

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

JEUNES ET SENIORS (U13 - U15 - U17 - U18 - U20 - SENIORS)

Les fondamentaux MINIS sont évidemment à maîtriser aussi.

Espace et placement :

- Je connais les différentes règles suivantes : zone de non charge.
- Je connais les différents postes et spots de jeu extérieurs (meneur, arrière, ailier, corner).
- Je connais les différents postes et spots de jeu intérieurs (Poste haut, poste médian, short corner).
- Je sais me repositionner en fonction du mouvement des autres joueurs (CIRCLE MOVE).
- Je suis capable de rester en post up après une coupe.
- Je suis capable de repérer les espaces libres et en profiter.

Dribbles :

- Je suis capable de changer de direction en changeant de main et en utilisant un changement de direction (dribble entre les jambes/dribble dans le dos/in and out).
- Je suis capable d'enchaîner plusieurs changements de direction.
- Je sais remonter la balle en dribble
- Je sais jouer un 1c1
- Je suis capable de faire un main à main et un chasse
- Je suis capable de demander, faire et prendre un écran

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

JEUNES ET SENIORS (U13 - U15 - U17 - U18 - U20 - SENIORS)

Les fondamentaux MINIS sont évidemment à maîtriser aussi.

Passes et réception de balle :

- Je suis capable de faire une passe en pleine course ou à un joueur en pleine course.
- Je suis capable de faire un passe et va.
- Je suis capable de faire une passe de transfert (ailier à ailier opposé).
- Je suis capable de faire une passe à une main désaxée (main droite et gauche).
- Je suis capable de faire un passe baseball à un joueur en course.
- Je suis capable de faire une passe dans le dos ou entre les jambes.
- Je suis capable de me démarquer en back door ou en me servant d'un écran.
- Je suis capable de faire une cible avec mes mains pour montrer où je veux recevoir le ballon précisément.
- Lorsque j'ai la balle, je suis capable de faire des feintes (passe/dribble/tir).

Tirs :

- Je connais et applique la bonne gestuelle de tir
- Je suis capable de tirer un lancer franc sans dépasser la ligne
- Je suis capable de tirer à 3 points
- Je sais faire un power et un tir crochet
- Je sais faire un lay back/flotteur/step back

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS

JEUNES ET SENIORS (U13 - U15 - U17 - U18 - U20 - SENIORS)

Les fondamentaux MINIS sont évidemment à maîtriser aussi.

Défense :

EN INDIV :

- Je connais les différentes fautes à ne pas commettre lorsque je défends (taper, pousser, tenir, obstruction...)
- Je me place entre mon joueur et son panier, face à lui, un bras sur le tir et un bras sur le dribble ou la ligne de passe (Je dois tout le temps voir mon joueur et le ballon)
- Je garde systématiquement un œil sur le ballon afin d'anticiper des interceptions.
- Je sais me positionner en défense en fonction de la position du ballon (pression, semi-interception, aide)
- J'ai une attitude agressive en défense.

EN ZONE :

- Je suis capable de défendre en 2-1-2 / 1-2-2 ou 3-2
- Je défends uniquement ma zone et « passe » les joueurs à mes coéquipiers si ils sortent de ma zone
- Je COMMUNIQUE et écoute et prends en compte les informations que me donne mes coéquipiers.
- Si le ballon n'est pas dans ma zone, je surveille quand même tout ce qui se passe dans ma zone et intervient si il le faut (si un joueur bouge ou coupe par exemple)

Rebond :

- Après un tir, je dois obligatoirement choisir entre, aller au rebond ou revenir en défense.
- Je suis capable de faire un écran retard.
- Je suis capable de faire une bonne sortie de balle.

PRINCIPES DE JEU COLLECTIF

JEUNES ET SENIORS (U13 - U15 - U17 - U18 - U20 - SENIORS)

EN ATTAQUE :

Appliquer le système READ AND REACT OFFENSE :

- Se placer sur une des spots de jeu (Intérieur ou Extérieur)
- Rééquilibrer lorsqu'un espace se libère
- Drive/Passe et coupe/main à main/chasse/pick n' roll ou pop
- Laker cut et X cut
- Prise de décision dans la raquette : Ressortir/post up/écran pour un coéquipier intérieur ou extérieur
- Ecrans : Back screen, pin screen, pick n' roll, pick n' pop, post screen, multiple screen et intérieur/intérieur
- Système de touche fond et côté
- Contre attaque

EN DÉFENSE :

- Je défends en indiv tout terrain ou en zone

INDIV :

- Lorsque mon joueur à la balle, je le presse et l'oriente vers les lignes de touche
- Lorsque mon joueur est à distance d'une passe du porteur de balle, je suis en « semi interception » (Je fais un saut vers le ballon et je mets un bras sur la ligne de passe)
- Lorsque mon joueur est à l'opposé du ballon (il n'est pas dangereux), je suis alors en aide (j'ai les deux pieds dans la raquette prêt à intervenir si besoin/j'ai un œil sur le porteur de balle et sur mon joueur)
- Lorsque mon joueur est prêt du cercle ou coupe dans la raquette, je le colle et l'empêche d'avoir le ballon
- J'annonce les tirs et je fais des écrans retards

ZONE :

- 2-1-2 / 1-2-2 / 3-2