

# PROJET TECHNIQUE

## CD 91

---

**PRECONISATIONS TECHNIQUES U13**

# CATÉGORIE U13

## PROJET TECHNIQUE CDBB91 U13



# CATÉGORIE U13



## FONDAMENTAUX INDIVIDUELS



### TRAVAIL DE DEXTERITE

- ✓ Poursuite du travail de dextérité vu en U11.

### TRAVAIL DES DEMARQUAGES ET EXPLOITATION DE LA BALLE SUR RECEPTION

- ✓ Démarquages sans écrans (amplitude, rythme et timing).
- ✓ Travail d'arrêts alternatifs sur pivotés effacés et engagés. (Les appuis seront tournés face au cercle dès la pose du deuxième appui, capacité immédiate à tirer, passer ou dribbler).
- ✓ Travail des départs (directs et croisés) en cherchant l'efficacité optimum (attaque du panier par le chemin le plus court).
- ✓ Enchaînement feintes / action ( départ, tir ou passe).

### TRAVAIL DU 1C1

- ✓ Poursuite et perfectionnement du travail effectué en U11

# CATÉGORIE UI3



## FONDAMENTAUX DES TIRS

### ❑ PERFECTIONNEMENT DU TIR EN COURSE

- ✓ Maitrise de tous types de tir en course (Lay-up, Power, Stop and Go, Crochet, One step, Euro Step, Etc..) avec opposition / stress (défenseur, vitesse d'exécution).

### ❑ LE TIR EXTERIEUR

- ✓ Maitrise du tir extérieur et apprentissage du tir en suspension et à 3 points). Coordination du geste entre membres inf et sup à travailler.
- ✓ Attaque de la balle sur la passe.
- ✓ Tir balle haute.
- ✓ Travail de coordination ( ne pas s'éloigner tant que le processus de coordination n'est pas acquis).



# CATÉGORIE UI3



## FONDAMENTAUX COLLECTIFS

### ❑ CONTRE ATTAQUE

- ✓ Maitrise de l'occupation du terrain ( couloirs, distances entre joueurs).
- ✓ Utilisation d'un trailer (sans spécialisation d'un joueur).
- ✓ Gestion des surnombres.
- ✓ Fixer la défense avant la passe.
- ✓ Aptitude à choisir entre fixation / tir et fixation / passe en fonction de la réponse défensive.
- ✓ Rôles et déplacements des non porteurs.
- ✓ Travail des gammes d'appuis dos au cercle (réception, feinte, pivoté tir ou pivoté passe).

### ❑ MAITRISE DU JEU A 2

- ✓ Relations extérieur / extérieur
- ✓ Passe et va
- ✓ Relation extérieur / intérieur (**attention, pas de spécialisation**).
- ✓ Relation intérieur / extérieur (demande de balle, travail de la passe, mobilité après la passe, exploitation de la balle dos au panier, travail balle en main avant le dribble).



# CATÉGORIE UI3



## DEFENSE HOMME A HOMME

---

### □ DEFENSE SUR PORTEUR DE BALLE

- ✓ Défense sur porteur de balle : Attitudes, distances de garde (suppression, 1 bras, 2 bras) et orientations ( à plats, ligne de fond, axe).
- ✓ Reconquérir la balle le plus tôt possible ( ne pas attendre que le porteur soit en position de tir), diriger le jeu ( pression et contrôle du porteur de balle) .

### □ DEFENSE SUR NON PORTEUR DE BALLE

- ✓ Contrôle de son joueur et vision permanente du porteur de balle (deviner les intentions du porteur pour anticiper sa réponse).
- ✓ Présence dans les intervalles défensifs pour dissuader les drives et être prêt sur les aides ( aider / reprendre, aider / changer avec des orientations.
- ✓ Rebond ( envie, volonté, tenue et exploitation de la balle), aborder l'écran retard.

A large blue circular arrow graphic with a white outline, pointing clockwise. The word 'DEFENSIF' is written in bold black capital letters in the center of the circle.

**DEFENSIF**

# CATÉGORIE UI3



## DEFENSE HOMME A HOMME



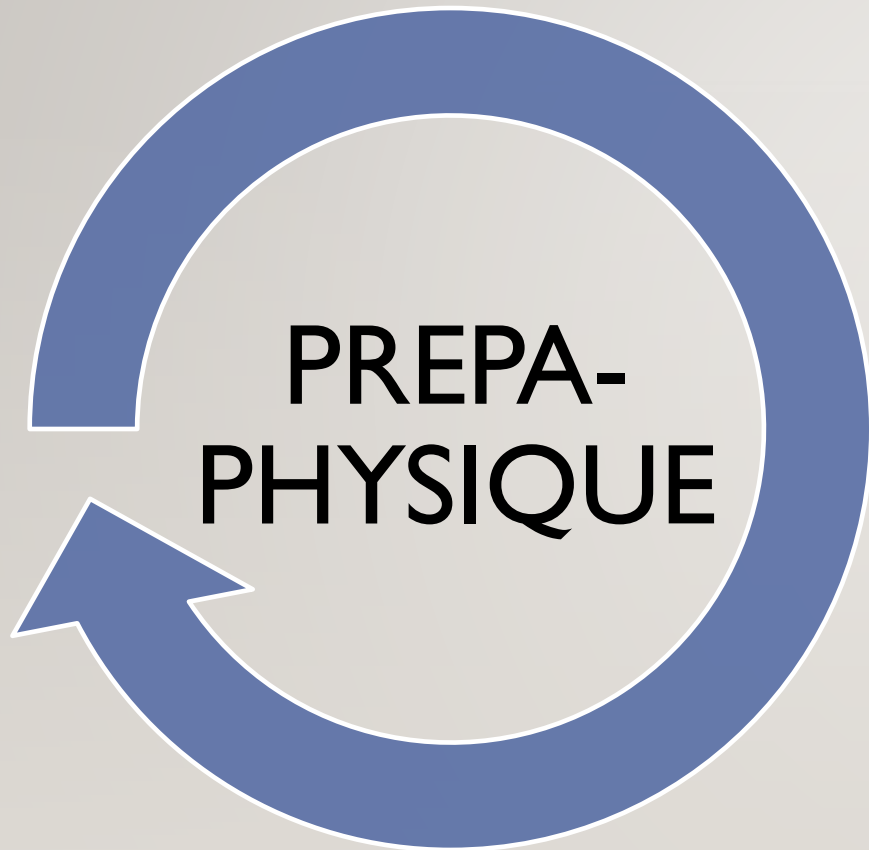
### PLACEMENT DES JOUEURS EN FONCTION DE LA POSITION DE LA BALLE

- ✓ Notion de coté fort et faible.
- ✓ Joueur à une passe (contestation de la passe receveur potentiel).
- ✓ Joueur à deux passes ou plus (aide défensive).
- ✓ Orientations ( ouvert, fermé ou à plat).
- ✓ Défense tout terrain avec possibilité d'évolution vers une RUN and JUMP.

### DEFENDRE LE PASSE ET VA

- ✓ Saut de recul (placement dans l'intervalle défensif direct).
- ✓ Contester le passage dans le jeu direct.
- ✓ Contrôler le back-door (sauter au ballon) en respectant le placement en fonction de la balle.
- ✓ Communication.

# CATÉGORIE UI3



- ✓ 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 U13

**PRECONISATIONS  
FORTES DU CD91**



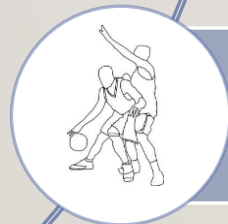
PERFECTIONNEMENT DU JEU RAPIDE



EFFICACITE DANS LES TIRS EN COURSE



PERFECTIONNEMENT DU 1C1 – LECTURE



COLLABORATION DEFENSIVE – RUN AND JUMP

# CATÉGORIE UI3

- ✓ 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.**