

# FORMATION DU JEUNE JOUEUR



Ce document est à disposition des entraîneurs, mais également des parents et toute personne qui s'intéresse au projet de formation de l'ES Pornichet basket. Il est un outil guide pour les entraîneurs, la vision commune de tous les techniciens du club. Il sert de support pour expliquer aux familles pourquoi et comment nous fonctionnons et allons fonctionner dans les années qui viennent.

## Vers une simplicité du jeu



# U13 et U15 comme « catégories charnières »

- Le jeu simple facilite:

- la perception des actions
- les prises de décisions appropriées

**Le jeu appartient aux joueurs !**

- Un jeu basé sur le jeu rapide:

Le basketteur existe d'abord par la course, c'est incontestable dans le basket moderne (NBA, euroligue, Pro A...)



# La simplicité du jeu s'exprimera par :

- Un jeu de fixation-passe : priorité au 1c1
- Prise de tous les tirs ouverts
- Continuité dans le jeu
- Volonté de transiter rapidement : En attaque comme en Défense
- Défense rugueuse tout terrain qui favorisera l'apprentissage et l'intensité des duels dès l'entraînement

# Des choix techniques tranchés déterminés par le projet de jeu

- Pas de système de jeu avant U 15 seulement des principes ou formes de jeu ouvertes (1 ou 2 par génération)
- Pas d'écran porteur jusqu'en U 15
- Pas de défense de zone jusqu'en U15 (règlement), des défenses agressives et tout terrain
- Encourager le joueur dans les prises d'initiatives et dans le tir par une pédagogie positive et donc un gros travail sur le tir, marque de fabrique du club depuis de nombreuses années
- L'intensité et l'agressivité sont souhaitées, organisées et encouragées à l'entraînement. Intensité des séances d'entraînements, même pour les séances étiquetées « technique » (CEC etc...)

# La Technique au coeur de la Formation

**« La tactique pour un jour, la technique  
pour toujours »**

**(devise des formateurs serbes)**

- Priorité à la technique individuelle  
➔ 80% du travail en U13-U15
- Aisance balle en main, Passe, Tir, Dribble
- Motricité, coordination, latéralité, travail d'appuis



→ Formation précoce avec volume important

–2 entraînements en U11

–3 entraînements minimum en U13

–3 à 4 entraînements en U15

A partir de U13 un dispositif permettant de s'entraîner plus (section sportive scolaire, section sportive club...).

# Pas de spécialisation des postes

- **Formation générale** du joueur quelque-soit son gabarit
- Tous les joueurs effectuent les mêmes situations jusqu'en U15
- Le travail/poste commence en U16



# Agressivité et Intensité

- Nous devons, nous coachs, avoir une vision commune
- Défense homme à homme tout terrain
- Importance du 1c1 = fixation-passe
- D'abord le jeu rapide
- Continuité du jeu
- Très grande intensité à l'entraînement
- Beaucoup de traversées de terrain et donc des conditions d'entraînement optimales pour ce faire (pas de sureffectif tuant l'intensité)

