAMENTAUX OFFENSIFS	FONDAMENTAUX DEFENSIFS	COLLECTIF OFFENSIF	COLLECTIF DEFENSIF	COACHING
Autonomie de travail	Perfectionnement du tir, du dribble, appuis et de la passe dans toutes les situations	Combinaisons défensives (prises à deux, trappe)	Mise en place d'une organisation collective dans le jeu à 5	Organisation collective dans la défense à 5 contre 5	Gagner les matchs
Sensibilisation aux blessures et soins nécessaires	Prise et pose des écrans porteurs et non porteurs	Apprentissage de la zone	Perfectionnement du jeu rapide	Maitrise du rebond	Maitrise des émotions
Travail dans la difficulté, mettre les joueurs en echec sur certaines situations	Jeu dos au cercle : connaître et maitriser deux mouvements, apprentissage de deux nouveaux mouvements	Ecran de retard	Gestion des tempos du match (temps faibles, temps forts...)	Connaître et maitriser deux défenses sur pick n'roll	Alterner les défenses
S'investir au sein du club (entraîner, arbitrer, réseaux sociaux...)	Maitrise du contact	Contestations des déplacements	Fondamentaux de l'attaque sur zone	Diverses défenses à risques (zone press, run&trap...)	Varié les stratégies
Sensibilisation à l'hygiène de vie du sportif	Travail par poste	Lecture des faiblesses adverses	Jeu sans ballon et lecture des situations et options	Apprentissage de la boîte	Préparation des matchs
Travail de l'adresse	Perfectionnement du rebond		Lecture des pick'n roll	Zone	Apprentissage de la vidéo
Travailler avec de la vitesse	Réussite maximale aux lancers francs		Relation extérieur - intérieur		Entretiens individuels
Préparation physique	Répétition nombreuses des gammes individuelles et collectives		Attaque de zone press		