

# Programme de formation en basketball

## Formation individuelle

Condition physique			Niveau			
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
<b>Souplesse</b>	Exercices gymniques		x			
	Stretching			x	x	x
<b>Endurance</b>	De base		x	x	x	x
	Spécifique				x	x
<b>Vitesse</b>	De réaction			x		
	D'action				x	x
	Faculté d'accélération				x	x
<b>Force</b>	Gainage musculaire			x		x
	Renforcement musculaire				x	x
<b>Force-vitesse (puissance)</b>	Ecole de saut	Bondissements horizontaux			x	
	Travail avec haltères et machines				x	x

Coordination			Niveau			
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
<b>Parcours de motricité générale</b>			x			
<b>Petits jeux</b>			x	x		
<b>Ecole de course</b>	Course en avant et en arrière		x	x		
	Démarrage		x	x		
	Skipping			x	x	
	Talons-fesses			x	x	
	Changement de direction et de rythme		x	x		
	Arrêts	Simultané (un temps)		x	x	
	Alterné (deux temps)		x	x		
	Pivotés		x	x		

# Programme de formation en basketball

Technique			Niveau				
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs	
<b>Maniement du ballon</b>	Tenue du ballon		x	x			
	Dextérité		x	x	x		
<b>Dribble</b>	Sur place		x	x			
	En marchant		x	x			
	En courant		x	x			
	Changement de rythme		x	x			
	Dribble de progression			x	x		
	Dribble de protection			x	x		
	Dribble d'hésitation			x	x	x	
	Dribble de pénétration			x	x	x	
	Dribble de contre-attaque			x	x		
	Arrêts	Simultané (un temps)		x	x	x	
		Alterné (deux temps)		x	x	x	
	Pivotés		x	x	x		
	Changement de direction frontal (simple)		x	x			
	Changement de direction dorsal (renversement)		x	x			
Changement de direction entre les jambes			x	x			
Changement de direction derrière le dos			x	x			
<b>Tir</b>	Mécanique du tir		x	x			
	Tir de près	Tir en puissance (après dribble et après passe)		x	x		
		Tir en course (après dribble et après passe)		x	x		
		Tir en course avec un appui			x	x	
	Tir à l'arrêt	Lancer franc		x	x	x	x
		Tir à mi-distance			x	x	
		Tir à 3 points			x	x	x
	Tir en suspension	Après dribble et après passe			x	x	x
		Avec un pas de retrait			x	x	x
		Avec un pas de dégagement			x	x	x
	Tir avec contestation	Avec défense			x	x	
	Tir en état de fatigue	Tous les tirs			x	x	
	Tir en position d'intérieur	Tir avec protection de l'épaule			x	x	x
		Bras roulé			x	x	
		Claquette			x	x	
Dunk				x	x		
Avec mouvements spécifiques: Drop step, turn around, duck under, step away						x	
Feintes de tir	A l'arrêt		x	x	x		
	En mouvement				x	x	

# Programme de formation en basketball

Technique (suite)			Niveau			
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
<b>Passe</b>	Passe latérale à deux mains		x	x		
	Passe latérale à une main			x	x	
	Passe au dessus de la tête			x	x	
	Passe dans le dribble				x	x
	Passe de contre-attaque		x	x	x	
	Passe avec rebond au sol			x	x	
	Passe dans le dos				x	x
	Passe baseball				x	x
	Passe de main à main				x	x
	Feintes de passes		x	x	x	x
	Passe en suspension				x	x
	<b>Réception</b>	Appel de balle		x	x	
Réception à deux mains		A l'arrêt, en mouvement	x	x	x	
Réception à une main		A l'arrêt, en mouvement			x	x
<b>Position et déplacement en défense</b>	Attitude de base		x	x		
	Déplacement		x	x		
	Pivot de recul (élargir le compas)			x	x	
	Récupération (escrimeur)			x	x	x

Mental			Niveau			
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
<b>Plaisir de jouer</b>			x	x	x	x
<b>Courage, prise de risques</b>				x	x	
<b>Volonté</b>				x	x	x
<b>Concentration</b>				x	x	
<b>Pensées positives</b>				x	x	
<b>Agressivité</b>				x	x	x

# Programme de formation en basketball

Tactique			Niveau			
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
<b>Lecture (en attaque et en défense)</b>			x	x	x	x
<b>Démarquages</b>	En V		x	x		
	En L		x	x		
	Vers le porteur et	recevoir		x	x	x
		couper devant		x	x	x
		couper derrière		x	x	x
		enrouler			x	x
<b>1 contre 1 en attaque</b>	Attitude offensive		x	x	x	x
	Départ croisé		x	x	x	
	Départ ouvert			x	x	x
	Départ en renversement			x	x	x
	Feintes			x	x	x
	Enchaînements				x	x
<b>1 contre 1 en attaque avec passeur</b>	Attitude offensive		x	x	x	x
	Placement dans l'espace		x	x		
	Démarquage et réception			x	x	
	Libérer l'espace (clear out)			x	x	
	Passe et va		x	x	x	
	Relation extérieur-intérieur				x	x
<b>Rebond offensif</b>	Travail mental			x	x	
	Travail des appuis			x	x	
	Lecture de la trajectoire			x	x	
	Analyse du rebond				x	x
	Prise de balle				x	x
<b>1 contre 1 en défense</b>	Défense contre le porteur	Défense avant le dribble	x	x	x	
		Défense pendant le dribble	x	x	x	
		Défense après le dribble		x	x	
		Défense après le tir ( position pour le rebond)			x	x
		Défense contre le jeu intérieur			x	x
<b>1 contre 1 en défense avec passeur</b>	Défense contre le non porteur	Défense de contestation (à 1 passe, côté fort)		x	x	
		Défense d'aide (à 2 passes, côté faible)		x	x	
		Défense sur coupe devant		x	x	
		Défense sur coupe derrière		x	x	
		Défense après le tir ( position pour le rebond)		x	x	x
		Défense contre le jeu intérieur			x	x
	Défense contre le porteur	Défense après la passe (défense contre le passe et va)	x	x	x	

# Programme de formation en basketball

Tactique (suite)		Niveau			
		Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
<b>Ecran de retard et rebond</b>	Travail mental		X	X	
	Travail des appuis		X	X	
	Ecran de retard (box-out)	X	X	X	
	Lecture de la trajectoire		X	X	
	Analyse du rebond			X	X
	Prise de balle			X	X
<b>Coupes dans la raquette</b>			X	X	X
<b>Travail par postes de jeu</b>	Arrière			X	X
	Ailier			X	X
	Intérieur			X	X

# Programme de formation en basketball

## Formation collective

Attaque		Niveau			
		Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
<b>Lecture de la défense</b>		x	x	x	x
<b>Occupation de l'espace</b>	Petits jeux d'introduction au basketball	x	x		
	Jeu libre avec notion de l'espace	x	x		
	Passer et se mettre en mouvement	x	x		
	Circulation du ballon		x	x	
	Vision du jeu		x	x	
	Prise de position préférentielle			x	x
	Attitude offensive		x	x	x
<b>Relations à 2</b>	Démarquage et réception	x	x		
	Libérer l'espace (clear out)		x	x	
	Passe et va	x	x	x	
	Passe et va à l'opposé		x	x	
	Passe et écran direct			x	x
	Dribble vers l'écran direct			x	x
	Passe et suit			x	x
	Relation extérieur-intérieur			x	x
<b>Relation à 3</b>	Equilibre offensif	x	x	x	x
	Ecran indirect			x	x
	Coupes à l'opposé		x	x	
	Relation extérieur-intérieur			x	x
<b>Jeu 5 contre 5</b>	Jeu libre	x	x		
	Jeu avec concept (par ex. passe et va)		x	x	x
	Jeu avec systèmes appliqués (par ex. flex)			x	x
	Principes de jeu contre les zones paires			x	x
	Principes de jeu contre les zones impaires			x	x
	Principes de jeu contre le pressing individuel		x	x	x
	Principes de jeu contre les zones-press			x	x
	Principes de jeu contre les défenses mixtes			x	x
	Concept de couverture défensive	x	x	x	x

# Programme de formation en basketball

Attaque (suite)			Niveau				
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs	
<b>Contre attaque</b>	Transition défense-attaque		x	x			
	Jeu rapide			x	x		
	Occupation des couloirs		x	x	x		
	Rebond et sortie de balle	Première passe			x	x	
		Avec dribble de dégagement			x	x	
	Finition en surnombre	2 contre 1			x	x	x
		3 contre 2			x	x	x
		4 contre 3			x	x	x
	<b>Jeu de transition</b>				x	x	x

# Programme de formation en basketball

Défense			Niveau			
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
<b>Lecture de l'attaque</b>			x	x	x	x
<b>Relations à 2</b>	Défense contre le porteur et le non porteur		x	x	x	
	Défense contre le passe et va		x	x	x	
	Aider et récupérer			x	x	
	Défense contre l'écran direct				x	x
	Défense contre le passe et suit				x	x
	Défense contre le jeu intérieur				x	x
<b>Relations à 3</b>	Défense contre l'écran indirect				x	x
	Défense contre le jeu intérieur	En poste haut			x	x
		En poste bas			x	x
	Prise à 2 (trappe)				x	x
	Rotation défensives			x	x	x
<b>Défense individuelle 5 contre 5</b>	Transition attaque-défense	Repli défensif	x	x	x	x
	Pressing individuel demi terrain			x	x	x
	Pressing individuel tout terrain			x	x	x
<b>Contre attaque</b>	Transition défensive			x	x	x
	Travail mental			x	x	x
	Défense en infériorité numérique	1 contre 2		x	x	x
		2 contre 3		x	x	x
		3 contre 4		x	x	x
<b>Défenses de zone</b>	Principes de base				x	x
	Zone paire				x	x
	Zone impaire				x	x
	Zone-press demi-terrain				x	x
	Zone-press tout terrain				x	x
<b>Défenses mixtes</b>	Box and 1					x
	Diamond and 1					x
	Triangle et 2					x
	Zone match-up					x

# Programme de formation en basketball

Situations spéciales			Niveau			
			Enfants	Base	Jeunesse	Espoirs
Entre-deux				X	X	X
Remises en jeu latérales				X	X	X
Remises en jeu sur la ligne de fond				X	X	X
Gestion fin de quart-temps					X	X
Gestion fin de match					X	X