



AUVERGNE
RHONE-ALPES
BASKETBALL

UNE PHILOSOPHIE D'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES JOUEUR(SE)S EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

2022 > 2024

Dans le cadre des travaux de l'Equipe Technique Régionale (ETR), a émergé la proposition de rendre lisible et connues de tous des recommandations techniques pour les catégories U13 et 15 féminines et masculines.

Ce document s'adresse à tous les entraineurs Aurhalpins évoluant en championnat national, régional et départemental. Il sert de base à toutes les sélections départementales et régionales mais aussi aux formations fédérales des techniciens.

A partir d'une vision formative, nous avons souhaité un document synthétique reprenant les priorités d'enseignements à la fois sur la posture de l'entraineur mais également sur les aspects technico tactiques à favoriser dans ces catégories d'âges.

Vous trouverez également les problématiques étudiées afin d'émettre les propositions qui sont à l'origine des modifications règlementaires retenues par les instances régionales.



Notre Volonté commune :

« Développer des joueuses et joueurs autonomes et déterminés. Permettre la prise d'initiatives et la créativité au regard de ses qualités et de celles des autres »



UNE QUESTION D'ATTITUDE... AVANT TOUT !

Mes attitudes doivent refléter mes intentions de **RESPECT**, de **TRAVAIL** et de **BIENVEILLANCE** dans un souci permanent d'**EXEMPLARITÉ**.

Dans ma communication verbale non violente. Je suis sensible à la qualité de mon langage, la maîtrise de soi, toujours positiver, l'écoute d'autrui, recadrer lorsque c'est nécessaire.

Dans ma communication non verbale j'apporte une attention sur une tenue correcte (sportive à l'entraînement, jean/polo sur les matchs), pas de casquette, de casque audio, de téléphone, etc.



AVANT, PENDANT, ET APRÈS L'ENTRAÎNEMENT ET LES RENCONTRES

- **Envers les joueurs** : J'accompagne et je participe au développement humain et sportif de la joueuse et/ou du joueur
- **Envers les officiels** : Je communique positivement avec bienveillance. Je soigne ma collaboration avec tous les officiels
- **Envers les dirigeants** : Je communique efficacement et je co-construis le projet de mon équipe en cohérence avec le projet du club
- **Envers les parents** : Je crée les bonnes conditions d'une collaboration efficace et je prends le temps d'expliquer les rôles et la place de chacun



AUVERGNE
RHONE-ALPES
BASKETBALL

CATÉGORIES U12-U13

JE PRIORISE LE JEU DE RELANCE

- Volonté de récupérer vite le ballon
- Transiter rapidement « défense/attaque »
- Se projeter vite vers l'avant par la passe ou le dribble

AGRESSIVITÉ AVEC LE BALLON : volonté d'attaquer le cercle et lire les situations (dribble, tir, passe), porter une attention particulière à l'adresse.

JEU SANS BALLON : se démarquer pour pouvoir recevoir la balle ou tirer, utiliser des espaces de jeu cohérents (tout terrain et demi-terrain)

Je privilégie les actions de démarquage sans l'utilisation d'écran(s)

PERMETTRE LA PRISE DE RESPONSABILITÉ : Oser malgré l'erreur, construire en apprenant de ses erreurs, développer la confiance en soi

FAVORISER LA POLYVALENCE : aisance motrice du sportif et spécifique, pas de postes de jeu prédéfinis (éventuellement poste 1), principes de jeu les plus ouverts possibles.



DÉFENSE HOMME À HOMME / FILLE À FILLE OBLIGATOIRE

> toutes défenses de type zones sont à proscrire

ACTIVITÉ DÉFENSIVE SUR PORTEUR

- Toujours entre la balle et le panier (volonté de cadrer)
- Activité des mains et des pieds
- Volonté de ne pas se laisser passer (gagner son duel)

ACTIVITÉ DÉFENSIVE SUR NON PORTEUR

- Se positionner entre la balle et son joueur (voir toujours les 2)
- Activité des mains et des appuis
- Défendre à hauteur ou sur la ligne de passe - aider si nécessaire





AUVERGNE
RHONE-ALPES
BASKETBALL

CATÉGORIES
U14-U15

TRANSITER VITE ET BIEN

TRANSITIONS

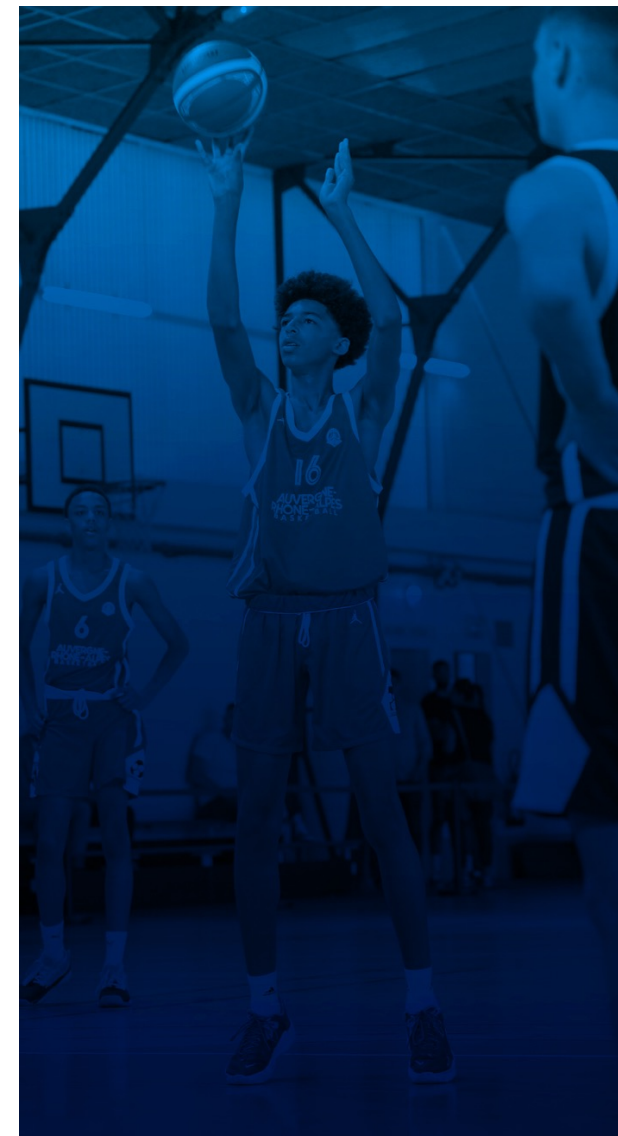
- Exploitation des espaces de courses (où courir)
- Continuité entre le jeu rapide et le jeu placé
- Se présenter proche du cercle

AGRESSIVITÉ AVEC LE BALLON : volonté d'attaquer le cercle et lire les situations (dribble, tir, passe). Porter une attention particulière à l'adresse.

LES ÉCRANS : Qualité de la pose, Qualité de la prise, travail préparatoire, créer un retard défensif et lecture du choix défensif pour pouvoir tirer.

RELATION EXTERIEUR/INTERIEUR : Volonté de donner la balle dans le secteur intérieur, ouvrir les couloirs de passe, timing et technique de passes

RELATION INTERIEUR/EXTERIEUR : se présenter proche du cercle, se stopper, faire cible.



JE PRIVILÉGIE LA DÉFENSE HOMME À H. ET FILLE À F.

ACTIVITÉ DÉFENSIVE SUR PORTEUR

- Toujours entre la balle et le panier (volonté de cadrer)
- Volonté de ne pas se laisser passer (gagner son duel)

ACTIVITÉ DÉFENSIVE SUR NON PORTEUR

- Se positionner entre la balle et son joueur (voir toujours les 2)
- Défendre à hauteur - aider si nécessaire

TRANSITION

- Organiser le rebond offensif
- Ralentir la montée de balle/Organiser le repli défensif (Communiquer)
- Défendre de plusieurs manières différentes sur les écrans

LES DÉFENSES TYPES ZONE SONT À PROSCRIRE

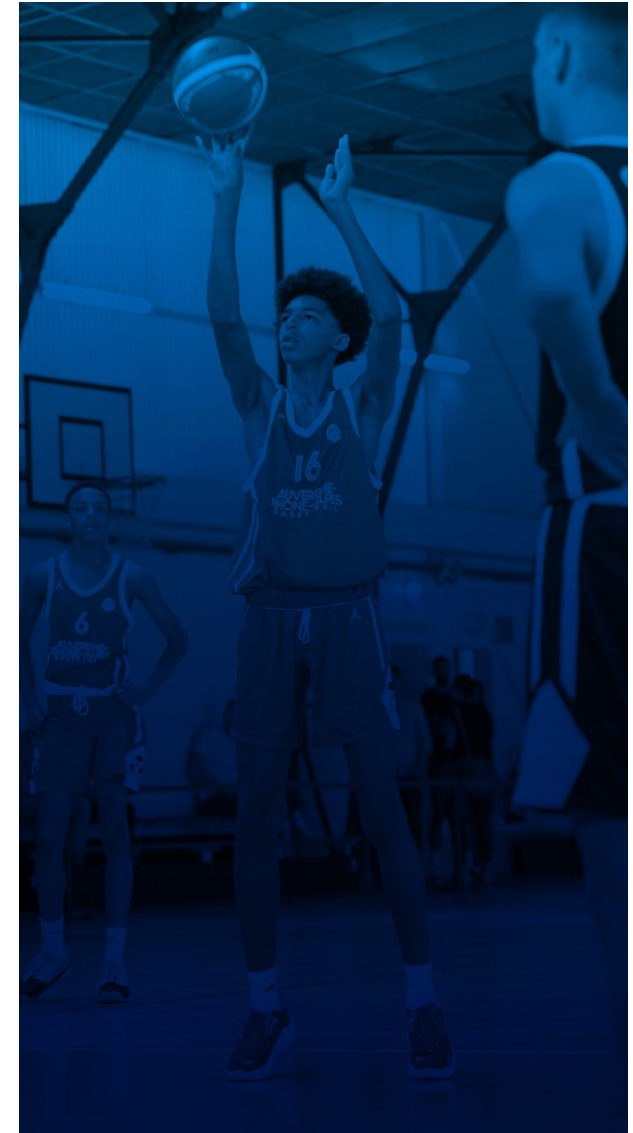
> SI VOUS ÊTES DANS UNE DÉMARCHÉ DE FORMATION

Celle-ci doit être abordée dans un souci de formation et non de la recherche d'un résultat immédiat et lorsque les fondamentaux de la défense individuelle sont maîtrisés.



NOTA BENE :

- Au niveau U14, il est primordial, en parallèle des propositions ci-dessus, de continuer à renforcer les priorités vues dans la catégorie U12-U13
- Dans le cas de joueurs (ses) n'ayant pas commencé le basket dans les catégories inférieures, il faudra enseigner prioritairement l'essentiel de la catégorie U12-U13





AUVERGNE
RHONE-ALPES
BASKETBALL

CATÉGORIES U16-U17-U18

DÉFENSE

Continuer et Développer la culture défensive individuelle, avec la possibilité de mise en place d'autres types de défenses de zone collectives. Celles-ci doivent être abordée à la fois dans un souci de formation et dans la recherche d'un résultat immédiat

ATTAQUE

Prioriser le jeu de relance tout en continuant le perfectionnement du jeu collectif sur demi-terrain.

Renforcer les collaborations offensives notamment dans le jeu sans ballon. Jeu intérieur, etc.

NOTA BENE :

- Au niveau U16, il est primordial, en parallèle des propositions ci-dessus, de continuer à renforcer les priorités vues dans la catégorie U14-U15 voire inférieures.





AUVERGNE
RHONE-ALPES
BASKETBALL

**MERCI POUR
VOTRE ATTENTION !**