

## Cahier Technique U15

### Introduction :

#### De U13 à U15 :

Croissance, prise de maturité, passage en 4<sup>e</sup>, Début des « postes de jeu » (bonne dextérité/ lecture de jeu= meneur (1), Adroit et rapide (complet) = extérieur (2/3), grand mobile + peut dribbler et tirer (polyvalent)= Ailier fort (4), Grand gabarit, « physique » (5).

#### Les attentes à ce niveau :

(Perfectionnement des fondamentaux, développement individuel du joueur et initiation au travail par poste, mise en place du collectif offensif (transition, système de jeu avec de la continuité) /défensif (Défense porteur, organisation collective + Tactiques défensive tenir ses duels et aider ses coéquipiers en cas de demande, communication (appeler l'aide, dire « j'ai », « prend le », « attention dans le dos » annonce du shoot etc..).

#### Les moyens pour y arriver :

Avoir un groupe soudé et travailler, construire les séances en fonction des profils de joueurs et de leurs capacités, donner des feedbacks positifs quand ça va mais dire aussi quand ça ne va pas, commencer à instaurer des sanctions« physiques » course, abdos, gainage etc...)

#### Les fondamentaux individuels :

Offensif (finitions près du cercle, spin move/euro step, etc., tir extérieur = gestuelle/ prise d'appui simultanés/alternatifs, Dextérité= Cross, passes, départ en dribble, triple menace etc...)

Défensif (Position défensive, close out = reprise de joueur, écran de retard = box out)

#### La contre attaque :

Transition attaque=>défense (rebond appuyés vers le jeu, lâcher vite ou prendre le dribble pour passer le milieu de terrain le plus rapidement possible et chercher à exploiter une situation de surnombre)

Jeu de passes, le ballon va plus vite en passe qu'en dribble.

Situation en 3c0/4c0/5c0 + Surnombre

Fixation + passe,

Prise d'initiative = autonomie offensive sur les 8 premières secondes de l'attaque.

#### Le jeu sans ballon :

Notion de prise de contact, course rapide + changement de rythme, on ne parle plus d'aiguillage.

Spacing = placements/ espacements des joueurs sur le terrain

Timing = déplacement des joueurs sans ballon en fonction des mouvements du ballon, de ses coéquipiers et des spacings occupés par la défense. C'est aussi le déplacement du porteur de balle en fonction du spacing de ses coéquipiers et de la défense adverse.

Timing + Spacing = QI Basket

Je passe = je bouge. Utilisation d'écran non porteur, lire ce que le défenseur propose ou à l'intention de proposer (il suit=je curl, il passe au dessus= je flair etc..).

#### Le jeu placé :

Pré-collectif : Jeu à 2, jeu à 3 (jeu en triangle), jeu sur demi/quart de terrain

Positionnement offensif (spacing) 5 extérieurs (fer à cheval), 4 extérieurs 1 intérieur, 3 extérieurs 2 intérieurs (jeu poste up, jeu poste bas).

Utilisation des écrans porteurs / mains à mains => lire ce que la défense propose.

Attaquer à l'opposé d'où on reçoit le ballon. Interdire le jeu à l'arrêt, se mouvoir constamment.

#### La défense sur le jeu de transition :

Recherche du rebond offensif, intervenir rapidement sur le porteur de balle pour ralentir la montée de balle.

Donner une orientation au porteur, « il ne décide pas où il va, je décide ». Orienter main faible sur des dribbles de progression.

L'intérieur le plus loin du ballon à 4s pour mettre un pied dans sa raquette. (Repli défensif)

Les autres doivent contester les lignes de passes, et venir trapper (run and trap) dans les zones de trappes. Ne pas défendre sous la ligne de passe. Chercher à contrôler et à ralentir. Jouer les interceptions sur le run and trap sinon contenir et ne pas se jeter (pas de surpression défensive).

#### La défense sur le jeu placé :

Fermer l'axe et couper l'accès à la raquette. Orientation ligne de touche/ligne de fond pour amener de l'aide défensive à l'opposé et trapper short corner.

Aide à l'opposé du ballon = un pied dans la raquette prêt à « décrocher » et à aider un coéquipier. Aide coté ballon= fake-help

Aborder la défense ouverte. Toujours avoir un œil sur le ballon et être à hauteur sur les lignes de passes. Inconvénient = back-door.

Aide de l'aide + Aborder « l'aide de l'aide de l'aide ».

Défense à 1 passe = sur la ligne de passe, défense à 2 passes = Semi ouvert, prêt à aider.

Les 5 joueurs posent leurs écrans de retard. Organiser rapidement la contre attaque (2 joueurs dans les couloirs, porteur dans l'axe, course des grands dans les couloirs intermédiaires). Privilégier la défense individuelle et l'agressivité sur le porteur de balle, venir toucher et se mettre à un bras de son vis à vis. Se tenir fléchis sur ses appuis, une main sur la passe/le tir, l'autre sur le dribble.

Agresser l'adversaire s'il arrête son dribble.

#### Conclusion :

Préparer au mieux les joueurs au passage en U17, Notion de plaisir dans l'effort, Progression individuelle + compréhension des principes tactiques basket, Ne pas hésiter à faire des sorties cohésions en début/fin d'année pour que les joueurs soient de bons amis, sur comme en dehors du terrain. Dans une équipe tout le monde est lié, les coachs, les joueurs chacun doit être prêt à être dans l'effort pour l'autre et pour le bien de collectif. Faciliter l'intégration sociale et le développement de leurs facultés cognitives.

## Cahier technique U15

Contenus U15
<b>Initiation aux fondamentaux pré-collectifs et collectifs = 35% du temps</b>
Jeu 1c0, 2c0, 3c0, 4c0, 5c0 sur jeu rapide/jeu placé
Jeu en 1c1 (avec ou sans retard défensif)
Jeu en 2c2 (avec ou sans retard défensif)/ écran porteur (opposition modérée)
Jeu en 3c3 en continuité, tout terrain/demi-terrain, jeu en triangle, écran non porteur
Jeu en 4c4, en continuité, tout terrain/demi terrain, mouvement sans ballon, point de fixation poste bas, renversement, équilibrage, écran porteur/non porteur
Jeu en 5c5 tout terrain/ demi-terrain. Jeu sans dribble (privilégier le passing game/jeu rapide). Défense=>Rebond=>Courir
Jeu en Surnombre (2c1, 3c2, 4c3, 5c4)
Jeu en surnombre +1 (2c1+1, 3c2+1, 4c3+1, 5c4+1)
Opposition 5c5 (mise en place de système de jeu court = 2/3 options maxi/ En continuité = transition/flex offense), Travail de la zone presse (Attaque/Défense), Initiation à l'attaque/défense de Zone demi-terrain.
Initiation aux relations inter-poste (extérieur-extérieur, intérieur-intérieur, intérieur-ext)
<b>Attaque :</b> Jouer vite vers l'avant par le jeu de passe pour exploiter des situations de surnombre. Mettre en place un jeu de transition avec des spacings bien précis sur le terrain. Occuper le plus rapidement les postes-clés et laisser l'initiative individuelle du joueur créer le décalage (autonomie de 8s, fixation-passe, passing-game, 1c1) ensuite revenir aux schémas tactiques définis pas l'entraîneur. Utiliser les relations inter-poste sur du jeu quart de terrain (écran porteur, écran non porteur, main à main, passe poste bas = coupe « axial » à l'opposé, passe poste up = coupe ligne de fond etc...).
<b>Défense :</b> La défense est la meilleure des attaques. Défendre en associant intelligence, lecture et agressivité permet de vite récupérer le ballon, parfois près du cercle et ainsi marquer rapidement et « facilement », ou permet de développer du jeu rapide (utilisation des espaces libres, couloirs latéraux, exploiter le retard défensif = surnombre). La défense permet aussi de prendre l'ascendant psychologique sur son adversaire (subit la pression, maladresse, mauvaise prise de décision, « sort de son match »). Défendre en gardant toujours un œil sur le ballon et en coupant les lignes de passes. Tenir son duel, aider à l'opposé du ballon, fake-help côté ballon, et communiquer.
<b>Initiation et perfectionnement des fondamentaux individuels = 65% du temps/cycle</b>
<b>Appuis :</b> Feinte de départ en dribble (« Jab »). Echelle d'appuis, changement de rythme avec et sans ballon, équilibre/proprioception. (>20%)
<b>Dextérité :</b> Dribble dans le dos, entre les jambes, reverse, triple menace + départ en dribble, « Bodirosa », in-out, in-out + cross (>20%)
<b>Passe :</b> Désaxer les passes (sauf passe de C.A), passes désaxées à deux et une main (main gauche/main droite, à l'arrêt/ en mouvement). Passes dans la course (devant le réceptionneur, favoriser la passe à terre), Skip passes (2 mains au dessus de la tête), passes base-ball, passe dans le dos, passe « volley » (>20%)
<b>Tirs :</b> Stop tirs, tirs après dribbles, catch and shoot (à mi-distance/3pts). Finger roll, « american step », euro-step, spin move, tear-drop, lay-back, feinte de passe dans le double pas, passer la balle dans le dos, appuis inversés, lay-up sur un appui après dribble/ Sur réception de balle, initiation au pas 0. Finition près du cercle après contact, notion de prise de contact. (>20%)
<b>Physique :</b> Ecole de course. Endurance/Fractionné, test de Cooper. Parcours training, corde à sauter simultanément/alternatif, squats, gainage, sauts horizontaux (en longueur) en mouvement/à l'arrêt. (>20%)
Objectifs en fin du cycle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer collectivement vers l'avant par le jeu de passe et/ou en utilisant le dribble à bon escient.</li> <li>- Marquer avec et sans opposition, connaître et comprendre la notion de prise de contact.</li> <li>- Avoir les fondamentaux primordiaux individuels et collectifs permettant d'évoluer au niveau U15.</li> <li>- Connaître et comprendre les notions de timing/spacing et être capable d'analyser des situations de jeu offensives/défensives afin de proposer une/des réponse(s) adaptée(s) (sur jeu rapide et jeu placé).</li> </ul>