



CARCÈS
BASKET CLUB

PROJET
TECHNIQUE



OBJECTIFS ET FINALITES

POURQUOI UN PROJET TECHNIQUE AU CARCES BASKET CLUB ?

1. Afin de connaître les objectifs d'apprentissage (compétence à développer, le savoir-faire et la compréhension du jeu) à atteindre en fin de catégorie.
2. S'assurer d'une cohérence et d'une continuité dans le développement du joueur dans le passage d'une catégorie à une autre.
3. Favoriser le lien, la formation et l'échange entre les entraîneurs du club
4. Donner des repères immédiats aux nouveaux entraîneurs du club (avec un accompagnement auprès d'un entraîneur certifié).

UNE LIGNE DE CONDUITE TECHNIQUE ET PEDAGOGIQUE DU CLUB

Le **CARCES BASKET CLUB** doit se donner comme objectif d'améliorer la qualité de la formation qu'elle soit pour les entraîneurs, les jeunes arbitres et OTM ou pour les jeunes joueurs

Notre but est d'adapter les exigences du développement du joueur de basket aux caractéristiques de nos jeunes afin qu'ils s'épanouissent dans leur pratique.

Dans l'idéal d'un jeune qui aurait commencé sa pratique en mini-poussins, ce projet a donc pour objectif de définir les contenus (Fondamentaux offensifs et défensifs) à enseigner en fonction de la catégorie d'âge.

Ce document doit servir comme repère dans l'élaboration des séances afin de développer au mieux le jeune et ce quel que soit l'approche de sa pratique (donner des axes de travail permettant de faire évoluer nos jeunes joueurs et joueuses).



METHODOLOGIE

Nous avons scindé ce projet technique en 2 parties :

1. Le plan de formation du joueur
2. Le projet de jeu pour les catégories charnières que sont les U13 et U15

Le plan de formation du joueur est un outil permettant de définir les savoirs faire que le joueur doit développer. Cet apprentissage doit s'effectuer selon ses années de pratique et sa capacité de développement. Ces savoirs faire devront être liés à des principes de jeu et d'intention de jeu pour les U13 et U15

Ce projet sera une base de travail pour tous les entraîneurs du club afin d'utiliser les contenus individuels dans le projet collectif.



PLAN DE FORMATION DU JOUEUR

Les savoirs faire technique individuelle doivent s'intégrer dans le travail du collectif (Il ne faut donc pas dissocier ces 2 éléments au sein des séances). Le travail technique sera de l'investir dans la réalité du jeu (hormis les différents apprentissages comme la mécanique de tir qui sera plus analytique).

Cependant il faut faire des choix et accepter de ne travailler qu'une ou deux compétences dans une phase collective (dribbles et démarquage en situation de 3c3).



LES SAVOIRS FAIRE

Notre plan de formation se base sur des « savoirs faire » à développer tout au long des différentes catégories.

Dans le tableau ci-après vous retrouverez les « savoir-faire » à développer par catégorie qui permettra d'adapter les contenus en fonction de ses années de pratique, de son niveau de jeu et de sa capacité d'apprentissage.

De U09 à U17, nous devons faire une place centrale aux trois éléments suivants que nous vous proposons volontairement à part du tableau.

- ↪ Mécanique du tir
- ↪ Dextérité et manipulation de balle
- ↪ Dynamique et explosivité des appuis

TABLEAU DES « PRIORITES » DES SAVOIRS-FAIRE INDIVIDUELS

<i>Catégorie</i>	<i>Savoir Faire Individuels Offensifs</i>	<i>Savoir Faire Individuels Défensifs</i>
U09	<ul style="list-style-type: none"> - Passe à 2 mains directe/à terre (cible arrêté et en mouvement) - Tirs de plein pied, en course sur main forte - Dribble de progression - Drible de protection - Arrêts : Simultané et alternatif 	<ul style="list-style-type: none"> - Placement entre le joueur et le panier
U11	<ul style="list-style-type: none"> - Dribble de débordement - Tirs de plein pied à 3-4 m, en course sur coté fort et faible (lay up) - Pivots : après passe – après dribble - Protection de balle - Passe à 2 mains directe – à terre (cible arrêté et en mouvement), après dribble – Pivot - Formes de passes (sous pression – dans la course) 	<ul style="list-style-type: none"> - Placement entre le joueur (Porteur et non porteur) et le panier - Contester les déplacements du porteur de balle - Position fondamentale
U13	<ul style="list-style-type: none"> - Tirs de plein pied à 4-5 m, lancers francs, en course sur coté fort et faible (lay up et lay back), après passe ou dribble - Départ en dribble (direct, croisé), différents dribble (progression, recul, renversement) - Arrêt et Pivot (sous pression et enchaîner avec tir – passe – dribble) - Différentes passes (sous pression – dans la course) 	<ul style="list-style-type: none"> - Placement défensif sur porteur de balle et non porteur. Cadrer les appuis - Agressivité défensive
U15	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en dribble (direct, croisé) – Dribble de renversement - Appuis : Enchaînement - Sur réception de balle : appuis effacés / appuis engagés - Tir power (réaction), crochet 	<ul style="list-style-type: none"> - Attitudes défensives / Orientation du porteur de balle (Harceler) - Agressivité défensive - Défense sur non porteur de balle, contestation des lignes de passes, flottement, aide défensive) - Ecran de retard (contrôle du tir, lecture du tir, anticipation)
U17	<ul style="list-style-type: none"> - Tirs – Dribbles – Passes – appuis sous toutes leurs formes (à moduler avec l’opposition, le placement, le timing, et les échanges) - Insister sur le volume de travail et la quantité - Renforcer l’esprit décisionnaire du joueur - Intégration de la défense de zone 	<ul style="list-style-type: none"> - Contester les déplacements du non porteur de balle - Volume défensif

U09 : MINI-POUSSINS

Savoir Faire – Prémices du collectif

- Traverser le terrain en coopérant avec ses partenaires (jouer en appui pour progresser ou en soutien)
- Jouer vite avec un partenaire libre
- Regarder devant et autour de soi
- Occuper l'espace libre
- Reconnaître son rôle (attaquant / défenseur)
- Se rendre disponible pour le porteur de balle en s'écartant
- Découverte de la notion de décision du joueur

Objectifs de fin de catégorie

- Avoir un jeu ouvert (occupation de l'espace)
- Être capable de traverser le terrain collectivement
- Être capable de marquer sans opposition
- Être capable de faire le bon choix (entre tir, passe et dribble)

Voir tableau des acquisitions

U11 : POUSSINS

Savoir Faire – Prémices du collectif

- Espacement / Occupation du terrain
- Notion de couloir de jeu sur la contre-attaque (éviter l'alignement des joueurs)
- Vouloir jouer vers l'avant dès la récupération du ballon (Privilégier la passe aux dribbles)
- Jouer le 1 c 0 (recherche de tir facile)
- Gérer le surnombre (2 c 1 : Fixation de la défense)
- Enchaîner une passe et va
- Jouer en mouvement (passe et mouvement)
- Renforcer la coopération entre les joueurs (Appuis – soutien au porteur de ballon)
- Démarquage dans un espace libre

Objectifs de fin de catégorie

- Développer le jeu vers l'avant (enchaîner passer – courir – passe et va)
- Être capable de marquer sans opposition et en surnombre (2 c 1)
- Être capable de faire le bon choix entre le tir, passe et dribble (Lecture de jeu)
- Être capable de trouver une situation de tir facile (tir ouvert)

Voir tableau des acquisitions

U13 : BENJAMINS

Savoir Faire – Collectif Offensif

- Occupation du terrain : Spots de jeu, espacement en fonction du porteur de balle
- Jeu rapide : Utilisation des 2 couloirs, limitation du dribbles – Rythme et passe vers l'avant
- Gestion du surnombre : Maîtrise du 1 c 0, efficacité en situation de 2 c 1
- Jeu à 2 : Passe et va, backdoor, apprentissage de l'écran sur porteur balle.
- Jeu à 3 : relation entre les non porteurs et porteur de balle (passer et couper, sortie opposé et équilibrage).
- Apprentissage de l'écran sur porteur de balle
- Démarquage : Recherche du backdoor, Réception de balle avec orientation et triple menace, démarquage dans de petits espaces (agressivité et Changement de rythme).
- 1 c 1 : Utilisation du couloir de jeu direct, Feintes sur le départ arrêté.

Savoir Faire – Collectif Défensif

- Principes fondamentaux de la défense homme à homme tout terrain (interdire l'axe, cadrer les appuis et l'orientation du porteur de balle, contester les lignes de passes, bloquer les lignes)
- Défense collective : aide du défenseur du porteur de balle, initier à la prise de décision de l'aide défensive

Objectifs de fin de catégorie

- Être capable sur contre-attaque de trouver une situation de tir (fort taux de réussite)
- Être capable de proposer une solution au porteur de balle (course ou démarquage)
- Être capable de gêner la progression du porteur de balle et gêner les réceptions sur le non porteur de balle
- Être capable de s'organiser dans la montée de balle – enchaîner le jeu placé (Initiation au jeu de transition)

U15 : MINIMES

Savoir Faire – Collectif Offensif

- Jeu rapide : Organisation collective 4/5 joueurs (utilisation des couloirs). Organisation de la sortie de balle – Projection vers l'avant
- Transition jeu rapide / Jeu placé
- Jeu à 2 : Chasser / Passe et suit, Perfectionnement de l'écran sur porteur de balle et application de l'écran opposé, Enchaînement du Pick'n Roll (vers le panier) ou Pop (vers un tir ouvert) – Utilisation des couloirs de jeu indirect
- Jeu à 3 : Passer et couper / Passer et chasser, équilibre offensif
- Attaque défense tout terrain : Homme à homme et zone press (Principes de jeu)
- Démarquage : Jeu sans ballon
- 1 c 1 : Utilisation du jeu direct (explosivité départ, vitesse d'exécution, agressivité offensive)

Savoir Faire – Collectif Défensif

- Aide défensive : renforcer la communication
- Triangle défensif (ballon, attaquant, défenseur), interdire l'axe du panier, agressivité défensive
- Défense sur Porteur de balle : orientation du joueur, harceler
- Défense sur non porteur de balle : contester les lignes de passes, défense à 1 ou 2 passes (flottement)
- Défense collective : Base aide défense, rotation, aider / reprendre, prise à 2 (trappe), annonce verbale

Objectifs de fin de catégorie

- Être capable de marquer un panier sur contre-attaque dès récupération du ballon
- Être capable de s'organiser collectivement en jeu à 3
- Être capable d'occuper l'espace, de rééquilibrer le jeu, d'établir des relations de jeu entre intérieur et extérieur ...)
- Être capable de s'organiser défensivement sur défense homme à homme (aide défensive, prise à 2, flottement, rotation défensive)
- Initiation à la défense Zone Press
- Être capable de poser un écran sur porteur et non porteur de balle

U17 : CADETS

Savoir Faire – Collectif Offensif

- Jeu rapide : Organisation sortie de balle – contre-attaque – transition offensive vers un jeu placé
- Attaque défense Homme à Homme : Principes collectifs sur défense individuelle. Application des collaborations offensives (Ecran sur porteur et non porteur de balle)
- Attaque défense de zone : Principes de jeu sur zone-press, principes de jeu sur zone paire ou impaire
- Attaque défense tout terrain
- Jeu à 2 : Main à main, écran porteur de balle (Pick'n roll et pop)
- Jeu à 3 : Enchaînement des principes collectifs, utilisation des écrans
- Démarquage : Jeu posté, lutte pour position préférentielle, mouvement des intérieurs et extérieurs sur fixation du porteur de balle

Savoir Faire – Collectif Défensif

- Collaboration défensive sur écran Porteur et non porteur de balle : Changer, glisser, aider / reprendre, refuser l'écran
- Prise à 2 dans des espaces clés (trappes)
- Exploitation des systèmes défensifs : Principes des zones paires et impaires, et des défenses individuelles – Zone Press

Objectifs de fin de catégorie

- Être capable de s'organiser collectivement sur défense de zone
- Être capable de s'organiser collectivement sur défense individuelle
- Être capable de s'organiser collectivement sur défense tout terrain
- Être capable d'exploiter des situations de collaboration offensives (écran porteur de balle, non porteur de balle) dans un jeu à 3

TABLEAUX DE SYNTHESE DES SAVOIRS - FAIRE

<i>SF Individuels Offensifs</i>				<i>SF Indiv. Défensifs</i>
<i>Tir</i>	<i>Passe</i>	<i>Dribble</i>	<i>Appuis / Manip.</i>	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); background-color: #cccccc; padding: 2px 5px; font-weight: bold; margin-right: 5px;">Mécanique</div> <div> <p>Position des Pieds Tenue de balle Visuelle Armer Finition</p> <p>Types de tirs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Plein Pied ➤ En course (double pas, DP avec Reversement, appuis décalés, simple pas, lay up – lay back) ➤ Crochet, Lancer Francs, Jump Shoot, 3 points </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe à 2 mains directe ➤ Passe à 2 mains à terre ➤ Passe à 2 mains dans le dribble ➤ Passe à 1 main (croisé / latérale) ➤ Passe à 2 mains au-dessus de la tête ➤ Longue passe à 1 main 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dribble de progression ➤ Dribble de protection ➤ Dribble de débordement ➤ Dribble de pénétration ➤ Dribble de fixation ➤ Dribble croiser (V / entre les jambes) ➤ Dribble de renversement ➤ Dribble de recul 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrêts : simultané / alternatif ➤ Départs en dribble (direct, croisé, renversé) ➤ Pivots : Après passe / après dribble ➤ Sur réception de balle : appuis effacés / appuis engagés ➤ Protection de balle ➤ Dissociation – latéralisation / Être ambidextre 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Position fondamentale de défense ➤ Attitudes défensives / Orientations ➤ Agressivité défensive ➤ Placement défensif sur porteur de balle ➤ Placement défensif sur non porteur de balle (1 passe – 2 passes, coté fort et faible) ➤ Ecran de retard, rebond Défensif

<i>S-F collectif Offensif</i>	<i>S-F individuels Offensifs</i>	<i>S-F collectif défensif</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Occupation du terrain (espacement, spots de jeu, couloirs de jeu tout terrain, couloir de jeu direct / indirect, jeu en triangle) ➤ Exploitation de la contre-attaque ➤ Exploitation du jeu rapide (Enchaînement rebond / sortie de balle / axe du terrain / Montée de balle / Course vers l'avant) – Gestion du surnombre offensif – Jeu de transition ➤ Jeu à 2 (Passe et va, suit, Ecran sur Porteur de balle et non porteur de balle, main à main – Jeu à 3 (Jeu en mouvement avec passer / couper) ➤ Exploitation du jeu avec Ecran sur porteur de balle (Jeu à 2 : Pick'n Roll, Pick'n Pop – Dans le jeu à 3) ➤ Exploitation du jeu avec écran sur non Porteur de balle (lecture du jeu – Choix) ➤ Attaque d'une défense homme à homme (tout terrain et demi-terrain) ➤ Attaque d'une défense de zone / zone press 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Démarquage (seul ou avec l'aide d'un coéquipier, prise de position préférentielle) ➤ Exploitation du jeu en 1 contre 1 (Utilisation des couloirs de jeu, lecture du jeu) – Agressivité Offensive ➤ Rebond offensif 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aide – Rotation défensive sur défense homme à homme ➤ Défense collective sur écran porteur (annonce, choix) ➤ Défense collective sur non porteur de balle (Flottement : 1 passe – 2 passes) ➤ Défense homme à homme demi-terrain, tout terrain ➤ Agressivité défensive ➤ Défense Zone, zone Press



Etablir un projet de jeu sur ces 2 catégories charnières permettra de donner une véritable identité de jeu à l'ensemble du club, une passerelle d'équipe en équipe ou les joueurs pourront se reconnaître dans le jeu au fur et à mesure des passages en catégorie.

Ce projet n'a pas pour but de brider les entraîneurs mais permet seulement d'établir une ligne de conduite, ils pourront ainsi rajouter chacun la touche personnelle nécessaire afin de ne pas avoir un jeu stéréotypé.

Pour définir notre projet, il est important de mettre en avant notre approche historique du basket. Pour ces 2 catégories, l'essentiel du jeu est basé sur des allers / retours fréquents avec beaucoup de tir dans la raquette et d'un jeu de 1 contre 1. Notre volonté sera donc de porter notre objectif vers la contre-attaque et le jeu rapide, avec l'agressivité offensive ayant pour but la recherche du danger et du panier facile. Pour le côté défensif, nous devons porter une attention particulière à l'agressivité défensive constante sur une défense homme à homme avec l'orientation du joueur adverse coté faible ou côté trappe.

Ces 2 axes regroupées définiront notre identité de jeu porter sur le harcèlement défensif amenant un jeu rapide ou de contre-attaque.

<i>Axe Offensif</i>	<i>Axe Défensif</i>
<p>➤ <u>Jeu Rapide / Contre-attaque</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Sortie de balle coté rebond avec joueur coté ballon descend chercher la balle ↳ Course du joueur à l'opposé de balle ↳ Occupation de l'axe du terrain ↳ Jeu avec Trailer ↳ Jeu sans dribbles en zone arrière <p>La position des joueurs se fera en fonction des couloirs de jeu rapide et non pas en fonction des postes.</p> <p>➤ <u>1 contre 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Favoriser le jeu écarté pour créer le 1 c 1 ↳ Agressivité offensive et attaque du cercle 	<p>➤ <u>Défense homme à homme</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Agressivité défensive / Harcèlement de l'adversaire ↳ Orientation du joueur coté faible, encadrement des appuis ↳ Blocage des lignes ↳ Prise à 2 (Trappes) <p>➤ <u>Défense tout terrain</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Homme à homme ↳ Zone Press (à partir de U15)

PARTIR DU JEU RAPIDE POUR ALLER VERS LE JEU PLACE

INTENSIONS OFFENSIVES

1. Amener le ballon dans l'aile à 45°, la première intention est de jouer son 1 c 1. Le joueur fixe pour aller au bout, si une aide intervient il transmet son ballon au joueur qui aura ouvert un angle de passe.

2. La seconde intention du joueur est d'utiliser les différentes techniques offensives (Passe et va, passe et suit, Ecran et Pick'n Roll ...)

On attrape le ballon pour enchaîner (continuité des actions de jeu) : Attraper jouer → attraper tirer, attraper jeu direct (Drive – passe vers le panier), attraper transférer lorsque le ballon est à l'arrêt, la défense se replace. (Limiter les ruptures de rythmes)

On sanctionne le replacement défensif : Garder les intentions du jeu vers le panier

On organise un jeu en alternance de coupe vers le cercle et de 1c1 → Jeu de fixation. Notion forte de démarquages et d'équilibre de jeu

INTENSIONS DEFENSIVES

1. Toujours proposer une défense de pression et d'orientation sur le porteur de balle, et une défense de contestation sur les non porteur de ballon.
2. Toujours proposer une agressivité active défensive sur les situations le permettant (Arrêt du dribble, remise en jeu, ballon au sol).
3. Demander la communication entre les joueurs pour permettre de réagir et non de se faire surprendre (Le Tir → rebond, Ecran → pour l'éviter, Aider / Reprendre → pour éviter le panier facile)
4. Favoriser la pression défensive sur panier marqué (Zone Press ou Défense individuelle tout terrain)

CONCLUSION

La mise en place d'un tel projet impose un investissement de la part des entraîneurs et également et surtout des joueurs. En raison du renouvellement de nouveau joueur débutant chaque année, nous ne pouvons pas proposer un jeu trop complexe afin qu'il soit adapté à tous. Nous rappelons que ceci n'est qu'un cadre pédagogique, l'entraîneur pourra ainsi faire évoluer celui-ci en y insérant des situations spécifiques qui lui sont propre.

OBJECTIFS : L'objectif final d'un tel projet est d'amener notre club à avoir une identité de jeu repérable facilement entre tous. D'amener nos jeunes à évoluer au sein de l'association à des niveaux supérieurs.