

Contenus de formation MM/MF

Prépa physique

- renforcement sans charge
- prendre conscience de ses qualités physiques
- vitesse (déplacement et gestuelle)
- souplesse

Passe

- initiation et perfectionnement du main à main
- synchroniser démarquage/passe

Tir

- tir en suspension
- se créer des espaces de tir
- tirs spécifiques

Appuis défensifs

- perfectionner les notions de pression, contestation, orientation
- renforcer l'aide

Manipulation de balle

- performance dans tous les gestes

Dribble

- efficacité dans le dribble de pénétration, agressivité offensive
- maîtrise des différents changements de main...
- recherche de vitesse

Minimes

Formes de jeu offensif

- principes de jeu à 2 et à 3
- perfectionnement de la lecture de jeu
- rebond offensif
- initiation à l'écran NPB
- 1c1 dans petits espaces
- construire une motion (jeu de principes)
- petites formes de jeu

Formes de jeu défensif

- individuelle ½ et tout terrain (run and jump)
- travail écran retard et communication
- zone press (interdiction zone ½ terrain)

Appuis offensifs

- évoluer dans des espaces restreints (place préférentielle)

Démarquage

- maîtriser les différents types de démarquage (rentrant, sortant, curl, back-door, flair)

Jeu rapide

- développer transition défense/attaque
- maîtrise 2c1, 3c2
- jeu à 4 (découpe des couloirs)
- initiation à la transition (ligue)

Agressivité offensive

- mettre en danger la défense immédiatement
- maîtrise des enchaînements (dribble, passe, et va, tir)