

PROJET TECHNIQUE

CD 91

PRECONISATIONS TECHNIQUES U15

CATÉGORIE U15

PROJET TECHNIQUE CDBB91 U15



FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

☐ DEBUT DU TRAVAIL SPECIFIQUE DES JOUEURS PAR POSTE DE JEU :

➤ EXTERIEURS :

- ✓ Gagner son duel en dribble (profondeur en limitant le nombre de dribbles)
- ✓ Gestion de la pression sur porteur de balle (progression en dribble, exploitation de balle sur réception)
- ✓ Vision périphérique, lecture, ambidextrie et feintes
- ✓ Qualité et timing des démarquages (insister sur la notion de demande de balle, adapter son démarquage au type de jeu de son défenseur).
- ✓ Travail de tir sur dribble de décalage (amplitude, vitesse et équilibre dans le jump)





☐ DEBUT DU TRAVAIL SPECIFIQUE DES JOUEURS PAR POSTE DE JEU :

➤ INTERIEURS :

- ✓ Prise de position préférentielle
- ✓ Qualité et timing des démarquages (insister sur la notion de demande de balle, adapter son démarquage au type de jeu de son défenseur).
- ✓ Gestion de balle, travail dos au panier (capter feinter, fixer et s'ouvrir la passe ou le tir suivant la réponse défensive.
- ✓ Travail de pied spécifique pour tir sur pivoté (réception dos au panier), et tir en effacé (réception suite à la montée poste haut).
- ✓ Rebonds de proximité

FONDAMENTAUX DES TIRS



- ✓ Tirs à mi-distance (travail dynamique à réaliser sur phases : réception / tir ou drive / tir).
- ✓ Jump shoot à systématiser pour les tirs à 2 points (augmenter progressivement les distances en fonction des capacités et de la régularité du geste).
- ✓ Travail régulier du tir à 3 points.
- ✓ Tirs intérieurs avec opposition



EXPLOITATION DE LA BALLE SUR RECEPTION SUITE A UN DEMARQUAGE

- ✓ Poursuite du travail effectué en U13 en augmentant l'intensité de l'opposition
- ✓ Arrêt simultané face au cercle (pivoté sur phase aérienne précédant la réception)

PERFECTIONNEMENT DU JEU A 2

- ✓ Jeu à 2 : Compléter le travail de la relation Ext / Int et Int /Ext (gestion des espaces, déplacements et demandes de balle).

MOTIVATION ET ORGANISATION SUR LE REBOND OFFENSIF

- ✓ Gestion de la transition attaque / défense (changement de statut éventuel -> rebond / repli)



DEVELOPPEMENT DU JEU A 3

- ✓ Jeu en triangle pour la recherche de relation EXT/INT
- ✓ Pose et exploitations d'écran entre joueurs non porteurs et porteur
- ✓ Travail des écrans (Pose et exploitation sur non porteur « back pick » et porteur « Pick and roll », « Pick and pop »)

MISE EN PLACE DES PRINCIPES OFFENSIFS SUR DEFENSES DE ZONE

- ✓ Jeu rapide
- ✓ Transition, Travail des rebonds à systématiser
- ✓ Notion d'attaque longue (créer un surnombre, mouvement du passeur, renversement en passe pour une recherche de tir ou feinte de tir puis attaque de l'intervalle en dribble, recherche et utilisation du secteur intérieur).

DEFENSE HOMME A HOMME



DEFENSIF

- ✓ Mise en place d'un pressing en tant que défense tout terrain (perfectionnement RUN and JUMP et apprentissage RUN and TRAP)
- ✓ Imposer les déplacements au porteur de balle pour organiser la reconquête du ballon.
- ✓ Contrôle du déplacement du joueur non porteur (BUMP, contestation du déplacement).
- ✓ Présence dans les intervalles défensifs pour dissuader les drives et être prêt sur les aides.
- ✓ Contrôler son joueur suite à un tir.
- ✓ Défense sur écrans: Annoncer la pose
- ✓ Ecrans non porteur: Changer sauf sur mismatch (grand sur petit)
- ✓ Ecran porteur (pick) : glisser, changer ou autre selon niveau

DEFENSE DE ZONE

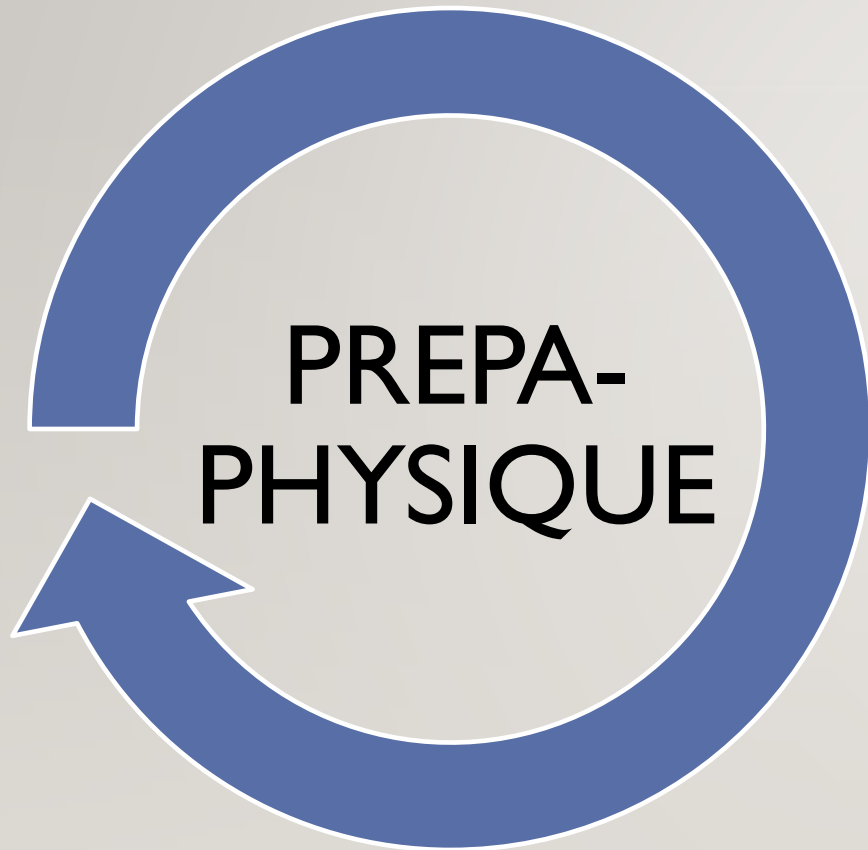


☐ IDENTIFICATION DES DIFFERENTES ZONES

➤ ZONES PAIRES : 2-3 / 2-1-2 / 2-2-1

➤ ZONES IMPAIRES : 1-3-1 / 1-2-2 / 3-2

- ✓ Travail du placement et du déplacement des joueurs par rapport au ballon (position et timing).
- ✓ Occupation du volume (importance des membres supérieurs).
- ✓ Communication sur les déplacements coté faible.
- ✓ Activité de la défense (Agressivité).

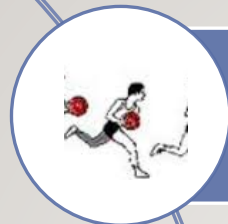


- ✓ Travail de vitesse de déplacement et de réaction.
- ✓ Souplesse
- ✓ Travail de gainage important et régulier.
- ✓ Renforcement articulaire
- ✓ Coordination

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



CATÉGORIE U15



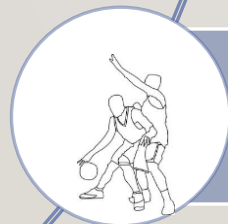
PERFECTIONNEMENT DU JEU DE TRANSITION



PERFECTIONNEMENT DU JEU A 2 – JEU A 3



COLLABORATION DEFENSIVE – ROTATION



IDENTIFICATION ET TRAVAIL PAR POSTE

PRECONISATIONS
FORTES DU CD91



CATÉGORIE U15

- ✓ 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.**