

Championnats AFBB : U14-U16 F+H

Éléments de jeu à respecter pour la formation des joueurs

Prémisses

Suite à la visualisation de nombreux matchs de catégories jeunes en tant qu'entraîneur ou comme simple spectateur depuis plus de quinze ans, le bagage technique (fondamentaux) des joueurs ne cessent de diminuer ces dernières années. Effectivement, un nombre très restreint de joueurs dans chaque équipe sont capables de dribbler de manière sûre, de se démarquer efficacement, d'avoir des appuis stables sur leurs différents mouvements et capables d'avoir une gestuelle de tir efficace, etc. Ces divers éléments de base sont des éléments (non-exhaustifs) que les entraîneurs devraient développer en priorité lors de leurs entraînements.

Fort de ce constat, les points suivants ont pour but d'améliorer le bagage technique des joueurs des catégories jeunes (U14-U16 F+H) dans le championnat fribourgeois (AFBB).

Catégorie U14

Aspects techniques à travailler

- Insister fortement sur les fondamentaux techniques (dribble, passes, gestuelle de tir, appuis, démarquage, aisance des deux mains) ;
- Insister fortement sur les qualités de 1vs1 (qualité des appuis, qualité des départs, tête levée, etc.) ;
- Insister fortement sur la compréhension du jeu (QI Basket) dans les différentes formes de jeu (2vs1, 3vs2, 3vs3, ..., 5vs5) ;
- Insister fortement sur les notions de *spacing* sur le terrain (espace entre les joueurs) ;
- Insister fortement sur les positions de base de la défense (bas sur les jambes, slide défensif, l'activité des bras et des mains, etc.) ;
- Insister sur le placement défensif des joueurs dans les différentes formes de jeu (2vs1, 3vs2, 3vs3, ..., 5vs5)
- NE pas utiliser d'écrans porteur de balle ou non-porteur de balle ;
- NE pas mettre en place une défense de zone (2-3, 3-2, piston, etc.) ;
- Faire jouer tous les joueurs présents sur la feuille de match.
- Utiliser un ballon taille 6 pour tous les matchs (coupe et championnat)

Catégorie U16Aspects techniques à travailler

- Insister fortement sur les fondamentaux techniques (dribble, passes, gestuelle de tir, appuis, démarquages, aisance des deux mains) ;
- Insister fortement sur les qualités de 1vs1 (qualité des appuis, qualité des départs, tête levée, agressivité vers le cercle, etc.) ;
- Insister fortement sur la compréhension du jeu (QI Basket) dans les différentes formes de jeu (2vs1, 3vs2, 3vs3, ..., 5vs5) ;
- Insister fortement sur la gestion du tempo du jeu (jeu rapide tout terrain, jeu posé sur demi-terrain) ;
- Insister fortement sur les notions de *spacing* et progressivement de *timing* sur le terrain (espace entre les joueurs, temps pour exécuter des déplacements) ;
- Insister fortement sur les positions de base de la défense (bas sur les jambes, slide défensif, l'activité des bras et des mains, etc.) ;
- Insister fortement sur le placement défensif des joueurs dans les différentes formes de jeu (2vs1, 3vs2, 3vs3, ..., 5vs5) ;
- Utiliser des écrans porteur de balle avec parcimonie / non-porteur de balle (apprentissage) ;
- NE pas mettre en place une défense de zone (2-3, 3-2, piston, etc.) ;
- Faire jouer (si possible) tous les joueurs présents sur la feuille de match.

Et surtout : ne pas oublier le plaisir de jouer !