

Contenus de formation CM/CF

Prépa physique

- préparation à la musculation
- souplesse
- puissance
- endurance
- explosivité

Manipulation de balle

- entretien

Appuis offensifs

- vitesse
- renforcement des acquis

Dribble

- maîtrise des deux mains
- renforcement de la vitesse d'exécution

Démarquage

- anticiper les projets d'attaque du porteur de balle
- maîtrise des différents démarquages (curl, back-door, in-out, flair)

Passe

- différencier les types de passes dans les situations de jeu

Cadets(es)

Tir

- tirs spécifiques
- tir à 3 points
- adresse
- maîtrise des appuis dans tirs en course

Formes de jeu offensif

- multiplier les formes de jeu (systèmes, motion, touche)
- principe de jeu en continuité
- relations int/ext
- utilisation des écrans
- performance sur lecture de jeu
- ambition au rebond

Jeu rapide

- structurer le jeu rapide
- travail de la transition vers jeu placé
- gestion et création des rythmes et du surnombre

Appuis défensifs

- renforcer les acquis
- baser le travail sur la vitesse

Agressivité offensive

- faire le bon choix dans l'agressivité
- travail par poste de jeu

Formes de jeu défensif

- tout type de défenses
- collaboration entre joueurs
- rotations, défense collective (écrans)