LEVEL UP BASKETBALL

U15 NATIONALE MASCULINE

CYCLE 1

Du 1 sep 2025 au 17 oct 2025

3	5h	7	35h
SÉANCES / SEMAINE	VOL. / SEMAINE	SEMAINES	VOL. TOTAL CYCLE

RÉPARTITION THÉMATIQUE VISÉE

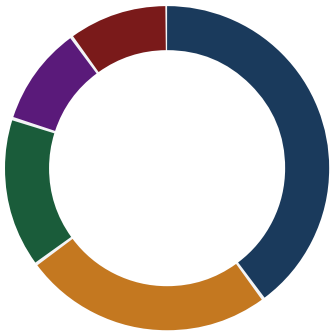


FIO — 40% FCO — 25% FCD — 15% FID — 10% PP — 10%

OBJECTIFS VISÉS

Cycle 1 · Du 1 sep 2025 au 17 oct 2025

VOLUME HEBDOMADAIRE	SÉANCES / SEMAINE	NOMBRE DE SEMAINES	VOLUME TOTAL CYCLE
5h	3	7	35h



- FIO – 40%
- FCO – 25%
- FCD – 15%
- FID – 10%
- PP – 10%

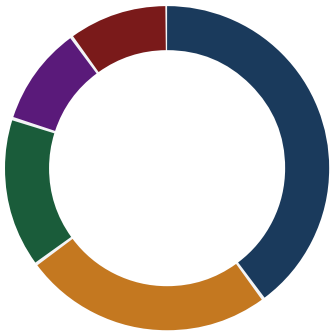
RÉPARTITION THÉMATIQUE VISÉE

THÉMATIQUE	% VISÉ	TEMPS / SEMAINE	TEMPS TOTAL CYCLE
FIO Fondamentaux Individuels Offensifs	40%	2h	14h
FCO Fondamentaux Collectifs Offensifs	25%	1h15	8h45
FCD Fondamentaux Collectifs Défensifs	15%	0h45	5h15
FID Fondamentaux Individuels Défensifs	10%	0h30	3h30
PP Préparation Physique	10%	0h30	3h30

VOLUME RÉEL APPLIQUÉ

Cycle 1 · Répartition paramétrée dans la semaine type

VOLUME HEBDOMADAIRE	SÉANCES / SEMAINE	NOMBRE DE SEMAINES	VOLUME TOTAL CYCLE
5h	3	7	35h



- FIO – 40%
- FCO – 25%
- FCD – 15%
- FID – 10%
- PP – 10%

TEMPS PARAMÉTRÉS DANS LA SEMAINE TYPE

THÉMATIQUE	TEMPS / SEMAINE	TEMPS TOTAL CYCLE	% RÉEL	VS OBJECTIF
FIO Fondamentaux Individuels Offensifs	2h	14h	40%	=
FCO Fondamentaux Collectifs Offensifs	1h15	8h45	25%	=
FCD Fondamentaux Collectifs Défensifs	0h45	5h15	15%	=
FID Fondamentaux Individuels Défensifs	0h30	3h30	10%	=
PP Préparation Physique	0h30	3h30	10%	=

LE LUNDI — 90'

Cycle 1

TEMPO	THÉM.	SOUS-THÉMATIQUE	OBJECTIF ET ÉVOLUTION DANS LE CYCLE	ORGANISATION ET FORME DE TRAVAIL
15'	PP	Mobilité articulaire	Installer un protocole d'activation systématique — augmenter la compliance tissulaire et préparer les amplitudes articulaires spécifiques du basketball (hanches, chevilles, épaules) pour réduire le risque de blessure et maximiser la qualité des séquences techniques qui suivent	Cercle : cercles de hanche (10 rép. chaque sens), fentes dynamiques en marche (10m), rotations internes/externes d'épaule, étirements actifs membres inférieurs → terrain : montées de genoux, talons-fesses, carioca latéral, pas chassés, sprints progressifs 50-75-100% — 3 longueurs
35'	FIO	Création 1c1	Maîtriser le triple menace et le répertoire de départs 1c1 (jab step, pied croisé, step-back) — provoquer un déséquilibre défensif dès la réception pour créer un avantage sur le premier appui et finir ou provoquer la faute	4 ateliers tournants (4 joueurs) × 7min : (1) Triple menace → jab step → drive sur refus (2) Pied croisé → accélération vers le panier (3) Step-back → tir mi-distance (4) 1c1 libre depuis la raquette haute — feedback collectif 2min : critère clé = avantage obtenu sur le 1er appui
25'	FCO	Jeu de transition offensive	Développer les automatismes de contre-attaque — outlet immédiat sans dribble préalable, remplissage des 3 couloirs en moins de 3s, finition en supériorité numérique avant le retour défensif — créer des tirs ouverts à haute valeur attendue	Exercice continu plein terrain : rebond simulé → outlet direct (interdit de dribbler avant de passer) → 3 couloirs (pointe + 2 ailes) → finition chronométrée — progression : 3c0 × 8 rép. (objectif < 4s) → 3c1 (défenseur part sur l'outlet) × 6 rép. → 3c2 × 6 rép.
15'	FID	Défense sur porteur	Installer la posture et le footwork défensifs sur porteur — maintenir la position basse (hanches sous genoux du porteur) en chassés latéraux, couper la ligne directe vers le panier, ne pas mordre les feintes de tir et de passe — forcer vers l'extérieur	1c1 plein terrain en couloirs de 3.5m — porteur utilise dribble de changement de direction (entre-jambes, derrière le dos) — défenseur change toutes les 2 rép. — consigne clé : lire le bassin du porteur, pas les mains ni le ballon

LE MARDI — 90'

Cycle 1

TEMPO	THÉM.	SOUS-THÉMATIQUE	OBJECTIF ET ÉVOLUTION DANS LE CYCLE	ORGANISATION ET FORME DE TRAVAIL
15'	PP	Vitesse / accélération	Développer la vitesse de démarrage (temps de réaction + explosivité des 1ers appuis) et la coordination neuromusculaire spécifique basketball — optimiser la production de force au sol lors des démarrages et changements de direction répétés	Circuit 4 stations × 3 séries, 45s récupération active entre stations : (1) Départ triple menace → sprint 8m sur signal visuel (2) Échelle de coordination — pattern latéral aller-retour (3) Squat jump (90°) → réception équilibrée → départ sprint (4) Navette 5-10-5 avec changement de direction à chaque repère
25'	FIO	Finition près du cercle	Maîtriser les finitions intérieures sur les deux mains — lay-up droit, lay-up main faible, reverse lay-up, finition sous contact — développer la capacité à choisir la bonne finition selon la position du défenseur et l'angle d'attaque	File indienne sur 2 paniers, séquences de 3min : drive droit + lay-up droit → drive gauche + lay-up main faible → drive gauche + reverse → drive + contact simulé (coach avec coussin) + finition → variante finale : 1c1 demi-terrain liberté totale de finition
35'	FCO	Passe et coupe	Automatiser l'action passe + coupe immédiate — le passeur coupe vers le panier dans les 2s après sa passe (backdoor ou V-cut selon position défensive) — créer une menace permanente au panier, un avantage numérique transitoire, et des solutions faciles pour le porteur	5c0 avec coach arbitre 12min : passe obligatoire → coupeur vers panier → choix (lay-up si libre, V-cut si défendu) — 5c2 défenseurs sur ailes 10min — 5c5 demi-terrain contrainte : une coupe minimum par possession avant toute tentative de tir 13min — débriefing 3min
15'	FCD	Défenses organisées	Maîtriser la zone 2-3 dans ses principes fondamentaux — chaque joueur identifie son secteur (haut/bas), effectue les rotations de fermeture sur les corners et la couverture de la ligne de fond, communique en permanence par appels vocaux	5c5 demi-terrain — défense imposée en zone 2-3 — appels vocaux obligatoires : "ball !" / "corner !" / "help !" — offensive libre (pénétrations, tirs extérieurs, jeu de poste) — 3 séquences de 4min — arrêt immédiat sur chaque mauvaise rotation avec correction positionnelle sur le terrain

LE JEUDI — 120'

Cycle 1

TEMPO	THÉM.	SOUS-THÉMATIQUE	OBJECTIF ET ÉVOLUTION DANS LE CYCLE	ORGANISATION ET FORME DE TRAVAIL
30'	FIO	Tir	Développer la régularité mécanique du tir sur plusieurs zones et sous fatigue modérée — maintenir un temps de déclenchement court en réception (catch and shoot < 0.5s) et après dribble d'alignement — objectif cycle : 50% minimum sur chaque spot de tir	Trio (passeur fixe + shooteur + rebounder) — rotation toutes les 10 tirs — 5 spots demi-terrain (corner gauche, aile gauche, top, aile droite, corner droit) — comptage individuel par spot — compétition interne sur le spot le moins adroit — dernier round sous pression temporelle : 30s par spot chrono
30'	FIO	Lecture offensive individuelle	Développer la prise d'information avant et pendant la réception — lire la couverture défensive d'un écran (hedge / drop / switch) et choisir la première intention en temps réel : pull-up jump shot (sur drop), drive intérieur (sur hedge), remise à l'écranteur (sur switch)	Ateliers porteur + poseur d'écran vs 2 défenseurs — défenseur de l'écran alterne hedge / drop / switch aléatoirement — 4 rotations de 6min — analyse collective à mi-séance des tendances défensives observées par les porteurs — critère d'évaluation : qualité de décision + temps de lecture
15'	FCO	Espacement / spacing	Poser les bases de l'identité offensive collective — espacement constant à 5m minimum entre chaque joueur, mouvement sans ballon après chaque passe, lecture collective des espaces créés — supprimer les regroupements et les trajectoires de coupe dans le couloir du porteur	5c0 avec 5 spots de cône matérialisant l'espacement minimum : règle stricte 5m — le passeur se déplace après chaque passe (coupe ou replacement) — coach arrête le jeu pour toute violation d'espacement → 5c0 8min puis 5c2 (défenseurs sur les 2 derniers réceptionnaires) 7min
30'	FCD	Principes d'aide défensive	Développer l'intelligence défensive collective — chaque défenseur part en aide dès que le porteur franchit la hanche du défenseur direct (déclenchement automatique), puis récupère son joueur (recover) dans les 2s après la passe de sortie — communication constante par appels	5c5 plein terrain — 4 séquences de 5min + débriefing collectif de 2min entre chaque — coach en temps réel depuis le bord — 3 critères évalués : (1) déclenchement de l'aide au bon moment (franchissement de hanche) (2) qualité de position d'aide (entre ballon et joueur) (3) recover sur le bon joueur après pass-out
15'	FID	Défense sans ballon	Maîtriser la position 3/4 face du défenseur sur le non-porteur — maintenir une vision simultanée ballon + joueur — couper la ligne de passe directe vers le poste bas, contester la réception, anticiper et contrer la backdoor cut	2c2 demi-terrain : 1 porteur (statique ou 1 dribble) + 1 non-porteur vs 2 défenseurs — consigne exclusive sur le défenseur du non-porteur — 3 séquences de 4min par groupe en parallèle — évaluation : position 3/4 face, pied avancé sur la ligne de passe, anticipation de la coupure