



Attente des compétences par catégorie

Pistes de travail à développer

CATEGORIE MINIMES

Le passage vers cette catégorie doit être l'aboutissement du travail effectué les années précédentes. Les joueurs doivent avoir emmagasiné un maximum de bagage technique qui sera perfectionné et amplifié grâce à la dimension physique qui apparaît à cet âge.

ATTAQUE

Technique

Début d'un travail par poste mais sans spécialisation des joueurs, tout le monde effectue les exercices pour les meneurs, ailiers et intérieurs.

Perfectionnement des fondamentaux :

Pour le porteur :

- Tirs avec apprentissage du tir en suspension et un travail plus important à 3 points,
- Dribble avec une augmentation de la vitesse d'exécution,
- Passes : base-ball passe et passe dans le dribble.

Pour le non-porteur :

- Démarquage et apprentissage de celui-ci avec partenaire (écran porteur et non-porteur),
- L'utilisation plus importante du jeu intérieur,
- Un travail plus technique sur le rebond et la prise de position préférentielle.

Tactique

Perfectionnement de la contre attaque et de l'apprentissage de la transition

Jeu à 2 et à 3 joueurs pour continuer le travail d'utilisation des espaces dans le jeu sans ballon.

- 1) Continuer le travail de fixation du porteur
- 2) Continuer le travail de démarquage des non porteurs (sans écrans)
- 3) S'exercer sur l'utilisation d'écrans sur non porteur et porteur

Apprentissage de « système » sur jeu placé.

DEFENSE

Technique

Perfectionnement des fondamentaux individuels défensifs avec une vitesse dans les transitions plus rapide :

- 1) Déplacements défensifs,
- 2) Sur porteur,
- 3) Non-porteur côté ballon,
- 4) Côté aide,
- 5) Rebond.

Apprentissage des défenses spécifiques aux postes de jeu notamment pour les intérieurs, plus spécifiques que les autres.

Apprentissage de la défense sur écran (sur porteur, sur non-porteur)

Apprentissage des rotations défensives à 3 joueurs : travail de l'aide de l'aide.

Tactique

Perfectionnement de la défense individuelle $\frac{1}{2}$ et tout terrain,

Apprentissage ou perfectionnement des zones presses tout terrain.

- ✘ Mise en place de trappe pour un gain du ballon plus rapide.

Quel que soit l'aspect technique ou tactique insister sur la **COMMUNICATION**, primordiale pour les défenses collectives.



Physique

Vitesse, endurance, détente : sous forme de circuit training + étirements

- ✘ Travail sans charge ou avec une faible charge (ex : medecin ball).

Fil rouge

Idem qu'en benjamins mais insister sur la règle des 24 secondes et continuer l'arbitrage des catégories mini le week-end.