FICHE TECHNIQUE N°3

LES PRINCIPES DE JEU par niveau

- **Principes communs**

Les joueur/ses) doivent prendre des initiatives
- (1c1, prendre les tirs ouverts)

Les espaces de jeu (spacing), l'équilibre + transfert

REGLE DES 2 PASSES AVANT LE DRIBBLE

Faire preuve d'enthousiasme, le plaisir doit être le mot d'ordre...
le(a) meilleur(e) joueur (se) est **L'équipe !**

- Règles de groupe :

Transmettre les consignes quand l'ensemble du groupe est en tenue
30' d'échauffement
Rappel des consignes brièvement ***3'*** avant le match

- Au ¼ temps ou temps mort :

Les joueurs sur le banc se lèvent pour laisser s'assoir les joueurs en jeu
Récupération + consignes notées sur la tablette pendant le jeu

- A la mi-temps :

2' Récupération
3' Tourner et faire du tir = RESTER CONCENTRER

- Après le match :

Bilan : rappel positif de ce qui a été pendant la rencontre (en lien avec les contenus de la période).
Je nettoie et range la zone autour du banc de mon équipe et je participe au pot d'après match

- **Principes de collectif**: faire le bon choix pour l'équipe;

Collectif ne veut pas dire faire des passes;

- ne pas prendre l'espace de jeu de son partenaire, notion de couloir de jeu direct.

Ecole Basket U9- U11- U13

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS		PRE-COLLECTIF / COLLECTIF	
Le 1c1	Attraper son ballon **à deux mains**	Jeu rapide	Sortir la balle couloir **extérieur côté rebond** et sprinter à l'opposé
	Règle "je pénètre en dribble dans la raquette pour tirer"	Jeu placé	**être espacé** (derrière les 3 points) principe du couper décaler après la passe. La balle est dans l'aile Occuper les espaces (Spacing)
		Jeu à 2/3	Démarquage côté ballon Passer – Couper Passer - Couper - Equilibrer
		Remise en jeu	Toujours venir de l'opposé pour jouer **Priorité passe vers le panier**
		Idée générale	"se laisser de l'espace pour jouer" Spacing

À partir d'U15 (séances d'entrainements de mars à mai)

FONDAMENTAUX INDIVIDUELS		PRE-COLLECTIF / COLLECTIF	
Le 1c1	Attraper son ballon **à deux mains**	Jeu rapide	Sortir la balle couloir **extérieur côté rebond** Sprinter à l'opposé
	Triple menace : (ou feinter) - Etre capable de tirer - Etre capable de partir en dribble - Etre capable de passer	Transition	La balle est dans l'aile Occuper les espaces (Spacing)
	Règle "je pénètre en dribble dans la raquette pour tirer"	Jeu à 2	Démarquage côté ballon Passer - Couper
	Prendre les tirs ouverts	Jeu à 3	Passer - Couper - Equilibrer
			Transfert