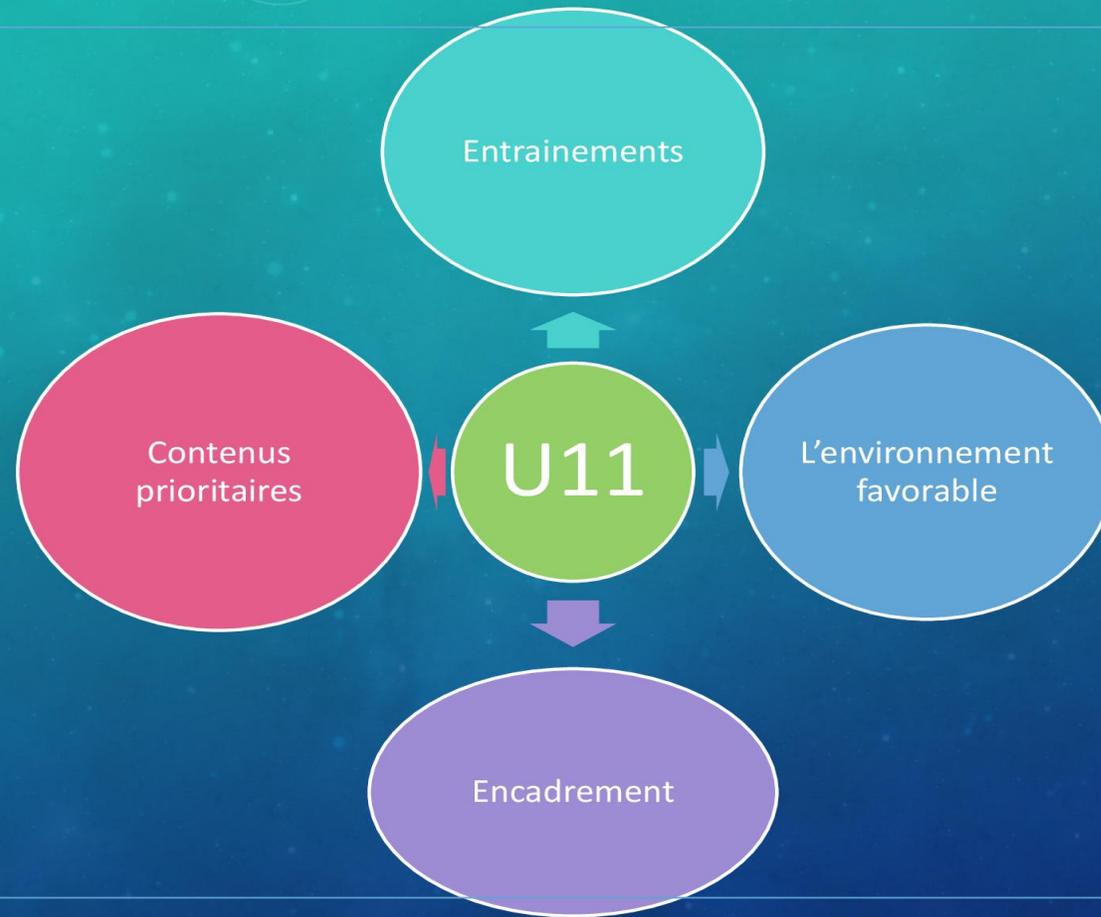




LES PRIORITES DE JEU EN U11



COMITE DE PARTEMETAL DE LA
MANCHE DE BASKET BALL



PRIORITES POUR UN U11

- En premier, le jeune vient prendre du plaisir: souvent on associe cela à la victoire mais nous trouvons du plaisir dans la réussite de ce que nous faisons.

Gagner ou perdre c'est la loi du sport.

Au niveau des entrainements, il faut donc privilégier une planification afin de répondre à un objectif de formation et non de résultats.

La compétition sert d'évaluation à la formation

LES CONDITIONS D'ENTRAINEMENT

L'entraîneur principal doit être une personne « experte » de la catégorie mini basket: c'est avant 12 ans que le jeune apprend le plus facilement.

Nombre de joueurs	Nombre d'encadrants (minimum)	Nombre de paniers (minimum)
Entre 5 et 10	1	2
Entre 10 et 15	2	4
Plus de 15	3	4

Ce qui est essentiel c'est que l'on puisse s'occuper du joueur et non de l'équipe (objectif de formation)

LES CONDITIONS D'ENTRAINEMENT

- Il est essentiel d'installer les bonnes conditions pour que l'enfant écoute et puisse apprendre.
- La notion de règles de vie à l'entraînement est primordiale.
- Connaître les différents « caractères des joueurs »: L'attention, l'envie d'apprendre, l'envie de s'amuser etc... ainsi que la capacité de l'enfant à réaliser les situations demandées.

On ne peut demander la même chose à tous les jeunes suivant leurs motivations et leurs capacités d'apprendre.

Par contre on peut (doit) demander la même chose aux filles qu'aux garçons.

LES DIFFÉRENCES DE NIVEAU

- Plus il y a d'encadrement, plus c'est facile de gérer les différences de niveau au sein d'un même groupe

Quelques idées pour vous aider à gérer cela, sur un même exercice:

Augmenter ou
diminuer la taille
du ballon

Changer de ballon
(volley, hand...)

Donner
différentes
consignes

Vitesse
d'exécution

Changer les
joueurs de groupe
d'entraînement

CONTENUS PRIORITAIRES

	Exemples de situations	Volume à consacrer
Fondamentaux Individuels offensifs (FIO)	Dribble, tir, manipulation du ballon	50 à 60 %
1c1	1c0 vers le 1c1	20%
Surnombre	2c0, 2c1, 3c1	10%
Opposition	3c3, 4c4	10%

CONTENUS PRIORITAIRES

	Représentation en temps sur une séance d'1h30	Représentation en temps sur 3h/semaine
Fondamentaux Individuels offensifs (FIO)	35 min	1h30 à 1h45
1c1	25 min	35 min
Surnombre	15 min	20 min
Opposition	15 min	20 min

Il faut veiller à ce que toutes les situations de 1c1, surnombre et opposition se fassent sur du tout terrain!!!

FIO – A PRIVILÉGIER PAR ATELIERS

- Dribble et manipulation du ballon

Main droite/Main gauche= Sur place, en courant, sans regarder le ballon.

Il existe multitudes d'exercices pour travailler la manipulation du ballon. (cf youtube BBC)

Plus de variétés = plus d'attention de la part du jeune

On peut ensuite les associer avec des changements de direction: cross over, dribble entre les jambes, dans le dos, etc...

FIO – A PRIVILÉGIER PAR ATELIERS

Tir en course

Commencer par le lâcher haut puis le lay up.

Le jeune doit être capable de marquer à droite comme à gauche.

Le gros problème en U11, c'est la peur du contact. Il faut donc privilégier les situations de tir en course avec une opposition légère, en utilisant des outils tels que frites de piscine, swiss ball, bouclier, défenseur avec un ballon etc...

FIO – A PRIVILÉGIER PAR ATELIERS

Tir extérieur

Commencer par le bas du corps (appuis, alignement pied-genou-coude) et les situations à l'arrêt proches du cercle.

Puis y ajouter la gestuelle de tir à une seule main.

Enfin, une fois que tout est acquis, passer à deux mains puis en mouvement.

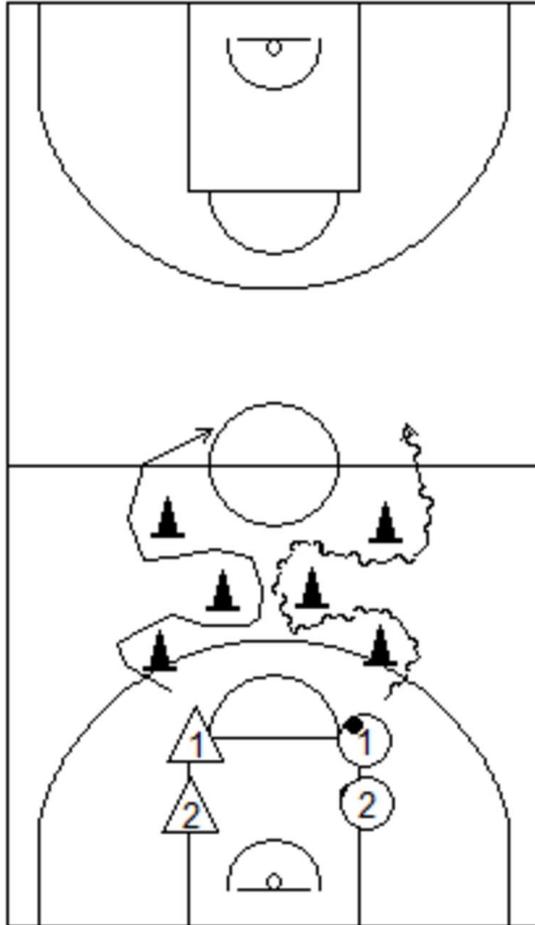
Pour terminer, commencer les situations avec un passeur de face.

LE 1C1 TOUT TERRAIN

- Partir du 1c0 pour aller vers le 1c1.

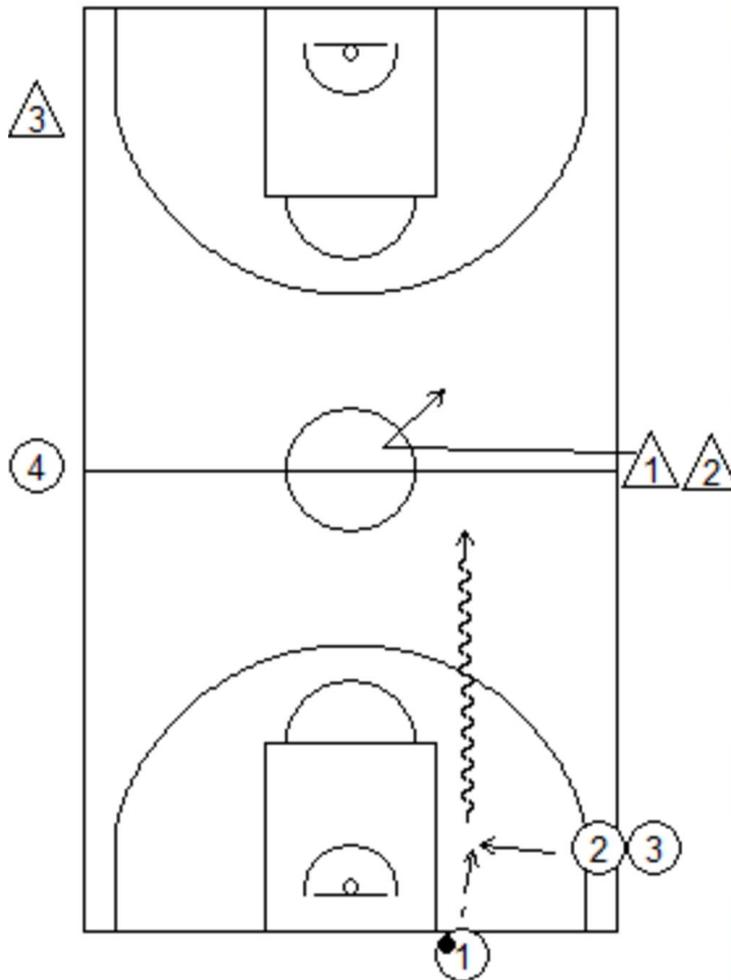
Les notions importantes dans le 1c1:

- Prendre de la vitesse
- Changer de rythme et direction
- Prendre le contact
- Travailler sur les finitions du tir



LE 1C1 TOUT TERRAIN

- Le PB part avec en dribble contourne les plots. Le défenseur fait pareil en courant sur les siens.
- **Consignes:**
- Attaque: Prendre de la vitesse
- Si le défenseur est sur le côté, il doit continuer vers le cercle et effectuer un tir en course (ne pas avoir peur du défenseur)
- Si le défenseur repasse devant, il faut changer de rythme (ralentir puis accélérer) et changer de direction (cross over et in/out)
- **JOUER LE REBOND OFFENSIF!!!!**
- Défense: Venir défendre le plus tôt possible (ne pas aller directement dans la raquette)
- *Evolution:*
- Changer les ballons de côté



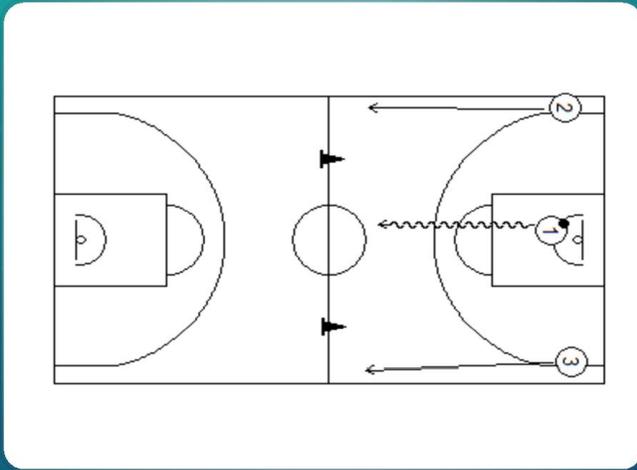
LE 1C1 TOUT TERRAIN

- **1c1 en continuité**
- Faire deux équipes. Chaque équipe sur 2 colonnes, 1 dans le prolongement des LF, 1 en face de la ligne médiane.
- Le défenseur doit partir quand l'attaquant a le ballon dans les mains et doit mettre un pied dans le rond central avant de défendre. Rotation: J'attaque puis je défend (au milieu)
- Si panier, le défenseur fait une remise en jeu sur le joueur en attente sur le côté. Si rebond défensif, faire une sortie de balle.
- Consignes:
- Mêmes consignes que la situation précédente.
- **JOUER LE REBOND OFFENSIF!!!!**
- *Evolution:* Mettre la colonne de défenseurs en face des LF de côté.

LE SURNOMBRE (JEU DE RELANCE)

Il s'agit de voir toutes les situations en partant du 2c0 pour aller vers le 3c1 et le 3c2.

Il faut aborder les notions de couloirs de course avec et sans ballon, de sortie de balle, et de remise en jeu après un panier marqué.

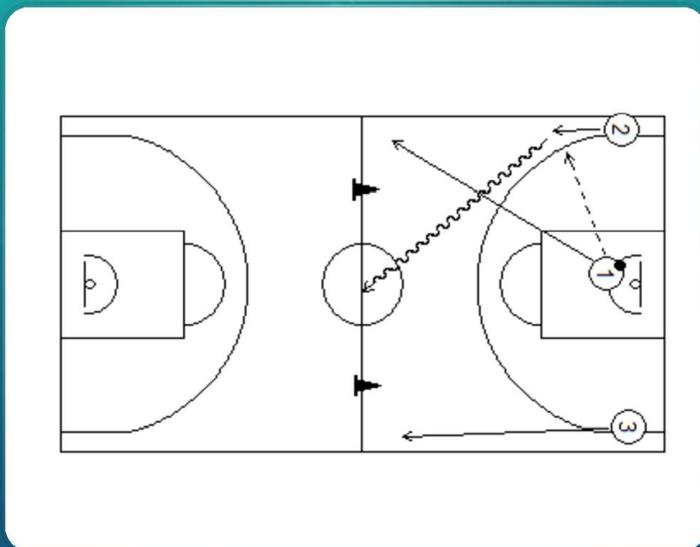


Déroulement : 1 ballon pour 3 joueurs. 1 fait rebondir le ballon sur la planche. Lorsqu'il capte le ballon, 2 et 3 courent.

Consignes :

- 1 doit faire du dribble poussé.
- 2 et 3 doivent toujours être devant le PB.
- 1 doit faire la passe à 2 ou 3 s'ils sont devant, sinon il va marquer. 2 (ou 3) s'il reçoit le ballon va tirer en course (push up).

LE SURNOMBRE (JEU DE RELANCE)



Quelques principes importants:

Courir large sans ballon

Rapprocher le ballon du couloir central afin de faciliter les passes aux partenaires qui sont devant.

Déroulement : 1 ballon pour 3 joueurs. 1 fait rebondir le ballon sur la planche. Il fait la passe à 2 qui prend le dribble. 3 part quand 1 capte le ballon au rebond.

Consignes :

- - 2 doit faire du dribble poussé.
- - 3 doit toujours être devant le PB.
- - 1 prend le couloir libre.
- Si 2 fait la passe à 3, il doit la faire le plus tôt possible (avant la ligne médiane).

L'OPPOSITION

Toujours sur tout terrain

Il est important de parler de l'occupation des espaces sur le tout terrain (jeu de relance) et le demi-terrain

2 a le ballon et ne peut pas aller au cercle.

Consignes:

3 doit continuer sa course et lorsqu'il arrive près de la ligne à 3 points, il coupe dans la raquette pour recevoir le ballon.

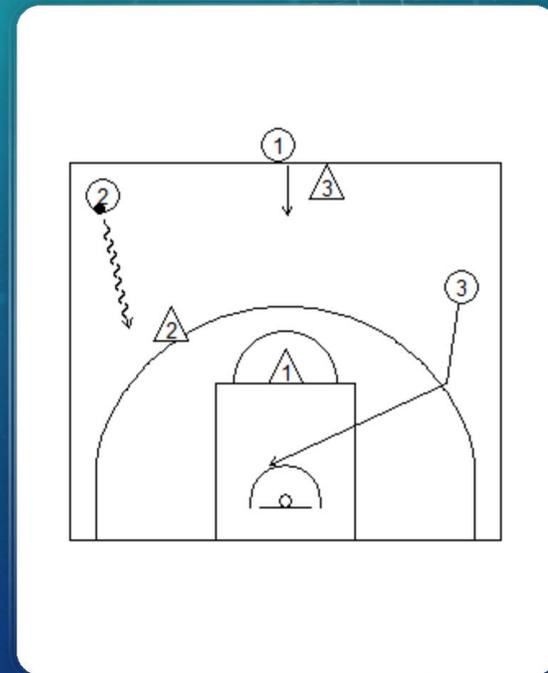
S'il ne reçoit pas le ballon, il doit continuer sa course et sortir au-delà de la ligne à 3 points.

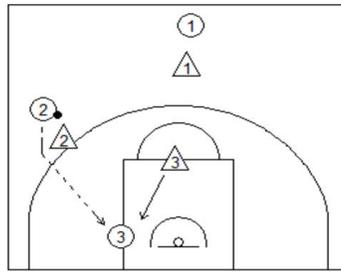
Plusieurs cas de figure peuvent se produire :

3 reçoit le ballon au poste bas ;

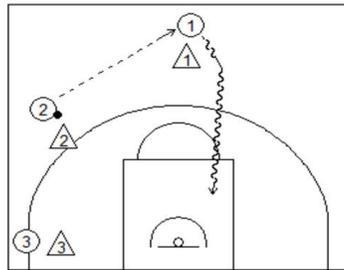
3 reçoit le ballon dans le corner ;

3 ne reçoit pas le ballon.

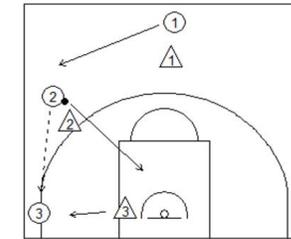




1er cas: 3 reçoit le ballon poste bas, 2 coupe après sa passe en passant par la ligne des LF



2nd cas: 3 reçoit le ballon dans le corner ,
2 après sa passe, enchaîne un passe et va



3ème cas: 3 ne reçoit pas le ballon, 2 transfère sur 1 qui joue 1c1

L'OPPOSITION (SUR DEMI-TERRAIN)

Le principe est que les joueurs doivent s'écarter et se situer à l'extérieur de la ligne à 3 points. Un joueur peut couper dans la raquette, il a le droit de s'arrêter pour demander la balle et doit ressortir derrière la ligne à 3 points en continuant sa course (pas de course arrière)

Exemple :

Si 2 donne le ballon à 1 il coupe dans la raquette. S'il ne reçoit pas le ballon, il ressort et 4 coupe à son tour pour équilibrer le jeu. 1 peut à tout moment jouer son 1c1.

Si 1 ne peut pas jouer avec 2 ou 4 ou son 1c1, il transfère sur 3 et continue sur le principe.

Il faut faire attention à ce que les NPB ne coupent pas tous en même temps !

