



PRÉVISIONNEL DATES & LIEUX CPC U10-11

Équipe Technique Territoriale

SECTEURS :

CPC	SECTEUR NORD	SECTEUR CENTRE	SECTEUR SUD
Responsable secteur	Fred Malherbe	John Duboulet	?
CLUBS	Briançon Barcelonnette Embrun Batie Seyne	Gap BBCV Veynes Laragne Sisteron	Uscasa Digne-les-bains Haute Provence B Valensole Riez Forcalquier

DATES & LIEUX :

CPC	SECTEUR NORD	SECTEUR CENTRE	SECTEUR SUD
N°1 15/10/22		Gap – 12h30 - 15h30	Vinon – 13h00 - 16h00
N°2 03/12/22		Gap – 12h30 - 15h30	Digne – 13h00 - 16h00
N°3 28/01/23		Laragne – 9h30 -12h30	HPB ?
N°4 25/03/23		<u>Veynes – 13h00 - 16h00</u>	HPB ?
N°5 15/04/23		Laragne – 9h30 -12h30	HPB ?

ORGANISATION :

- **Formation Joueurs & Entraîneurs :**

- **Importance de mobiliser les entraîneurs en formations et bénévoles des clubs à participer aux rassemblements.**

- L'objectif étant de **donner un cadre aux joueurs** mais également **aux entraîneurs bénévoles** présents en insistant sur :
 - **Respect des consignes / rigueur**
 - **Intensité**

- Chaque séance sera préparée à l'avance sur des axes de travail et fil conducteur commun.
- Rédigée au propre en version PDF, afin de poster les séances sur le site internet du Comité et apporter un support pédagogique à nos entraîneurs. (feuille de séance en annexe)

- **Thématiques et contenus pédagogiques :**

- Le fil conducteur sur chaque séance sera **LE TIR**
- **La philosophie de jeu portée par le Comité est la suivante :**
 - Gagner ses duels
 - Défendre fort tout terrain
 - Gagner des ballons :
 - Porteur de balle
 - Non Porteur (interception)
 - Contre du Rebond
 - Jouer vite vers l'avant

AXES PRIORITAIRES	OBJECTIF 1	OBJECTIF 2
LA CONDUITE DE BALLE	A pleine vitesse : <ul style="list-style-type: none"> ✓ main droite / main gauche / alternée (dribble de contre attaque) ✓ cross 	Avec une action de jeu qui suit : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tir ✓ Arrêt ✓ Passe
LE TIR EN COURSE	Mécanique du tir en course : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Appuis / impulsion / tenue de balle / finition ✓ Push up 	Dans des situations référentes : <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1c0 ✓ 1c1 (retard défensif)
LE TIR	Mécanique: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Acquérir une gestuelle 	Choix / sélection de tir : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Après dribble/ passe ✓ Après rebond
LA PASSE	La passe dans les situations de JEU RAPIDE : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sur sortie de balle ✓ Dans la relance 	Selon avancé : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Passe de fixation
LA DEFENSE	Porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Positionnement /appuis ✓ Activité des mains 	Transition d'état : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Attaque/Défense ✓ Défense/Attaque

➤ La construction des séances

ÉTAPES	TEMPS ET CONTENUS
Rassemblement / explication séance	5'
Échauffement	15' = Travail athlétique : Appuis / mobilité / coordination / école de course
Jeu / mise en situation : Auto-évaluation utilisation challenge Panier d'or possible,	10' = Un jeu ou situation permettant aux jeunes d'évaluer le travail à faire sur la thématique du jour
Ateliers	1h = Ateliers techniques
Mise en situation	1h = Du surnombre – Jeu Rapide
Tir	15' = Tir : mécanique
Assouplissements / retour au calme / départ	5' = bilan de séance