

FORMATION

DU JOUEUR ET DE LA JOUEUSE

DE U9 À U18



CONTENUS DE FORMATION

Le but de ce document est de vous outiller, vous entraîneurs qui encadrez les catégories jeunes, pour que vous puissiez les accompagner dans leur cursus de formation et leur permettre de progresser tout en prenant du plaisir.

Précisions : le contenu de chaque catégorie doit être maîtrisé à l'issue des deux ou trois saisons. Il est important de prendre le temps de développer les jeunes, ils ont qu'une envie, c'est d'apprendre. Bien sûr il est important de planifier sa saison, et de programmer à quel moment de la saison vous allez aborder les thèmes clés de leur formation; à adapter en fonction du nombre d'entraînement que vous avez.

N'hésitez pas à vous aider auprès d'entraîneurs plus expérimentés autour de vous pour échanger sur le contenu et vos différents points de vue pour enrichir le contenu et les contenants pour faciliter la progression de vos jeunes.

Le plus : si vous prenez le temps de travailler ; le physique, la mobilité, l'explosivité etc.. vos joueurs et joueuses auront une facilité à reproduire techniquement ce que vous leur demandez.



CATÉGORIE U9



SAVOIR FAIRE COLLECTIF

- Chercher à se projeter le plus vite possible (valoriser la traversée du terrain par la passe)
- Commencer à lever la tête pour rendre possible la circulation de balle
- Leur apprendre progressivement à s'écarter de la balle (réduire l'effet de grappe)
- Leur apprendre à prendre les tirs lorsqu'ils sont ouverts ou à franchir en dribble son défenseur
- Défensivement, leur apprendre à défendre un joueur, à le prendre en charge et défendre leur panier dans l'optique de vouloir récupérer la balle
- Apprendre à revenir sous la balle (car le danger c'est la balle)

SAVOIR FAIRE INDIVIDUEL

TIR

DEXTÉRITÉ

APPUIS

ATTITUDES

- Il doit travailler autant le double pas côté gauche que côté droit
- Sur le tir extérieur pas de technique spécifique mais doit apprendre à tirer en étant sur ses deux appuis et en ayant les bras vers le haut
- Sur l'aisance avec ballon, l'enfant doit apprendre à manipuler, échanger, rattraper, dribbler des deux mains
- L'enfant doit apprendre à s'équilibrer avec ou sans ballon, connaître l'arrêt 1 temps, le pied de pivot, et commencer à comprendre la notion du marcher sur le départ

À PRENDRE EN COMPTE EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

- L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en miniature)
- L'entraînement doit être réalisé sous forme ludique et avec ballon (1 par joueur)
- Les faire jouer sous forme réduite (ajouter des joueurs progressivement)
- Les sensibiliser sur les différentes possibilités d'attaquer (tir/dribble/passe)
- Il y a peu de travail spécifique dans cette catégorie

TOUS LES ENFANTS DOIVENT JOUER EN MATCH QU'IL SOIT DÉBUTANT OU NON

CATÉGORIE U11



SAVOIR FAIRE COLLECTIF

- Dans la projection, s'écartier du porteur de balle et courir dans les couloirs (latéraux et intermédiaires)
- Trouver progressivement les relais de passe et par ce biais, exploiter et travailler le jeu de surnombre
- Leur apprendre à prendre les tirs lorsqu'ils sont ouverts ou à franchir en dribble son défenseur
- Si mon coéquipier a été franchi ne pas hésiter à lâcher mon joueur pour protéger le panier (je défend le danger et pas un joueur de façon fixe)
- Après un mouvement du ballon le joueur doit descendre sous le ballon

SAVOIR FAIRE INDIVIDUEL

TIR

DEXTÉRITÉ

APPUIS

ATTITUDES

- Il doit travailler le tir en course autant du côté droit que du côté gauche et avec une présence défensive
- Il doit commencer à travailler la technique spécifique au tir extérieur (la gestuelle, les appuis, l'utilisation dans jambes dans le tir)
- En plus d'apprendre à manipuler la balle, le joueur doit apprendre à faire des départs autant côté droit que côté gauche pour franchir son adversaire
- L'enfant doit apprendre à s'équilibrer avec ou sans ballon, connaître l'arrêt 1 temps, le pied de pivot, et commencer à comprendre la notion du marcher sur le départ

À PRENDRE EN COMPTE EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

- L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en miniature)
- L'entraînement doit permettre de revoir ce qui a été vu en U9 en gardant le côté ludique et en y introduisant plus d'adversité (1 ballon par joueur idéalement)
- Les faire jouer en 4 contre 4
- Les sensibiliser sur les différentes possibilités d'attaquer (tir / dribble / passe)
- Il y a un peu plus de travail spécifique dans cette catégorie

TOUS LES ENFANTS DOIVENT JOUER EN MATCH QU'IL SOIT DÉBUTANT OU NON

CATÉGORIE U13



SAVOIR FAIRE COLLECTIF

- Il faut structurer le jeu rapide - qui doit courir dans quel espace (couloirs) et exploiter le surnombre offensif (2 contre 1, 3 contre 2)
- Les joueurs doivent apprendre à se mouvoir après une passe, pendant une coupe, pendant un 1 contre 1 et donner des solutions de passe et connaître les spots de jeu qu'il est possible d'utiliser sur le terrain. Ceci est également en lien avec l'apprentissage du démarquage
- Il faut toujours pousser les joueurs à défendre tout terrain. Sur demi - terrain leur apprendre à se positionner sur le porteur de balle ,à 1 passe ,à 2 passes et plus(voir la posture, l'activité, la communication)

SAVOIR FAIRE INDIVIDUEL

TIR

DEXTÉRITÉ

APPUIS

ATTITUDES

- Le joueur doit maîtriser le tir en course du côté gauche et droit avec la présence d'un défenseur et doit voir d'autres finitions (varier les lâchers en push up et lay-up, power, one step, appuis décalés etc...)
- Le joueur doit continuer de travailler la technique autour du tir pure, le travailler après dribble et passe
- Le joueur doit continuer sa dextérité, son aisance balle en main du côté droit et gauche. Il peut être challenger sur les différents travail de changements de mains (de franchissement, de contre-attaque) et voir les différents départs (croisés, directs, attrapé - joué)
- Sur les passes et les appuis, il doit apprendre à associer et dissocier ses mouvements. Il doit travailler en désaxant ses passes

À PRENDRE EN COMPTE EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

- L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en miniature)
- L'entraînement doit inclure plus de compétition, apprendre à gagner l'autre
- Ils voient le pré - collectif, des principes de jeu (pas de système)
- L'entraînement doit permettre de travailler plus spécifiquement autant en attaque qu'en défense (ne pas hésiter à être exigeant et à faire refaire)
- Il y a un peu plus de travail spécifique dans cette catégorie
- **Il n'y a pas de poste de jeu dans cette catégorie quelque soit le gabarit**

TOUS LES JEUNES DOIVENT JOUER POUR POUVOIR PROGRESSER

CATÉGORIE U15



SAVOIR FAIRE COLLECTIF

- Les joueurs sur jeu rapide doivent savoir dans quels espaces se font les sorties de balle. On y intègre le couloir central. Les non-porteurs de balle doivent se projeter en sprintant dans les spots de jeu et en utilisant les bons couloirs
- Il faut renforcer le jeu sans ballon, continuer de développer le 1 contre 1 (jeu d'appuis, de feinte, de finitions, l'utilisation du dribble) dans des situations de jeu réduit et progressivement l'amener dans le 5 contre 5
- Il faut continuer de favoriser la défense individuelle tout terrain, y inclure un travail de prise à 2. On peut commencer à y mettre des collaborations tout terrain (2 - 2 - 1, 2 - 1 - 2 etc..) **la zone est fortement déconseillée**

SAVOIR FAIRE INDIVIDUEL

TIR

DEXTÉRITÉ

APPUIS

ATTITUDES

- En plus de perfectionner le double pas (G et D) , le joueur doit voir d'autres finitions pour répondre à l'adaptation défensive. Il doit donc travailler avec un vis à vis. Il doit également être capable de jouer ses 1 contre 1 autant face que dos au jeu (tout le monde doit passer partout, le pic de croissance ne se fait pas au même moment pour tout le monde). Le tir est en perfectionnement également
- En plus de ce qui aura été vu dans les catégories d'avant, le joueur devra apprendre à utiliser le dribble d'attente, de recul pour gérer le tempo du jeu
- Le jeu autour du main à main et des écrans porteurs et non porteurs pourra être abordé mais ce ne sera pas le coeur de la formation des U15

À PRENDRE EN COMPTE EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

- L'entraîneur doit être patient et pédagogue dans sa façon d'amener le contenu
- L'entraînement doit continuer d'entretenir la compétition et challenger
- Les joueurs continuent de se perfectionner dans le jeu avec et sans ballon
- L'entraînement doit permettre de travailler plus spécifiquement autant en attaque qu'en défense (ne pas hésiter à être exigeant et à faire refaire)
- Il y a plus de travail spécifique dans cette catégorie
- **Il n'y a pas de poste de jeu dans cette catégorie quelque soit le gabarit**

TOUS LES JEUNES DOIVENT JOUER POUR POUVOIR PROGRESSER

CATÉGORIE U18



SAVOIR FAIRE COLLECTIF

- L'identité de jeu dans cette catégorie doit être de défendre fort et jouer vite vers l'avant (jeu rapide / drive and kick) notamment avec tout ce qui a été acquis dans les catégories précédentes. Tout en continuant de développer le jeu de passe (la balle voyage plus vite par la passe)
- Défensivement, il y a plus de possibilité ; défense demi-terrain, tout terrain, zone, press, individuelle, choix de défense autour des écrans porteurs / non porteur, choix de défense sur les joueurs intérieurs

SAVOIR FAIRE INDIVIDUEL

TIR

DEXTÉRITÉ

APPUIS

ATTITUDES

- Sur les finitions et tirs, il faut autant travailler sur la qualité, la quantité et la sélection à haute intensité, avec et sans opposition
- Sur le dribble, les changements de mains, les passes, il faut continuer de les perfectionner dans l'opposition, avec du contact et dans l'intensité
- Le travail sur les écrans porteurs doit se développer, comment poser les écrans, dans quel espace le poser, comment attaquer le choix défensif adverse...), défensivement ; quel est le choix de la collaboration, qu'elles sont les collaborations...

À PRENDRE EN COMPTE EN TANT QU'ENTRAÎNEUR

- L'entraîneur doit être patient et pédagogue dans sa façon d'amener le contenu et s'assurer qu'il été compris par l'ensemble de ses joueurs
- L'entraînement doit continuer d'entretenir la compétition et challenger les joueurs
- Les joueurs continuent de se perfectionner dans le jeu avec et sans ballon
- L'entraînement doit permettre de travailler plus spécifiquement autant en attaque qu'en défense (ne pas hésiter à être exigeant et à faire refaire)
- **On spécifie les jeunes sur des postes de jeu**

TOUS LES JEUNES DOIVENT JOUER POUR POUVOIR PROGRESSER