

# POUR INFORMATION

Vous trouverez ci-dessous les premiers documents de préparation à l'intention de l'encadrement du CLE.

PROGRAMMATION (1) ETABLIE AVANT LA MODIFICATION DES ORIENTATIONS DE SEANCES SUITE A LA REUNION DU 07 09 09 AVEC LES FAMILLES.

Beaucoup d'enfants ne participeront qu'à 1 séance hebdomadaire (le lundi), les entraînements de clubs étant placés sur la 2ème partie de semaine; le choix a donc été de privilégier le travail sur le tir.

sept-déc

CYCLE 1 : recevoir et transmettre le ballon

CENTRE LABELLISE D'ENTRAINEMENT 22 saison 2009/2010

CYCLE n°	1	période	sept/oct	SEANCE n°		date		
objectif	Recevoir le ballon			objectif	Attraper le ballon dans la course			
habiletés techniques	Avoir une <u>attitude générale</u> NPB disponible et agressive (regard, mains, buste, jambes, appuis). <u>Appeler le ballon</u> à 2 mains puis 1 main dans le sens du déplacement. <u>Attraper le ballon à 2 mains</u> dans le déplacement <i>puis enchaîner 1) sur un départ en dribble (sans temps d'arrêt), 2) sur une passe, 3) sur un tir de plain pied.</i>							
contexte pré-collectif	Sortie de balle et remontée du ballon (départ sur remise en jeu).							
compétences athlétiques associées	Etre capable de se déplacer en course avec les mains au niveau de la ligne d'épaules. Les courses se font <u>sans changement de direction</u> pour des réceptions de face et latérales. Coordination / dissociation segmentaire.							
notions fondamentales / mots clés	Agressivité NPB ( <i>être prêt - attaquer le ballon, rentrer dans la balle</i> ) . Contrôle du ballon à 2 mains.							
type de travail	<i>approche</i>		<i>espace</i>		<i>vitesse</i>		<i>opposition</i>	
	analytique	1	tout terrain		vitesse réduite		1	sans opposition
				1	vitesse gestuelle segmentaire			
	1	globale		demi terrain			2	avec opposition
				1	en mouvement			infériorité numérique
				1	intensité		faible	égalité numérique
					1	moyenne	supériorité numérique	
						forte		
situations de référence	1 contre 0 et 1 contre 1 avec multiples passeurs.							

CYCLE n°	1	période	sept/oct	SEANCE n°		date		
objectif	Recevoir le ballon			objectif	Attraper le ballon dans la course			
habiletés techniques	Avoir une <u>attitude générale</u> NPB disponible et agressive (regard, mains, buste, jambes, appuis). <u>Appeler le ballon</u> à 2 mains puis 1 main dans le sens du déplacement. <u>Attraper le ballon à 2 mains</u> dans le déplacement <i>puis enchaîner 1) sur un départ en dribble (sans temps d'arrêt), 2) sur une passe, 3) sur un tir de plain pied.</i>							
contexte pré-collectif	Sortie de balle et remontée du ballon (départs sur remise en jeu, touche latérale).							
compétences athlétiques associées	Etre capable de se déplacer en course avec les mains au niveau de la ligne d'épaules. Les courses se font <u>avec des changements de direction</u> afin de déplacer et déséquilibrer la défense (avec des réceptions de face et latérales). Coordination / dissociation segmentaire.							
notions fondamentales / mots clés	Agressivité NPB ( <i>être prêt - attaquer le ballon, rentrer dans la balle</i> ) . Largeur/ profondeur ( <i>s'écarter/aller vers le cercle</i> ).							
type de travail	<i>approche</i>		<i>espace</i>		<i>vitesse</i>		<i>opposition</i>	
	analytique	1	tout terrain		vitesse réduite		1	sans opposition
					vitesse gestuelle segmentaire			
	1	globale		demi terrain			2	avec opposition
					1	en mouvement		infériorité numérique
					1	intensité		égalité numérique
						1	supériorité numérique	
						1	moyenne	
							forte	
situations de référence	1 contre 0 et 1 contre 1 avec multiples passeurs.							

CYCLE n°	1	période	sept/oct	SEANCE n°		date			
objectif	Recevoir le ballon			objectif	Attraper le ballon dans la course				
habiletés techniques	Avoir une attitude générale NPB disponible et agressive. Appeler le ballon à 2 mains/1 main . Attraper le ballon à 2 mains dans le déplacement.								
contexte pré-collectif	Sortie de balle et remontée du ballon (départs sur remise en jeu, touche latérale, rebond défensif).								
compétences athlétiques associées	Etre capable de se déplacer en course avec les mains au niveau de la ligne d'épaules. Les courses se font avec des changements de direction et des changements de rythme (avec des réceptions de face et latérales) afin de 1) déplacer et déséquilibrer la défense et de 2) la surprendre (en cassant le rythme) - sur démultiplication d'appuis ou sursauts. Coordination / dissociation segmentaire.								
notions fondamentales / mots clés	Agressivité NPB. Largeur/ profondeur. Placements/déplacements/replacements (trouver l'angle de réception "exploitable" pour recevoir et enchaîner dans le mouvement) . Gestion des distances attaquant/défenseur. Couloir de jeu direct.								
type de travail	approche		espace		vitesse		opposition		
	analytique		1	tout terrain	vitesse réduite		sans opposition		
					vitesse gestuelle segmentaire				
	1	globale	demi terrain				1	avec opposition	infériorité numérique
					1	en mouvement			égalité numérique
					1	intensité		faible	1
						1	moyenne		
						2	forte		
situations de référence	Du 2 contre 0 au 2 contre 1. Le défenseur s'attachera à défendre sur le NPB qui cherche à recevoir le ballon.								

CYCLE n°	1	période	sept/oct	SEANCE n°		date		
objectif	Recevoir le ballon			objectif	Se démarquer pour recevoir dans le CDJD			
habiletés techniques	Appeler et capter le ballon à 2 mains en passant les bras puis les épaules derrière la défense ("plonger derrière" la défense) .Recevoir le ballon en mouvement vers le couloir de jeu direct en ayant la volonté de couper devant la défense a) pour aller au cercle, b) pour la déplacer et jouer le backdoor en enchaînant sur des tirs en course ou des tirs près du cercle/ dans la zone restrictive avec 1 dribble autorisé puis sans dribble.							
contexte pré-collectif	Dans un jeu à 2 (respect des espaces de jeu et espacement) .							
compétences athlétiques associées	Etre capable de se déplacer avec des changements de rythme et de direction dans un espace réduit . Transformer une vitesse horizontale en vitesse verticale (sauter verticalement-détente et en étant équilibré pour tirer).							
notions fondamentales / mots clés	Agressivité NPB. Couloir de jeu direct. Equilibre dans les courses et les sauts. Transition individuelle NPB - PB - PB tireur.							
type de travail	<i>approche</i>		<i>espace</i>		<i>vitesse</i>		<i>opposition</i>	
	analytique		tout terrain		vitesse réduite		sans opposition	
					1 vitesse gestuelle segmentaire			
	1 globale		1 demi terrain				1 avec opposition	
					1 en mouvement			
					1 intensité		1	
							infériorité numérique	
						égalité numérique		
						supériorité numérique		
				1 moyenne				
				2 forte				
situations de référence	Du 1 contre 0 avec passeur au 1 contre 1 avec passeur.							

CYCLE n°	1	période	nov/déc	SEANCE n°		date		
objectif	Recevoir le ballon			objectif	Se démarquer et recevoir dans le CDJI			
habiletés techniques	<p><i>Déséquilibrer la défense dans le CDJI et dans le CDJD en cherchant à passer devant la défense (travail avant bras et appuis). Attraper le ballon à 2 mains, tenir et transférer le ballon en protection dans le pivoter (1) engagé, 2) effacé). 1) Etre équilibré pour tirer. 2) Dans le dribble, utiliser a) le départ croisé, b) le départ direct . Recevoir le ballon dans un espace de jeu extérieur (45° et sur l'axe). Les réceptions se font 1) en arrêt alternatif , 2) les appuis face au passeur sur arrêt simultané.</i></p>							
contexte pré-collectif	Dans un jeu à 2 (respect des espaces et espacement) . <i>(Le NPB qui devient PB doit être capable de 1) tirer, 2) passer, 3) dribbler.)</i>							
compétences athlétiques associées	Etre capable de recevoir le ballon dans un espace réduit en étant équilibré. Transiter d'un déplacement en course dos au cercle vers un espace extérieur à un "arrêt" face au cercle (abaisser le centre de gravité sur la phase de préparation à la réception). Coordination / dissociation segmentaire.							
notions fondamentales / mots clés	Agressivité NPB/PB. Equilibre/ déséquilibre. Transition NPB/PB (ne pas utiliser le dribble en première intention!). Largeur/ profondeur. Position de triple menace. Couloir de jeu indirect.							
type de travail	<i>approche</i>		<i>espace</i>		<i>vitesse</i>		<i>opposition</i>	
	1	analytique		tout terrain	1	vitesse réduite	1	sans opposition
					1	vitesse gestuelle segmentaire		
	2	globale	1	demi terrain			2	avec opposition
					2	en mouvement		infériorité numérique
					2	intensité		1 égalité numérique
						1	supériorité numérique	
						2	forte	
situations de référence	Du 1 contre 0 avec passeur au 1 contre 1 avec passeur.							

CYCLE n°	1	période	nov/déc	SEANCE n°		date			
objectif	Recevoir le ballon			objectif	Se démarquer et recevoir dans le CDJI				
habiletés techniques	<p>Déséquilibrer la défense dans le CDJI et dans le CDJD en cherchant à passer devant la défense (travail avant bras et appuis). Attraper le ballon à 2 mains, tenir et transférer le ballon en protection dans le pivoter (1) engagé, 2) effacé). 1) Etre équilibré pour tirer. 2) Dans le dribble, utiliser a) le départ croisé, b) le départ direct . Recevoir le ballon dans un espace de jeu extérieur (45° et sur l'axe). Les réceptions se font 1) en arrêt alternatif , 2) les appuis face au passeur sur arrêt simultané.</p>								
contexte pré-collectif	Dans un jeu à 2 (respect des espaces et espacement) . (Le NPB qui devient PB doit être capable de 1) tirer, 2) passer, 3) dribbler.)								
compétences athlétiques associées	Etre capable de recevoir le ballon dans un espace réduit en étant équilibré. Transiter d'un déplacement en course dos au cercle vers un espace extérieur à un "arrêt" face au cercle (abaisser le centre de gravité sur la phase de préparation à la réception). Coordination / dissociation segmentaire.								
notions fondamentales / mots clés	Agressivité NPB/PB. Equilibre/ déséquilibre. Transition NPB/PB (ne pas utiliser le dribble en première intention!). Largeur/ profondeur. Position de triple menace. Couloir de jeu indirect.								
type de travail	<i>approche</i>		<i>espace</i>		<i>vitesse</i>		<i>opposition</i>		
	1	analytique		tout terrain	1	vitesse réduite	1	sans opposition	
					1	vitesse gestuelle segmentaire			
	2	globale	1	demi terrain			2	avec opposition	
					2	en mouvement		1	infériorité numérique
					2	intensité		1	égalité numérique
							1	2	supériorité numérique
						1			
						2			
situations de référence	Du 1 contre 0 avec passeur au 1 contre 1 avec passeur.								

CYCLE n°	1	période	nov/déc	SEANCE n°		date			
objectif	Recevoir le ballon			objectif	Se démarquer et enchaîner				
habiletés techniques	Provoquer si nécessaire et accepter le contact avec le défenseur pour le fixer et le déséquilibrer en changeant de rythme et / ou de direction. Attraper le ballon à 2 mains, tenir et transférer le ballon en protection dans le pivoter , être équilibré pour tirer ou passer sans dribble.								
contexte pré-collectif	Dans un jeu à 2 . Le NPB qui devient PB doit être capable de 1) tirer, 2) passer, 3) dribbler. Le PB qui devient NPB doit prioritairement se rendre disponible dans le CDJD puis libérer l'espace (prendre en compte la distance de passe et l'espace de jeu). Respect des espaces de jeu et espacement. Chercher à attaquer l'espace libéré.								
compétences athlétiques associées	Etre capable de courir en changeant de rythme et de direction avec ou sans contact, de s'arrêter en étant équilibré après une course rapide. Coordination / dissociation segmentaire.								
notions fondamentales / mots clés	Agressivité NPB/PB. Transition NPB/PB . Largeur/ profondeur. Couloir de jeu direct et couloir de jeu indirect (soutien). Espacement.								
type de travail	<i>approche</i>		<i>espace</i>		<i>vitesse</i>		<i>opposition</i>		
	analytique	2	tout terrain		vitesse réduite		sans opposition		
				1	vitesse gestuelle segmentaire				
	1	globale	1	demi terrain			1	avec opposition	infériorité numérique
				1	en mouvement			1	égalité numérique
				2	intensité		faible	2	supériorité numérique
						1	moyenne		
					2	forte			
situations de référence	Du 1 contre 1 avec passeur au 2 contre 1 + 1								

CYCLE n°	1	période	nov/déc	SEANCE n°		date			
objectif	Transmettre le ballon			objectif	Passer à l'arrêt à un joueur en mouvement				
habiletés techniques	Attitude générale (regard, mains sur la balle, protection du ballon, avant-bras et coudes, buste, jambes, appuis). Transmettre le ballon (sans dribble) à 1 main (droite/gauche) sur 1) une 1ère passe courte a) directe, b) à terre (associer travail de pivoter), 2) sur une passe longue à une main (base ball pass main forte).								
contexte pré-collectif	(rebond) - Sortie de balle-1ère passe.								
compétences athlétiques associées	Etre équilibré après un saut vertical. Equilibre dans le placement appuis sur passe longue et rotation scapulaire.								
notions fondamentales / mots clés	Protection du ballon dans la tenue et la transmission. Equilibre.Ambidextrie.								
type de travail	<i>approche</i>		<i>espace</i>		<i>vitesse</i>		<i>opposition</i>		
	analytique	1	tout terrain		vitesse réduite		1	sans opposition	
				1	vitesse gestuelle segmentaire				
	1	globale		demi terrain			2	avec opposition	
					1	en mouvement		2	infériorité numérique
					1	intensité		1	égalité numérique
							1	faible	
						2	forte		
situations de référence	2c0 vers 2c1+1. <i>Le défenseur s'attachera à défendre sur le PB.</i>								

CYCLE n°	1	période	nov/déc	SEANCE n°		date				
objectif	Transmettre le ballon			objectif	Passer en mouvement à un joueur en mouvement					
habiletés techniques	Passer dans le déplacement en dribble à 2 mains, sur 2 appuis (type tir en course). Passe dans le dribble, 1) directe, 2) à terre.									
contexte pré-collectif	Sortie de balle et remontée du ballon.									
compétences athlétiques associées	Coordination/dissociation segmentaire.									
notions fondamentales / mots clés	Protection du ballon dans la tenue et la transmission. Equilibre.Ambidextrie. Agressivité. Jeu direct.									
type de travail	<i>approche</i>		<i>espace</i>		<i>vitesse</i>		<i>opposition</i>			
		analytique	2	tout terrain		vitesse réduite	1	sans opposition		
					1	vitesse gestuelle segmentaire				
	1	globale	1	demi terrain			2	avec opposition		
					1	en mouvement		2	infériorité numérique	
					1	intensité		faible	2	égalité numérique
							1	moyenne	1	supériorité numérique
						2	forte			
situations de référence	2c0 vers 2c2.									

janv-avr

CYCLE 2: dribbler

mai-juin

CYCLE 3: manœuvres à 2 et 3 joueurs