

La Formation du joueur de l'AURORE de Vitré

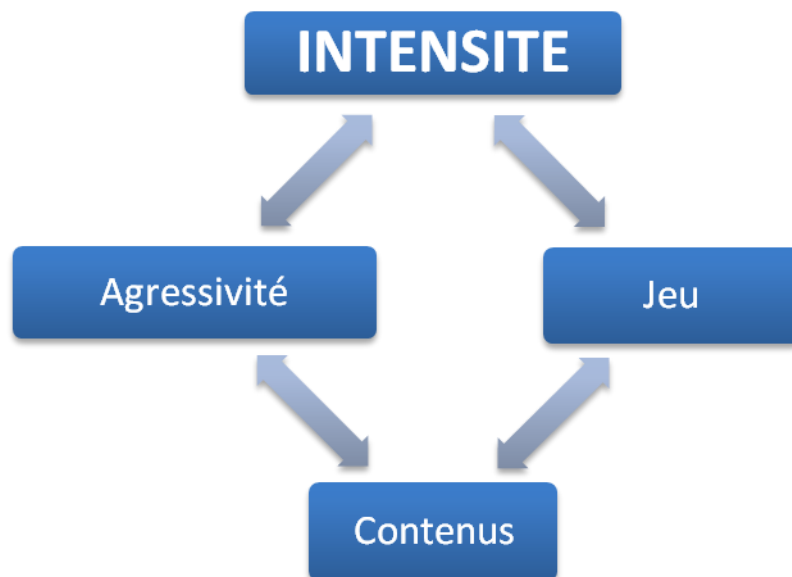
Groupe de réflexion

Laurent ZAKNOUN
Florian HOUEIX
Simon HANON
Guillaume MERIE
Mikael BESNARD



La Philosophie de jeu AURORE de VITRE

➡ Défendre fort, courir et partager la balle ⬅



Nos Objectifs de formation

1. Tous les 5 ans, 2 joueurs issus de notre formation intègrent l'effectif SM1
2. Offrir A CHACUN « le plus haut niveau au plus jeune âge »

Préambule

Le plan de formation défini pour le club de l'Aurore de Vitré est articulé autour d'intentions, de savoirs - faire et de savoirs-être à développer dans un souci permanent d'adaptation à l'enfant ou à l'adolescent, selon son degré de maturation, son passé dans l'activité, le niveau de jeu développé.

Nous avons souhaité construire une ligne directrice mais en aucun cas un « programme » !

De U7 à U17 nous ferons une place centrale aux 3 éléments suivants, volontairement mis a part des tableaux

- Mécanique de tir
- Dextérité et manipulation de balle
- Dynamique et explosivité des appuis

Ils sont, pour nous, indissociables de tout apprentissage « basket »

Nos principes & Convictions Pour une « Ecole de l'AURORE »

- **JOUER**, entrer par le jeu pour donner du sens aux techniques. La ou les techniques apparaissent comme des solutions pour une meilleure efficacité (diminuer les déchets).
- Donner les moyens de développer un jeu intense dans la durée : développer, dans le jeu, le **potentiel aérobie** lié à la catégorie :
 - Séquences de jeu de 3'-4' sans arrêt avec un maximum d'intensité
 - Consignes : peu et précises (éviter toute surcharge informationnelle pour gagner en efficacité et en précision)
- **Le jeu rapide est conditionné par l'intensité et l'efficacité défensive**
 - Sport collectif, école de vie : travailler pour faire briller
 - Donner de l'intérêt et de l'importance aux missions défensives
 - Considérer et valoriser le travail défensif : donner le goût et l'envie de défendre
 - Critère d'efficacité individuel : point encaissés / points marqués < 1 (= bonne performance)
- Développer **l'esprit de compétition** : Compter les points et valoriser les victoires
- **Statut positif de l'erreur : erreur fondatrice** = « il faut se tromper » pour apprendre. Tenter, oser et remédier
 - Accepter les erreurs et les déchets liés à l'intensité de jeu demandée (coachs et jeunes).
 - Nous valorisons l'initiative et la spontanéité, l'enjeu sera d'identifier et comprendre ses erreurs afin de ne pas les reproduire
- Développer l'observation : « **Observer c'est apprendre** »
 - Observer et analyser des actions de matchs élite (voir, comprendre, imiter)
 - Observer le jeu de ses camarades aux moyens de critères simples
- Education à la **responsabilité** : occuper le rôle de coach afin d'observer et de verbaliser autour d'une action positive ou d'une erreur commise. La lecture de l'autre permet un questionnement et une remédiation sources d'apprentissages : « tu ne sais pas ? on te forme », « Tu ne peux pas ? on t'aide », « tu ne veux pas ? = message envoyé »

1. Savoirs être

Le jeune qui commence la pratique le basket-ball s'inscrit dans une association ayant pour but de socialiser, de développer la pratique sportive soit sous forme de compétition soit sous forme loisir.

Par le jeu, le joueur apprendra :

la vie de groupe mise en évidence par la compréhension et le respect de consignes,

- à maîtriser ses comportements face à la victoire ou la défaite,
- à respecter les règles
- à être rigoureux dans la méthode et dans les attitudes
- à respecter une hygiène de vie
- à être capable de se dépasser pour une envie de victoire

Pour que la formation du joueur évolue vers un certain niveau, le joueur devra être capable de :

- se concentrer
- accepter la répétition
- respecter les consignes
- savoir gagner et perdre (compétition éducative)

De plus si la difficulté (exigence de réalisation) n'est pas présente à l'entraînement, le joueur ne pourra pas évoluer vers un certain niveau ; on ne pourra pas passer d'un « basket pour se faire plaisir » à un basket où l'on se fait plaisir par ce qu'on se trouve dans les « apprentissages ».

2. Education à l'entraînement et à la compétition

- **Pour progresser, il faut s'entraîner.** Le travail et les entraînements ne doivent jamais être présentés comme une sanction mais au contraire comme un moyen de se développer.
- Développer une **culture d'entraînement** : Rigueur, travail, persévérance, répétition, discipline, gammes, sens et précision
- **Complexité des exercices aux entraînements pour que le jeune puisse développer des réponses adaptées à la réalité du match**
- Aborder **l'entraînement dans toutes ses dimensions** : Technique, physique, mentale, préparation, récupération ...
- Développer **l'esprit de compétition** : Donner l'envie, la « Gnac »
- Le résultat brut du match n'a aucune valeur. Le match est un moment d'apprentissages : Les coaches doivent **travailler pour les joueurs** et non pour gagner les matches à tout prix.

3. Développer une identité club

- **Fierté** de porter le maillot de l'Aurore
- Sentiment **d'appartenance**
- **Un jeu typique** (marque de fabrique)

4. Contenus par catégories

	Travail TECHNIQUE	Intentions TACTIQUES	Travail PHYSIQUE	DIVERS
<p>U7 U9 U11</p> <p>« Jeu avec le ballon, évaluation et création de trajectoires »</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maitrise de la balle : Manipulations, jonglages, avec 2 ballons, dans le dribble autour du 1x1 Dribbles divers (départs, progression . . . etc) U11 : Dribble de CA avec vitesse et arrêts Apprentissage du tir : tir en course (D/G), : lay-up (D/G), mécanique de tir ... (Ateliers) Passé à 2 mains Appuis (arrêts corrects et pivotés) Défense (attitudes, déplacements) Changements de direction et/ou feinte (avec et sans ballon). 	<ul style="list-style-type: none"> Jouer, se faire plaisir Jeu réduit (2/2, 3/3) Rechercher à jouer vite vers l'avant Tout le monde joue partout Occupation des espaces libres Passé et va Utilisation du surnombre (2/1, 3/2) Notion d'attaque et de défense Responsabilité en défense Construction de l'attaque autour du ballon Récupération du ballon H/H tout terrain, chacun son joueur avec priorité d'empêcher le porteur d'aller seul au panier. 	<ul style="list-style-type: none"> Travail de psychomotricité, coordination Mise en évidence des qualités athlétiques (courir, sauter, lancer) Contrôle respiratoire et cardiaque Vitesse et agilité (motricité) 	<ul style="list-style-type: none"> Formes d'apprentissage des gestes Compréhension (réussite, échec) Répétition avec diverses contraintes Règles du jeu 2 entraînements/sem mini Durée d'entraînement : 1h15
<p>U13</p> <p>« ambidextrie et amplitude des gestes »</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tir en course main droite / main gauche après dribbles et après passes Tir à distance (3 à 4m) Toutes les formes de dribbles Différentes formes de démarquage, Back door Toutes formes de passes : passe à 1 main D et G 1 x 1 (attaque/ défense, tt terrain, sur reprises défensives, dos au cercle) Défense sur porteur et non porteur Repli défensif et aide défensive Ateliers de tirs : tir en puissance (après dribble), Fixation en dribble passe (replacement), 	<ul style="list-style-type: none"> Contre-attaque : utilisation des couloirs Tir OUVERT = BON tir Jeu en mouvement et disponibilité Utilisation du passé et va et du 1x1 Polyvalence des rôles, Jeu posté et transfert de la balle Défense H à H tout terrain côté fort et faible, l'aide Gain du ballon (individuellement et collectivement) 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcement préparation/protection: gainage, postures/attitudes (bras, jambes pieds dos, bassin), proprioception Assouplissement Vitesse, aérobie Echauffement structuré guidé Vitesse et agilité (motricité) Prise en charge de la blessure : Initier le joueur à être présent à la séance pour travailler durant sa convalescence, travailler autour de la blessure sans solliciter la partie lésée (créer des habitudes). Le coach propose des contenus de développement adaptés. 	<ul style="list-style-type: none"> Développement du mental Rigueur dans le travail Conduire d'un échauffement RESPECT des autres, de l'hygiène de vie, des horaires Prise en charge de la blessure COMMUNIQUER (avec ses partenaires dans et en dehors du jeu, avec les adultes) 4 entraînements / semaine (2 club + 2 section sportive) Durée d'entraînement : 1h30

	Travail TECHNIQUE	Intentions TACTIQUES	Travail PHYSIQUE	DIVERS
<p>U15 « passage au jeu réfléchi et organisé »</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tirs en course sous toutes ses formes Tir en suspension Dribbles : toutes sortes et à grande vitesse Passes avec utilisation des appuis (croisés, décalés) Rebond (prise de position, impulsion, capter de balle, passe de dégagement) Défense (contestation, « aide défensive ») Rotation défensive (aide de l'aide) Travail par poste Enchaînements démarquages attaque en dribble/passes/coupes 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu rapide plus « trailers » Jeu à 2, jeu à 3 Attaque organisée (principes collectifs) Relation entre l joueurs (int/ext et ext/int) Jeu placé à 5c5 (mais jeu rapide = 80% possessions) Coupes, écrans non porteur, main à main, Ecran porteur à partir de janvier en U15 Défense tout terrain style run and jump (changements et rotations) 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcement /développement des QP, posture et travail au PDC (bancs, médecine ball, cordes, squat posture, ischios) Assouplissement Vitesse, aérobic Echauffement structuré autonome Prépa physique 2x / semaine Prévention, compréhension et gestion de la blessure : prophylaxie, conduites à tenir Prise en charge de la blessure : Présence obligatoire à la séance pour travailler autour de la blessure sans solliciter la partie lésée. Le coach propose des contenus de développement adaptés au « handicap momentané». 	<ul style="list-style-type: none"> Mental, discipline, rigueur Choix entre compétition et loisir COMMUNIQUER (avec ses partenaires dans et en dehors du jeu, avec les adultes) Travail de concentration Travail de la maîtrise technique 5 entraînements / semaine (dont 2 individuels) Durée d'entraînement : 1h30 2h
<p>U17 « travail à vitesse maximale »</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tir en suspension Appuis à grande vitesse Toutes les formes de jeu offensif Travail par poste de jeu Rebonds (offensif et défensif) Défense sur joueur intérieur Rotation défensive (aide de l'aide) Défense sur écran Contestation des déplacements 	<ul style="list-style-type: none"> Transition offensive Différentes attaques placées (H à H, zone) Jeu de position Défense H à H tout terrain, zone press et zone ½ terrain Repli défensif organisé 	<ul style="list-style-type: none"> Travail physique à chaque entraînement Renforcement développement avec charges légères (1séance de musculation avec charges légères /PDC par semaine) Assouplissements idoines Echauffement structuré autonome Notions de nutrition et de récupération de base Prévention, compréhension et gestion de la blessure Prise en charge de la blessure : Présence obligatoire à la séance 	<ul style="list-style-type: none"> Gestion de la carrière du joueur Gestion psychologique du sportif

5. Collectif U7-U9

Savoirs Faire « Pré-Collectif »

-
- Traverser le terrain en coopérant avec ses partenaires
- Jouer vite avec un partenaire libre
- Regarder devant et autour de soi (prise d'information)
- Occuper un espace libre
- Reconnaître son statut (attaquant/défenseur)
- Se rendre disponible pour le porteur de balle en s'écartant
- Découverte de la notion de choix : Ou suis-je ? Ou sont mes partenaires ? Ou est le défenseur ?

Objectifs de fin de catégorie

- Eclater la « grappe » qui forme l'espace de jeu
- Etre capable de traverser le terrain collectivement.
- Etre capable de marquer sans opposition.
- Etre capable de faire le bon choix entre le tir, la passe et le dribble.

6. Collectif U11

Savoirs Faire « Pré-Collectif »

- Jouer vers l'avant dès récupération du ballon (privilégier la passe au dribble)
- Espacement/ Occupation du terrain
- Notion de couloir de jeu sur la contre attaque
- Eviter l'alignement Porteur de balle/Défenseur/Non porteur de balle
- Jouer le 1 contre 0 (recherche du tir facile)
- Gérer le surnombre en 2 contre 1
- Enchaîner en course vers le panier après une passe (passe et va)
- Jouer en mouvement (être le moins possible statique avec le ballon)
- Renforcer la notion de coopération (appui/soutien, aide au porteur de balle)
- Démarquage : déplacement dans un espace libre, changement de rythme.

Objectifs de fin de catégorie

- Développer le jeu en gagne-terrain
- Gagner son DUEL en défense et le valoriser
- Etre capable de jouer vers l'avant avec un partenaire libre (enchaîner passer/courir/retour de passe : « passe et va »)
- Etre capable de marquer sans opposition et en situation de surnombre (2 contre 1)
- Etre capable de faire le bon choix entre le tir, la passe et le dribble.(notion de lecture du jeu)
- Etre capable de trouver une situation de tir ouvert

7. Collectif U13



Caractéristiques du jeu de la catégorie U13 – U15 :

- Le jeu rapide constitue 80% des phases de jeu de ces catégories
- 40% de balles perdues (impose d'accepter l'erreur)

Projet de jeu défini :

- Jeu collectif **simple** et **intense** à base de **courses** : encourager le jeu rapide et l'enchaînement des actions de jeu
- Coordination – motricité complexes (avec et sans la balle)

Savoirs Faire «Collectifs » Offensifs

- Occupation du terrain : découverte spots de jeu, espacement PB/NPB
- Jeu rapide : Utilisation des couloirs de jeu (courir vite et large) à 3 contre 0. Recherche de rythme et de la passe vers l'avant pour un panier facile. Coordination à 3 joueurs dans l'espace (appui/soutien, profondeur et largeur).
- Gestion du surnombre : Maitrise du 1 contre 0. Recherche de l'efficacité en situation de 2 contre 1 (Def derrière/ Def devant)
- Jeu à 2 : Passe et va et backdoor
- Jeu à 3 : Relation à entre PB et NPB (passer et couper avec sortie opposé ou côté ballon- rééquilibrage à l'opposé) . Voir projet de jeu.
- Démarquage : Prise d'informations, recherche du backdoor. Recevoir la balle dans un espace clé en étant orienté et agressif.
- 1 contre 1 : Utilisation du couloir de jeu direct (jeu en lecture).

Savoirs Faire « Collectifs» Défensifs

- Principes en Homme à Homme tout terrain (interdire l'axe, cadrer les appuis du PB, contester ligne de passe)
- Collaboration défensive : aide du Défenseur du PB. Développer les indices de déclenchement d'un aide défensive.

Objectifs de fin de catégorie

- Etre capable sur contre-attaque de trouver une situation de tir à haut pourcentage de réussite.
- Etre capable de proposer une solution au PB par une course ou un démarquage (couper au panier ou démarquage dans espace clé)
- Etre capable de gêner la progression du PB et de gêner les réceptions des NPB.
- Etre capable de s'organiser dans la montée de balle et d'enchaîner sur le jeu placé (prétransition/ voir projet de jeu)

8. Collectif U15



Caractéristiques du jeu de la catégorie U13 – U15 :

- Le jeu rapide constitue 80% des phases de jeu de ces catégories
- 40% de balles perdues (impose d'accepter l'erreur)

Projet de jeu défini :

- Jeu collectif **simple** et **intense** à base de **courses** : encourager le jeu rapide et l'enchaînement des actions de jeu
- Coordination – motricité complexes (avec et sans la balle)

Savoirs Faire « Collectifs » Offensifs

- Jeu rapide : Organisation collective et Coordination à 4/5 joueurs (utilisation des couloirs). Organisation de la sortie de balle/projection vers l'avant (voir projet de jeu)
- Transition jeu rapide/jeu placé (voir projet de jeu)
- Jeu à 2 : chasser/ passe et suit. Développer l'écran sur PB et son utilisation (pick'n' roll, pick'n'pop). Utilisation du couloir de jeu indirect
- Jeu à 3 : Passer et couper/ Passer et chasser. Ré-équilibrage offensif. Jouer que quelques principes de jeu (voir projet de jeu).
- Démarquage : Développer le jeu sans ballon et les déplacements offensif (fixation ligne de fond/ fixation axe panier-panier)
- 1 contre 1 : Utilisation couloir de jeu direct (jeu en lecture : position PB/ position def/ crédit d'action)

Savoirs Faire « Collectifs » Défensifs

- Aide défensive : renforcer la communication sur l'aide défensive (indices de déclenchement réalisation motrice)
- Principes défensifs : Notion de triangle défensif (ballon, attaquant, défenseur)
- Interdire l'axe au PB, orienter vers les lignes.
- Def sur PB : cadrer les appuis et harceler
- Def sur NPB : contester ligne de passe et dissuader

Objectifs de fin de catégorie

- Etre capable de marquer un panier sur contre attaque dès récupération du ballon (rebond ou interception).
- Etre capable de s'organiser collectivement dans un jeu à 3 (triangle haut avec 3 extérieurs) à partir de principes de jeu
- Etre capable de maintenir l'espacement et les déplacements entre PB et NPB selon l'action de jeu (fixation axe, fixation fond, relation ext-int)
- Etre capable de s'organiser défensivement sur un défense homme à homme (Def du PB, Def des NPB, Def à 1 passe, Def à l'opposé, etc..)
- Etre capable d'utiliser/poser un écran sur PB

9. Collectif U17

Savoirs Faire «Collectifs » Offensifs

- Jeu rapide : organisation sortie de balle/ contre attaque/ transition offensive vers jeu placé.
- Attaque défense H à H : Principes collectifs sur défense individuelle (jeu à 3 avec triangle haut et/ou triangle bas) . Intégration des collaborations offensives (Ecran PB, NPB).
- Attaque défense zone : Principes de jeu sur zone paire et impaire
- Attaque défense tout terrain : Principes de jeu sur zone-press
- Jeu à 2 : Main à Main, Ecran sur PB (pick'n'roll, pick'n'pop, pick'n'flair)
- Jeu à 3 : Pick'n' roll à 3, utilisation de l'écran sur NPB
- Démarquage : Jeu posté, lutte pour position préférentielle. Remplacement des ext/int sur fixation du PB.

Savoirs Faire « Collectifs» Défensifs

- Collaboration défensive sur Ecran PB/NPB : changer, glisser, aider- reprendre, refuser l'écran
- Prise à 2 dans espaces clés (trappe)
- Exploitation des systèmes défensifs :
 - Principes sur zone paire et impaire.
 - Principes sur défense individuelle demi-terrain/ tout terrain (run and jump)/ zonepress

Objectifs de fin de catégorie

- Etre capable de s'organiser collectivement sur une défense de zone (paire et impaire)
- Etre capable de s'organiser collectivement sur une défense individuelle
- Etre capable de s'organiser collectivement sur une défense tout terrain.
- Etre capable d'exploiter des situations de collaboration offensives (Ecran PB, Ecran NPB) dans un triangle haut ou bas

10. Individuels « PRIORITAIRES »

	Savoirs Faire Individuels Offensifs	Savoir Faire Individuels Défensifs
U7 U9	<ul style="list-style-type: none"> ● Passe à 2 mains directe/à terre (cible arrêtée/en mvt) ● Tirs de plein pied, en course sur main forte (push-up) ● Dribble de progression ● Dribble de protection ● Arrêts : simultané/alterné ● Départ en dribble (croisé, direct) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconnaissance des statuts ● Placement entre le joueur (PB) et le panier
U11	<ul style="list-style-type: none"> ● Dribble de débordement ● Tirs de plein pied à 3/4m, en course sur coté fort et coté faible (push up et lay up) ● Pivots : après passe/ après dribble ● Protection de la balle ● Passe à 2 mains directe/à terre (cible arrêtée/en mvt), après dribble/après pivots ● Départ en dribble (croisé, direct, après feinte) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Placement entre le joueur (PB et NPB) et le panier ● Contester les déplacements du PB ● Position fondamentale
U13	<ul style="list-style-type: none"> ● Tirs de plein pied à 4/5 m, lancers francs, en course (lay up, lay back ; après passe, après dribble) ● Départs en dribble (direct, croisé, après feintes, types de dribble (progression, recul, renversement) ● Arrêts et pivots (sous pression/ Enchaînement tir/passe/dribble) ● Formes de passes (sous pression/ dans la course) main droite, main gauche 	<ul style="list-style-type: none"> ● Placement Défensif sur PB et NPB. ● Cadrer les appuis, éviter contact ● Agressivité défensive ● Rebond ● Communication
U15	<ul style="list-style-type: none"> ● Départs en dribble (croisé, renversé après feintes, en mouvement) ● Appuis : enchaînement simple, simple pas Sur réception de balle : appuis effacés /appuis engagés ● Tirs Power, Crochet , Lay back, drop tir, euro step... 	<ul style="list-style-type: none"> ● Attitudes défensives /orientation du PB (harceler communiquer) ● Gagner le duel/défi défensif (agressivité) ● Défense sur NPB (notion de triangle défensif : ballon, attaquant, défenseur). ● Rebond ● Contester les lignes de passes(dissuader)
U17	<ul style="list-style-type: none"> ● Tirs/ Dribbles/ Passes/Appuis sous toutes leurs formes (moduler sur le type d'opposition, le placement, le timing, le réseau d'échanges) ● Insister sur le volume de travail et la quantité. ● Renforcer la notion de choix (quand ? pourquoi ? comment ?) ● Rapprocher des conditions du jeu réel (contextualisation) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Contester la venue dans un espace (déplacement des NPB) ● Volume défensif ● Ecran de retard (contrôle du rebond/ lecture du tir/anticipation)

U17 - Notions défensives de base

Les objectifs prioritaires :

- Pas de paniers faciles
- Limiter le nombre de tirs ouverts
- Pas de rebonds offensifs adverses
- Communication forte

- En attaque, sur tir extérieur,
Les 2 intérieurs + éventuellement le joueur poste 3 si il est à l'opposé du tir doit aller au rebond pendant que les 2 autres extérieurs assurent le repli.

- La défense bien que collective engage avant tous la responsabilité individuelle de chacun. Il est important pour notre équipe de contrôler le porteur de balle. Sur les non porteurs coté ballon une forte demande est faite sur les contestations de lignes de passes. Dans le jeu posté il sera nécessaire de lutter pour surpasser le joueur adverse et le sortir des zones poste bas et short corner. Cette forte défense coté ballon inclus bien entendu la sollicitation importante des aides défensives venant de l'opposé.

A développer :

- No middle cadrer l'appui haut, distance d'un bras. Gêner le tir avec main intérieur sur porteur.
- Défense sur les lignes de passes.
- Postures sur joueurs ext.
- Postures sur joueurs int.
- Défense sur écran porteur. Voir par cycle tous les types de défenses.
- Option N°1 step out sur les picks.
- Défense sur écran non porteur « suivre » et « passer sous l'écran »
- Défense collectives ½ terrain (1 contrôlée (passé sous les écrans) et 1 agressive (step out et suivre sur écran non porteur) sur indiv.
- 2 défenses de zone 2-3, 3-2 et 1-3-1 par cycles.
- 1 Défense tout terrain agressive « Run and jump » et 1 zone press 2-2-1
- Défense « spéciales » (changements sur tous les écrans et trappes poste bas)
- Venir faire prise à 2 sur le dribble avec orientation ligne de fond. Extérieur opposé intervient.