

LES CONTENUS	-10 ANS	-12 ANS	-14 ANS	-16 ANS	-18 ANS	ADULTE
	DEFENSE : active de type récupération de balle, piéger l'adversaire					
Constat	Regroupement des joueurs autour du ballon. Déplacement d'une grappe de joueur. Regard centré vers la balle	Pressing individuel.	Espace plus réduit car la défense est plus regroupée	Défense alignée, statique voir léger flottement	Rapport de force, espace très restreint	
Forme de jeu recommandée	Se situer entre la balle et le but	Défense en cône	Défense étagée agressive sur tout le terrain, homme à homme. Repli défensif	Défense étagée variable en profondeur (fonction du rapport de force) mais il faut occuper une plus grande largeur du terrain, homme à homme et début de zone.	Tout dispositif et système de défense	Défense mixte
Motricité Technique	Coordination de diverses courses, équilibre	Dissociation entre tronc-bassin et entre les membres	Position de tête pour prendre des infos visuelles	+ rapidité d'exécution et dans toutes les directions possibles avec disponibilité du tronc et des bras pour agir sur les attaquants		
Tactique	Faciliter prise d'information	Traiter l'information pour agir	Anticiper		Piéger l'adversaire	
Physique						
Affectif		Volonté de défendre	en valorisant l'action	Entre-aide		

LES CONTENUS	-10 ANS	-12 ANS	-14 ANS	-16 ANS	-18 ANS	ADULTE
		ATTAQUE : jeu en	continuité,	augmenter les	espaces	
Constat	Regroupement des joueurs autour du ballon. Déplacement d'une grappe de joueur. Très peu de déplacement de la balle en main. Dribble avec le buste cassé. Passe en cloche. Beaucoup de perte de balle. Très peu de tirs, ils sont à l'arrêt, lancer part vers le haut en cloche voir explosif. Actions juxtaposées. Course sans ballon, les bras participent à l'action.	Coordination entre course et attraper reste fragile suivant d'où provient la passe et sa force. Les déplacements en dribble sont mieux mais fragile pour alterner main droite et gauche. Coordination entre course et lancer demande un temps d'arrêt. Tirs en suspension.	Espace de jeu se rapproche de la zone. Augmentation de la densité des joueurs. Espace plus réduit. Le joueur se trouve en crise de temps pour agir car la perception des indices est plus difficile et limitée. Actions motrices mieux coordonnées dans les relations à deux, courir et attraper une balle venant de toutes les directions	Progrès des attaquants dans les duels. Capacités à traverser ou contourner une défense grâce aux relations du jeu en profondeur et en largeur.		
Forme de jeu recommandée	Augmenter les espaces occupés par les joueurs	Jeu grand terrain pour offrir de grand espace et de permettre aux joueurs d'effectuer leurs opérations d'analyse. Réseau d'échange facilité car plus apparent, jeu d'évitement.	Jeu aux postes pré-déterminés. Continuité du jeu dans les passages entre petits et grands espaces. Joueurs postés autour et dans la défense. Exploiter le couloir de jeu direct. Notion d'écartement, jeu en lecture. Jouer en soutien, en appui, jouer en bloc. Courir dans les espaces libres (déborder sans ballon), circulation rapide de balle.	Enchaîner plusieurs engagements dans des espaces souvent différents. Actions de changement de secteur des NPB pour amener un 2 <sup>o</sup> joueur dans le dispositif défensif. Jeu de CA après interception en une ou deux passes. Répartition collective des joueurs pour passer à travers le repli défensif		
Motricité Technique	Capacité de déplacement avec la balle, moduler les lancers en distance,	Course divers et variées, équilibre du corps	Acquisitions de nouvelles acquisitions motrices pour manœuvrer les défenseurs : dribble de contournement,	Conserver l'équilibre et disponibilité segmentaire dans des déplacements		

	enchaîner une course- un saut et un tir en suspension. Conservation du ballon plus longue pour amener la balle près de la cible. Plus de tirs réussis.		passe latérale, passe en petite profondeur, course d'induction, travail coordination entre réception-tir en courant, réceptionner une balle venant de devant, derrière, côté. Orienté vers le but (dissociation) Nouvelles formes de tirs (à travers, appuis, excentrés..)	cours associés à des actions de résistance à la poussée des défenseurs. Attraper des balles venant de partout et de se mettre en duel avec le GB. A effectuer dans espace restreint et court		
Tactique	Faciliter la prise d'information	Perception des informations, analyse, décisions, actions	Augmenter la capacité perceptive et décisionnelle, voire d'anticipation. Activité adaptative du joueur dans les affrontements. Choix entre passe-tir rapide et 1c1			
Physique	Favoriser l'activité importante au sein du jeu		Commencer le travail des courses variées. Travail du cardio dans le jeu avec effectif réduit.			
Affectif	Encourager et	enchaînement de statuts et de tâches	Enchaînement des tâches en mouvement avec et sans ballon. Engagement/replacement doivent avoir du sens. Le projet collectif n'est pas une priorité pour les jeunes joueurs.			
Apprentissage	Apprentissage demande du temps : découvertes-essais-erreurs. Encourager		Commencer à augmenter le nombre de répétition d'un exercice et être plus exigeant sur les acquisitions d'automatismes			