

Objectifs de formation en SSD en classe de 4^{ème} et 3^{ème}

Objectifs	Objectifs généraux	Objectifs techniques	Thèmes de travail
<p>Le Tir 50% du temps de travail</p>	<p>Associer à la mécanique du lancer des impulsions de qualité</p>	<p>La technique du lancer (lancer franc) La technique d'impulsion (rebondir et non pousser) La technique d'appuis (orientation et équilibre)</p>	<p>Technique du lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenue de la balle • Evolution de la balle dans le lâcher • La finition du geste • Développer la précision <p>La spécificité du tir crochet (tirer près du cercle en se protégeant de l'adversaire par l'épaule opposée au tir) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenue de balle • Evolution de la balle dans le lâcher • La finition du geste • La position du corps • Gammes des tirs crochets dos à la planche <p>Technique d'impulsion : Les appuis Le gainage Le tir en deux temps (arrêt simultané et replacer le pied tireur)</p> <p>Techniques d'appuis basiques : <i>Dans le jeu face au panier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réception en mouvement latéral : arrêt alternatif • Attaque en dribble – débordement : arrêt simultané • Progression d'apprentissage (un contre zéro et avec opposition pour utilisation du contact) <p><i>Dans le jeu dos au panier : être équilibré, prise d'information sur son défenseur et dans le jeu :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les positions de base : placement des appuis, flexion des jambes, orientation de la tête, protection de la balle • Les techniques de base : tirs en course, tir suspension, pré-appel, tir après changement de direction, tir de proximité • Poste haut, poste médian et poste bas • Attaque intérieure dans le jeu dos au panier • Duels : les grands principes (feintes, utilisation du contact et choix du tir)
<p>Le Tir en course 10% du temps de travail</p>	<p>Combiner les lâchers de balle aux différentes techniques d'appuis pour déborder son adversaire</p>	<p>Les techniques de lâchers de balle : classique, lay-up, lay-back, crochet Les techniques d'appuis : classique, pré-appel (power) et inversés (changement de direction)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le défenseur est en retard (lay-up, lay-back) - Le défenseur est au même niveau (pré-appel et power) - Le défenseur revient et coupe la trajectoire (passage balle au-dessus de la tête, tirs en course classique ou main opposée, tir après cloche pied) - Le défenseur est placé devant (choix du tir en course)

Tenue de balle et dextérité 5% du temps de travail	Maîtrise de la balle	L'enseignement de la tenue de la balle se fera dans les différentes catégories des fondamentaux	
Le Dribble 5% du temps de travail	Maîtrise des différents dribbles et feintes. Association du rythme du dribble au rythme des appuis et dissociation.	Dribble de progression Dribble de contre attaque Dribble de protection Changements de direction : fixation débordement et/ou décalage et attaque	- Maîtrise du rythme - Fréquence et dribble de fixation <ul style="list-style-type: none"> • Fixation sans changements de main • Fixation avec changement de main - Dribble de décalage (décalage et attaque avec ou sans changement de direction - De la tenue de balle au dribble de protection(dribble porté)
La Passe 2% du temps de travail	Le passeur doit avoir l'exigence d'envoyer la balle dans les mains de son partenaire Le réceptionneur doit toujours aller chercher le ballon à deux mains	Passe deux mains au départ de la poitrine Passe une main au départ de l'épaule Passe deux mains au dessus de la tête Passe crochet	- Approche par le jeu - Trois techniques de passe (au-dessus de la tête, niveau épaule et crochet)
Le Rebond 3% du temps de travail	Développer la volonté et la combativité dans les récupérations de balle	Technique de l'écran de retard	Apprendre à bloquer le tireur Apprendre à bloquer un non-porteur La situation de jeu La situation du rebond sur lancer-franc
Les Stratégies 25% du temps de travail	Comprendre que le déplacement d'un joueur est directement lié au déplacement de ses partenaires Apprendre à se déplacer autour de principes simples	<i>Offensives :</i> Reconnaître les couloirs de jeu rapide Reconnaître les espaces de jeu et l'équilibre offensif Couper vers le cercle Les fixations et leurs utilisations Les écrans notamment entre non-porteurs de balle <i>Défensives :</i> Mécanisme du repli défensif Mécanisme des aides	Le jeu rapide <ul style="list-style-type: none"> • Le un contre un • Le deux contre un • Reconnaissance des couloirs de course • Le trois contre deux • Le jeu de passe Les démarquages simples : <ul style="list-style-type: none"> • Démarquages cotés ballon (démarquage joueur extérieur) • La défense conteste la coupe vers le panier (engagement du bras : crawl) • La défense conteste la passe (recherche du back-door) • Défense intermédiaire (démarquage en V ou en L) • Démarquages côté opposé au ballon • Notions de placement et remplacement (attaque vers la ligne de fond, attaque vers l'intérieur) • L'enchaînement d'actions : passe et va Equilibre offensif et jeu de transfert (trois contre trois – voir les différents cas de transfert Jeu direct ou comment jouer avec le joueur intérieur Défense et stratégies défensives : <ul style="list-style-type: none"> • Défense sur porteur de balle • Défense sur non-porteur de balle • Mécanisme du repli défensif

Programme de travail - SSD Collège CHEVREUL – Classe de 4^{ème}

Classe de 4°	Septembre à Toussaint	Toussaint à Décembre	Janvier à Février	Février à Pâques	Pâques à Juin
Mardi	<p>Manipulation de balle Conduite de balle Appuis/ Arrêt alternatif et simultané et Pivoter et départs</p> <p style="text-align: center;">Puis travail du 1c1</p>	<p>Manipulation de balle Conduite de balle Passes et démarquages 1c1 après passe 1c1 après dribble</p> <p style="text-align: center;">Puis travail du 1c1 vers 2c2</p>	<p>Manipulation de balle Conduite de balle Les démarquages simples 1c1 dribblé 1c1 arrêté Notions de placements et replacements Jeu de surnombre Puis travail du 1c1 vers le 2c2</p>	<p>Notions de placements et replacements 2c2 avec passeur Equilibre offensif et jeu en 3c3 Jeu de surnombre Puis travail du 2c2 et 3c3</p>	<p>2c2 avec passeur Equilibre offensif et jeu de transfert en 3c3 Jeu de surnombre Puis travail du 2c2 et 3c3 vers 4c4</p>
Jeudi	<p>Le dribble La passe Le rebond</p> <p><u>Le Principes du jeu rapide :</u> Le un contre un Le deux contre un Reconnaissance des couloirs de course Le trois contre deux Le jeu de passe</p>	<p>Les démarquages simples Notions de placements et replacements L'enchaînement d'actions Notions de placements et replacements L'enchaînement d'actions Tournoi et/ou jeu en 2 c 2</p> <p>+ Du jeu à 3 vers le jeu à 4</p>	<p>2c2 avec passeur Equilibre offensif et jeu de transfert en 3c3 2c2 avec passeur écran non porteur 3c3 avec passeur écran non porteur + Le jeu à 4 et ses enchaînements d'actions</p>	<p>2c2 écran porteur 3c3 écran porteur 3c3 écran porteur</p> <p>+ Le jeu à 4 et ses enchaînements d'actions</p>	<p><u>Perfectionnement du jeu rapide :</u> Le un contre un Le deux contre un Reconnaissance des couloirs de course Le trois contre deux Le jeu de passe <u>vers un jeu plus complexe ...</u> perfectionnement des enchaînements technico-tactiques... Vers le 4c4 Vers le 5c5</p>
Vendredi Ecole de Tirs	<p><u>Le Tir :</u> Technique du lancer Spécificité du tir crochet Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier)</p> <p><u>Le tir en course :</u> Techniques des lâchers de balle dans les tirs en course Techniques des appuis dans les tirs en courses Combiner les lâchers aux appuis Adapter son tir aux défenseurs Adapter son tir aux défenseurs Travail 1c1 Avec valorisations des tirs extérieurs</p>	<p><u>Le Tir :</u> Technique du lancer Spécificité du tir crochet Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier) Le tir dans sa globalité</p>	<p><u>Le Tir :</u> Techniques d'appuis basiques (face au panier) Tir quantitatif (grille)</p>	<p><u>Le tir en course :</u> Techniques des lâchers de balle dans les tirs en course Techniques des appuis dans les tirs en courses Combiner les lâchers aux appuis Adapter son tir aux défenseurs Adapter son tir aux défenseurs</p> <p>Travail du 2c2 Avec valorisations des tirs extérieurs</p>	<p><u>Le Tir :</u> Technique du lancer Tir quantitatif Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier)</p>

Réaliser un bilan technique à la fin de chaque trimestre pour les 2 niveaux de classe

Programme de travail - SSD Collège CHEVREUL – Classe de 3^{ème}

Classe de 3°	Septembre à Toussaint	Toussaint à Décembre	Janvier à Février	Février à Pâques	Pâques à Juin
Jeu	<p>Le dribble La passe Le rebond</p> <p><u>Le Principes du jeu rapide :</u> Le un contre un Le deux contre un Reconnaissance des couloirs de course Le trois contre deux Le jeu de passe</p>	<p>Les démarquages simples Notions de placements et replacements L'enchaînement d'actions Notions de placements et replacements L'enchaînement d'actions Tournoi et/ou jeu en 2 c 2</p> <p>+ Du jeu à 3 vers le jeu à 4</p>	<p>2c2 avec passeur Equilibre offensif et jeu de transfert en 3c3 2c2 avec passeur écran non porteur 3c3 avec passeur écran non porteur</p> <p>+ Le jeu à 4 et ses enchaînements d'actions</p>	<p>2c2 écran porteur 3c3 écran porteur 3c3 écran porteur</p> <p>+ Le jeu à 4 et ses enchaînements d'actions</p>	<p><u>Perfectionnement du jeu rapide :</u> Le un contre un Le deux contre un Reconnaissance des couloirs de course Le trois contre deux Le jeu de passe</p> <p><u>vers un jeu plus complexe ...</u> perfectionnement des enchaînements technico-tactiques... Vers le 4c4 Vers le 5c5</p>
Vendredi Ecole de Tirs	<p><u>Le Tir :</u> Technique du lancer Spécificité du tir crochet Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier)</p> <p><u>Le tir en course :</u> Techniques des lâchers de balle dans les tirs en course Techniques des appuis dans les tirs en courses Combiner les lâchers aux appuis Adapter son tir aux défenseurs Adapter son tir aux défenseurs</p> <p><u>Travail 1c1 Avec valorisations des tirs extérieurs</u></p>	<p><u>Le Tir :</u> Technique du lancer Spécificité du tir crochet Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier) Le tir dans sa globalité</p>	<p><u>Le Tir :</u> Techniques d'appuis basiques (face au panier) Tir quantitatif (grille)</p>	<p><u>Le tir en course :</u> Techniques des lâchers de balle dans les tirs en course Techniques des appuis dans les tirs en courses Combiner les lâchers aux appuis Adapter son tir aux défenseurs Adapter son tir aux défenseurs</p> <p><u>Travail du 2c2 Avec valorisations des tirs extérieurs</u></p>	<p><u>Le Tir :</u> Technique du lancer Tir quantitatif Technique d'impulsion Techniques d'appuis basiques (face au panier) Techniques d'appuis basiques (dos au panier)</p>

Réaliser un bilan technique à la fin de chaque trimestre pour les 2 niveaux de classe