

# CADETS

<b>Fondamentaux Collectifs</b>	<b>Contre attaque</b>	<p>La contre attaque doit être maîtrisée à pleine vitesse avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zone de sortie de balles</li> <li>▪ Montée de balle dans l'axe et l'aile</li> <li>▪ Travail avec les suiveurs qui coupent dans l'axe.</li> <li>▪ Enchaînement sur un jeu de transition.</li> </ul>
	<b>Attaque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Enseigner les relations offensives qui existent dans le jeu à 2, 3, 4 et 5 joueurs.</li> <li>▪ Intensifier le travail du 1c1 (intérieur / extérieur).</li> <li>▪ Approfondissement de l'attaque de zone (surnombre, intervalles ...)</li> <li>▪ Timing et jeu sans ballon</li> </ul>
	<b>Défense</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Défense H à H tout terrain : prises à deux et rotation à 3.</li> <li>▪ Défense demi terrain</li> <li>▪ Défense en « zone-press » (1-2-2, 2-1-2, 1-3-1 ...)</li> <li>▪ Défense de zone dynamique</li> <li>▪ Approche des défenses mixtes (combinées et match up).</li> <li>▪ Travail du jeu de jambes défensif en fonction des postes (int. / ext.) -&gt; pression, orientation, contestation, aide.</li> </ul>
<b>Fondamentaux individuels</b>	<b>Tirs</b>	<p>Chaque séance travailler sur différents paramètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quantité (nombre important de tirs)</li> <li>▪ Qualité (terminer la correction individuelle)</li> <li>▪ Sélection des tirs (quand ? comment ?...)</li> <li>▪ Situation de match (opposition)</li> </ul>
	<b>Dribble et dextérité</b>	Maitrise complète des dribbles et des départs avec forte pression défensives.
	<b>Appuis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maitrise complète de tous les arrêts et pivoters qui existent.</li> <li>▪ Démarquage face à une défense agressive</li> <li>▪ Développer la notion d'anticipation de déplacement (défensif et offensif)</li> </ul>
	<b>Divers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perfection des changements de rythme</li> <li>▪ Perfection du travail des écrans en attaque et défense.</li> <li>▪ Importance du développement physique (vitesse, force, endurance et souplesse)</li> </ul>

☞ Jouer sous tout forme : 1c1, 2c2, 3c3, 5c5.

☞ L'entraîneur doit être patient. Cette tranche d'âge est privilégiée pour les apprentissages. En revanche, le joueur rentre dans une période de transition (enfant/adulte) et de transformation (taille, poids, psy...).

☞ Respect de l'arbitre, de l'adversaire et des partenaires (et surtout l'entraîneur).

☞ Pendant les matchs, les enfants doivent plus ou moins jouer suivant le niveau de compétition.

☞ Attention à la récupération et à la santé physique du joueur (musculature/stretching/hygiène ...)