

PROJET TECHNIQUE

CD 91

PRECONISATIONS TECHNIQUES U11

CATÉGORIE U11

PROJET TECHNIQUE CDBB91 U11



FONDAMENTAUX INDIVIDUELS



TRAVAIL DE DEXTERITE

- ✓ Maîtrise de différents dribbles (fixation, débordement, contre-attaque, avec et sans changement de main), vision sur la cible (travail des deux mains).

TRAVAIL DE LA PASSE

- ✓ 1 main, 2 mains, dans le dribble, base-ball, à l'arrêt et en mouvement sur partenaire à l'arrêt et en mouvement.

TRAVAIL DES DEMARQUAGES

- ✓ Maîtrise de la capacité à recevoir une balle dans un espace donné

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS



TRAVAIL DES ARRETS

- ✓ Sur réception de balle (1 temps en priorité).
- ✓ Arrêt simultané

TRAVAIL DES DUELS EN 1C1

- ✓ Développement de la combativité.
- ✓ Mise en situation pour expérimentation du travail de dribble et tir en course

FONDAMENTAUX DES TIRS



☐ APPRENTISSAGE DES TIRS EN COURSE

- ✓ Lay-up, Power, Stop and Go, Crochet, One Step, Euro Step, etc..) des deux côtés suite à un dribble ou passe (coordination, amplitude des foulées, demande et réception de balle, finition des gestes).

☐ LE TIR A L'ARRET

- ✓ Apprentissage de la gestuelle proche du panier jusqu'aux LF.
- ✓ Coordination du geste entre membres inf et sup à travailler.

FONDAMENTAUX COLLECTIFS



CONTRE-ATTAQUE

- ✓ Occupation des couloirs.
- ✓ Aborder la notion de distance porteur/ non porteur (aptitude à pouvoir recevoir la passe).
- ✓ Respect des espaces entre joueurs (contrôle des courses vers la balle)

TRAVAIL DE PASSE ET VA

- ✓ Capacité de surprendre son défenseur après avoir transmis la balle à un partenaire.
- ✓ Chercher à passer entre son défenseur et le porteur de balle pour une réception en mouvement puis un tir de proximité.
- ✓ Travail du back-door si intervalle est fermé.
- ✓ Notion de surnombres (2c1 et 3c1).
- ✓ Recherche de fixation du défenseur.
- ✓ Placement des attaquants non porteurs de balle.

DEFENSE HOMME A HOMME



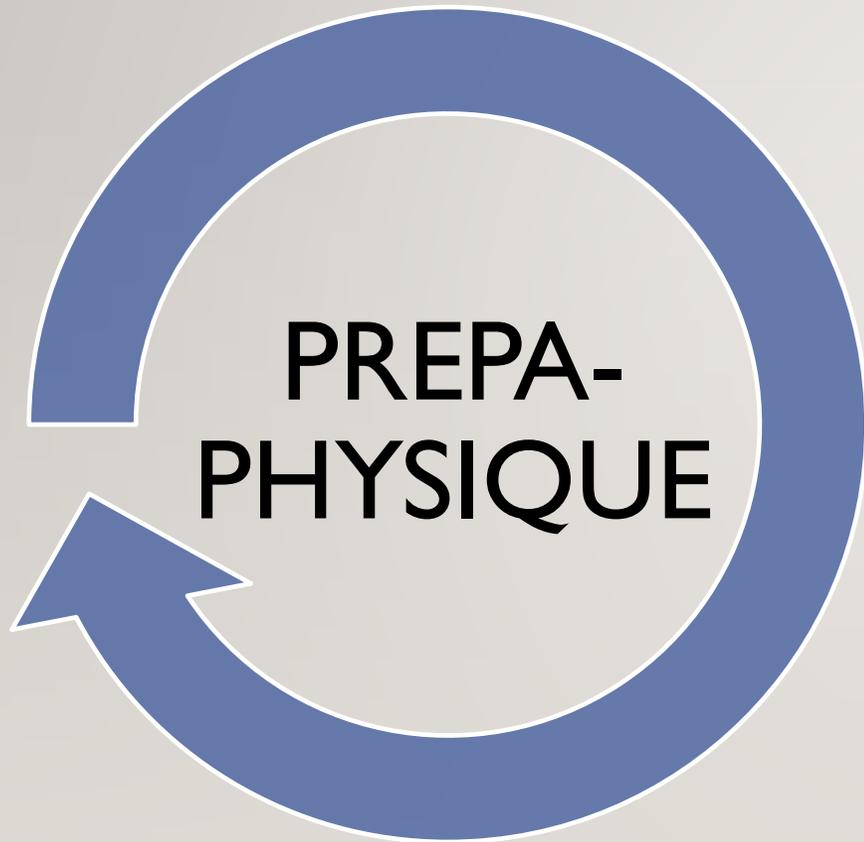
- ✓ Voir le ballon et son défenseur (se placer en tenant compte de son joueur, la balle et là où l'on se situe)
- ✓ Défense tout terrain, vitesse de réaction sur les transitions attaque défense.
- ✓ Maîtriser ses déplacements (travail des appuis, de l'équilibre et de la posture)
- ✓ Placement et usage des membres supérieurs (intervenir sur la balle si elle est disponible, mais ne pas confondre la balle et les bras !!)
- ✓ Orientation des mains selon la situation défensive
- ✓ Attitude fléchie, volume des bras et capacité à tenir son duel.
- ✓ Notions d'orientation du porteur de balle (interdire l'axe central, puis l'approche du panier).

CATÉGORIE UI I

DONNER LE GOUT DE L'INITIATIVE POUR RECONQUÉRIR LE BALLON



- ✓ Deviner l'intention du porteur de balle.
- ✓ Valoriser l'interception
- ✓ Communication, annoncer « tir » et « balle » (sur réception de balle de son adversaire direct).
- ✓ Valoriser le rebond (envie, volonté).



- ✓ Travail de la course (travail sur l'amplitude, la fréquence, les rythmes, la vitesse)
- ✓ Souplesse
- ✓ Renforcement articulaire (Proprioception)
- ✓ Coordination

Intervention sur la préparation physique des jeunes par ici...



CATÉGORIE U11



APPRENTISSAGE DES TIRS EN COURSE



TRAVAIL DU 1C1



VOLONTE DE JOUER VITE



DEFENSE H A H (F A F) TOUT TERRAIN

PRECONISATIONS
FORTES DU CD91



CATÉGORIE U11

- ✓ Ce document a pour but de vous aider dans la formation de vos joueurs et dans la construction de vos projets d'équipe.
- ✓ Bien évidemment, il faudra l'adapter au niveau de vos joueurs selon qu'ils soient débutants, débrouillés ou confirmés.
- ✓ **Le plaisir doit être la première chose à développer !**
Il doit résulter :
 - Pour les groupes compétitions, de l'effort à accomplir.
 - Pour les groupes loisirs, du jeu sous toutes ses formes.
- ✓ **La Commission Technique du CD91 se tient à votre disposition pour toute demande si besoin.**