

U18 – U21 CADETS et JUNIORS.

A. Dominante

- Situations de match.
- Corrections erreurs.
- Débriefing XXX
- Base pour l'équipe seniors (préparation)
- Effort physique constant !!! Rythme.
- Formation « tactique » !!! corriger.
- Jeu – 1/1 – 2/2 – 3/3 – 4/4 – 5/5 (scrimmage).
- Analyser des situations de match (corriger).

B. Technique.

- Répétition de toutes les techniques (perfectionnement).
- Travailler au rythme d'un match.
- Basket moderne : pénétration + weave (périmètre game).
- Inside game (apprendre à jouer avec le post).
- Perfectionnement screening off. et déf. – 80% des screens sont faits par les posts.
- Travail spécifique (G – F – P).

C. Tactique.

- Appliquer les phases offensive et défensive des seniors (une partie).
- Niveau équipes seniors (aussi niveau des cadets et juniors)
- Principe du coach.
- Sélections des shots.
- Rebonds offensifs et défensifs.
- Consignes claire (mission) avant le scrimmage – game – time out – ½ time.
- Jeu pré-tactique – drill's breakdown + team play.

- G + F
- G + P
- F + P
- P + P
- G – F – P (team).

D. Tactique off. et déf.

Off.

- FB 3 lanes + trailer 1^e et 2^e.
- Commencer secondaryplay.
- Set-play : a) flex
 - b) screen the screener
 - c) horns
 - d) stefanel M/M + zone

Déf.

- Continuer pression sur le ballon
- F.C. press M/M + zone
- Passage de press en déf. normal
- Rotation defense
- Double team on post
- Cover down

X tenir compte de niveau de l'équipe

No seconds (B.O.)

Zone defense 1-2-2, 2-3 et 3-2.

Truckdefense.

E. Physique.

- Stretching avant et après l'entraînement.
- Circuit training.
- Start power training – apprentissage correct des techniques.
- Au début maximum 35 – 40% (poids du corps).
- Technique de course + travail de vitesse (max. 6)

REMARQUE : attention à la puberté.