



Présentation projet sportif

Introduction

1. Objectif sportif
2. Philosophie de jeu du club
3. Organisation des entrainements
4. Contenu individuel par âge
5. Contenu collectif d'attaque
6. Contenu collectif de défense
7. Jour d'entraînement
8. Jour de match
9. Respect des règles de vie
10. Implication des joueurs
11. Lexique basket
12. Une école de basket et CEC

1. Objectif sportif

- Donner gout à l'activité sportive du basket
Pérennisation du club au plus haut niveau possible
Fidélisation
- Proposer des entrainements adaptés au niveau de pratique de chacun
Compétition ou loisir
Apprentissage / Perfectionnement
- Amener les équipes au niveau le plus haut de leurs possibilités
Exploitation maximale des potentiels
- Créer une école de basket labélisée
- **Proposer un développement psychomoteur**
- **Développer un esprit collectif**
- **Développer la compétition**

2. Philosophie de jeu du club

Des individualités au service du collectif

- Jeu rapide :
 - **Rebond**
 - Relance rapide après panier ou gain de balle
 - Contre attaque
 - Jeu de transition
 - **Duel**
- Défensivement :
 - Homme à homme (tout terrain et demi terrain)
 - Zone presse
 - Notion d'agressivité (**Duels, responsabilités, orientations**)

Imposer le
tempo

Faire subir
la pression

3. Organisation des entrainements

- Définir les priorités dans l'apprentissage
 - Répétition des gammes et enchainements techniques
 - Automatisation
 - Travail sur mécanique et gestuelle
- Organisation logique du contenu des entrainements
 Intégration du développement du physique en parallèle
 - Technique et situation réelle
 - Technique au service du jeu
 Au maximum avec ballon
- Expertise individuelle (Fiche)
 Tendre vers un socle commun des fondamentaux
 - Initiative du joueur, le rendre acteur
 - Attention au manque de fondamentaux individuel de nos joueurs et joueuses
 - Tableau d'expertise : la cotation
 - 0 = Non réalisé
 - 1 = À travailler ou En Cours d'Acquisition (ECA)
 - 2 = Réalisé (appui ok)
 - 3 = Bien (panier marqué)
 - 4 = Maitrisé (avec vitesse)
 - 5 = Géré (avec l'esthétique)

Nom	Lay up droit	Lay up gauche	Lay back up	Lay back gauche	Power shoot droit	Power shoot gauche	Lancer franc	3 points	2 points	Shoot mouvement	≠ tirs en suspension	Passe*	Réception	Dribble main gauche	Dribble main droite	Autre dribble

À définir en fonction des catégories

* Passes dans le dribble, 1 main, dans le dos, lobée, longue de CA, etc.

Remplir fiche de compétences tous les 2 mois

- Formation
 - Travail par modélisation ou du global vers la situation
 - Choix d'exercices variés et thèmes
 - Inculquer le travail à travers le plaisir

4. Contenu individuel par âge

- Mini-poussins :
 - Dribble main droite et gauche, **conduite de balle**
 - Notion de marcher, **arrêts, départs**
 - Pied de pivot

- Motricité, **dextérité**
- Double pas droit et gauche
- Arrêt simultané et alternatif
- **Transition** attaque/défense
- Protection du panier, **rebond**
- Départs directs, **croisés**
- Donner le ballon, **les passes**
- Ballon non stop pour les **joueurs**
- **Passe et va**
- **Le geste du shoot à l'arrêt**

- **Poussins**

- Fondamentaux individuels
 - ✓ Motricité sans ballon : courir large et appui défensif
 - ✓ Drible main droite et gauche
 - ✓ Départ directe et croisé/ Pied de pivot/arrêt
 - ✓ Lay-up droite et gauche
 - ✓ Lay-back (**à discuter**)
 - ✓ Réception à l'arrêt et en mouvement
 - ✓ Démarquage simple, **back door, en V**
 - ✓ Passes à 2 et **1 main** en course ou non/ à terre/décalées
 - ✓ Changement de direction en drible simple/reverse/diverse
 - ✓ Mécanisme de tir à 2 mains/cassé le poignet/équilibre du corps/placement de pieds/ coordination bras jambe/ L.F, **décomposition gestuelle du tir.**
- Collectif d attaque
 - ✓ **Découverte du surnombre**
 - ✓ **Fixer passer**
 - ✓ Ne pas se scotcher au ballon
 - ✓ Occuper les espaces **notion de spacing pour les Benjamins**
 - ✓ Couloir de contre attaque **et secteur court/moyen**
 - ✓ Donner les ballons devant
 - ✓ Passe et va, **équilibre, et réception, 1 contre 1**
- Fondamentaux défensifs
 - ✓ Protéger le panier
 - ✓ Garder son joueur, **défense stricte, cadrage**
 - ✓ Appui défensif **et orientation (pas en priorité)**
 - ✓ Activité des bras **notion de volume et d'équilibre**
- Collectif de défense
 - ✓ Transition attaque/ défense

- **Benjamins**

- Fondamentaux individuels
 - ✓ Dribbles diverses (entre jambes, reverse, dans le dos)
 - ✓ Lay-up **de face** / Lay-back / Power shoot "lune" ½, avec feinte
 - ✓ Shoot : 2 points / 3 points* / LF
Après dribble arrêt simultané ou alterné

* Suivant physique individuel

- ✓ Passe : relation int/ext
Dans la course avec changement de rythme
- ✓ **Tous les joueurs peuvent évoluer à tous les postes**
- Fondamentaux défensifs
 - ✓ **Défense sur 1c1, 2c2, 3c3**
 - ✓ Cadrer le porteur avec agressivité
 - ✓ Flotter
 - ✓ Contestation de passe
 - ✓ Écran de retard **et rebond**
- Collectif de défense
 - ✓ Tout terrain
 - ✓ Commencer les rotations **et permutations**
- Collectif d'attaque
 - ✓ **Surnombre**
 - ✓ Organisation spatiale dans espace demi terrain et différents spots, $\frac{1}{2}$ **et $\frac{1}{4}$ de terrain**
 - ✓ Passe et va / back door / **chasser**
 - ~~✓ Écran non porteur~~
 - ✓ Mécanismes de CA
Occupation rationnelle, rupture des courses
Secteur long, notion d'angle
 - ✓ **Organisation du jeu 5c5, passer couper équilibrer, jeu en continuité**
- **Minimes**
 - Fondamentaux individuels
 - ✓ Lay-up divers acquis **en benjamins**
 - ✓ Shoot statique / en mvt / 2 pts / 3 pts acquis
 - ✓ Jump shoot
 - ✓ Dribble divers maitrisés **en benjamins**, tendre vers un **perfectionnement des enchainements**
 - ✓ Passes diverses maitrisées **perfectionnement passe longue (base ball) alley hoop**
 - ✓ Réception 2 mains acquises
 - ✓ Réception 1 main à travailler
 - ✓ **Tous les joueurs à tous les postes**
 - Collectif d'attaque
 - ✓ CA maitrisée
 - ✓ Flex
 - ~~✓ Maitrise des systèmes~~
 - ✓ Organisation sur zone presse **notion et explications**
 - ✓ Circulation balle rapide demi terrain (zone Ar ou AV)
 - ✓ Jeu à 2 et à 3 maitrisé
 - ✓ Transition surnombre
 - ✓ Jeu sans ballon
 - ✓ **Les écrans** sur non porteur, **pick and roll, jeu à trois**
 - Collectif de défense

- ✓ Rotation demi terrain
- ✓ Ecran de retard
- ✓ Zone presse
- ✓ Tout terrain
- ✓ Défense sur pick and roll et non porteur
- Fondamentaux de défense
 - ✓ Saut de remplacement en benjamins
- **Cadets**
 - Fondamentaux individuels
 - ✓ Tout doit être maîtrisé
 - Collectif d'attaque
 - ✓ CA maîtrisé
 - ✓ Relance rapide et jeu rapide
 - ✓ Zone presse ok
 - ✓ Travail avec écran sur porteur et non porteur
 - ✓ Travail par poste de jeu
 - Collectif de défense
 - ✓ Ecran de retard et rebond
 - ✓ Saut de remplacement
 - ✓ Rotation à 2, à 3
 - ✓ Placement par rapport au ballon
 - ✓ Zone demi ou tout terrain
 - ✓ Défense sur écrans non porteur
 - ✓ Défense sur pick

À prévoir des fiches « réflexes » par thèmes avec les techniques d'apprentissage et perfectionnements associés

Contenu psycho pédagogique

- ✓ Ne pas oublier le développement du « mental »
du compétiteur, comment motiver ?
de la concentration (abstraction, environnement défavorable)
gestion du stress
- ✓ Approche collective du groupe (vie du groupe)
Détection des leaders, suiveurs
- ✓ Approche individuelle du joueur
En fonction de ses caractéristiques
 - Morphologique
 - Psychologique
 - Extra basket (environnement stable ou non, environnement familial)
- ✓ Les étirements, grands principes
 - Avant l'effort
 - Après l'effort

5. Contenu collectif d'attaque

- Jeu rapide :
 - Exploitation des couloirs de CA
 - Déclenchement de la CA
 - Valorisation de la première passe
 - Efficacité offensive en fin de CA
- Développer les automatismes dans le jeu rapide
 - Sortie de balle
 - Remise en jeu rapide
 - Donner au meneur
 - Recherche de la longue passe
 - Volonté de lâcher le ballon vers l'avant
 - Varier les passes
 - Disponibilité des coureurs
 - Remonté collective de la balle
 - Finition de CA
- Organisation pré-collective
 - Jeu à 2
 - Jeu à 3
 - Organisation collective : totalité du terrain
 - Schéma offensif à reproduire et savoir en sortir

6. Contenu collectif des séances défensives

- Fondamentaux individuels
 - Déplacements
 - Activité des bras
 - Protection du cercle
 - Garder son joueur
 - Transition attaque/défense
- Défense sur porteur
- Notion coté fort / coté faible
- Défense non porteur
- Organisation collective et rotation
- Zone presse
- Communication
- Rebond et écran de retard

7. Le jour de match

- 1h à 45 min avant le match pour le rdv
- Venir voir les copains ou les autres catégories
- Instaurer une appartenance a un club
- Préparer buvette pour les parents
- **Formation table et arbitrage**
- Dirigeants et coachs doivent parler avec les parents
- Gestion de l'échauffement par les joueurs
- Avant match : - briefing 5 min

- Responsabiliser les jeunes
- Pendant le match :
 - - gérer le match et non arbitrer ou gérer le public
 - Appliquer le travail de la semaine
 - Gestion du banc et justifier une sortie (**encourager, dédramatiser, corriger, expliquer les erreurs**)
- Fin du match : - remercier arbitre / table + cri d'équipe
 - Débriefing léger

8. Jour d'entraînement

- Etre en tenu à l'heure
- Instaurer débriefing du match
- Toujours même logique d'entraînement **mais susciter la nouveauté en restant dans le cadre**

9. Respect des règles de vie

- Règlement intérieur du club
- Réunion de début d'année
- Engagement moral envers le club et surtout son équipe

10. Implication des joueurs

- Faire arbitrer pendant les entraînements
- Participation à l'arbitrage et à la table de marque

11. Lexique basket anglais/français

- Base ball pass - passe de base ball
- Catch and shoot - attraper-tirer
- Criss cross - montée de balle en se croisant
- Drill - démarquage
- Drive - dribble de pénétration
- Dunck - smatch
- Fake shoot - feinte de shoot
- Give and go - passe et va
- Inside play - jouer intérieur
- Interception - interception
- Jump - saute
- Jump shoot - tire en suspension
- Lay-back - double pas en passant sous le cercle
- Lay-up - double pas
- Middle post - poste médian
- Pass - passe
- Pass and screen - passe et écran
- Pick and roll - écran et ouvrir au panier
- Roll dribble - dribble de renversement
- Screen - écran
- Step out - pas en arrière
- Switch - changer

- To cut - couper au panier
- To shoot - tirer
- Back door - passer dans le dos de l'adversaire après un démarquage simple