



Comité Départemental de la Manche Basket-ball
Commission Technique et Jeunes
Président de la commission : Patrice CARIOU
CT : Ramy BEN AMEUR

Cahier Technique Contenus Pédagogiques

Catégories
U9-U11-

(Mini-Poussins – Poussins – Benjamins)





FICHE EXPLICATIVE CONTENUS ACQUIS TECHNIQUES par CATEGORIE

Préface :

Ces documents ont pour but de hiérarchiser les contenus pédagogiques par catégorie afin de faciliter la planification de l'entraînement des U9-U11 (mini-basketteurs) et U13 (benjamins).

Ce livret sera une aide aux entraîneurs pour déterminer ce que chaque joueur devrait **idéalement maîtriser à sa sortie de la catégorie.**

Il est bien évident que chacun des enfants ne pourra que très rarement tout maîtriser (sauf cas très exceptionnel).

Par ailleurs, ce référentiel permettra également de pouvoir travailler par niveau de jeu en suivant les compétences édictées dans ce document.

Par exemple, un débutant benjamins pourra démarrer son cursus par les compétences à acquérir en mini-poussins.

Ce document n'a pas la présentation d'être une vérité absolue mais juste une suggestion, une orientation de travail pour les enfants.

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

Sportivement

Sommaire

- **Rôle et Attitude De l'éducateur**
 - **La conduite du groupe**
 - **Les contenus d'une séance d'entraînement**
 - **La séance d'entraînement type**

- **Contenus Techniques Des Catégories U9-U11-U13**
 - ✓ **Les fondamentaux collectifs et pré-collectifs**
 - ✓ **Les fondamentaux individuels**
 - ✓ **Objectifs en fin de saison**

Rôle et attitude de l'éducateur

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
- ✓ Eviter les colonnes de + 3 joueurs, utiliser tous les paniers disponibles.

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 (rester positif et rayonnant)
- ✓ Intervenir de manière claire et concise

Evaluer

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





➤ La conduite du groupe

Déroulement de la séance

- ✓ Une séance débute et finit par un rassemblement (pas plus de 2').
- ✓ Quand l'entraîneur parle : Pas de dribble, tous les joueurs face à lui.
- ✓ Capturer l'attention en demandant que tout le monde regarde
- ✓ Gérer les niveaux de joueurs (par groupe de niveau homogène)
- ✓ Mettre en place les situations rapidement et transiter rapidement.
(Ces situations sont connues ou faciles à réaliser)
- ✓ Dans les jeux d'opposition, 1 équipe = 1 couleur
- ✓ Rester positif et éviter des coupures globales trop fréquentes.
- ✓ Privilégier les corrections individuelles dans le déroulement du jeu.
- ✓ Organiser des temps de pauses boisson très courts mais plus fréquents (pas plus d'1')
- ✓ Rappels des points clefs à la fin de chaque situation.
- ✓ Mettre les joueurs(euses) en situation de réussite.
- ✓ Retour au calme (regroupement) et présentation du prochain rendez-vous (entraînement ou match).





➤ Les contenus d'une séance d'entraînement

A chaque séance :

- Echauffement
 - Fondamentaux (attitude 1 contre 1, attaque et défense avec et sans ballon)
 - Adresse (minimum 100 tirs)
 - + Thèmes du jour et de la semaine.
- ⇒ Soyez très rigoureux dans les démonstrations : si vous ne pouvez pas les réaliser, utilisez votre assistant ou vos meilleurs joueurs.
- ⇒ Insistez sur les points de concentrations :
Exp : Pour les fondamentaux, finir son geste de tir
 Pour l'attaque, premier regard au cercle pour 1 contre 1 ou passe intérieure
 Pour la défense, utilisation des bras sur tireur ou sur rebond.
- ⇒ Apprendre aux joueurs(euses) à regarder, à interpréter une phase de jeu.
- ⇒ Apprendre aux joueurs(euses) à utiliser une forme de communication sur le terrain (parler, signaux).





➤ **La séance d'entraînement type**

Contenus Mini-Poussins

U9

⚡ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs 30 % du temps

TOUT DOIT ÊTRE ABORDE PAR LE JEU (FORME LUDIQUE)

Jeu à 3 tout-terrain (terrains travers) => impliquer tous les joueurs

Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP

Occupation de l'espace (distance avec porteur - espace libres) => INITIATION

Transiter rapidement et connaître son statut (a=>d ou d=>a) => INITIATION

Connaître la bonne utilisation du dribble (dribbler pour avancer, se dégager ou déborder) => INITIATION

Dualité/opposition => INITIATION

Défense : Marquer chacun son joueur (volonté) sur tout le terrain => INITIATION

Se placer entre son joueur et le panier

⚡ Fondamentaux individuels (FI) 70 % du temps (35% analytique - 35% ludique)

🟡 **Dribble-dextérité** 15% du temps FI

| | | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|
| Dribble avec vision dissociée Main forte et faible | Travailler autant les 2 mains | Connaissance |
|----------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|

| | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------|
| Changements de main (Cross) | Appuis/rythme/amplitude | Initiation |
|-----------------------------|-------------------------|------------|

| | | |
|---------------------------|-------------------|--------------|
| Dribble de contre-attaque | Port de tête haut | Connaissance |
|---------------------------|-------------------|--------------|

| | | |
|-----------------------|------------------------|------------|
| Changements de rythme | Vite/lent et lent/vite | Initiation |
|-----------------------|------------------------|------------|

| | | |
|-----------------------|-----------------------------------|------------|
| Dribble de protection | Ballon à l'opposé de l'adversaire | Initiation |
|-----------------------|-----------------------------------|------------|

🟢 **Appuis** 15% du temps FI

| | | |
|-------------------|-----------------------------|----------|
| Arrêt : simultané | Posture fléchie (stabilité) | Maitrise |
|-------------------|-----------------------------|----------|

| | | |
|----------------------------|---------------------|------------|
| Départ en dribble : croisé | Poussée / amplitude | Initiation |
|----------------------------|---------------------|------------|

| | | |
|--------|-----------------------------------------------|------------|
| Pivoté | savoir s'orienter, se dégager de l'opposition | Initiation |
|--------|-----------------------------------------------|------------|

| | | |
|----------------------------------|-----------------------------------------|--------------|
| Réception - prise d'informations | Intention de jouer d'abord avec l'autre | Connaissance |
|----------------------------------|-----------------------------------------|--------------|

🟢 **Passe** 15% du temps FI

| | | |
|---------------|-----------------------------------------------|----------|
| Passe 2 mains | Gestuelle à l'arrêt, positionnement des pieds | Maitrise |
|---------------|-----------------------------------------------|----------|

| | | |
|-------------------------|-------------------------------|----------|
| Passe à terre à l'arrêt | Appuis et gestuelle des mains | Maitrise |
|-------------------------|-------------------------------|----------|

| | | |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement | Réceptionneur doit offrir une cible | Connaissance |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|

| | | |
|-----------------------|--|------------|
| Passe baseball 1 main | | Initiation |
|-----------------------|--|------------|

| | | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| Passe décalée 1 main avec opposition faible | Sortir la balle de l'axe du corps | Connaissance |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|

| | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------|
| Passe dans la course | Prise d'infos et trajectoire tendue | Initiation |
|----------------------|-------------------------------------|------------|

🟡 **Tir** 50% du temps FI

| | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|
| Gestuelle tir de plein pied | Poussée vers le haut à une main | Connaissance |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|

| | | |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|------------|
| Tir de plein pied - petit saut (auto pass + tir) | Stabilité dans le tir (appuis) | Initiation |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|------------|

| | | |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|
| Tir en course main forte (après dribble et passe) - Push up | Rythmique d'appuis, verticalité | Connaissance |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------|
| Tir en course main faible - Push up | Rythmique d'appuis, verticalité | Connaissance |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------|

| | | |
|----------------------------------|------------------------------|------------|
| Enchaînement dribble arrêt + tir | Dernier dribble fort + arrêt | Initiation |
|----------------------------------|------------------------------|------------|

| | | |
|-----------------------------------------|-----------------------|------------|
| Tir en course avec opposition en retard | Gestion de la vitesse | Initiation |
|-----------------------------------------|-----------------------|------------|

🟡 **Formation physique** 10 % du temps FI

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| Courir longtemps (endurance = au mini 10 minutes) SUR DES JEUX !! | Maitrise |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|

| | |
|-------------|----------|
| Courir vite | Maitrise |
|-------------|----------|

| | |
|-------------------|--------------|
| Courir en arrière | Connaissance |
|-------------------|--------------|

| | |
|------------------------------------|----------|
| Courir en prenant des informations | Maitrise |
|------------------------------------|----------|

| | |
|---------------------------------------------------------------|----------|
| Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité) | Maitrise |
|---------------------------------------------------------------|----------|

| | |
|-----------------------------------------|--------------|
| Coordination (dissociation segmentaire) | Connaissance |
|-----------------------------------------|--------------|

| | |
|-----------|--------------|
| Equilibre | Connaissance |
|-----------|--------------|

3 grands objectifs en fin de U9










Être capable de traverser collectivement le terrain

Être capable de marquer sans opposition




Être capable de savoir utiliser le dribble à bon escient

Contenus Poussins

U11

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|
|  Fondamentaux collectifs et pré-collectifs | | 40 % du temps |
| Jeu à 3 ou 4 tout-terrain | | |
| Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP (démarquage) | | |
| Occupation de l'espace (couloirs de jeu - espace libres) | | |
| Transiter rapidement (a=>d ou d=>a) | | |
| Gestion des attaques en surnombre (2c1, 3c2) => initiation | | |
| Connaissance des espaces de jeu sur ½ terrain et initiation au jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer) | | |
| Recherche et exploitation de la dualité - opposition par niveau équilibré | | |
| Savoir choisir son tir (sélection de tir) | | |
| Savoir quand passer, quand dribbler | | |
| Défense : Marquer chacun son joueur (volonté) | | |
| Se placer entre son joueur et le panier | | |
| Tenir ses duels défensifs sur 2 dribbles ou sur une course de plusieurs mètres | | |
| Initiation aux aides défensives sur le joueur débordé | | |
|  Fondamentaux individuels (FI) | | 60 % du temps |
|  Dribble - Dexterité | | 15% du temps FI |
| Changements de main (Cross + entre jambes + dos) | | Maitrise |
| Dribble de contre-attaque | | Maitrise |
| Changements de rythme | | Maitrise |
| Dribble de protection | | Connaissance |
| Dribble de pénétration-percussion | | Initiation |
| Travail sur les captés-atrapés de balle | | Initiation |
|  Appuis | | 10% du temps FI |
| Arrêt : simultané et alternatif | | Maitrise |
| Départ en dribble : croisé (maitrise) et direct + feintes - recherche de rapidité et amplitude | | Connaissance |
| Pivoté (savoir s'orienter, se dégager de l'opposition) | | Maitrise |
|  Passe | | 10% du temps FI |
| Recherche de la précision et gestuelle bien exécutée | | |
| Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement - | | Maitrise |
| Passe baseball 1 main | | Maitrise |
| Passe décalée 1 main avec opposition faible | | Maitrise |
| Passe dans la course | | Maitrise |
| Passe avec opposition | | Connaissance |
|  Tir | | 50% du temps FI |
| Tir de plein pied - petit saut (auto passe + tir) | | Maitrise |
| Tir en course main forte (après dribble) - Push up avec poursuivant | | Maitrise |
| Tir en course main faible - Push up | | Maitrise |
| Enchaînement dribble arrêt + tir | | Maitrise |
|  1c1 | | |
| Démarquage | | Connaissance |
|  Défense | | 10 % du temps FI |
| Attitudes porteur de balle (posture, déplacements, gestion de l'agressivité) | | Connaissance |
| Attitudes Non porteur (posture, vision ballon joueur et placements) | | initiation |
| Collaborations défensives (aider-reprendre / aider-changer) | | initiation |
|  Formation physique | | 5 % du temps FI |
| Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes) | | Maitrise |
| Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes) | | Maitrise |
| Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité) | | Maitrise |
| Coordination (dissociation segmentaire) | | Maitrise |
| Equilibre | | Maitrise |

3 grands objectifs en fin de Poussins

-  Être capable de créer individuellement et collectivement des déséquilibres offensifs
-  Être capable de marquer régulièrement avec une faible opposition
-  Être capable de tenir des duels défensifs

Contenus

Benjamins

U13

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|
|  Fondamentaux collectifs et pré-collectifs | | 50 % du temps |
| Jeu à 4 ou 5 tout-terrain => Priorité à l'agressivité offensive et au jeu rapide | | |
| Transiter rapidement (a=>d ou d=>a) | | |
| Maîtrise des attaques en surnombre (2c1, 3c2, 4c3) avec gestion des contacts | | |
| Maîtrise des espaces de jeu sur ½ terrain et connaissance jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer) | | |
| Connaissance de la notion de fixation-passe | | |
| Savoir choisir son tir (sélection de tir), Savoir quand passer, quand dribbler | | |
| Apprendre à gérer le tempo d'attaque et identifier les temps forts (quand jouer, quand être patient) | | |
| Défense : développement des attitudes défensives (porteur, non porteur, à l'opposé) | | |
| Ne pas perdre ses duels (jusqu'au rebond défensif) | | |
| Aider le joueur débordé, initiation à l'aide de l'aide | | |
|  Fondamentaux individuels (FI) | | 50 % du temps |
| o Dribble | | 10% du temps FI |
| Changements de main (Cross + entre jambes + dos+ reverse) = > vitesse et amplitude d'exécution | | Perfectionnement |
| Changements de rythme | | Perfectionnement |
| Dribble de protection avec forte opposition | | Maîtrise |
| Dribble de pénétration-percussion avec opposition | | Connaissance |
| o Appuis | | 10% du temps FI |
| Arrêt : simultané et alternatif + engagé et effacé | | Perfectionnement |
| Départ en dribble : croisé (maîtrise) et direct + feintes avec opposition | | Maîtrise |
| Pivoté face et dos au cercle avec opposition (lecture) | | Maîtrise |
| o Passe | | 10% du temps FI |
| Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement et opposition | | Maîtrise |
| Passe baseball 1 main | | Maîtrise |
| Passe décalée 1 main avec opposition forte (réceptionneur et passeur) | | Maîtrise |
| Passe dans la course avec opposition | | Maîtrise |
| Passe avec opposition forte | | Maîtrise |
| o Tir | | 50% du temps FI |
| Tir en suspension avec travail d'appuis | | Maîtrise |
| Tir en course (différents lâchers, différentes structures d'appuis, grosse vitesse d'exécution, opposition forte - contact) | | Maîtrise |
| Enchaînement dribble arrêt + tir (varier angles de tir et d'arrivée et opposition) | | Maîtrise |
| o 1c1 | | |
| Démarquage (appels, backdoor, contact, changements de rythme et direction + travail d'appuis) | | Maîtrise |
| Démarquage de l'opposé (contact, lecture, backdoor + travail d'appuis sur les réceptions) | | Connaissance |
| Jeu dos au cercle (contact et pivotés engagés et effacés) | | Initiation |
| o Défense | | 10 % du temps FI |
| Attitudes porteur de balle (maîtrise des pas défensifs, action des bras...) | | Maîtrise |
| Transitions défensives (sauter au ballon) | | Connaissance |
| Attitudes Non porteur | | Connaissance |
| Attitudes à l'opposé | | Initiation |
| Collaborations défensives (rotations, communication..) | | Connaissance |
| o Formation physique | | 10 % du temps FI |
| Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes) | | Maîtrise |
| Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes) | | Maîtrise |
| Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité) | | Maîtrise |
| Coordination | | Maîtrise |
| Equilibre | | Maîtrise |

4 grands objectifs en fin de Benjamins

- Être capable de créer et d'exploiter des déséquilibres défensifs
 - Être capable de marquer avec une forte opposition
 - Être capable de provoquer des mauvais choix offensifs
 - Être agressif (volonté de marquer vite)