

PROJET CLUB FEMININ : Partie TECHNIQUE

GDR Basket

Présentation : un projet club regroupe plusieurs informations concernant la section féminine du club. Au niveau technique, il doit présenter les objectifs de fin de catégorie (ce que chaque joueuse doit savoir faire individuellement et dans un jeu collectif). Ces objectifs vont concerner les fondamentaux individuels offensifs et défensifs, les fondamentaux pré-collectif offensifs et défensifs (relations à 2, à 3) et les fondamentaux collectifs offensifs et défensifs.

➤ *Mini-poussines*

Fondamentaux individuels		Fondamentaux pré-collectifs		Fondamentaux collectifs	
Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs
<p>Dextérité : Manipulations de balle, détacher son regard du ballon</p> <p>Déplacements : Arrêts et pivotés</p> <p>Démarquages : Simple, chgt de direction, de rythme</p> <p>Passes : A 2 mains(à terre et directe) Travail de la réception</p> <p>Dribbles : Ne pas regarder son ballon Main droite et gauche Chgts de direction (chgt de main)</p> <p>Tirs : Tir en course (travail du double pas), tir de plein pied (travail de l'équilibre et des appuis)</p>	<p>Attitudes : Courses variées Déplacements défensifs</p> <p>Etre entre mon joueur et le panier</p> <p>Défense sur PB : pression, gêner l'accès au panier</p> <p>Défense sur NPB : Empêcher son joueur d'avoir la balle</p> <p>Rebond défensif : Aller au rebond</p>	<p>Jeu à 2 : Passe et va</p> <p>Lecture de jeu : utilisation des espaces (ne pas être à 2 dans le même espace)</p>	<p>Défense en aide : Si mon coéquipier est passé, je vais aider sur le joueur dangereux</p>	<p>Organisation en attaque : Aller vite en passes ou en dribble vers la cible Eviter la « grappe » par des démarquages près et d'autres loins</p> <p>IMPORTANT : UTILISER BP DE SITUATIONS LUDIQUES POUR FAIRE PASSER LES CONTENUS</p>	<p>Organisation en défense : Si mon joueur a la balle, je lui bloque l'accès au panier. S'il n'a pas la balle, je l'empêche de l'avoir. Sur NPB, être au minimum à hauteur du ballon pour aider sur tout terrain</p>

➤ **Poussines**

Fondamentaux individuels		Fondamentaux pré-collectifs		Fondamentaux collectifs	
Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs
<p>Dextérité : Manipulations de balle</p> <p>Déplacements : Arrêts alternatifs et simultanés Départs directs, croisés</p> <p>Démarquages : Simple, chgt de direction, de rythme, passer devant</p> <p>Passes : A 2 mains (à terre et directe)</p> <p>Dribbles : Ne pas regarder son ballon Main droite et gauche Chgts de direction (chgt de main et reverse simple)</p> <p>Tirs : Tir en course (travail du double pas), tir de plein pied (travail sur la gestuelle : capté de balle, armé, coordination et finition)</p> <p>1 contre 1 : « j'ai la balle, je regarde le panier, le couloir est libre je vais au panier, il y a un déf je passe ma balle » (notion de couloir de jeu direct)</p>	<p>Attitudes : Courses variées Déplacements défensifs Etre entre mon joueur et le panier</p> <p>Défense sur PB : pression, gêner l'accès au panier</p> <p>Défense sur NPB : Empêcher son joueur d'avoir la balle</p> <p>Rebond défensif : Aller au rebond</p>	<p>Jeu à 2 : Passe et va</p> <p>Lecture de jeu : utilisation des espaces (ne pas être à 2 dans le même espace)</p>	<p>Défense en aide : Si mon coéquipier est passé, je vais aider sur le joueur dangereux</p>	<p>Organisation en attaque : Aller vite en passes ou en dribble vers la cible (jeu rapide) Eviter la « grappe » par des démarquages près et d'autres loins</p> <p>IMPORTANT : UTILISER BP DE SITUATIONS LUDIQUES POUR FAIRE PASSER LES CONTENUS</p>	<p>Organisation en défense : Si mon joueur a la balle, je lui bloque l'accès au panier. S'il n'a pas la balle, je l'empêche de l'avoir. Sur NPB, être au minimum à hauteur du ballon pour aider sur tout terrain</p>

➤ **Benjamines**

Fondamentaux individuels		Fondamentaux pré-collectifs		Fondamentaux collectifs	
Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs
<p>Dextérité : Manipulations de balle</p> <p>Déplacements : Départs directs, croisés Appuis en effacé, engagé Pivoté</p> <p>Démarquages : Simple, chgt de direction, de rythme, passer devant</p> <p>Passes : A 2 mains (à terre et directe) A 1 main en décalé (droite et gauche)</p> <p>Dribbles : Main droite et gauche Chgts de direction (chgt de main et reverse)</p> <p>Tirs : Différents tirs en course, tir de plein pied (travail sur la gestuelle)</p> <p>1 contre 1 : « triple menace », feintes de départ</p>	<p>Attitudes : Déplacements défensifs</p> <p>Défense sur PB : pression, orientation</p> <p>Défense sur NPB : Contestation à une passe, aide à deux passes</p> <p>Rebond défensif : Aller au rebond</p>	<p>Jeu à 2 : Passe et va, fixation-passe</p> <p>Lecture de jeu : utilisation des espaces (ne pas être à 2 dans le même espace), équilibre du jeu</p>	<p>Défense en aide : Aider-reprendre</p>	<p>Contre-attaque : Sortie de balle rapide, utilisation des couloirs, finition en surnombre et fixation</p> <p>Début de Jeu placé : Organisation spatiale autour des 6.25m dans des espaces définis, passe et va</p> <p>PAS DE SPECIALISATION PRECOCE EN BENJAMINES !</p>	<p>Défense individuelle tt terrain : Pression, orientation, contestation de déplacement Sur NPB, être au minimum à hauteur du ballon pour aider</p> <p>Défense individuelle demi-terrain : Défense sur PB et NPB Défense sur passe et va</p>

➤ **Minimes filles**

Fondamentaux individuels		Fondamentaux pré-collectifs		Fondamentaux collectifs	
Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs
<p>Dextérité : Perfectionnement</p> <p>Déplacements : Départs directs, croisés, enroulés</p> <p>Démarquages : Appuis en effacé, engagé</p> <p>Démarches : Travail du Back Door</p> <p>Passes : A 1 main (de CA), dans le dribble</p> <p>Dribbles : De protection, de progression Chgts de direction + complexes (derrière le dos, entre les jambes)</p> <p>Tirs : Différents tirs en course, perfectionnement tir de plein pied (à 3 pts), tir en suspension</p> <p>1 contre 1 : « triple menace », feintes de tir, de passe</p>	<p>Attitudes : Déplacements défensifs, vision périphérique</p> <p>Défense sur PB : agressivité, conquête de balle</p> <p>Défense sur NPB : Contestation à une passe, aide à deux passes</p> <p>Rebond défensif : écran retard</p>	<p>Jeu à 2 : Fixation-passe Passe et va, main à main</p> <p>Jeu à 3 : Ecrans NPB</p> <p>Lecture de jeu : faire le bon choix, utilisation des espaces côté ballon, à l'opposé</p>	<p>Défense en aide : Aider-reprendre ou aider-changer (communication)</p> <p>Défense sur écran NPB : passer au-dessus, au-dessous, changer</p>	<p>Contre-attaque : Sortie de balle rapide, utilisation des couloirs, finition en surnombre et fixation</p> <p>Mise en place de la transition : Balle dans l'aile, présentation dans l'axe</p> <p>Jeu placé : Organisation spatiale autour des 6.25m dans des espaces définis, passe et va, passe et suit (main à main), écrans NPB</p> <p>PAS DE SPECIALISATION PRECOCE EN MINIMES !</p>	<p>Défense individuelle tt terrain : Pression, orientation, contestation de déplacement</p> <p>Défense individuelle demi-terrain : Défense sur PB et NPB, Défense sur passe et va, écrans NPB</p> <p>Rebond défensif : organisation du triangle de rebond</p> <p>Défense zone press tt terrain : Mise en place de trappes, orientation...</p>

➤ **Cadettes**

Fondamentaux individuels		Fondamentaux pré-collectifs		Fondamentaux collectifs	
Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs	Offensifs	Défensifs
<p>Dextérité : Perfectionnement</p> <p>Déplacements : Départs directs, croisés, enroulés</p> <p>Démarquages : Appuis en effacé, engagé</p> <p>Démarrages : Travail du Back Door</p> <p>Passes : A 1 main (de CA), dans le dribble</p> <p>Dribbles : De protection, de progression Chgts de direction + complexes (derrière le dos, entre les jambes)</p> <p>Tirs : Différents tirs en course, perfectionnement tir de plein pied (à 3 pts), tir en suspension</p> <p>1 contre 1 : « triple menace », feintes de tir, de passe</p>	<p>Attitudes : Déplacements défensifs, vision périphérique</p> <p>Défense sur PB : agressivité, conquête de balle</p> <p>Défense sur NPB : Contestation à une passe, aide à deux passes</p> <p>Rebond défensif : écran retard</p>	<p>Jeu à 2 : Fixation-passe Passe et va, main à main</p> <p>Jeu à 3 : Ecrans NPB</p> <p>Lecture de jeu : faire le bon choix, utilisation des espaces côté ballon, à l'opposé</p> <p>Travail par poste :</p>	<p>Défense en aide : Aider-reprendre ou aider-changer (communication)</p> <p>Défense sur écran NPB : passer au-dessus, au-dessous, changer</p>	<p>Contre-attaque : Sortie de balle rapide, utilisation des couloirs, finition en surnombre et fixation</p> <p>Mise en place de la transition : Balle dans l'aile, présentation dans l'axe</p> <p>Jeu placé : Organisation spatiale autour des 6.25m dans des espaces définis, passe et va, passe et suit (main à main), écrans NPB</p>	<p>Défense individuelle tt terrain : Pression, orientation, contestation de déplacement</p> <p>Défense individuelle demi-terrain : Défense sur PB et NPB, Défense sur passe et va, écrans NPB</p> <p>Rebond défensif : organisation du triangle de rebond</p> <p>Défense zone press tt terrain : Mise en place de trappes, orientation...</p>