

# BAGAGE A OUTILS BBC COSSONAY V2



Version	Date	Modifié par	Commentaire
1.0	05.01.2024	Gianluca Barilari	Création du bagage à outils
2.0	09.05.2024	David Bertrand	Adaptation du document pour le BBC Cossonay



## Table des matières

Explication, but, objectifs :.....	4
U12 - Apprendre à s'entraîner (Coaching JS+1).....	5
Condition physique :.....	5
Technique individuelle :.....	5
Attaque sans ballon.....	5
Attaque avec le ballon.....	6
Défense.....	7
Pré-Tactique – Attaque.....	8
Pré-tactique – Défense .....	9
Situations collectives – Attaque .....	9
U14 – S'entraîner pour se former (Coaching JS+1).....	11
Condition physique :.....	11
Technique individuelle.....	11
Attaque sans ballon.....	11
Attaque avec ballon.....	11
Défense.....	12
Pré-Collectif – Attaque.....	13
Pré-Collectif – Défense .....	14
Situations collectives – Attaque .....	15
U16 – S'entraîner à la compétition (Coaching JS 2).....	16
Condition physique.....	16
Technique individuelle.....	16
Attaque sans ballon.....	16
Attaque avec ballon.....	16
Défense.....	17
Pré-Collectif – Attaque.....	18
Pré-Collectif – Défense .....	18
Situations collectives – Attaque .....	19



Contre-attaque (fast-break) .....	19
Concept offensif.....	19
Situations collectives - Défense.....	19
U18 – S’entraîner pour se spécialiser (Coaching JS2+).....	20
Condition physique .....	20
Technique individuelle.....	20
Attaque.....	20
Défense.....	21
Pré-Collectif – Attaque.....	21
Situations collectives – Attaque .....	21
Situations collectives - Défense.....	21
U20 – S’entraîner pour se spécialiser (Coaching JS2+).....	22
Condition physique .....	22
Technique individuelle.....	22
Attaque.....	22
Défense.....	23
Pré-Collectif – Attaque.....	23
Situations collectives – Attaque .....	23
Liste des tâches : .....	24
Objectifs spécifiques.....	24
Inclusion.....	24
Affirmation .....	24
Coopération.....	25
Liens utiles : .....	26



## Explication, but, objectifs :

Ces pages ont pour but d'avoir une ligne directrice au sein des équipes du BBC Cossonay entre chaque catégorie. Ce document évolutif va permettre aux coachs d'avoir un support et un fil rouge sur lequel s'appuyer quant aux sujets et aspects à enseigner dans la pratique du basketball. Indépendamment du niveau individuel de chaque joueur, l'entraîneur doit tenir une planification d'entraînement en lien avec le bagage à outil du club. Cela permettra d'avoir une transition beaucoup plus lisse entre chaque catégorie.

Si des joueurs dominent techniquement leur catégorie, il est indispensable de les pousser vers le haut et leur permettre d'augmenter leur volume d'entraînement en allant jouer dans une catégorie supérieure. Le présent document est adapté au niveau du BBC Cossonay, mais certains points plus techniques seront grisés (non prévu dans l'apprentissage des joueurs) afin de ne pas retarder leur progression si ceux-ci ont de la facilité.

**Pour finir, la notion de plaisir doit toujours être omniprésente dans la pratique du basket au sein du club.**



## U12 - Apprendre à s'entraîner (Coaching JS+1)

### Condition physique :

- 1. Travailler sur la coordination de base.**
2. Travailler sur les capacités générales et spécifiques de coordination spatio-temporelle.
3. Travailler sur la vitesse d'exécution d'un mouvement.  
Pendant la phase de mémorisation.  
Vitesse de répétition - dans les situations de jeu.  
Vitesse d'anticipation - dans les situations de jeu.  
Travailler sur la latéralité et l'ambidextrie (côté gauche/droite).
4. École de course – Ecole de sauts.
- 5. Être capable d'assumer et de maintenir la position de base correcte (centre de gravité).**
6. Commencer le renforcement physique du corps  
(Entraîner les muscles stabilisateurs + Gainage).
7. Travailler sur la mobilité (articulations).

Il est primordial que les jeunes joueurs soient corrigés dans l'exécution des mouvements afin d'éviter de futures blessures ou douleurs chroniques.

### Technique individuelle :

#### Attaque sans ballon

1. Être capable de se démarquer de manière dynamique pour recevoir la balle en mouvement.
2. Être capable de couper devant ou derrière (backdoor) le défenseur après avoir lu la défense.
3. Savoir jouer la passe et va et le passe et va à l'opposé.
4. Être conscient du concept du spacing (espacement) en relation avec le ballon et les coéquipiers.



## Attaque avec le ballon

### A) Le tir

1. Tir statique global (pas analytique) avec acquisition de la position de tir correcte (doigt, main, épaule, hanche, chaîne cinétique, pieds/appuis) = Alignement + Regard vers le panier.
2. Tir en foulée en dribble (lay up, lay down).
3. Tir en foulée sans dribble après réception (lay up, lay down).
4. Dribble, arrêt et tir à mi-distance.
5. Réception arrêt et tir à mi-distance (arrêt alternatif/simultané) + Catch & shoot (attraper & tirer).
6. Power move (2 dribbles vers le panier, arrêt 1 temps et tir).
7. ~~One step en dribble (pas enseigné mais peut venir naturellement).~~

### B) Le dribble

1. Tous les types de maniement de balle en mouvement.
2. Tous les types de dribbles (attaquer un adversaire et changer de direction, dribbles de contre-attaque, dribbles d'hésitation).
3. Tous les types de changement de direction (devant, entre les jambes, derrière le dos, ~~in-out, spin move, etc...~~).
4. ~~Tous les départs en dribble (aussi avec arrêt 1 et 2 temps) (croisé main droite et main gauche, départ ouvert main gauche et droite, arrêt effacé/engagé pied gauche et droite).~~

Point 4 pas prioritaire en U12 selon Lynda et Christian

### C) Les passes

#### Le passeur :

1. Comprendre et assimiler le concept de timing.
2. Savoir que je dois regarder (contact visuel) mon coéquipier avant d'effectuer la passe.
3. Toutes les techniques de passe (direct, à terre, décalé, ~~au-dessus de la tête, base-ball~~).
4. Feintes de passes et passes.



### **Le receveur :**

1. Comprendre et assimiler le concept de timing et de spacing.
2. Savoir que je dois regarder (contact visuel) mon coéquipier avant de recevoir la passe et demander la balle avec les mains (cible).
3. Être capable de recevoir la passe et de s'arrêter de toutes les manières (arrêt à un temps, à deux temps, ~~effacé et engagé~~).

### **D) 1 vs 1**

1. Travail du 1vs1 dynamique à distance de tir.
2. Être en mesure d'aller au panier avec 2-3 dribbles au maximum.
3. Être capable de lire des situations de jeu simples et de trouver une solution.

## **Défense**

### **Général**

1. Concept du « casse-bonbon »
2. Ne pas se faire battre.
3. Concept de duel individuel.
4. Intégrer la mentalité défensive. Mon adversaire a la balle, je dois la prendre.

### **Vs joueur sans balle**

1. Comprendre et assimiler le concept de deny (empêcher l'adversaire de recevoir la balle).
2. Comprendre et assimiler le concept de bouger avec la balle.
3. Avoir compris et assimilé le concept de rebond défensif. Ne pas laisser de deuxième chance à mon adversaire (Box-out + Prendre le rebond).

### **Vs porteur de balle**

1. Comprendre et assimiler la position sur la balle et en relation avec le panier (axe balle-panier).
2. Comprendre et assimiler le concept du mur (ne pas laisser mon adversaire aller de l'avant = nez sur la balle).
3. Travailler les situations de récupération de la ligne de pénétration.



## Pré-Tactique – Attaque

### Général

1. Avoir compris et assimilé qu'il faut se déplacer après chaque passe.
2. Avoir compris et assimilé le concept de spacing par rapport à la balle et aux autres coéquipiers.

### 2C2

1. Être capable de repérer le joueur libre et de lui faire une passe pendant une pénétration.
2. Être en mesure de faire une passe si ce n'est pas possible d'attaquer le panier (1C1).
3. Passe et va.
4. Passe et va à l'opposé.

Les coachs actuels ont besoin d'exercices

### 3C3

1. Concept de spacing par rapport à la balle et aux autres coéquipiers .
2. Passe et va (spacing) en allant dans la zone libre (raquette – en haut etc.).
3. Passe et va à l'opposé (spacing) en allant dans la zone libre (raquette – en haut etc.).
4. **Tout le monde joue dans toutes les positions (intérieur – extérieur) !**





## Pré-tactique – Défense

### Général

1. Avoir compris et assimilé qu'il faut se déplacer après chaque passe.
2. ~~S'il vient naturellement, travailler le concept de côté faible et d'aide (chez U14).~~

### 2vs2

1. Obliger mon adversaire à changer son plan.
2. Avoir compris et assimilé le concept de duel 1vs1.
3. Concept de défense contre la passe et va (jump to the ball/sauter à la balle).
4. ~~Concept de défense contre le backdoor.~~

Les coachs actuels ont besoin d'exercices

### 3vs3

Pas de différences techniques par rapport au 2vs2. Il devient par contre important de comprendre que nous voulons faire une défense individuelle en équipe. Exemple :

1. Si pas de pression sur le ballon = Passe facile.
2. Si pas de deny = Passe facile.
3. Si pas de défense contre le dribble = Tout le monde prend un panier.

## Situations collectives – Attaque

### Contre-attaque

Être en mesure de jouer la contre-attaque en respectant les règles suivantes :

1. Esprit de toujours essayer de jouer la contre-attaque (mentalité).
2. **Donner la balle aux coéquipiers qui sont devant.**
3. Courir, si je suis derrière la balle.
4. Avoir compris et assimilé le concept des couloirs.
5. Pousser rapidement le ballon entre le demi-terrain de défense et celui d'attaque (concept des autoroutes).

**Conclusion en 2vs1 => spacing - attaquer le défenseur et lire la situation**

**But => 1 passe au maximum !**

**Conclusion en 3vs2 => spacing - jouer dans les espaces vides**

**But => 2 passes au maximum !**



**Être en mesure de jouer 5vs5 en respectant les règles suivantes :**

1. Utiliser toutes les positions intérieures et extérieures à mi terrain offensif (Ex. ~~5 positions extérieures~~ – 3 intérieures).
2. Priorité au joueur avec le ballon.
3. Concept de spacing.
4. Concept de timing.
5. Se déplacer, ne pas regarder (être actif).



## U14 – S'entraîner pour se former (Coaching JS+1)

### Condition physique :

- ~~1. Renforcer les muscles stabilisateurs et des principaux groupes musculaires avec des exercices avec le corps libre ou avec des surcharges légères.~~
- ~~2. Travailler la mobilité articulaire.~~
- ~~3. Travailler la coordination spécifique.~~
- ~~4. Travailler la vitesse de déplacement (vitesse des pieds).~~

La condition physique n'est pas spécifique avec 2 entraînements par semaine mais intégrée.

### Technique individuelle

#### Attaque sans ballon

1. Être capable de se libérer et de recevoir la balle dans une position dynamique - Après un contact.
2. Être capable de couper devant (passe et va) ou en derrière (backdoor) après avoir lu la défense - Après un contact.
3. Respecter les règles de timing dans les situations sans balle (couper pour recevoir, rebonds, etc.).
4. Respecter les règles de spacing par rapport à la balle et aux équipiers avec la balle dans des situations de jeu.

#### Attaque avec ballon

**Tous les fondamentaux traités au niveau précédent sont à travailler avec le contact.**

##### **A) Le tir**

1. Tir mi-distance.
2. Tir en foulée après dribble.
3. Tir en foulée après passe.
4. Power shoot (arrêt 1 temps sous panier, montée en puissance).
- ~~5. Tir longue distance.~~
- ~~6. One step après dribble.~~
- ~~7. One step après passe.~~
- ~~8. Être capable de s'autocorriger.~~



## B) Le dribble

1. Tous les types de départ en dribble.
2. Tous les types de dribble (dribble de protection, dribble de contre-attaque, dribble d'hésitation).
3. Tous les types de changement de direction (devant, entre les jambes, dans le dos, in-out, etc.).
4. Dribble en infériorité numérique. – **Besoin d'explication et d'exemples**

## C) Les passes

### Le passeur

1. Timing de la passe dans les situations de jeu.
2. Savoir où et qui regarder avant de passer.
3. Toutes les techniques de passe (directe, à terre, au-dessus de la tête, décalée dans le dribble ~~sauf la passe base-ball, lié au développement physique individuel~~).
4. ~~Feinte de passe en situations de jeu.~~

### Le receveur

1. Réactivité dans les situations catch and play (recevoir et jouer rapidement).
2. Respecter les règles de timing et de spacing pour recevoir la balle.

## Défense

### Général

1. Concept de mur (ne pas se faire battre). – **Besoin d'exercices**
2. Comprendre et assurer le concept de responsabilité individuelle.
3. Concept du duel 1vs1.

### Vs joueur sans balle

1. Défense avant, pendant et après le dribble.
2. Défense contre les coupes en utilisant le corps pour casser la coupe (côté fort - côté faible).
3. Box-out (concept).
4. Spacing / timing pendant les passes (position correcte).
5. Deny (empêcher de recevoir le ballon).
6. ~~Défense contre le backdoor.~~



## Vs joueur avec balle

1. Défense pendant le dribble.
2. Fermer le premier dribble (concept de mur).
3. Comprendre et assimiler le concept de position correcte par rapport à la balle et à l'adversaire.

## Pré-Collectif – Attaque

### Général

1. Avoir compris et assimilé le concept de spacing par rapport à la balle et à mes coéquipiers.
2. Avoir compris et assimilé le concept de timing relatif à la balle et à mon coéquipier.
3. Être en mouvement pendant les mouvements du ballon.

### 2vs2

#### Besoin de l'avis de Gianluca

1. Hésitation-pénétration-passe.
2. Backdoor.
3. Remplacer / push (remplacer un joueur sur une position en le poussant une autre position).
4. Pouvoir pénétrer et passer.
5. 2 joueurs extérieurs.
6. 1 intérieur 1 extérieur.

### 3vs3

#### Besoin de l'avis de Gianluca

1. Concept de spacing par rapport à la balle et aux autres coéquipiers.
2. Passe et va.
3. Passe et va à l'opposé (coupe diagonale).
4. Remplacer / push (différentes situations).
5. 3 joueurs extérieurs.
6. 2 joueurs extérieurs et un joueur intérieur **(tous les joueurs dans toutes les positions) !**



## Contre-attaque

### Mentalité :

Après un ballon volé, après un rebond, après un panier, chercher la conclusion de contre-attaque à 2 ou à 3 joueurs :

1. Être en mesure de construire une contre-attaque en utilisant les passes.
2. Comprendre et assimiler la manière d'utiliser les espaces (couloirs).
3. Pousser la balle rapidement au milieu du terrain de la défense à l'attaque (transition offensive).
4. ~~Box-out + Première passe.~~

**Conclusion en 2 vs 1 + 1 => spacing - fixer et lire la défense – une passe maximum !**

**Conclusion en 3 vs 2 + 1 => spacing - jouer dans les espaces vides - 2 passes maximum !**

Besoin de l'avis de Gianluca + Exercices

## Pré-Collectif – Défense

### Général

#### Concept de responsabilité individuelle

##### 2vs2

1. Comprendre l'objectif de l'adversaire et réussir à lui faire changer de plan.
2. Comprendre le concept de duel 1vs1.
3. Défense contre la passe et va.
4. Le concept du côté faible et côté fort (côté balle) est compris (en relation au niveau des joueurs).
5. Le concept du box out est compris et assimilé - Commencer à apprendre la technique.
6. Défense pendant les situations de contre-attaque.
7. Défense contre le backdoor.

##### 3C3

1. Avoir compris et assimilé le concept de côté fort et de côté faible.
2. Aider et récupérer.
3. Aider et changer – concept du mieux placé (en relation au niveau des joueurs).

Besoin de l'avis de Gianluca + Exercices



## Situations collectives – Attaque

Être en mesure de jouer le 5vs5 en respectant les règles suivantes :

1. Utiliser toutes les positions internes et externes.
2. Priorité au porteur (1vs1).
3. Respecter les règles du spacing.
4. Respecter les règles du timing.
5. Bouger avec les mouvements du ballon.



## U16 – S'entraîner à la compétition (Coaching JS 2)

### Condition physique

#### Selon les capacités du coach OU préparateur-trice physique :

1. Entraîner les mouvements spécifiques au basket-ball.
2. Entraînement anaérobie - sprint, pas chassé, mouvements latéraux etc.
3. Travail d'endurance.
4. ~~Mobilité articulaire.~~
5. ~~Entraînement athlétique de force - vitesse (sauts - sprint) (Plyométrie).~~
6. ~~Commencer les entraînements avec du poids.~~

### Technique individuelle

#### Attaque sans ballon

1. Travail individuel intérieur – extérieur.
2. Savoir jouer 1vs1 avec le contact.
3. Savoir comment porter et exploiter un bloc indirect (dès U16).
4. Savoir porter et exploiter un bloc direct (dès U16).

#### Attaque avec ballon

##### **A) Le tir**

1. Incrémenter la vitesse du geste de tir.
2. Savoir créer un espace de tir dans les situations de 1 contre 1.
3. Technique des tirs rapprochés (tir en crochet-protection de la balle etc.).
4. Être en mesure de créer son propre tir.
5. Être en mesure de prendre un tir après un contact et de suivre son tir.
6. ~~Travail de préparation du tir en suspension.~~

##### **B) Le dribble**

Exercices pour tous les types de changement de côté + Exercices pour changer de rythme.

1. Double cross over.
2. ~~Dedans-dehors.~~
3. Dribble dans des situations spéciales (prise à deux / contact).
4. Palettes en situation de blocage direct – **Besoin d'exemples.**
5. Dribble pour les joueurs internes/externes – **Besoin d'exemples.**





## C) Les passes

### Le passeur

1. Passes dans des situations spéciales (pick and roll / Poste haut / Poste bas / pénétration et passer / passer en situations de prise à deux).
2. Feinte de passe.
3. Hand-off (main à main).
4. Passes contre la zone.
5. ~~Passes dans le dribble.~~

### Le receveur

1. Être capable de créer un contact visuel avec le passeur.
2. Prise de décision avant la réception du ballon (capacité d'anticipation).

## Défense

### Général

Les joueurs ont des règles de défense claires et faciles à contrôler :

1. **COMMUNICATION !**
2. Responsabilité individuelle.
3. Timing et spacing en relation avec les mouvements du ballon.
4. Être autonome et capable de s'adapter aux situations imprévues.
5. Être capable de lire la situation et de s'adapter (read and react).
6. Être à l'aise dans les situations d'aide et d'aide et change.

### Vs joueur sans balle

1. Close-out (réduire l'espace avec son défenseur) travail des pieds (footwork) dans les situations d'aide et récupération.
2. Mettre l'accent sur la défense de la ligne de passe (deny) dans toutes les situations, côté fort et faible.
3. Technique de box out (écran de retard).  
(toutes positions => tireur -1 passe-deux passes – côté faible).
4. Casser les angles des passes, le spacing et le timing de la réception du ballon.
5. Savoir jouer avec le contact.
6. ~~Pas de passes à l'intérieur.~~



## Vs joueur avec balle

1. Technique du close-out – premier dribble.
2. Avoir acquis le concept de mur.
3. Tenir au moins deux dribbles.
4. Acquérir la bonne position (balle-joueur).
5. Correcte position attaquant/ballon acquise.
- ~~6. Savoir jouer avec le contact légal du corps.~~
- ~~7. Défense contre le poste bas et le poste haut.~~

## Pré-Collectif – Attaque

### 2vs2

1. Collaboration intérieur – extérieur.
2. Blocs indirects (off-ball screens).
3. Blocs directs (on-ball screens).
- ~~4. Combinaison blocs directs / indirects.~~

### 3vs3

1. Travail des blocs indirects (off-ball screens) – Utilisation du troisième joueur.
2. Travail des blocs directs (on-ball screens) - Utilisation du troisième joueur.
3. Travail du spacing et timing pendant les situations avec les blocs indirect et directs.

## Pré-Collectif – Défense

### Général

Assurer les concepts défensifs individuels dans les situations de 2vs2 et 3vs3.

### 2vs2

1. Blocs indirects (off-ball screens) - Forcer / Suivre / Glisser (côté faible).
2. Blocs directs (on-ball screens) - Pression sur la balle - Forcer – Suivre – Help & Recover – Switch – ~~Edge.~~
3. Blocs directs pas en distance de tir – glisser.
- ~~4. Rendre difficile la relation joueur extérieur – intérieur.~~
- ~~5. Aide côté fort avec ballon à l'intérieur.~~

### 3vs3

1. Blocs indirects (off-ball screens) - Forcer / Suivre / Glisser (côté faible).
2. Blocs directs (on-ball screens) - Pression sur la balle - Forcer – Suivre – Help & Recover – Switch – ~~Edge.~~ + Utilisation du troisième joueur en aide



## Situations collectives – Attaque

### Contre-attaque (fast-break)

1. C'est toujours notre première option en attaque.
2. Appliquer la philosophie de la passe rapide (passes verticales + Balle à l'intérieur)
3. Utilisation des trailers (remorques).
4. Capable de passer rapidement de la contre-attaque au jeu de transition.

### Concept offensif

1. Contre-attaque / transition – Utilisations des écrans.
2. **Savoir attaquer une défense à tout terrain (IMPORTANT).**
3. ~~Prêt à gérer de manière autonome diverses situations de jeu.~~
4. ~~Gestion du rythme du jeu – jouer avec le chrono, le score, les 24 secondes.~~

### 5vs5

1. Rechercher des situations de tir rapide.
2. Mêmes principes contre homme à homme et zone.
3. Comprendre le jeu et être en mesure de contrôler le rythme du match.
4. Nous voulons un jeu qui ne soit pas statique mais dynamique, en donnant de l'importance au jeu sans ballon.
5. ~~4 extérieurs et 1 intérieur.~~
6. ~~Nous voulons passer le ballon à l'intérieur.~~

## Situations collectives - Défense

1. Tous les concepts défensifs de base sont acquis.
2. Défense contre les écrans indirects et directs.
3. Concept de transition défensive (Ralentir la balle & Protéger la raquette).

### La défense de zone ne doit pas être prioritaire dans la formation individuelle

1. ~~Apprentissage de la défense de zone.~~
2. ~~Défenses tout terrain (zone ou individuel).~~
3. ~~Utilisation tactique des fautes pendant un match.~~



## U18 – S’entraîner pour se spécialiser (Coaching JS2+)

### Condition physique

Selon le coach ou budget du club pour une préparation physique ou entraînement supplémentaire.

- ~~1. Continuer l’entraînement aux haltères.~~
- ~~2. Programmes individuels – Spécificité par rôle.~~
- ~~3. Programmes individuels de récupération.~~
- ~~4. Travail de l’explosivité avancée (Pliométrie).~~
- ~~5. Entraînement Anaérobie – Sprint + Déplacement latéral et diagonal (slide).~~

### Technique individuelle

#### Attaque

Pendant cette période, l’accent est mis sur la spécialisation des joueurs par position :

#### **Général**

1. Partage des objectifs et des principes de travail avec l’entraîneur pour avoir la meilleure coopération entraîneur/joueurs/équipe possible.

#### **A) Le tir**

1. Tous les tirs sous pression.
2. Être capable de faire les bons choix dans une situation de jeu.
3. Savoir tirer en sortant d’un bloc (simple et staggered).
4. Tir avec contrainte de (temps, pourcentage, pression défensive).

#### **B) Le dribble**

1. Travail quotidien individuel en situation de pression défensive.

#### **C) Les passes**

1. Être capable de faire les bons choix dans les situations de jeu ; pression défensive.



## Défense

### Général

Partager les objectifs et des principes de travail avec l'entraîneur pour avoir la meilleure collaboration entraîneur/joueurs/équipe possible.

### Vs joueur sans balle

1. Maîtrise du corps pour empêcher une coupe.
2. Être capable de contenir le ballon sur côté.
3. Box out.

### Vs joueur avec balle

- ~~1. Être agressif sur le ballon sur toutes les situations.~~
- ~~2. Capable de s'adapter aux différents adversaires et de les savoir arrêter.~~

## Pré-Collectif – Attaque

1. Toutes les situations sont liées à nos principes individuels et collectifs.
2. Travail sur les situations à 2 et 3 qui sont prévues dans les principes d'attaque.

## Situations collectives – Attaque

### 5C5

1. Intégration et maîtrise du jeu avec les blocs dans nos situations offensives.
- ~~2. Compréhension du jeu et gestion du ballon dans toutes les situations.~~
- ~~3. Capable de changer le rythme du jeu en relation à la situation du match.~~

## Situations collectives - Défense

### 5C5

1. Apprentissage de la défense de zone 2-3. Uniquement lorsque le joueur a des bases défensives individuelles.
2. Défense tout terrain.



## U20 – S’entraîner pour se spécialiser

### (Coaching JS2+)

Tous les facteurs physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés de prise de décisions), mentales et personnelles de l’athlète ainsi que les aspects relatifs au mode de vie sont bien ancrés et l’entraînement vise à maximiser la performance sportive.

### Condition physique

Selon le coach ou budget du club pour une préparation physique ou entraînement supplémentaire

1. Continuer l’entraînement aux haltères.
2. Programmes individuels – Spécificité par rôle.
3. Programmes individuels de récupération.
4. Travail de l’explosivité avancée (Pliométrie).
5. Entraînement Anaérobie – Sprint + Déplacement latéral et diagonal (slide).

### Technique individuelle

#### Attaque

L’accent sera mis sur la spécialisation à un poste de jeu déterminé en tenant compte des profils d’exigence exposé pour les catégories U16-U18. L’idée est de passer au niveau individuel d’un profil de joueur généraliste à un profil de joueur spécialiste.

Les points forts de chaque joueur doivent être travaillés en priorité afin que chaque joueur puisse développer une palette de points forts spécifiques.

**Uniquement si le joueur a les bases suffisantes.**

#### Général

1. Partage des objectifs et des principes de travail avec l’entraîneur pour avoir la meilleure coopération entraîneur/joueurs/équipe possible.

#### A) Le tir

1. Sélection des tirs en situations de jeu
2. Comprendre quand tirer ou ne pas tirer par rapport au chronomètre.  
24 secondes / score.

#### A travailler



## B) Le dribble

- ~~1. Savoir gérer le dribble en relation aux situations de jeu.  
(temps score 24 secondes fautes).~~

## A travailler

### C) Les passes

- Être capable de lire la situation et de trouver le coéquipier libre.
- Savoir faire une passe qui peut être décisive et enlever la pression défensive.  
(Ex. Vs press tout terrain)

## Défense

### Général

- Partager les objectifs et des principes de travail avec l'entraîneur pour avoir la meilleure collaboration entraîneur/joueurs/équipe possible.
- Le joueur connaît ses limites et ses qualités et sait les gérer au mieux.
- Le joueur est capable de s'adapter aux différents adversaires.
- Le joueur gère la pression défensive en fonction du chrono et du score.  
Il sait quand utiliser la faute pour des raisons tactiques.

## Pré-Collectif – Attaque

- Toutes les situations sont liées à nos principes individuels et collectifs.
- Travail sur les situations à 2 et 3 qui sont prévues dans les principes d'attaque.

## Situations collectives – Attaque

### 5C5

- Le jeu ne se limite pas à l'utilisation constante et répétitive du pick and roll mais est un mélange de 1C1, de jeu sans ballon et de blocs directs et indirects.

### Important



## Liste des tâches :

- ~~1. Entraîner des athlètes afin qu'ils atteignent leur sommet de performance à un ou des moments déterminés de l'année.~~
- ~~2. S'assurer que la préparation repose sur un entraînement à haute intensité et à volume relativement élevé.~~
- ~~3. Prévoir des pauses préventives fréquentes afin d'éviter un épuisement physique ou mental.~~
- ~~4. Passage des objectifs de travail individuel aux objectifs collectifs.~~
- ~~5. Le rapport entraînement-compétition est maintenant de 25 :75. Le 25% du temps d'entraînement est consacré au perfectionnement technique-tactique individuel et à la préparation physique, et le 75% à l'entraînement dans des conditions adaptées à la compétition et à la compétition réelle.~~

## Objectifs spécifiques

Le développement d'une équipe passe nécessairement par trois stades successifs.

### Inclusion

C'est le stade initial, celui où chaque membre tente de déterminer s'il fait vraiment partie du groupe, s'il a le sentiment d'y être inclus.

### **Important**

### Affirmation

Lorsqu'une majorité de ses membres se sentent inclus dans le groupe, on voit émerger un autre type de dynamique. Celle de l'affirmation de soi.

La compétition peut être âpre au sein d'une équipe, et peut déboucher sur des performances individuelles exceptionnelles – mais parfois aux dépens d'autrui.

C'est le stade où les membres sondent leurs propres forces.

L'équipe peut rattraper en productivité ce qu'elle perd en cohésion. Ce stade est une phase nécessaire, voire salutaire, de la dynamique de groupe.

Trop souvent avec un entraîneur autoritaire, les pulsions agressives ne peuvent s'exprimer que d'une façon latente, qui sauvegarde les apparences, et mettent donc plus de temps à s'équilibrer.

Soulignons encore qu'une équipe peut être très productive dès cette phase, ce qui peut l'amener à découvrir en elle un potentiel encore plus grand.





## Coopération.

Pour atteindre le stade de la coopération, il faut impérativement passer par les étapes suivantes :

1. Convenir après discussions d'un ensemble d'objectifs communs à toute l'équipe.
2. Définir d'un commun accord une liste de règles de base ou de principes de travail qui soient approuvés par tous.
3. Prévoir du temps libre pour des séances régulières consacrées à l'amélioration de la cohésion de l'équipe.
4. Instituer des systèmes d'entraide pour faire face (au besoin de façon confidentielle) à d'éventuels problèmes personnels.
5. Apprendre quelque chose ensemble.
6. S'entraîner ensemble.
7. Prendre du plaisir ensemble.

**Important**



## Liens utiles :

- <https://swiss.basketball/formation/entraîneurs> (Vidéos swissbasket)
- <https://swiss.basketball/formation/ftem/coach> (Théorie exercices selon degré d'entraîneur+ FTEM)
- <https://wabc.fiba.com/fr/> (Théorie FIBA selon niveau)
- [https://youtube.com/playlist?list=PLy6uFVqVj2xUzdgxKhgET-85sv6nfBAST&si=TZbTV6Nkm3GJ\\_Bzu](https://youtube.com/playlist?list=PLy6uFVqVj2xUzdgxKhgET-85sv6nfBAST&si=TZbTV6Nkm3GJ_Bzu) (Chaîne youtube basket David Bertrand)