

Contenus de formation BM/BF

Prépa physique

- école de course, de sauts
- renforcement musculaire sous forme de jeu (cuisses)
- vitesse de réaction

Passe

- contrôle des passes au sol
- maîtrise des gestuelles de passes
- passer sous pression défensive

Tir

- le LF
- stabiliser la gestuelle de tir
- évoluer vers tir en suspension
- tir crochet
- maîtrise tir en course gauche et droite plus apprentissage décalage d'appuis

Appuis défensifs

- pression sur porteur
- contestation de passes, déplacement
- notion d'aide

Manipulation de balle

- recherche de l'aisance sur les 2 mains

Dribble

- maîtrise du dribble et contrôle du ballon en variant les rythmes et déplacements (protection, progression, attente, contre-attaque)
- maîtrise des différents changements de main...

Benjamins(es)

Formes de jeu offensif

- maîtrise du passe/coupe
- initiation au shallow-cut
- occupation des espaces clés
- jeu dans le couloir de jeu direct
- règles de déplacement dans le jeu à 2 et à 3
- construction d'une motion simple (jeu de principes)

Formes de jeu défensif

- ne pas subir
- volonté de récupérer le ballon
- individuelle ½ et tout terrain (run and jump pour équipe ligue)

Appuis offensifs

- maîtriser les départs (direct, croisé, renversé)
- changements de rythme

Démarquage

- différentes techniques (rentrant, sortant, flair, curl, back-door)
- feintes, rythme, espaces, renères et notion de contact

Jeu rapide

- développer transition défense/attaque
- occupation des couloirs
- jeu à 2c0, 2c1, 3c1 3c2 (gestion surnombres)
- volonté d'aller de l'avant

Agressivité offensive

- permanente
- maîtriser des arrêts et départs en dribble
- gestion de la triple menace
- volonté de tirer