

Les Habilités à la Loupe

Pour chaque niveau, on donne la priorité à certaines habiletés plutôt qu'à d'autres. On a donné, dans le tableau suivant, le niveau de priorité à accorder à chaque habileté afin d'obtenir la meilleure cohérence possible aux séances d'entraînement :

Pp : Peu Prioritaire / Mp : Moyennement Prioritaire / Tp : Très Prioritaire

	Niveau Débutant			Niveau Débrouillé			Niveau Initié			Niveau Expert		
	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp	Tp	Mp	Pp
<u>Joueur Avec Ballon</u>												
Dextérité / Toucher de balle	●			●					●			●
Appuis	●			●					●			●
Déplacements	●			●					●			●
Départs	●			●					●			●
Arrêts	●			●					●			●
Pivotés	●			●					●			●
Changements de Rythme	●			●					●			●
Changements de Direction	●			●					●			●
Attitude Offensive	●			●					●			●
Agressivité Offensive			●			●			●			●
Du Porteur			●			●			●			●
Du Non Porteur			●			●			●			●
Lecture du Jeu		●			●			●		●		
S'informe sur l'adv. Direct		●			●			●		●		
Démarquages	●			●					●			●
Simple	●			●					●			●
Réceptions de Balle	●			●					●			●
Appuis dans la Réception	●			●					●			●
Passe	●			●					●			●
Directe	●					●			●			●
Au dessus de la tête			●			●			●			●
Passe main à main			●			●			●			●
Passe à terre		●		●					●			●
Base-ball			●			●			●			●
A une main			●			●			●			●

A deux mains	●	●	●	●
Dans le dribble	●	●	●	●
Dribble	●	●	●	●
Changements de direction				
Simple	●	●	●	●
Entre les jambes	●	●	●	●
Dans le dos	●	●	●	●
Reverse	●	●	●	●
De protection	●	●	●	●
De progression	●	●	●	●
De pénétration	●	●	●	●
De percé	●	●	●	●
Tir	●	●	●	●
Lay - up	●	●	●	●
De champs	●	●	●	●
Lancers - Francs	●	●	●	●
Lay-up : un appui	●	●	●	●
Lay - back	●	●	●	●
Le un contre un	●	●	●	●
Position de danger immédiat	●	●	●	●
Départs	●	●	●	●
Feintes	●	●	●	●
Enchaînement	●	●	●	●
Par poste de jeu	●	●	●	●
Feintes	●	●	●	●
Du porteur	●	●	●	●
Du Non porteur	●	●	●	●
<u>Joueur Sans Ballon</u>				
Jeu sans ballon	●	●	●	●
Améliorer les lignes de passes	●	●	●	●
Organisation spatiale	●	●	●	●
Le 2 contre 2	●	●	●	●
Passe et va	●	●	●	●
Améliorer les lignes de passes	●	●	●	●
Relation Ext. / Int.	●	●	●	●

Ecrans Directs	●	●	●	●
Le 3 contre 3	●	●	●	●
Ecrans Indirects	●	●	●	●
Améliorer les lignes de passes	●	●	●	●
Contre Attaque	●	●	●	●
Occupations des Couloirs	●	●	●	●
Jeu Rapide	●	●	●	●
Rebond - Sortie de Balle	●	●	●	●
Finition à 2 contre 1	●	●	●	●
Finition à 3 contre 2	●	●	●	●
Finition à 4 contre 3	●	●	●	●
Jeu Placé	●	●	●	●
Jeu Libre	●	●	●	●
Jeu par Concepts	●	●	●	●
Système de Jeu	●	●	●	●
Touches	●	●	●	●
Situations Spéciales	●	●	●	●
Lecture du jeu	●	●	●	●
S'informer sur les coéquipiers	●	●	●	●
S'informer sur les Défenseurs	●	●	●	●
Démarquages Collectifs	●	●	●	●
Rebond Offensif	●	●	●	●
Défense Individuelle				
Attitudes	●	●	●	●
Appuis	●	●	●	●
Déplacement	●	●	●	●
Changement de Direction	●	●	●	●
Vision Périphérique	●	●	●	●
Agressivité	●	●	●	●
Sur porteur de balle	●	●	●	●
Sur Non porteur de balle	●	●	●	●
Conquête de la balle	●	●	●	●
Défense sur Porteur	●	●	●	●
Défense sur non porteur	●	●	●	●
Contestation de la passe	●	●	●	●

Contestation du déplacement	●	●	●	●
Notion Proximité/Eloignement	●	●	●	●
Aide	●	●	●	●
Défense Collective				
2 contre 2	●	●	●	●
Défense du Passe et Va	●	●	●	●
Défense sur Ecran Direct	●	●	●	●
3 contre 3	●	●	●	●
Defense sur Ecrans Indirects	●	●	●	●
Aide Defensive	●	●	●	●
Rotation Defensive	●	●	●	●
Rebond Defensive	●	●	●	●
Qualités Physiques				
Coordination	●	●	●	●
Souplesse	●	●	●	●
Temps de Réaction	●	●	●	●
Faculté d'Accélération	●	●	●	●
Vitesse d'Action	●	●	●	●
Détente	●	●	●	●
Endurance	●	●	●	●
Force	●	●	●	●