

# MINIMES

<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>▪ Fixer</li> <li>▪ Travail avec les suiveurs qui coupent dans l'axe.</li> </ul>
	<b>Attaque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Renforcement de ce qui a été vu en benjamins (secteurs de jeu, placements, déplacements...).</li> <li>▪ Enseigner les relations offensives qui existent dans le jeu à 2, 3, 4 et 5 joueurs.</li> <li>▪ Intensifier le travail du 1c1 en insistant sur des départs rapides (toutes formes) et sur l'enseignement des feintes.</li> <li>▪ Commencer un travail sur l'attaque de zone.</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 : défense sur le porteur, défense à 1 passe, défense loin du porteur (aide défensive)</li> <li>▪ Défense en « zone-press » (1-2-2, 2-1-2, 1-3-1 ...)</li> <li>▪ Première approche d'une défense de zone dynamique</li> <li>▪ Travail technique de la posture de base (appuis, jambes fléchies, rattraper si besoin son joueur en sprint...)</li> <li>▪ Contrôle de l'adversaire sur rebonds (écran retard)</li> </ul>
<b>Fondamentaux individuels</b>	<b>Tirs</b>	<p>Chaque séance (commencer à introduire un défenseur) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Travail du tir en course (gauche, droite et de face) : Lay-up, double pas appuis décalés, tir crochet</li> <li>▪ Tir en suspension</li> <li>▪ Tir du joueur intérieur (dos au panier...)</li> </ul>
	<b>Dribble et dextérité</b>	<p>Travailler le départ direct et le départ croisé (attention au marcher) En plus du changement de mains pour dépasser son adversaire, parler du dribble de CA, d'attente et de pénétration. Dribble entre les jambes, dribble dans le dos, reverse. Travailler le dribble avec une opposition.</p>
	<b>Appuis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maîtrise des arrêts (1 et 2 temps)</li> <li>▪ Maîtrise des pivoter (engagés, effacés, enroulés)</li> <li>▪ Pied de pivot</li> <li>▪ Jeux de jambes off et défensifs des intérieurs et extérieurs.</li> </ul>
	<b>Divers</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lors d'un tir, anticiper pour se placer au rebond offensif</li> <li>▪ Perfection des changements de rythme (1c1, démarquage...)</li> <li>▪ Travail des écrans en attaque et défense.</li> </ul>

☞ Jouer sous forme réduite, 2c2, 3c3, également 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...).

Il faut être exigeant sur la tenue.

☞ 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.