



Comité Départemental
De La Manche

CAHIER TECHNIQUE
U5-U7-U9 (5 à 8 ans)
(ex Baby et Mini-poussins)



Préface :

Ce cahier n'a pas été conçu dans l'idée d'imposer mes idées aux entraîneurs en formation dans le département et encore moins à leurs clubs.

Je sais qu'il y a des entraîneurs qui animent dans cette catégorie depuis des années et ce n'est pas à moi de leur dire ce qu'ils doivent faire.

Les clubs du département ont du mal à trouver des bénévoles ou des employés pour assurer les séances dans cette catégorie.

L'idée est de montrer mon vécu et aider les entraîneurs à avoir une ligne directrice au sein de leurs entraînements et de connaître le public qui est en face d'eux.

L'entraîneur est quelqu'un de curieux s'il se sert de ce cahier comme un soutien et qu'il cherche à se documenter il animera ses séances de manière variées et ludiques pour les enfants qui viennent se faire plaisir et s'amuser en jouant au basketball.

Il ne faut pas avoir peur de découper les éléments techniques que l'on va chercher à transmettre car cela sera plus simple pour un enfant de maîtriser les choses pas à pas plutôt que tout d'un coup.

Un enfant doit s'amuser, c'est votre priorité au sein de vos entraînements



SOMMAIRE

- Caractéristique de l'enfant de 5 à 9 ans par la Fédération Française de Basket-ball
- L'enseignement du Basket-ball dans cette catégorie par Cathy MALFOIS
- Rôle et attitude de l'éducateur de mini-basket
- L'école de course, de saut et apprendre à connaître son corps
- Le tir
- Le dribble
- Les arrêts
- Les pivotés
- La passe
- L'aspect défensif
- Le surnombre et le jeu réduit
- Le jeu en 5c5
- Exemple de planification sur 10 séances
- Ce qui doit être maîtrisé à la sortie de la catégorie



L'enseignement du Basket-ball par Cathy MALFOIS

-Peut-on parler d'entraînement avec des enfants de 5 à 8 ans ?

On parle ici plutôt d'animation et d'initiation dont les objectifs principaux se résument en priorité au développement :

- des capacités de coordination
- des habiletés motrices
- de la vitesse et de la fréquence du mouvement
- de la mobilité articulaire.

L'enseignement du Basket doit favoriser également l'apprentissage :

- des règles fondamentales du jeu
- de savoir-faire tactiques
- de la maîtrise des réactions émotionnelles
- de l'esprit d'équipe, de coopération et de Fair-Play

1. Développer les capacités

A. Les habiletés motrices

Améliorer les habiletés motrices c'est accroître les aptitudes à réaliser des gestes avec précision, avec vitesse, avec une moindre dépense d'énergie et en les adaptant aux contraintes de l'environnement.

Le développement de la motricité doit s'effectuer sur la base d'exercices ludiques, simples, globaux, en mettant l'enfant devant des tâches plus complexes, en augmentant les exigences spatiales et/ou temporelles, mécaniques et en variant les procédures d'apprentissage.

Le principe de la pédagogie de la découverte semble être au départ la plus performante (l'enfant cherche ses propres réponses motrices et est acteur de sa propre construction)

Bernard GROSSEGEORGE distingue les objectifs pour les enfants de 5 à 8 ans. La priorité est donnée au développement de la motricité générale où l'enfant cherche à apprivoiser son corps, le ballon.

B. Les capacités physiques

-L'endurance

L'organisme de l'enfant présente de grandes facultés d'adaptation et il est « Doué » pour les charges d'endurance.

Les résultats d'études montrent que dès le plus jeune âge, les enfants peuvent suivre un entraînement d'endurance sans effet négatif à redouter.

Les qualités d'endurance doivent être développées sur un mode varié et ludique, **les enfants viennent jouer au Basket ne viennent pas subir des tours de terrains ou pratiquer des jeux sans ballon.**

Il s'agit donc de proposer des situations avec ballon comme des petits circuits avec obstacles, des exercices de jonglage, des petits jeux de passes ou de tirs qui permettront de maintenir la motivation et de développer par ailleurs les habiletés motrices.

-La vitesse

Comme pour l'endurance les capacités de vitesse seront améliorées par la mise en place de petits jeux : relais avec un partenaire ou par équipe, avec ballon, en allant en avant, en arrière, en sautant, avec des départs différents (allongé, assis, après signaux visuels ou auditifs...)

Ces exemples ne manquent pas et l'imagination fait le reste.

Les situations doivent être de courte durée, sur des courtes distances et doivent respecter les pauses bien longues.

-La mobilité articulaire

La mobilité articulaire permet l'amélioration de l'exécution des mouvements, de la capacité de coordination, de la récupération.

La mobilité articulaire est développée naturellement, les étirements ne sont pas applicables car cela ne correspond pas au besoin spontané de mouvement chez l'enfant ni à sa mentalité.

-La force

Le développement de la force doit absolument tenir compte des particularités de l'organisme de l'enfant.

Il s'effectue toujours sans charge et dynamique de courte durée.

Toujours le faire de manière variée et divertissante comme pour les autres capacités.



2. Développer les habiletés psychologiques et intellectuelles : compétition ou coopération ?

On peut penser que le Basket-ball, jeu collectif, permet un apprentissage des capacités d'attention, de concentration, d'anticipation, de mémorisation, un apprentissage de la gestion des émotions (gagner, perdre), de la motivation, du goût de l'effort, du respect (partenaires, adversaires, arbitres, animateurs, règles), de la coopération...

L'enfant doit apprendre à travers cela à **ne pas baisser les bras**, à se concentrer et être actif...

Attention, lors de situation compétitive, certains enfants refusent de terminer le jeu lorsqu'ils sentent qu'ils vont perdre et également se sentir frustrés.

La transmission des valeurs se fait par l'exemple et l'entraîneur.

L'éducateur sportif doit valoriser la « coopération » et le « plaisir » de s'amuser pour s'amuser et éviter de récupérer les jeux compétitifs pour faire des classements ou hiérarchiser les enfants.

Cela peut entraîner une démotivation et l'abandon de l'activité.

3. Développer les savoir-faire techniques et la compréhension du jeu.

Avec les 6-8 ans il s'agit avant tout de développer des habiletés générales (courir, sauter, attraper, lancer, notion d'avant et d'arrière)

Contenus : sauts sous toutes ses formes, sauts en rythme avec cerceaux, exercices divers de tirer/repousser, exercices de déséquilibre, lancer et attraper de ballons de tailles différentes, jonglage....



Rôle et attitude de l'éducateur de mini-basket

Concevoir

- Définir des objectifs en fonction de l'âge des enfants et des buts recherchés
- Elaborer des contenus pour atteindre ces objectifs
- Préparer ses séances (sur papier)
- Choisir une stratégie => développer l'apprentissage de gestes essentiels et de lecture de jeu (connaissance des espaces, recherche d'information en **bannissant les « systèmes »**)

Organiser

- Aménager le milieu : installation, gestion du matériel, mise en place de tâches
- Organiser le groupe : ateliers, circuits, sous-groupe de niveaux
- Utiliser l'espace

Informier

- Présenter les objectifs à atteindre
- Corriger sans être interventionniste et sans le faire en permanence

Réguler

- Adapter, modifier s'il le faut
- Simplifier, complexifier

Animer et communiquer

- Faire participer, encourager, motiver
- Valoriser
- Intervenir de manière claire et concise

Evaluer

- Observer
- Ajuster les situations proposées
- Ajuster la programmation
- Apporter des conclusions aux séances
- Evaluer les acquis

L'école de course et de saut

Tirer de l'athlétisme cette méthode de développement moteur amène l'enfant vers une meilleure coordination.

A utiliser à tout âge il ne faut pas penser que ce sera une perte de temps bien au contraire en gagnant en course l'enfant va apprendre à connaître son corps donc plus de facilités à revenir avec ballon.

J'ai pour habitude de préconiser des échauffements avec ballon mais il faut pouvoir travailler avec de la répétition et régulièrement dans le temps en termes de planification.

Un enfant peut vite prendre de mauvaise habitude de course surtout sur la pose du pied.

Dans un premier temps faire des petits jeux.

On donne un signal sonore à une manière de courir.

-Une clochette : petits pas rapides -Un sifflement : course rapide autour du terrain -Un coup de tambour : marcher fort en tapant le sol avec ses pieds -Une flûte : course sans qu'on entende le moindre bruit pas de bruit les enfants marchent.

On peut faire la même chose en se spécialisant sur les sauts avec comme sauts : saut en arrière, saut vers l'avant à deux pieds, saut vers l'avant à cloche pied, saut le plus haut possible, bondissement au sol tel un kangourou car l'enfant ne doit pas s'écraser au sol.

Des jeux où on doit sauter dans des cerceaux les deux pieds en même temps ou un pied après l'autre et ensuite récupérer un ballon pour aller marquer.

Pour rentrer dans l'école de course classique l'enfant doit apprendre à poser le pied au sol. Bien avoir le dos droit sur chaque exercice de course pour avoir une bonne mobilité du bassin.

1. Dérouler du pied. On pose le talon puis la plante et finir sur la pointe ou on va se redresser et changer de pieds tout en traversant le terrain en marchant.
2. Aller de plus en plus vite en faisant la même chose pour arriver à de la course.
3. Talon fesse. Chercher à être réactif sur la pointe de pied.
4. Monté de genou. Même consigne.
5. Un appui normal et un qui fait talon fesse changer sur le retour.

6. Un appui normal et un monté de genou
7. Un appui normal et un qui alterne une fois talon fesse et une fois monté de genou on change de pied sur le retour.
8. Jet de jambe vers l'avant on atterri sur l'avant du pied.
9. le pas de sioux : Mélange de tout ce qu'on vient de voir. Dérouler le pied enchaîner talon fesse, monté de genou, jet de jambe vers l'avant un petit sautillerment et on change de jambe pour faire la même chose.



Le tir

-Les tirs en courses :

- Le double pas ou Lay up (se terme est plus axé sur la finition)



L'apprentissage des tirs en course se font dans un premier temps au niveau des appuis. Pour faire un double pas à droite poser le pied droit puis le gauche et sauter le plus haut possible en levant le genou libre de façon à donner de l'élan au saut.

Afin de maîtriser les appuis il faut mettre en place des lattes à terre ou des cerceaux ; pour le saut faire en sorte de mettre un objet tenu en hauteur par l'entraîneur afin de le toucher. L'enfant va sentir son genou droit se lever pour aller le plus haut possible et se donner de l'élan chose difficile à sentir avec ballon au départ.

Les appuis sont définis avec un premier grand appui qui va transformer la vitesse prise dans la course et un deuxième plus court qui va transformer cette vitesse en force pour la hauteur dans le saut.

Bien penser à travailler autant à droite qu'à gauche et faire de la répétition pour bien sentir les choses.

Il sera plus facile par la suite de passer au double pas avec ballon.

La difficulté sera d'arrêter son dribble au bon moment pour cela demander à faire son dernier dribble sur le pied gauche devant la première latte ou cerceau. Prendre la balle à deux mains pour pouvoir être stable au niveau du buste, pas perdre le ballon et monter la main droite avec le ballon juste pour le déposer comme sur la photo.

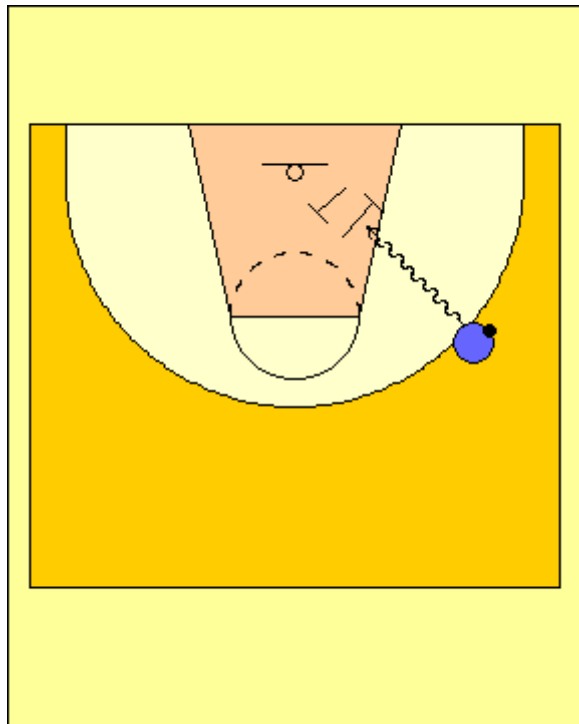
La force vient des jambes et la précision des bras donc pas besoin de mettre d'effets. La main doit être dans le prolongement du bras comme si on tenait un plateau.

Ne pas oublier d'expliquer pourquoi on fait le choix de se tirer en course :

-le défenseur est derrière on a pris de la vitesse en dribble ou dans la course et on la garde pour avoir toujours l'avance sur le défenseur.



Exercices simples pour travailler le double pas :



Objectif : apprendre les appuis et la finition

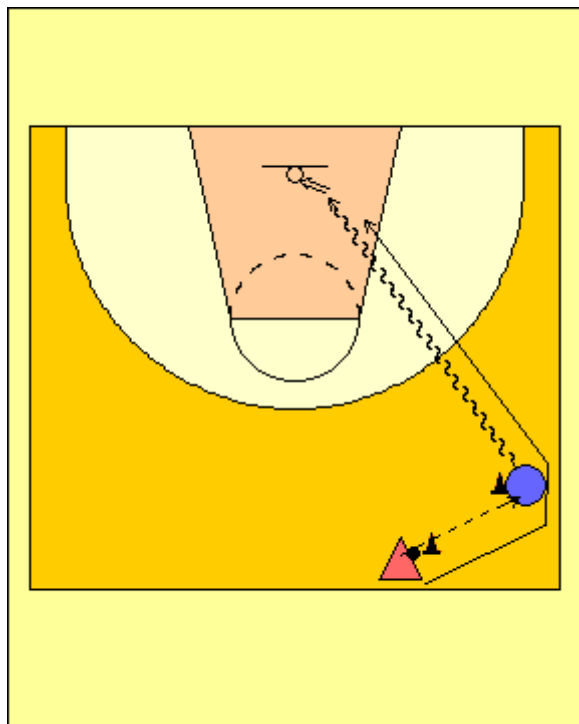
Réalisation : Les enfants ont chacun une balle et vont les uns après les autres faire un double pas à droite puis à gauche

Consignes : Bien mettre les appuis entre les lattes.

Pied droit puis gauche à droite

Pied gauche puis droit à gauche

Prendre la balle comme un plateau pour le déposer sur la planche



C'est une forme parmi tant d'autres d'exercices de poursuite.

Objectif : travailler le double pas avec la pression d'un défenseur

Réalisation : Le défenseur passe la balle au joueur attaquant et passe derrière les deux plots pour le rattraper. Pendant ce temps l'attaquant force le plus vite possible au panier.

Consignes : Dribble de contre-attaque

Ne pas ralentir pour aller au panier

Bien insister sur l'ordre des appuis et la finition.

Remarques générales

Le tir en course est l'un des premiers gestes « techniques » que le jeune pratiquant acquiert. C'est le geste de base des plus jeunes.

C'est l'un des rares gestes techniques qui peut, dès l'initiation, faire l'objet d'un apprentissage technique spécifique.

Gestuelle à privilégier



Appuis droite / gauche pour un tir main droite



Appuis gauche / droite pour un tir main gauche

Gestuelle à proscrire dès l'initiation



Appuis gauche / droite pour un tir main droite



Appuis droite / gauche pour un tir main droite

Quelques conseils pour aller plus loin

- Proposer le tir main derrière et le tir main dessous dès l'initiation
- Toujours compter ! Rechercher le 100% sur les tirs en course
- Sur les deux appuis penser « hauteur » et non pas « longueur »



- Le power

Pour avoir la même démarche que pour le double pas on va se concentrer sur les appuis.

Il faut foncer au panier avec une trajectoire directe au niveau de la raquette changer de direction pour aller au panier en étant parallèle à la planche grâce à un dribble fort et un arrêt simultané.



Dans l'apprentissage on se dirigera vers un arrêt alternatif plus adapté au fait de devoir rebondir au sol donc bien insister sur cet aspect même sur l'arrêt simultané pour exécuter un saut droit vers le haut.

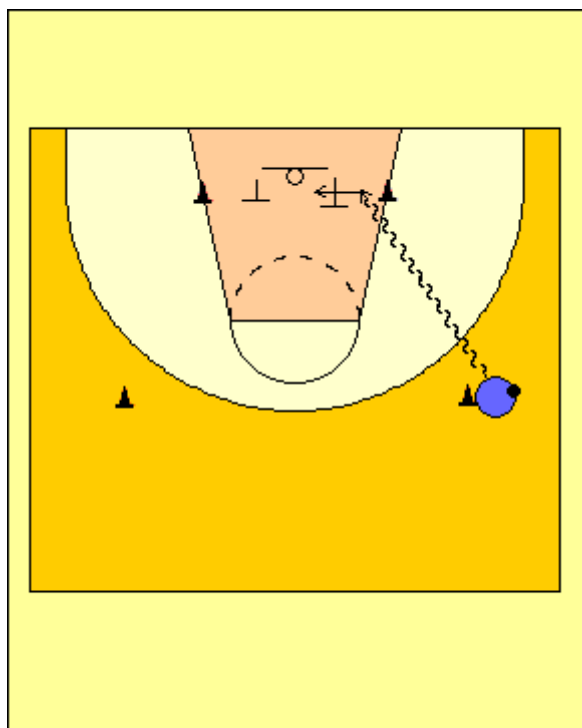
La finition se fera en poussant le ballon vers le haut en partant de l'épaule.

On fait le choix du power car le joueur a pris de la vitesse et que le défenseur se replace entre lui et le panier pour pouvoir protéger son ballon et garder la vitesse afin de la transformer en saut vers le haut.

Exercice de travail du power :

Mettre un plot couché par terre que le joueur devra sauter après avoir modifié sa trajectoire de course. L'objectif est d'apprendre à rebondir.

Si l'enfant a des difficultés à rebondir au sol lui demander de se placer sur une marche afin qu'il tombe et réagisse directement au sol.



Objectif : apprentissage des appuis du power

Réalisation : tous les joueurs ont un ballon et vont au panier entre les deux plots.

Saut du plot couché en ayant les épaules parallèles à la planche

Consignes : Changement de la trajectoire de course pour aller au panier en ayant les épaules, les appuis, et le buste parallèle à la planche
Rebondir au sol

Le tir part de l'épaule et monte au panier

-Le tir de pleins pieds



La mécanique du tir est un élément difficile à apprendre et il faut passer du temps.

Je pense qu'il ne faut pas avoir peur de commencer de suite un apprentissage à deux mains la mémoire gestuelle de l'enfant est vide donc si on lui apprend dès ses débuts ce qu'il doit faire il aura plus de facilité à assimiler le geste correcte. Vous pouvez remarquer que l'enfant arrive très bien à réaliser le geste du tir avec une seule main c'est à dire :

- angle droit entre l'avant-bras et le bras
- rotation de l'épaule sans bouger cet angle
- armé du tir en voyant le dessous du ballon et le panier
- la balle posée sur les doigts écartés et l'avant de la paume
- pousser vers le haut avec le coude pour que le bras se déplie, fouetté du panier avec la main et les doigts dans le cercle
- garder le bras tendu et la pose même si le ballon est en l'air

Lorsqu'on essaie de reproduire cela en ajoutant la deuxième main le joueur va tirer avec les deux mains. C'est pour cela que je préconise de travailler de suite en dissociant le rôle de chaque main mais en même temps.

Il faut que le buste du joueur reste droit.

Indiquer que la main gauche pour les droitiers sert de soutien et de rail au tir.

Certains se servent des lignes du ballon pour apprendre le positionnement des mains pour le tir :

- le bout des doigts de la main du tir sont placés sur la ligne médiane
- le milieu de la paume de la main faible se placera sur le côté du ballon à l'endroit où les lignes du ballon se croisent

C'est une méthode qui a porté ses fruits mais le risque est que l'enfant doit chercher les lignes pour être à l'aise et perde du temps sur la prise de balle.

Dans ma courte expérience je demandais aux enfants de partir avec la balle déjà placée dans la position de l'armé c'est à dire au niveau du regard.

On place les deux mains et on demande à garder la pause tout en descendant le ballon grâce au mouvement de rotation des épaules. Ceci permet de sentir le geste et le placement des mains.

Pour finir on demande la même chose en partant de la position de capter au niveau du nombril.

On peut passer à présent au geste complet expliqué précédemment et faire de la répétition.

L'utilisation des jambes se fait en harmonie avec les bras.

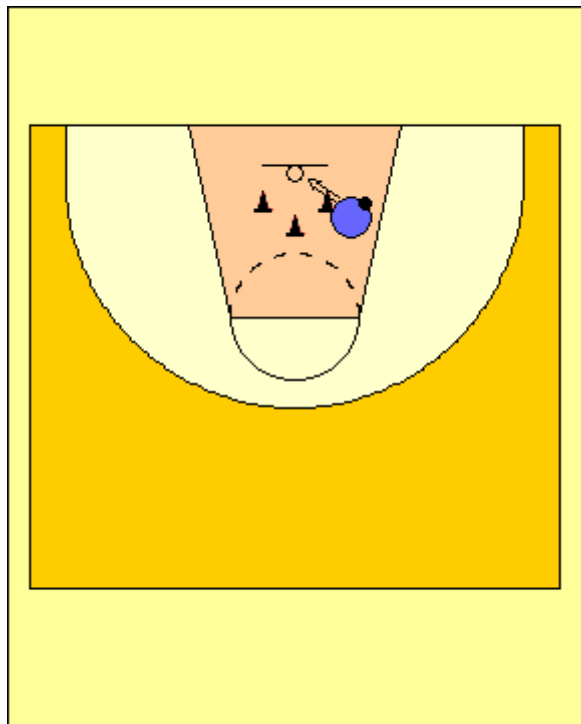
Recevoir la balle en fléchissant de façon à utiliser l'élasticité des jambes et s'en servir comme d'un ressort.

Les jambes se déplient en même temps la balle monte en exécutant la rotation des épaules et en levant le coude afin de garder les bras tendus.

Pour comprendre le principe on utilise le fait de s'asseoir et se lever d'une chaise.

Au moment où le joueur se redresse il lève son ballon pour le tir, bien demander à avoir le dos droit sur l'extension car lorsqu'on se lève d'une chaise on a tendance à prendre de l'élan avec le buste.

Exercices de tirs :



Objectif : maîtrise de la gestuelle

Réalisation : tirer et se remettre en place au plot suivant.

Consignes : attitude de départ

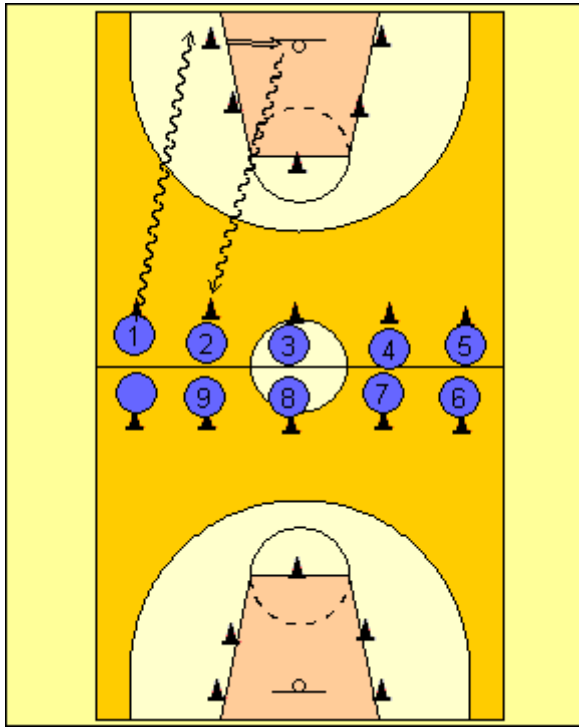
Travail de la rotation du coude sans bouger la position de départ

Lever le coude

Accompagner avec la main qui ne tire pas

Garder la pause jusqu'à ce que le ballon touche le cercle ou la planche

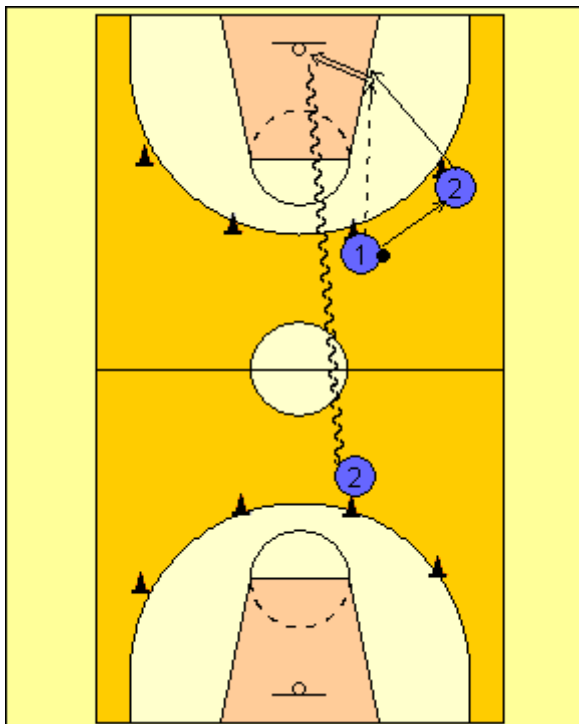
Evolution : jeter la balle et la récupérer pour travailler les capter



Objectif : avoir un maximum de répétition dans des zones que l'on va retrouver en match

Réalisation : chaque joueur tir au plot qui est en face de lui, récupère son ballon et va au plot suivant à sa droite

Consigne : Même consigne que précédemment
Ne pas partir et garder la pause ce n'est pas un travail de vitesse



Objectif : travail des capter, garder les appuis orienter vers le panier tout en bougeant son buste vers le passeur puis le ramenant vers le panier

Réalisation : 1 passe à 2 et prend sa place
2 court vers le panier reçoit la balle tir, récupère son rebond et change de côté en traversant le terrain et devient passeur.

Consignes : recevoir la balle en ayant les pieds orientés vers le panier et les appuis faces ; pousser avec les jambes en même temps que l'on se tourne pour monter le ballon et tirer



FFBB / Formation Assistant Minibasket

Fiche technique « Les fondamentaux »

Le tir à l'arrêt

Remarques générales

Privilégier, dès le plus jeune âge (baby), la position du ballon sur la poitrine.

Les mauvaises attitudes sont souvent dictées par un manque de force. Veiller toujours à adapter la taille des ballons, la hauteur de la cible et son éloignement aux capacités des enfants.

Gestuelle à privilégier



Aligner : pied, épaule, coude, poignet.



La main du bras tireur derrière le ballon, l'autre sur le côté.



Gestuelle à proscrire dès l'initiation



Ballon, sur l'épaule.



Ballon derrière la tête.



Ballon sur la hanche.



Coudes très écartés

Quelques conseils pour aller plus loin

- Fixer la cible (le panier) le plus longtemps possible (avant, pendant et après le tir)
- La trajectoire de la balle : en cloche
- Garder la position finale (ballon lâché) quelques instants



Le dribble

Qualité technique importante. Dans un premier temps cela va permettre de développer la motricité, l'ambidextrie et la coordination du joueur.

Ensuite il est important pour que le joueur apprenne à jouer avec les autres qu'il sache déjà se débrouiller seul.

On constate que les équipes qui jouent le mieux ensemble sont celles qui ont les meilleurs joueurs au niveau individuel.

L'attitude du porteur est la qualité primordiale à maîtriser au niveau du dribble :

-tête levée

-dribble sur le côté et non devant soit pour se protéger

-ne pas taper le ballon avoir la main décontracté les doigts écartés pour recevoir la balle et la pousser avec l'avant-bras et le poignet

-utiliser tous les doigts les enfants ont tendance dans un premier temps à utiliser uniquement la paume de la main.

Les meilleurs exercices de dribbles sont ceux que l'entraîneur invente, il faut jouer sur la hauteur du dribble, la vitesse, le placement de la main (au dessus ou sur le côté), ramener un objet tout en dribblant pour travailler la dissociation droite gauche et la coordination des membres supérieur, travail du poignet pour ne pas dribbler avec l'épaule qui bouge.

Il ne faut pas faire un catalogue de dribbles il vaut mieux en maîtriser peu mais les faire bien et vite :

-dribble de protection, avec le corps en opposition, la balle bien sur le côté

-dribble de contre-attaque, utiliser une main puis l'autre car on pousse le ballon vers l'avant avec la main derrière donc on doit renvoyer la balle avec l'autre main.

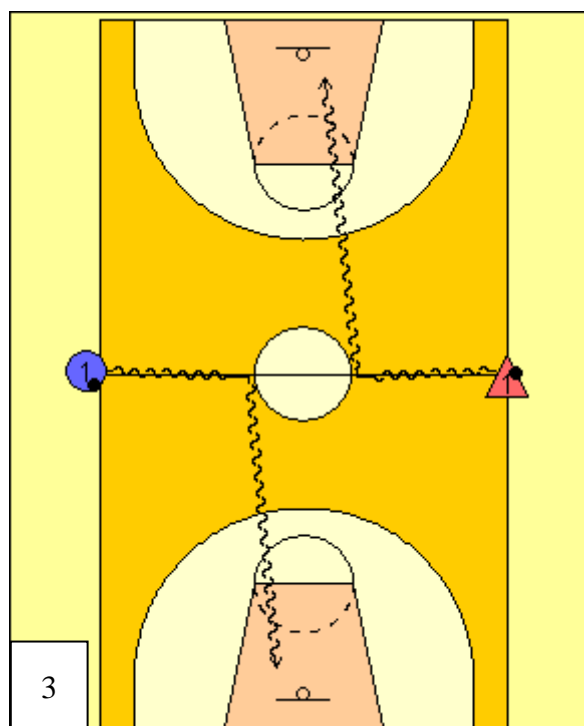
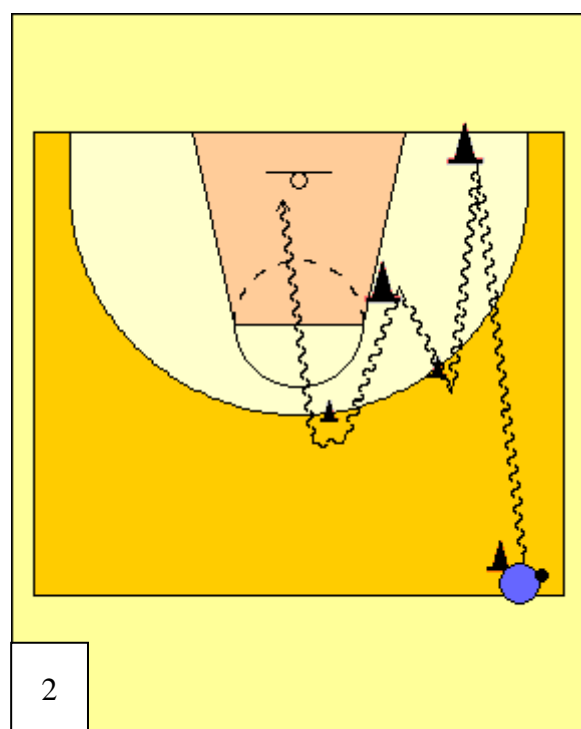
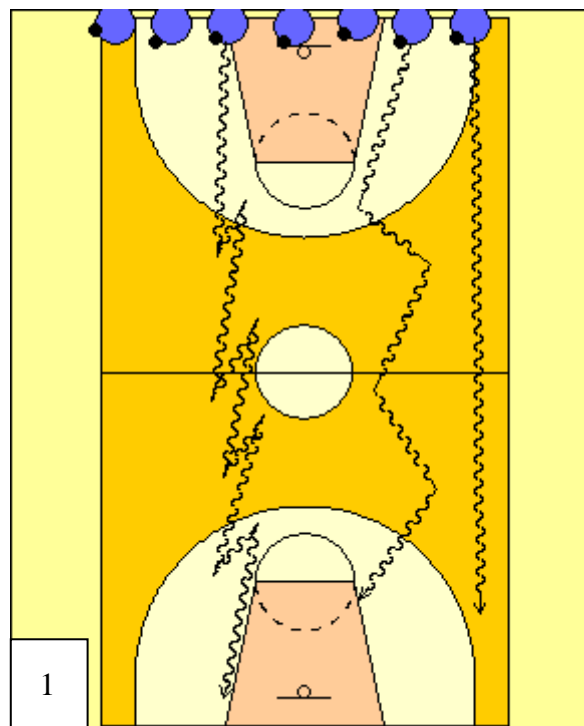
-le cross, face au défenseur on envoie la balle de l'autre côté vers l'autre main en la faisant passer en dessous des genoux

-dribble de recule, permet d'avoir plus d'espace important car il va permettre de ne pas stopper son dribble et s'enfermer en empêchant les effets de grappes autour du ballon à cet âge

Bien travailler les deux mains.



Exercices de dribbles :



Exercice 1. Maniement de balle simple

Objectif : travail des gammes

Consignes : tout dépendra de l'enchaînement de dribbles demander

Exercice 2.

Objectif : travail du dribble de recule et réattaque

Consignes : dribbles sur le côté à l'opposé du défenseur, lever la tête, pousser son ballon pour la réattaque

Exercice 3.

Objectif : travail du dribble de contre-attaque

Réalisation : 2 joueurs, un de chaque côté du milieu de terrain, dribbler jusqu'au milieu, dribble d'attente, au signal dribble de contre-attaque et marquer avant l'autres.

Consignes : dribble sur le côté, sur la contre-attaque bien pousser son ballon



FFBB / Formation Assistant Minibasket
Fiche technique « Les fondamentaux »
Le dribble

Remarques

C'est le premier réflexe du jeune joueur. Il est donc difficile à canaliser. C'est cependant une formidable source de jeux les plus variés. Dissocier les situations de manipulation de balle (on « joue » à dribbler pour mieux maîtriser le ballon) des situations d'utilisation du dribble en situation de jeu (progression, protection, etc.).

Gestuelle à privilégier



Le ballon plutôt sur le côté, hauteur du dribble : la taille.



Le regard est détaché du ballon.



Lorsque je dribble près d'un adversaire, je dribble de la main extérieure (adversaire / mon corps / le ballon).

Gestuelle à proscrire dès l'initiation



Dribble trop haut.



Dribble à deux mains.



Dribble devant soi.



Dribble de la main côté adversaire.

Quelques conseils pour aller plus loin

- Limiter le plus souvent possible le nombre de dribbles



Les arrêts

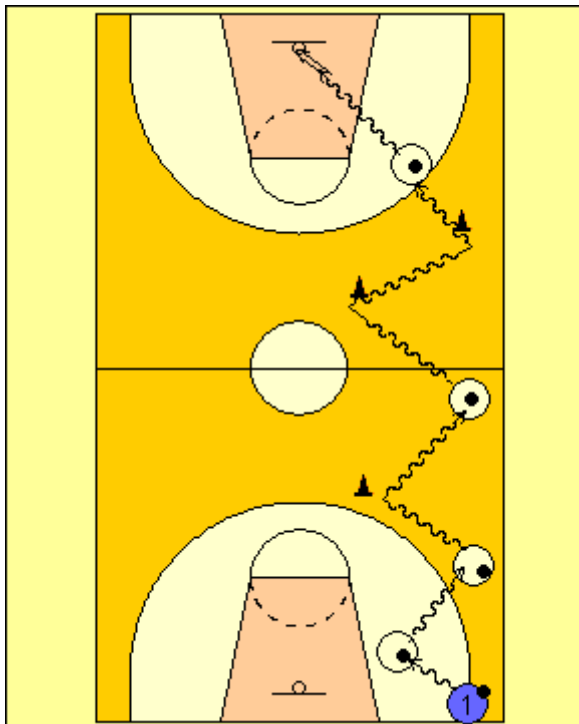
Il y a plusieurs sortes d'arrêts, sur réception, après dribbles, simultanés, alternatif.

Il faut pouvoir rester simple car le fait de prendre de la vitesse et s'arrêter sans faire de marche arrière est déjà une difficulté.

Travailler les arrêts simultanés car cela ouvre beaucoup plus de possibilités, on peut choisir son pied de pivot, faire un départ direct ou croisé, tirer, passer. Pour l'arrêt les consignes sont de ne pas rebondir, si le joueur cherche de la hauteur dans son saut il va faire un rebond au sol donc faire un saut rasant en se réceptionnant sur la plante des pieds puis les talons.

Pour être stable il faut avoir les appuis écartés de la taille de la largeur des épaules, tout en étant fléchi pour amortir le choc au sol.

Exercices d'arrêts :



Objectif : travailler les arrêts après dribbles et les départs

Réalisation : Mettre un ballon dans chaque cerceau.

Le joueur dribble jusqu'au cerceau le plus proche s'arrête, pose son ballon et récupère le ballon qui est dans le cerceau et continue.

S'il se retrouve face à un plot il doit faire un cross.

Consignes : arrêt simultané, pour repartir départ croisé en fonction de l'endroit où on se trouve (exemple si l'enfant est au premier plot il devra engager le pied gauche)

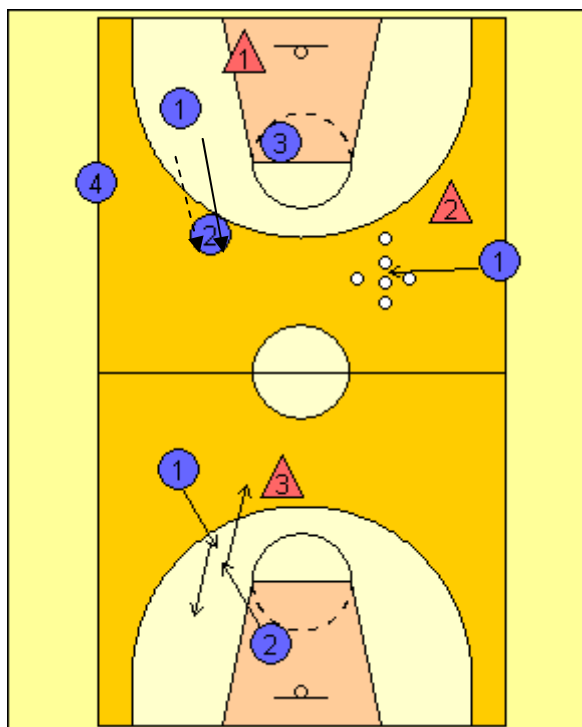
Le pivoté

Une fois les arrêts maîtrisés il sera plus facile d'expliquer le principe du pivoté. Lorsque le joueur s'arrête il a le droit de lever un pied pour dribbler ou pour pivoter, l'autre pied sera le pied de pivot :

Montrer à l'enfant qu'il peut tourner sur lui-même en ayant la pointe de son pied de pivot au sol. Les faire tourner sur place.

Faire des exercices pour montrer pourquoi on pivote c'est à dire par rapport au défenseur pour protéger son ballon et faire une passe plus facilement.

Les pivotés sont la première étape dans l'apprentissage des départs en dribbles.



Exercices de pivotés :

Exercice 1 :

Objectif : visualiser l'espace libre par rapport au placement du défenseur et pivotés afin de faire une passe.

Réalisation : 1 passe à 2 et va défendre sur 2 ; 2 passe soit à 3 ou 4. On peut dans un premier temps demander d'intervenir d'un côté ou de l'autre puis intervention libre.

Exercice 2 :

Objectif : travail du pivoté sans ballon

Réalisation : Le joueur va s'arrêter sur les pastilles du milieu et devra pivoter pour toucher avec l'autre pied toutes les autres.

Exercice 3 :

Objectif : travailler l'engager avec une personne face à soi

Réalisation : les joueurs courts sur le terrain, au signal de l'entraîneur ils devront courir le plus vite possible vers la personne la plus proche s'arrêter net, pivoter et engager le pied droit ou gauche.

Consignes pour tous les exercices : Bien insister sur le fait de faire bouger le pied et le ballon en même temps afin de le protéger avec son corps donc engager l'appui, l'épaule en même temps.

Stabilité du pied de pivot avec la majorité du poids du corps dessus



Remarque

On peut parler dès l'initiation de la « position du basketteur ». Appellation plus compréhensible pour les plus jeunes que « position triple menace » ou « position multi-menace ».

Attitudes à privilégier



Les appuis de la largeur des épaules. Les appuis orientés face au panier.



Le ballon plutôt sur le côté.



Position fléchie, dos droit.

Attitudes à proscrire dès l'initiation



Buste penché en avant.



Jambes très écartées



Pieds serrés



Pieds alignés

Quelques conseils pour aller plus loin

- Dès réception de la balle ne pas dribbler tout de suite mais s'orienter, équilibré, face au panier



La passe

Comme pour le tir on va se concentrer dans un premier temps à la gestuelle des bras avant les jambes.

Comme pour le dribble il ne faut pas chercher à faire un catalogue de toutes les passes qui existent se concentrer pour la catégorie aux passes à deux mains.

Consignes techniques :

- prendre la balle à deux mains, une main de chaque côté du ballon
- sortir les coudes vers l'extérieur
- les pouces en dessous de la balle et les autres doigts derrière la balle
- ballon au niveau de la poitrine
- pousser vers l'avant
- garder les bras tendus, cela donne de la précision et on voit entre les bras si on a bien visé
- si le geste est correctement réalisé les mains partent vers l'extérieur

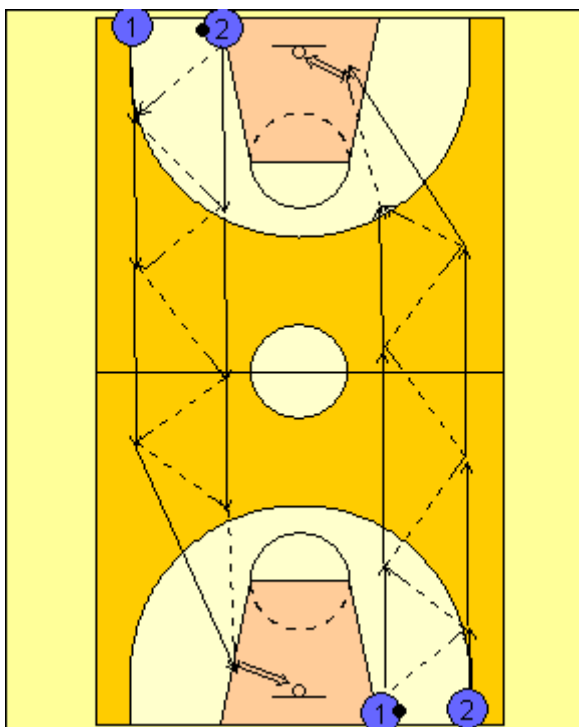
Les jambes donnent un élan supplémentaire donc on s'en sert pour amortir et pour pousser le ballon mais l'essentiel de la force vient d'un mouvement du buste qui doit être projeté en avant.

La passe de contre attaque met cela en avant.

On doit demander à l'enfant de faire un double pas après dribble et envoyer le buste pour avoir plus de force et bien pousser sur les jambes.

Ne pas chercher de la force en montant la balle vers les épaules ou sur le côté ou en faisant un moulinet sur place car l'on va perdre en précision.

Exercices de passes :



Objectif : apprendre après une passe à se déplacer vers l'avant

Réalisation : 2 avance, 1 lui fait la passe, 2 s'arrête, 1 avance et lorsque 1 a dépassé 2 il lui fait une passe.

Lorsqu'ils ont tiré ont change de couloir de course et de personne qui va tirer à la fin

Consignes : passes à deux mains, arrêt simultané, garder les appuis orientés vers le panier

Evolution : travail de passes de contre-attaque en rajoutant un dribble



Les passes

Remarques

La passe est une relation à deux joueurs. Faire comprendre aux plus jeunes que l'on fait toujours une passe à un partenaire qui doit être prêt à recevoir le ballon.

Gestuelle à privilégier



Deux mains hauteur de poitrine.



Au dessus de la tête.



Passe désaxée



Deux mains pour cible



Une main pour cible

Gestuelle à proscrire dès l'initiation



Ballon derrière la tête



Passe façon « rugby »

Quelques conseils pour aller plus loin

- Limiter le plus souvent possible les passes à terre sauf quand elles sont nécessaires
- Demander au receptriceur de proposer une cible avec une ou deux mains

L'aspect défensif

On va différencier la défense sur porteur et la défense non porteur en indiquant des consignes très simples.

Les joueurs doivent comprendre qu'il faut se détacher du ballon.

Pour le joueur qui défend sur le porteur de balle il faut être entre son joueur et le panier.

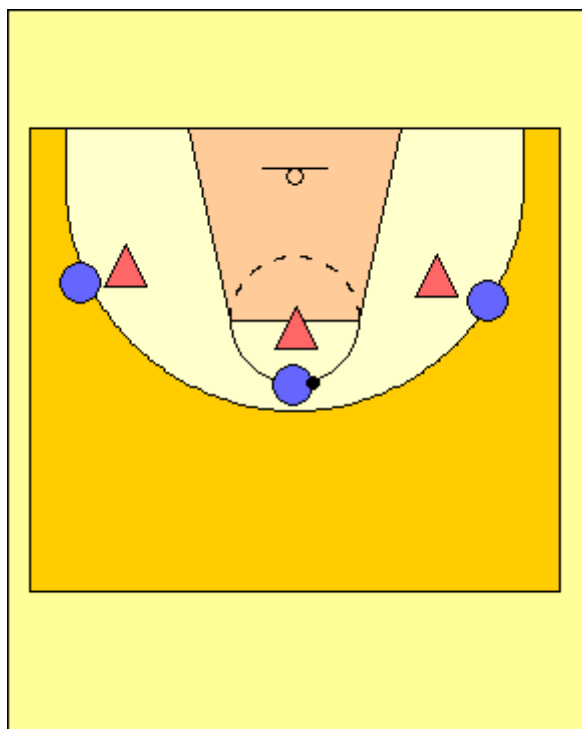
Si le joueur prend de la vitesse il doit faire l'effort de passer devant lui et de ne pas chercher à intervenir sur le côté.

Lorsque son joueur se retrouve proche du panier il doit se coller à lui et lever les bras.

Chaque enfant doit avoir son joueur sur le terrain et le garder si son joueur n'a pas le ballon il doit être entre lui et le panier.

Pour travailler la défense on va travailler sur du jeu réduit 2c2 ,3c3 et sur des situations de match.

Il faut arrêter et les corriger s'il y a un oubli car ses principes peuvent paraître simples mais ils sont la base pour pouvoir travailler dans les autres catégories.



Placement basique de défense pour la catégorie.

Le surnombre et le jeu réduit et le 5c5

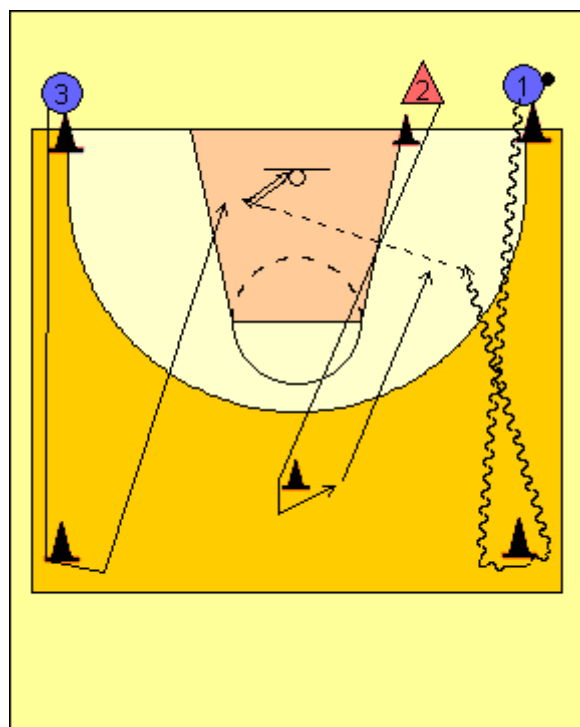
Le 2c1 doit être la priorité dans cette catégorie. On va chercher à développer l'agressivité du porteur de balle et la notion de jeu sans ballon du joueur non porteur.

Si le défenseur n'est pas entre le joueur porteur et le panier il doit aller au panier, les enfants ont tendance à être déjà orienté vers leur coéquipier. Le joueur non porteur doit aller vers l'avant en offrant une possibilité de passe (une fenêtre de passe) à son partenaire pour cela il ne doit pas se trouver derrière le défenseur.

Les enfants doivent utiliser tout l'espace offert à eux.

Rotation : 1 deviens 2 qui deviens 3

Consignes : Dribble de contre-attaque tête levé, agressivité vers le panier le joueur non porteur doit se situer devant si possible et ne pas se cacher derrière le défenseur,



Développer la sortie de balle sera possible à la fin de la catégorie mini-poussins avant cela il faut développer la notion de couloir et lorsque les joueurs n'ont pas le ballon ils doivent aller vers l'avant.

Apprendre les couloirs

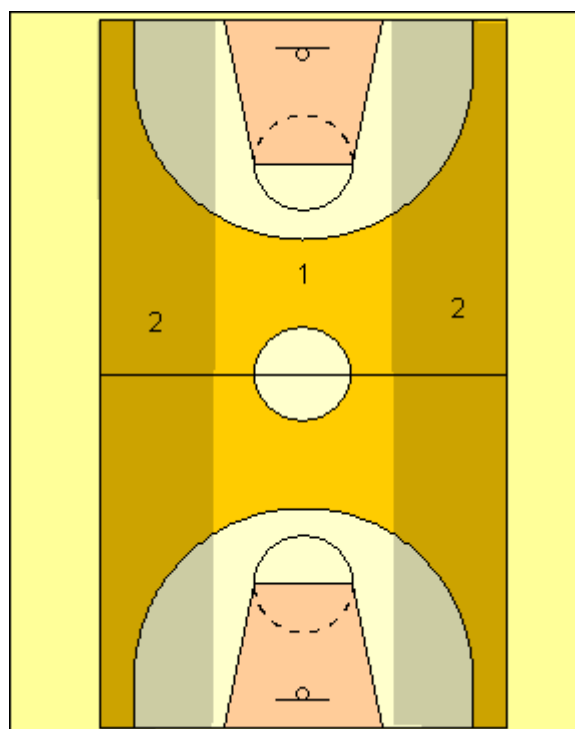
Expliquer qu'il y a déjà 3 couloirs en travaillant à 3c0.

L'axe (1) et les deux ailes (2)

Demander lorsque l'enfant arrive au niveau de la ligne à 3 points d'aller vers le panier pour avoir la balle si ce n'est pas le cas il doit ressortir et s'écarter pour avoir la balle.

Lors de jeu réduit en 3c3 on va demander à chaque enfant de voir où est son partenaire pour aller dans le couloir de libre.

On peut demander à ce que le ballon soit toujours dans le couloir central.



Le jeu réduit amène de l'espace et favorise l'agressivité du porteur et le démarquage des joueurs non porteurs pour utiliser au mieux l'espace. On évite l'effet de grappe autour du ballon ce qui permet de développer l'aspect collectif avec le jeu de passes vu qu'il y a moins de joueurs autour de la balle donc meilleure vision.

Le 5c5 :

On ne peut pas vraiment parler de jeu placé à cet âge. Une fois l'apprentissage des couloirs fait on va demander sur le 5c5 de mettre deux joueurs de chaque équipe dans les couloirs extérieurs. Ces joueurs sont des joueurs relais on va leur demander de rester dans les couloirs ; pour que l'équipe puisse tirer il faudra leur passer le ballon. On va également faire des jeux avec des thèmes. Pour forcer l'enfant à ne pas dribbler et regarder devant on va lui demander de compter à voix haute jusqu'à 3. Pour travailler l'agressivité on va demander 3 dribbles maximum par joueur.

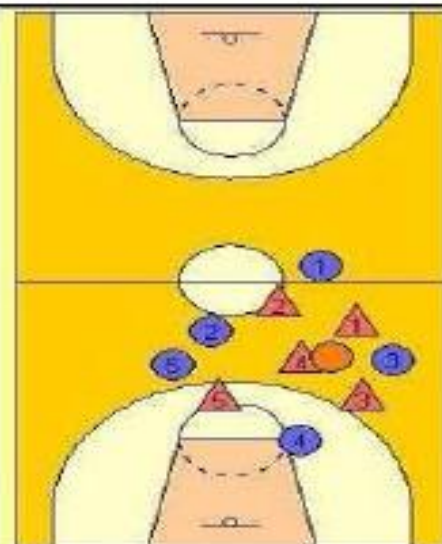


Les étapes de l'évolution du jeu des débutants

Attention ! Ces étapes ne sont que théoriques, elles ne concernent pas tous les enfants d'un même groupe au même moment. Elles sont une tentative de modélisation de l'évolution du jeu chez les débutants.

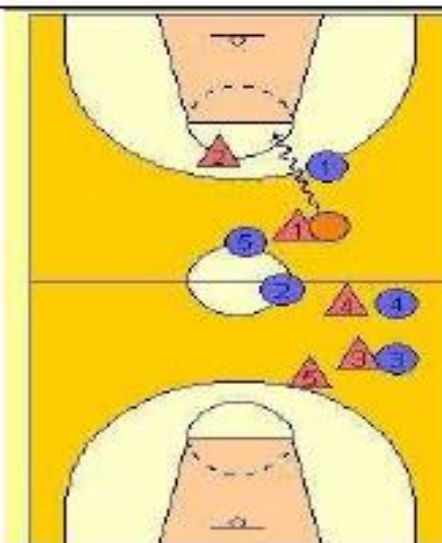
Niveau 1 La grappe

Tous les joueurs, attaquants comme défenseurs sont regroupés autour du ballon.
Le jeu n'évolue pas ou peu.



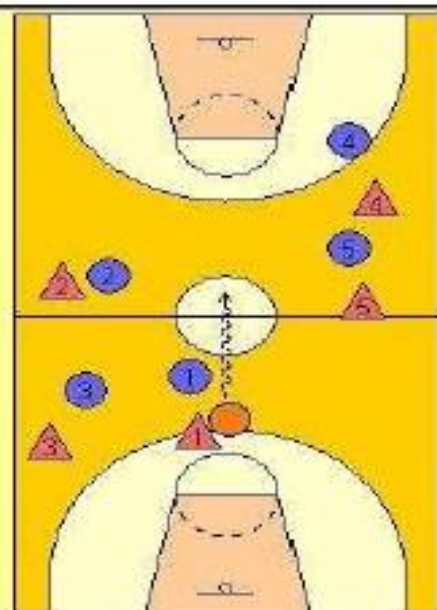
Niveau 2 La comète

1 ou 2 joueurs « leader » font progresser la balle en dribble, les autres joueurs suivent et subissent.



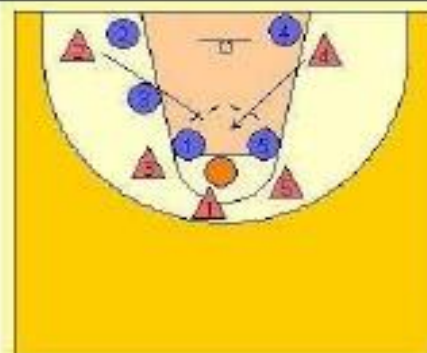
Niveau 3
Utilisation des couloirs

Le porteur de balle progresse dans l'axe central ou sur les ailes.
Les non porteurs courent dans l'espace élargi, couloir central et couloirs latéraux.



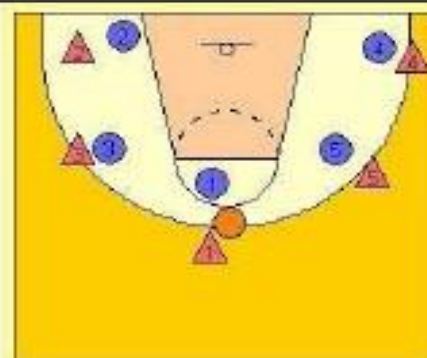
Niveau 4
Retour de la grappe dans la zone d'attaque

Tous les attaquants viennent vers le ballon.
Peu d'espace dans la zone réservée, le jeu redevient bloqué.



Niveau 5
Attaque organisée

Les attaquants occupent tout l'espace de jeu.
L'espace de jeu se libère pour le 1X1, le passe et va.



Exemple de planification pour le début de saison

Je vais partir sur les 10 premières séances de l'année.

Je ne prends pas en compte le nombre de joueurs car les situations sont adaptables d'un nombre allant de 4 à 15 joueurs.

Les séances sont basées sur une durée de 2 heures.

Il faut à chaque séance faire une situation de tir et un jeu voir plus et finir par des matchs si on n'a pas eu le temps d'en faire avant.

Autre chose en ce qui concerne l'hygiène apprendre aux enfants de prendre à chaque entraînement une bouteille d'eau ou une gourde personnelle.

Comme dit en introduction l'entraîneur va devoir définir un thème de séance et faire son entraînement autour afin de bien travailler une qualité tout en ayant de la répétition et de la variété dans les exercices.

D'une séance à l'autre faire un rappel de ce qu'on a travaillé la fois d'avant.

Les situations citées qui ne se trouvent pas dans ce cahier sont rapportés dans le cahier de jeux du comité.

Séance 1 : thème : maniement de balle. Règle : le marché

Maniement de balle avec l'entraîneur- parcours de dribble simple- la queue du chat- chacun son ballon tir- 3c3- match

Séance 2 : thème : dribble. Règle : reprise de dribble

Jeu de course travail des appuis- parcours de dribbles- épervier- relais tir- 3c3- match

Séance 3 : thème : passes

Miroir à 2- jeu de sauts- à 2 face à face apprendre le geste de la passe avec une balle pour deux puis deux balles pour la rapidité- traverser le terrain en passe sur des cerceaux- jeu les quilles- tir après passe- match

Séance 4 : thème : les arrêts

Jeux de course sur les arrêts- dribbler et s'arrêter en partant de la ligne de fond- 1, 2, 3 soleil- parcours de dribble avec arrêts- tir après dribble chacun son ballon- match

Séance 5 : thème : dribble de recule

Miroir- parcours de dribble de recule- découverte du double pas- les bûcherons et green peace- défend ta zone- match

Séance 6 : thème : découverte des couloirs

Ecole de course-3c0 découverte couloirs- 3c3 en continuité tout terrain- double pas- policiers/voleurs- tour du monde-match

Séance 7 : thème : rappel sur le dribble, la passe, et le tir

Miroir- traverser le terrain en passe sur réception on s'arrête net finition double pas- défend ta zone- épervier- bombardement- concours de tirs par équipe- passe passe par équipe- match

Séance 8 : thème : jeux réduit + surnombre

Jeu de sauts- miroir- 2c1- passe à 10- double pas- tir chacun son ballon- le béret à 2 ballon- 3c3- match

Séance 9 : thème : dribble de contre-attaque et de recule

Maniement de balle en musique- poursuite 1c1 avec retard- parcours de recule + réattaque- le khalife- épervier- match avec utilisation de joueur relais dans les couloirs

Séance 10 : thème : passe

Jeu de saut et d'arrêts- jeux de pivoter- passe-passe à 2 traverser le terrain voire les passes de contre-attaque- l'horloge- passe à 10- par équipe traverser le terrain en passe- match



Ce qui doit être maîtrisé à la sortie de la catégorie Mini-poussins (U9) 7-8ans

-Ecole de course et de saut

-Jeux amusement

-Fondamentaux offensifs individuels :

- Dribbles

De contre-attaque

De recule main droite, main gauche

De protection main droite main gauche

- Passes

Passes à deux mains directes et à terre

Passes de contre-attaque à deux mains après double pas

-Arrêt + Pivoter

Arrêt simultané

Pivoter sur le pied droit et sur le pied gauche

-Départ croisé en apprentissage

-Tir

Tirs en course : double pas, power

Gestuelle du tir de plein pied

-Fondamentaux offensifs collectifs :

-2c1

-Jeu sans ballon aller vers l'avant et ne pas être aligné avec le défenseur et la balle

-Notion de couloirs et d'espace écarter le jeu

-Fondamentaux défensifs :

-Être entre le joueur et le panier

-Intervenir de face et non sur le côté du joueur

-Gêner le joueur sans le toucher, lever les bras proches du cercle en se positionnant face au joueur

-Se détacher du ballon pour ne pas laisser de joueurs seuls

LIENS INTERNET

Ligue d'auvergne de basket-ball : <http://www.basketauvergne.com/>

Article technique sur le basket-ball : <http://caratome.free.fr/artFFBB/ArtFFBB.html>

Basket-ball pour l'entraîneur : <http://membres.lycos.fr/matdac/index.htm>

Coach bob site pour entraîneur de basket-ball : <http://coachbob.free.fr/>

Fédération Française de basket-ball : <http://www.basketfrance.com/>

<http://basketcoach.com/>

Association française des entraîneurs de basket : <http://www.afeb.asso.fr/>

<http://www.hoopsking.com/hoopsstore/store/dynamicIndex.asp>

<http://www.chez.com/shiroux/site.htm>

Télécharger basket-ball play-book : <http://www.jes-soft.com/playbook/index.html>

Video better basket-ball: <http://www.basketballvideosusa.com/home>

Ligue de Bretagne de basket ball: <http://www.basketbretagne.com/>

Ligue du Nord de basket-ball : <http://www.liguebasket5962.com/>

Ligue du Lyonnais de basket-ball : <http://www.basketly.com/>

Ligue de Champagne Ardennes de basket-ball : <http://www.ligue-ca-basket.com/accueil.htm>

Institut National du sport et de l'éducation physique : www.insep.jeunesse-sports.fr

F.I.B.A : www.fibaeurope.com

Basket News: www.basketnews.net