



LIVRET PEDAGOGIQUE



ECOLE DE BASKET

Documentation / Copyright :
Ce document a été publié par :
Christian JALLON Ligue de basket-ball du Lyonnais

SOMMAIRE

Introduction	P.2
Impact de l'entraînement, des apprentissages, chez l'enfant (-8 ans et 8 ans et plus) Christian JALLON Ligue de basket-ball du Lyonnais	P.4
<u>Objectifs :</u>	
BABY BASKET – MINI POUSSIN	P.8
POUSSIN	P.10
BENJAMIN	P.12
Préparer une séance	P.14
Situations Pédagogiques	P.15
Jeux traditionnels	P.15
« Jouons à l'entraînement », article Olivier Bady (professeur d'EPS, responsable de la Section Basket/Etudes au Collège des Missions Africaines à Haguenau)	P.18
“Les jeux de l'école de basket” : Soirée départementale d'information technique du 25.11.2002 (par Delphine MONGIN, chargée auprès du Comité Départemental, de la Promotion et du Développement des Ecoles de Basket)	P.21
Arrêt / Pivoter – S'orienter / Départ	P.24
Le Tir	P.26
Tir en course	P.33
« Le tir en course » de CROISY Nicolas, Journée de revalidation des Assistants-coach Pôles espoirs filles le 12/11/06	P.38
Gammes Athlétiques	P.40
Solution de Contre-Attaque = comment jouer rapidement ?	P.45
Conclusion	P.51
Liens internet	P.53

« L'impact de l'entraînement, L'impact des apprentissages, chez l'enfant... » (de moins de 8 ans et de 8 ans et plus)

Christian JALLON Ligue de basket-ball du Lyonnais

Quels entraînements pour quels apprentissages chez l'enfant ?

L'apprentissage moteur :

Définition :

« Il y a apprentissage lorsqu'un organisme, placé plusieurs fois dans la même situation modifie sa conduite de façon systématique et durable »

Caractéristiques de l'apprentissage :

Un processus d'acquisition d'une capacité à produire des actions efficaces. Le résultat de la pratique de l'expérience s'observe à travers la manifestation d'habiletés nouvelles. Stable et permanent : rôle de la mémoire

Remarques :

- ❖ Apprendre c'est d'abord "apprendre à apprendre" pour savoir produire des habiletés adaptées, efficaces, économiques.
- ❖ Il peut y avoir régression, il faut l'accepter
- ❖ L'erreur est formatrice si elle est analysée.

Baby – basket

Présentation :

A cet âge (4 – 5 - 6 ans) l'enfant puise sa motivation dans le jeu et le plaisir qu'il lui apporte. **Alors laissons le jouer**, il en restera toujours quelque chose. Toutefois, pour que ce jeu soit source de progrès, organisons-le pour que l'entraînement soit source de progrès ciblés bien identifiés. Mais sachons être patient, sachons laisser de côté nos désirs d'apporter trop vite des solutions à des problèmes qu'il doit d'abord identifier en les expérimentant, en tâtonnant et en ce trompant parfois.

L'objectif d'apprentissage est ambitieux. On veut tout à la fois : concilier la nécessité de réaliser des progrès techniques exécutés par un corps malhabile en train de se développer et la nécessité de vivre avec les autres, de jouer avec eux, de partager.

Il s'agit bien d'aider l'enfant à passer d'un stade égocentrique (mon ballon à moi) à un jeu collectif dans lequel l'engin doit être partagé.

- Il nous faut donc bien garder à l'esprit cet aspect collectif même s'il est plus facile de mettre en place des jeux à visée "technique" individuelle (dribbler, passer ou tirer). **Il est impératif d'apprendre en jouant et non d'apprendre pour jouer** (sinon, les plus "mauvais" ou plus "lents" seront découragés et peut être iront voir ailleurs). N'omettons de signaler que, au-delà de l'aspect moteur que l'on cherche à développer, de l'aspect social (faire avec les autres), cette période est également très propice à la découverte et aux progrès dans le domaine spatio-temporel.

Le développement est un processus de construction de programmes moteurs. Tous les travaux convergent pour dire qu'à l'âge de 6 – 7 ans l'organisation de base de la motricité est terminée.
(importance du Baby et Mini pour construire ses programmes)

Plus l'enfant est jeune plus son « stock moteur » est pauvre, moins il a de réponses possibles à une situation.

Les apprentissages ne sont durables que s'il y a intention. (enfant volontairement actif) = situations motivantes

Qu'est-ce que nous sommes en droit d'attendre ? Que peut-on demander ?

Age moyen :

1 – Chez l'enfant de moins de 5 ans :

Il veut agir et ne pas attendre (attention aux files d'attente, aux relais aux moments non joués)

Il agit et contrôle... après coup

Il est incapable d'intégrer des infos visuelles au cours de son mouvement

Il n'est capable de faire bien qu'une seule tâche à la fois

Il peut (motricité fondamentale) suivre un rythme, sauter avec 1 pied ou 2 pieds, pédaler (vélo avec petites roues), monter, descendre un escalier (1marche = 1pas)

Ne possède pas la notion d'équipe

2 - Chez l'enfant de 5 ans : (A 5ans l'enfant imite : imitation-mimétisme)

Il veut sauter à la corde; grimper, franchir des objets. Mais il est incapable de réagir rapidement à un Signal. En fait sa vitesse dépend de 3 paramètres :

- ❖ la prise d'informations
- ❖ la planification
- ❖ l'exécution

Plus la prise d'informations est rapide plus la vitesse sera grande ; il commence à intégrer des informations visuelles en cours d'action mais les actions deviennent instables (perturbation)

3 - Chez l'enfant de 6 ans :

Il développe l'équilibre (vélo)

Il peut réaliser des mouvements très précis s'ils sont prévus à l'avance.

Il peut jouer seul dans un atelier mais est très vite perturbé par la présence des autres.

Il commence à contrôler la prise d'informations, la planification, l'exécution

Plus la prise d'information est rapide plus la vitesse sera grande.

Il commence à intégrer des informations visuelles en cours d'action mais les actions deviennent instables (perturbation). Sa motricité se développe par essais/erreurs. Elle s'appuie sur les effets de l'action (besoin de l'adulte pour la prise de conscience et donc le(s) projet(s)⇒Lui laisser du temps.

C'est une période de grandes possibilités d'apprentissages moteurs. (en tenir compte pour favoriser les acquisitions motrices variées)

Situations ouvertes et sollicitantes.

4 - A retenir : Entre 5 et 7 ans

Il faut multiplier les possibilités d'agir

Il faut proposer des situations motivantes

Il faut proposer des situations riches

Il faut proposer des situations ouvertes

Il faut laisser du temps pour découvrir et trouver des réponses

Il faut structurer l'apprentissage en parlant avec lui. (rôle de l'encadrant) Ne pas lui imposer des exercices physiques dont on pouvait penser qu'ils vont l'aider à se développer :

Souplesse :

Pas d'étirements (il y a danger car les os sont fragiles et les tendons et muscles plus solides)

Force :

Pas de musculation orientée. La musculation générale se développe à travers les gestes naturels.

Vitesse :

Travailler surtout la réaction à un signal.

Résistance :

A bannir. Ne pas aborder la phase Anaérobie lactique avant la puberté (acide lactique)

Endurance : (aucun danger)

Il n'y a pas de différence fondamentale entre des garçons et des filles.

5 - A partir de 7 / 8 ans :

On entre dans la *motricité sportive*. Les gestes deviennent plus précis (meilleure réaction à un stimulus)

Commence à réagir aux infos qui lui parviennent en cours du jeu

Fait attention (ce qui provoque parfois des lenteurs)

La motricité de base est terminée. La pression culturelle tend à faire acquérir des apprentissages de séquences gestuelles davantage centrées sur la forme que sur le but. (besoin de l'adulte pour passer au "pourquoi" de ce geste, quel intérêt ?)

6 - A partir de 11 ans : tout devient possible (idem adulte)

Points de vue sur les rythmes biologiques

Il existe deux moments de plus grande vulnérabilité chez le jeune enfant : la fin de matinée, le début de l'après-midi

La mémoire à long terme est favorisée entre 16h et 20h.

Le temps de vigilance continue d'un enfant de 6 ans sur une tâche difficile est de 2mn30s

Le plus mauvais jour de la semaine est le Lundi.

La première semaine après les vacances est difficile

La plus mauvaise période chez l'enfant (comme chez l'adulte) se situe en FEVRIER – MARS

Une séance de 60mn "actives" est suffisante pour les plus jeunes.

Proposer 2mn, 2mn30 de repos entre chaque situation (repos "actif" pendant lequel on fait le bilan de ce qui vient de se passer et on présente la suite du "menu")

Un enfant de 7ans devrait :

- ❖ dormir : 12 heures
- ❖ être efficace, attentif : 2heures
- ❖ "libre" : 10 heures

D'après : "stress, fatigue, dépression", article de P. Bugard

Capacités ; Compétences à acquérir

Capacité :

Être capable de ...

Compétence :

Savoir apporter une réponse appropriée à un problème posé.

Savoir réaliser un geste pertinent en sachant pourquoi on le fait et comment on s'y prend.

Ce qui doit guider notre démarche au club

« Le jeu est le travail de l'enfant »

« La motivation est essentielle »

« Il faut permettre d'apprendre en jouant et non apprendre pour jouer »

« Toute situation doit avoir du sens »

« Construire une succession d'entraînements ce n'est pas mettre bout à bout des exercices de plus en plus difficiles »

« Ne pas privilégier la "technique" individuelle au détriment du collectif »

Christian JALLON Ligue de basket-ball du Lyonnais

OBJECTIFS CATEGORIE BABY-BASKET MINI-POUSSIN

Courir

En suivant un itinéraire
Et attraper un objet
Et s'arrêter équilibré
Et s'arrêter en respectant un signal

Réagir

À un signal de départ (auditif, visuel...)

Dribbler

Sur place main droite
Sur place main gauche
En changeant de main sur place
Et prendre un objet par terre sans stopper le dribble
Et s'arrêter équilibré
S'arrêter équilibré en continuant le dribble
En respectant un parcours (changement de main)

Passer

Passer directement
Passer au sol
Lancer en l'air et rattraper

Attraper

Recevoir une passe courte
Recevoir une passe après rebond au mur (avec 2 rebonds ; 1 rebond ; directement)

Sauter

Sauter haut – verticalement

Passer en mouvement

Passer et se déplacer, passer, se déplacer et recevoir

Tirer

Tirer à l'arrêt

Tirer en course (même si léger piétinement)

Vision du jeu en occupant l'espace

Passer et se déplacer

Passer ou tirer sur "attraper ou esquiver" (lapin chasseur)

Se démarquer pour recevoir (dans le champ de vision du partenaire)

Rôle social

Comprendre et respecter les règles. Participer à leur élaboration

Arbitrer

Juger

Marquer

Chronométrer

Organiser

OBJECTIFS CATEGORIE POUSSIN

Se déplace en dribblant

Ne pas perdre son ballon
En marchant avant – arrière
En courant avant – arrière - côté
Main droite
Main gauche
Regard fixé, hors ballon
En regardant l'espace libre
En touchant un objet avec la main libre
En contournant un obstacle
En sachant s'arrêter équilibré (avec arrêt de dribble ou sans)
En évitant des adversaires (épervier)
En préparant un tir en course
En protégeant mon ballon sans opposition
S'arrêter et pivoter
Recevoir le ballon et partir en dribble
Entre les jambes etc...
Changement de direction simple (cross-over)

Attitudes offensives

Maîtriser les arrêts, les pivotés, les changements de direction
Travail de départ croisé et direct
Se rendre disponible dans un espace libre
Notion de changement de direction et de rythme
Maîtriser la réception de balle
Protéger son ballon
Etre capable d'aller au panier

Passer ou recevoir

A l'arrêt
Après démarquage (passe et va)
En course
Directement
Au sol ...

TIR

Repérage visuel de la cible
De plein pied (après un dribble, sans dribble)
Maîtrise du double pas à droite et à gauche (avec et sans dribble)
Apprentissage du lay-up
Réussir 1 lancer franc sur 3

Apprentissage des courses

École de course et de sauts
Travail de coordination et d'équilibre

Attitudes défensives

Pression sur porteur de balle
Découverte de l'attitude défensive (entre son joueur et le panier)

Comme commencer en baby il convient de poursuivre les apprentissages "sociaux"

Participer à l'élaboration des règles et les appliquer.
Arbitrer
Juger (touches ou respect de la consigne)
Marcher
Chronométrer, Organiser

OBJECTIFS CATEGORIE BENJAMIN

Se déplace en dribblant

Maîtrise du cross-over et reverse à une main
Initiation dribble dans le dos et dribble entre les jambes
Maîtrise dribble main droite et dribble main gauche

Attitudes offensives

Maîtrise des départs
Etre capable de s'orienter vers le cercle à chaque ballon reçu
Grosse insistance sur les notions de changements de rythme et de direction
Notion de feinte de déplacement
Maîtriser la notion de triple menace
Différentes technique de démarquage (simple, back-door, notion de flair)

Passer ou recevoir

Travail de passe à terre
Passer malgré la pression défensive
Apprentissage passe dans le dribble
Apprentissage passe à une main

TIR

Apprentissage tir en « suspension »
Maîtrise du lancer-franc
Travail du tir longue distance
Elargir la gamme de tirs en course

Apprentissage des courses

Travail de coordination
Travail sur les temps de réaction
Insister sur la vitesse d'exécution lors des exercices
Vitesse = sprint avec et sans ballon

Attitudes défensives

Pression sur porteur de balle
Perfectionnement attitude défensive
Contestation de passe (over-play)
Notion d'aide à l'opposé
Notion de rotation défensive (aider-reprendre, aider-changer)
Travail jeu de jambe défensif, course défensive
NE PAS LAISSER RECEVOIR FACILEMENT, NE PAS LAISSER TIRER FACILEMENT
VOLONTE DE FAIRE COMMETTRE UNE ERREUR A L'ADVERSAIRE
DEFENSE TOUT TERRAIN INDIVIDUEL

FORME DE JEU OFFENSIF

Volonté de progresser rapidement vers l'avant
Trouver les solutions de contre-attaque (cf. ci après)
½ terrain SHELL DRILL passe et va, 1c1, passer au joueur démarqué, agressivité vers le panier

Préparer une séance

« La compétence est le savoir faire en situation, intégrant à la fois contenus cognitifs, apprentissages, pratiques, attitudes et motivation. »

- Marsenach –

La performance est la matérialisation de la compétence

Accueillir comporte les mêmes exigences.

Une séance : ça se prépare.

Quelques questions incontournables à se poser :

- ❖ Quelle place dans la saison (ou le cycle) ?
- ❖ Qu'ont-ils appris avant ?
- ❖ Quel(s) objectif(s) particulier(s) ?
- ❖ S'agit-il d'une séance de découverte, d'évaluation diagnostique d'apprentissage (renforcement), d'évaluation formative, de bilan...
- ❖ Quelle durée ? Combien d'enfants ?
- ❖ Combien de personnes pour encadrer ?
- ❖ Quel moment dans la journée ou la semaine ? (état physique et psychologique des enfants)
- ❖ Quelles installations ?
- ❖ Quel matériel ?

Rappelons qu'une consigne (s'anticipe) doit être brève; qu'elle s'adresse à des enfants calmes (assis) qui tournent le dos aux éventuels spectateurs; qu'il faut se mettre à leur hauteur; que la façon dont elle est transmise est importante (voix) ; qu'elle n'est pas toujours orale (possibilité de schéma, photo, tableau...); que le regroupement est plus ou moins long (toujours bref en début de séance : ils veulent se défouler.

Un regroupement c'est aussi un moment de repos au cours duquel les enfants sont associés à la construction des règles, à la verbalisation des réussites, des échecs, des procédures efficaces, de l'évaluation, des projets, au respect de la consigne...

Associer l'enfant à ses apprentissages c'est lui offrir la possibilité de participer à l'Évaluation. (Prévoir des traces écrites : tableau affichage par exemple)

Il est important de revenir, en fin de séance, sur les points positifs (ou négatifs) concernant le fonctionnement (savoir – être), la pratique (savoir – faire).

Retrouver son calme.

Rappelons encore que, à cette période de son développement, l'enfant a la possibilité de multiplier les réponses motrices les plus diverses. Nous devons lui en offrir la possibilité.

Les portes qui ne seront pas ouvertes à cette période de la vie ne le seront sans doute jamais. Il serait donc erroné de vouloir l'enfermer trop tôt dans des gestes spécifiques qui nous semblent indispensables (aujourd'hui) pour bien pratiquer le basket. Ne succombons pas à la pression des parents (parfois, souvent) qui attendent trop de leur enfant et voudraient s'enorgueillir d'un petit prodige. Ceci reste vrai partout, dans n'importe quelle école de basket... Permettons donc à tous les schémas moteurs de se connecter.

Ne tombons pas dans le panneau d'un illusoire perfectionnement de gestes moteurs adaptés.

Les progrès seront peut être plus rapides à court terme mais beaucoup trop limités pour le futur joueur de sport-collectif que l'on veut former.

Sachons encore argumenter (souvent auprès des parents). Il n'y a pas que le "match". Toutes les situations jouées motiveront le jeune enfant à condition que consignes, critères de réussite et évaluation soient connus.

Pensons également que son attention et sa concentration sont brèves et qu'il est impératif de prévoir des temps de jeu réduits et bien identifiés.

JEUX TRADITIONNELS

Tout en s'amusant et sans ce rendre compte que l'on travaille des fondamentaux du basket, ces jeux sont très appréciés des jeunes joueurs (débutant) mais aussi des plus grands (plus initiés) et permettront d'amener par l'intermédiaire du jeu toutes les premières règles du basketteur. A utiliser en début de séance en guise d'échauffement par exemple.

CLASSIFICATION DES JEUX

Jeux individuels :

- Chasse ballon
- Cerceaux musicaux
- Épervier
- Loup et moutons
- Chacun sa maison
- Parcours dribble
- Le duel
- Ballons caisse (suivant la consigne)
- Queue du diable

Le résultat est individuel et dépend de la performance réalisée

Jeux semi collectifs :

- Course au trésor
- Balles brûlantes
- La tirelire

- Relais dribble
- L'horloge
- Ballons caisse (suivant la consigne)
- Loup glacé

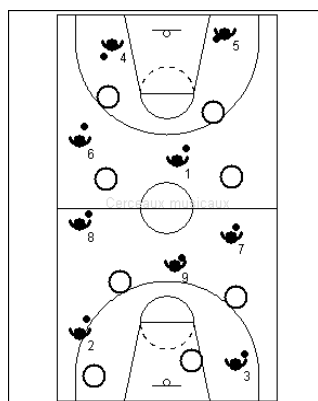
Si on joue équipe contre équipe le résultat dépend de l'ajout des performances individuelles

Jeux collectifs :

- Massacre ballon
- Le renard et les poulets
- La passe à dix
- Le tir tac tic
- Match" 3 contre 3
- Ballons caisse (suivant la consigne)
- Balle au capitaine

La stratégie apparaît ; Le projet devient collectif

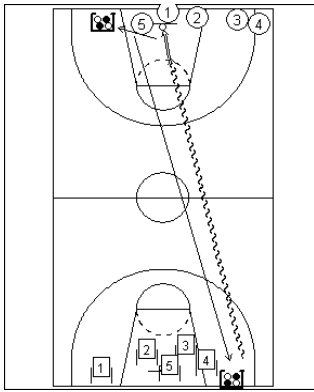
Tous ces jeux sont tirés de "Guide du Baby Basket"
Christian JALLON – Ligue de Basket-Ball du Lyonnais.



Cerceaux musicaux

Tout le monde possède un ballon au signal les joueurs doivent faire un arrêt dans un des cerceaux. Celui qui n'a pas de cerceaux doit chasser les ballons les manches suivantes.

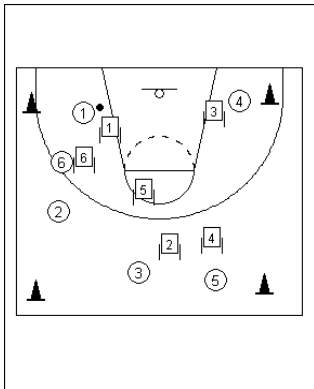
ENLEVER UN CERCEAUX APRES CHAQUE MANCHE



Ballons caisse

A- aller prendre un ballon chacun dans la réserve adverse le ramener dans son camp marquer un panier avant de le poser dans sa réserve.

B- ramener un ballon pour deux



Passe à 10

CONSIGNES:

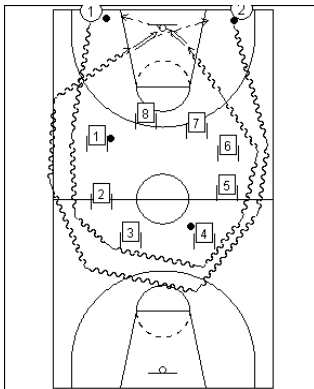
Pas le droit de courir avec le ballon sous le bras. Le ballon intercepté le joueur le pose au sol.

OBJECTIFS:

- se mettre en mouvement après une passe
- être capable de faire une passe à un joueur qui est seul.
- se rendre disponible pour recevoir le ballon
- ne pas se positionner tous autour du ballon (effet de masse ou de grappe)
- limiter les passes en cloches

EVOLUTIONS:

- comptabiliser le nombre de passes (aller jusqu'à 10)
- fonctionner au temps (3') faire le plus grands nombre de passes possibles
- pas possible de redonner au joueur qui vient de nous faire une passe



Jeux de l'horloge

CONSIGNES:

Faire deux équipes.

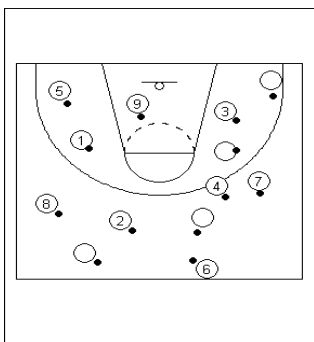
Une forme un rond avec deux ballons pour se faire des passes; l'autre se place derrière la ligne de fond et se divise en deux pour contourner l'horloge et aller tenter un tir en course. Une fois le panier tenter faire la passe dans la colonne d'où l'on vient, puis changer de côté.

OBJECTIFS:

- courir et dribbler avec une trajectoire arrondie
- dribbler avec la main droite et gauche suivant l'endroit d'où l'on part.
- être concentrer pour la réception des passes
- esprit d'équipe

EVOLUTIONS:

- au temps 4'
- au nombre de passes de l'horloge



CHASSE BALLON

Un ballon chacun, dans un espace délimiter par des balises.

Au signal, essayer de chasser le ballon des adversaires.

EVOLUTIONS:

- plus de ballon joueur éliminé
- au temps 5' copter le nombre de ballon chassés
- nombre de points ballon chassé 2pts premier en 16 pts
- Quand je sors des limites ou quand je me fais voler mon ballon, je sors de l'arène. Pars pour aller tenter un panier. Une fois marqué je reviens dans le jeu. (Ballon volé 3pts, panier 1 pts) séquence en 20pts

OBJECTIFS:

- déplacement avec le ballon en dribble
- notion de protection du ballon ou de corps obstacle
- lever la tête dans le dribble
- dribbler d'une main et tenter de voler de l'autre.

QUEUE DU DIABLE

Dans un espace délimité par des balises, chaque joueur possède un ballon et une chasuble rentrée dans leur short à D ou G.

Au signal chacun doit essayer de prendre la chasuble d'un autre.

Quand je sors des limites je deviens chasseur, pareil quand je me fais prendre ma chasuble.

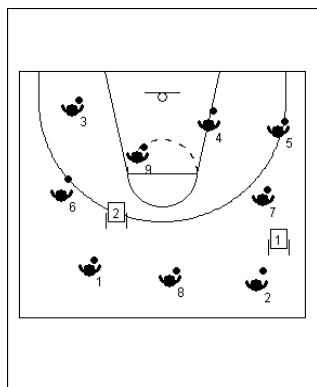
Le dernier à se faire prendre sa chasuble devient chasseur sur la manche suivante

OBJECTIFS:

- Notion de corps obstacle
- Changements de rythme
- Dissociation segmentaire
- Pas regarder son ballon pendant le dribble

EVOLUTION:

- dribble de la main droite
- de la main gauche
- possibilité d'utiliser les 2 mains

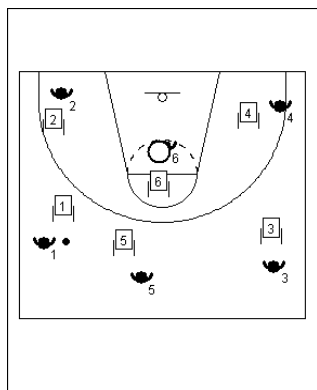


Loup glacé

Un ballon chacun, désigner deux loups.

Les loups doivent touchés les porteurs de balle qui deviennent glacé, leur coéquipier peuvent les déglacés.

Effectuer la situation avec ou sans ballon (avec ballon les joueurs n'arrête jamais leur dribble)



Balle au capitaine

Faire deux équipes; chaque équipe définie son capitaine, l'équipe doit faire 10 passes au capitaine.

Le joueur qui reçoit le ballon du capitaine n'a pas le droit de lui redonner.

A chaque interception l'équipe recommence à zéro, après avoir reconquiert le ballon.

« JOUONS A L'ENTRAÎNEMENT »

Par Olivier Bady (professeur d'EPS, responsable de la section Basket – Etudes au collège des missions africaines à Haguenau)

INTRODUCTION

A mes yeux, la place du jeu dans nos entraînements est beaucoup trop faible, aussi bien chez les plus jeunes que pour les plus expérimentés. On pense souvent que jouer, au sens premier du terme, ne fait pas très sérieux, pas très crédible pour un entraîneur « spécialisé ». Ou alors quand on utilise le jeu, on le considère souvent comme un instant de défoulement. A mon sens, pour que l'utilisation du jeu soit rentable, il faut au contraire être très précis dans son choix, son application et son évolution. Il faut savoir pourquoi on choisit tel jeu plutôt qu'un autre, il faut définir ses règles en fonctions des objectifs de progrès définis et les faire évoluer en conséquence.

Je vais essayer de décliner la notion de jeu en partant de la passe à 10, en ciblant les objectifs poursuivis, les comportements attendus chez les joueurs. Ces jeux, pour la plupart, peuvent aussi bien s'adresser à des poussins qu'à des seniors de bon niveau. Pour certains ils seront le point central de la séance, pour d'autres ils constituent des échauffements. De même, le degré de précision demandé ne sera pas le même selon le public auquel on s'adresse.

La passe à dix et ses dérivés :

NIVEAU/REGLEMENT/OBJECTIFS POURSUIVIS : Insister sur remarque

Passe à dix

Niveau 1 : la première équipe qui réussit 10 passes de suite sans que la balle ne tombe par terre a gagné (faire plusieurs manches).

Pas le droit d'approcher le porteur de balle : « il est sur une île de 1 à 2 m de diamètre protégé par des requins »

A chaque fois que la balle tombe par terre, le décompte repart à zéro

Respect des règles du marcher et des sorties.

Nombre de joueurs illimité, espace en conséquence (ex : 2 équipes de 8 sur ½ terrain de basket pour des benjamins).

app et perf de tenue de balle, position de base.

Perfectionnement des passes et réceptions

Pivoter pour s'orienter (être face au jeu, face au futur réceptionneur)

Destruction de la « grappe » (utiliser tout l'espace disponible)

Précisions des passes (viser la main ou la poitrine de son partenaire)

Précisions des réceptions (préparer ses mains, « appeler la balle avec sa main »)

Précision au niveau des appuis (pas de tolérance / au marcher)

Utilisation du pivoter pour s'orienter

Agrandir l'espace de jeu au fur et à mesure pour arriver au niveau 4 à par exemple pour des benjamins 8c8 tout terrain

Niveau 2 Idem, mais le temps de protection du porteur de balle est limité (5 s)

Attitude dans les **démarquages** :

- partir revenir
- ne pas bloquer un espace
- ne pas rester plus de 2s à un endroit pour recevoir le ballon

Niveau 3 Idem mais pas de protection du porteur de balle.

Possibilité de passe à terre volontaire.

Idem + pivoter et mobilisation du ballon pour le protéger, passage de coude « Restez grand » quand on a la balle avoir toujours la balle en mouvement pour la protéger

Niveau 4 Idem mais pas le droit de redonner la balle à celui qui me l'a passée.

Libérer des espaces clés enchaîné une action après sa passe notion d'espaces clés (espace où le porteur de balle peut me passer la balle) où il ne faut pas stationner

Niveau 5

Idem, mais pas le droit de faire plus de 3 passes consécutives dans le même couloir (le terrain est divisé en 3 couloirs longitudinaux)

Niveau 6

Idem mais obligation de passer par le couloir central pour changer de couloir.

Niveau 7

Idem mais quand la balle arrive dans le couloir central, obligation de la transférer dans le couloir latéral opposé.

Renverser le jeu

Timing dans les démarquages jeu sans ballon. Le couloir central est un couloir d'accélération.

Ne pas s'arrêter dans le couloir central

Quand la balle arrive dans le couloir central, venir demander la balle dans le couloir latéral opposé.

Travail sur tout le terrain en largeur, adapter la longueur au niveau et au nombre des joueurs (8c8 tout terrain pour des benjamins)

Niveau 8

Pour marquer un point il faut amener la balle d'une zone des 3 pts à l'autre en 3 ou 4 passes maximum (poussins 4 passes, minimes et plus 3 passes).

Définir le nombre de points qu'il faut pour gagner.

Si la balle tombe au sol (excepté passe à terre volontaire) l'équipe garde la balle mais ne marque pas de point.

Si on utilise plus de 3 ou 4 passes pour traverser le terrain, l'équipe garde la balle mais ne marque pas de point.

Si les défenseurs récupèrent la balle, ils doivent amener la balle en passe dans une zone des 3 points et enchaîner de suite une montée de balle

Niveau 9

Idem mais pas plus de 2 passes de suite dans le même couloir

Contre attaque :

Montée de balle en passe utilisation des couloirs de contre attaque

Occupation des couloirs

Utiliser toute la largeur du terrain sortie de balle sur le côté utilisation d'un relais dans le couloir central.

Tout le terrain. On peut aller de 8c8 en poussins à 5c5 maximum en sénior

Le jeu du touché et ses dérivés

Niveau 1

2 équipes de 4 joueurs minimum, une en attaque avec la balle et l'autre en défense. Les attaquants marquent un point à chaque fois qu'ils touchent un défenseur avec le ballon (ne pas lancer la balle sur le défenseur, mais le toucher balle en main).

Durée d'une manche 1mn. Ensuite on inverse les rôles.

Faire autant de manches que l'on veut.

Les attaquants n'ont pas le droit de dribbler et doivent respecter la règle du marché.

Il est interdit de toucher deux fois de suite le même défenseur.

Les défenseurs ne peuvent pas intervenir (intercepter) sur le ballon.

Perfection de la passe et réception en mouvement. Adopter un projet collectif - initiation à **la notion de jeu sans ballon**

Se passer vite la balle (ne pas la garder en main)

Travailler collectivement pour toucher un joueur, pour le « coincer ».

Anticiper ses déplacements sans ballon pour être déjà placé au bon endroit (près ou sur le trajet) pour toucher un défenseur.

Précision des passes et réceptions

Niveau 2

Idem, mais les défenseurs peuvent se protéger de façon provisoire en se mettant par 2 côte à côte dans le même sens et immobiles (comme un stack ou double écran). Les joueurs ne peuvent rester accolés que 3 secondes. Interdit de s'accoler deux fois de suite avec le même joueur. Interdit de toucher un joueur sortant d'un« accouplement ».

Idem + initiation à la notion de **démarquage collectif** (*écran*)

Au départ ce sont les défenseurs en danger qui vont courir pour chercher de l'aide. Il faut essayer d'inverser ce comportement et d'insister sur le fait que ce sont les joueurs non en danger qui vont aller aider leur camarade poursuivi.

La surface du terrain de jeu sera adaptée au nombre et au niveau des joueurs.

Par exemple en 8c8 avec des benjamins de bon niveau, on pourra jouer sur ½ terrain.

CONCLUSION :

Ce que je viens de vous présenter n'est que le reflet d'une expérience et n'a valeur que d'exemple.

Il existe bien sûr beaucoup d'autres jeux à reproduire ou à inventer en fonction de ce que l'on veut apprendre aux joueurs dont on a la charge.

Mais, il me semble vraiment important d'insister sur l'utilisation de formes jouées dans les apprentissages.

Tout en développant la motivation et le plaisir des joueurs, elles vont accroître une certaine intelligence de jeu (très différente de la reproduction de situations fixes, de « systèmes » appris) et une certaine lecture du jeu.

Ces situations vont demander de la part des joueurs de la réflexion, de la ruse, un investissement personnel important.

Parfois, la difficulté d'utiliser des formes jouées revient dans le fait que l'on ne voit pas forcément de progrès immédiats.

On a l'impression de ne pas tout contrôler.

Mais c'est bien une des « forces » de ce genre de situations que de laisser les joueurs se construire à partir d'un cadre (règlement) que l'on aura bien défini.

De plus, le jeu va donner du sens pour les enfants à l'apprentissage des fondamentaux individuels. Les entraînements vont alors être des va et vient entre des formes jouées et des phases d'apprentissage technique. Le jeu n'est donc pas non plus la recette miracle pour former de bons basketteurs.

Il faut durant nos entraînements y associer des méthodes d'entraînements analytiques (apprentissage de gestes justes), à des jeux à thèmes.

Il me semble ainsi que l'apprentissage du tir doit être un point central des entraînements chez les plus jeunes, car n'oublions pas que le but du basket est bien de marquer des paniers et non pas de se faire des passes ou de défendre... affaire à suivre...

Par Olivier Bady (professeur d'EPS, responsable de la section Basket – Etudes au collège des missions africaines à Haguenau)

“Les jeux de l’école de basket”

Soirée départementale d’information technique du 25.11.2002 : (par Delphine MONGIN, chargée auprès du Comité Départemental, de la Promotion et du Développement des Ecoles de Basket)

Cette soirée, tout particulièrement destinée aux éducateurs des écoles de basket, s’est déroulée devant un nombreux public, entraîneurs de tous les niveaux, dirigeants soucieux de la qualité de leur école.

Preuve, s’il en était besoin, que les plus simples des exercices sont intéressants à montrer sur le terrain, et preuve que ces soirées sont devenues indispensables!

La première question que se sont posés les auteurs de ces jeux, a été de se demander comment simplifier au maximum les schémas, et les approches de ces jeux, pour une adhésion et une compréhension rapide et totale de tous les jeunes, même les moins “sportifs”.

La réponse est venue en observant les jeunes dans les cours de récréation à l’école: adapter les jeux qu’ils connaissent déjà et qu’ils pratiquent régulièrement, simplement ajouter le ballon, un panier et quelques consignes, au départ simplistes et de plus en plus près des règles de notre jeu, au fur et à mesure des compétences des petits basketteurs.

JEU N° 1 : « La Poursuite »

1 ballon pour 2: Limite du terrain de basket

• L’exercice renforce la conduite de balle en dribble, la perception d’un signal extérieur et peut servir d’échauffement ludique.

Le joueur sans ballon court où il veut, le joueur avec ballon le suis partout en dribble. Au top de l’entraîneur, arrêt, passe, et donc changement de rôle. Notion des arrêts alternatifs et simultanés = les marchers.

On fait progresser l’exercice en ajoutant des consignes (changement de rythme, de direction, dribble main gauche, suivre des lignes, course arrière)

JEU N° 2 : « La queue du loup»

1 ballon chacun + 1 chasuble accroché dans le dos à la ceinture: Limite du demi terrain

• L’exercice renforce la conduite et la protection de balle en dribble avec objectif supplémentaire (ici attraper la chasuble)

Le jeu consiste, tout en dribblant sur la moitié du terrain, à piquer la chasuble à l’un de ses camarades (la queue du loup). Lorsqu’on s’est fait prendre, plutôt que d’être éliminé et attendre, on rejoue sur l’autre moitié du terrain après avoir fait (en gage) trois tours de ballon autour de la taille et avoir remis “sa queue”.

JEU N° 3 : « Loup glacé»

1 ballon chacun: Limite du terrain

• L’exercice renforce la conduite et la protection de balle en dribble avec objectif supplémentaire (ici ne pas se faire prendre et apprendre la notion de “faute”)

3 loups sans ballon (pour une douzaine de joueurs avec ballon) – que vous aurez habillé d’une chasuble pour qu’ils soient reconnaissables, doivent essayer de toucher les autres pour les “glacer” (ils s’immobilisent lorsqu’ils sont pris).

Pour être délivrés, un de leurs camarades doit les toucher.

Les consignes à appliquer sont:

- Garder le dribble, même “glacé”
- Ne pas pousser pour toucher (notion de faute)

JEU N° 4 : « Rentrer à la maison »

1 ballon chacun et des marques amovibles au sol (spatules ou autres)

• L'exercice renforce la conduite de balle en dribble; et développe l'appréhension de l'espace sur le Terrain

On place autant de repères sur le terrain qu'il y a de joueurs. Ces repères figurent des maisons dans lesquelles il faudra se mettre à l'abri dès le signal de l'entraîneur.

Les joueurs dribblent tout terrain, au top, ils essaient, au plus vite de rejoindre une maison en dribble.

Les consignes à appliquer sont:

- Garder son dribble, même "à la maison"

- Accélérer pour "rentrer à la maison"

L'exercice peut évoluer en enlevant des "maisons" pour jouer aux chaises musicales.

Il peut également évoluer selon la compétence des joueurs avec des consignes techniques: dribble main gauche, avec bras levé, en montrant le même numéro que l'entraîneur (dribble sans regarder le ballon) etc.

JEU N° 5 : « Les chats et les souris »

1 ballon chacun sauf pour les "chats"

• L'exercice renforce la conduite et la protection de balle en dribble; et développe la notion d'attaque défense.

Les chats : On place 3 ou 4 joueurs (sans ballon) sur la ligne médiane, ils n'ont le droit de se déplacer que sur cette ligne

Les souris : Les autres joueurs, munis d'une chasuble accrochée dans leur dos à leur ceinture, sont alignés sur la ligne de fond, prêts à traverser la ligne des "chats"

Les souris doivent franchir le plus de fois possible la ligne des chats sans se faire arracher la queue.

Les chats doivent attraper le plus grand nombre de queues. Les contacts sont interdits.

Lorsque les souris n'ont plus leur queue, elles sont éliminées et font des manipulations de balle autour de la taille en attendant la prochaine manche.

JEU N° 6 : « Le déménageur »

Les ballons sont répartis par équipe (3 ou 4 ballons par équipes). Il faut dessiner au sol autant de maisons que d'équipes (ici 2 équipes)

• Exercice d'adresse.

Cet exercice peut se faire à tous les niveaux même les plus élevés, il suffit d'adapter les consignes.

Consignes (selon compétences des joueurs):

Aucun "marché" permis (même lorsqu'on va porter le ballon chez l'adversaire)

Tirs en course main droite à droite, main gauche à gauche (on fait la revanche en changeant de côté)

Tirs à deux points hors de la raquette

Tirs en suspension parallèle à la planche

Les joueurs chacun leur tour prennent un ballon dans leur maison et vont marquer sur un panier. Si le panier est réussi, ils portent le ballon dans la maison de l'équipe adverse ; si le panier est raté ils ramènent le ballon dans leur caisse. L'équipe qui n'a plus de ballon a gagné.

Tirs à 3 points

Etc.

JEU N° 7 : « Le béret ballon»

Deux ballons sont disposés sur un plot, sur la ligne médiane (ce sont les bérets)

• Exercice de course et d'adresse et lors de l'évolution de l'exercice, apprentissage du placement, d'appréhension de l'espace. (mais aussi développement de la malice des joueurs, très importante pour plus tard)
Chaque joueur possède un numéro.

A l'appel de ce numéro, les joueurs doivent courir, attraper le ballon, et aller tirer sur le panier de l'autre côté en dribble. Le premier qui revient marque 1 point pour son équipe, et un point de plus s'il a marqué le panier.

Des consignes peuvent être ajoutées (toutes formes de tirs, de déplacements). L'évolution de l'exercice est ici très intéressante, puisqu'on peut appeler 2, 3 voir plus de joueurs! Ils auront alors à s'organiser en passes (laissez les trouver des solutions seuls) pour profiter au maximum de leur nombre, de l'espace.

JEU N° 8 : « 1, 2, 3 Soleil ou 1, 2, 3 Basket »

1 ballon chacun sauf celui qui "clume"

• Exercice de dribble, d'équilibre, de travail des arrêts.

Un joueur sans ballon se tourne contre le mur et se retourne après avoir dit: "1, 2, 3 soleil!" Il doit alors désigner les dribbleurs entrain de bouger. Les autres joueurs ont un ballon chacun et progresse en dribble vers le "clumeur" pendant qu'il ne les voit pas.

Ils doivent donc s'arrêter net dès qu'il se retourne. Notion des arrêts : éviter les marchés.

Différentes attitudes : protection de balle, position fléchi.

JEU N° 9 : « Les agneaux deviennent loups»

1 ballon pour tout le groupe. Espace limité

• Exercice de passes, de situation sur le terrain, simulation attaque-défense.

Un joueur (le premier loup) avec ballon doit en dribble, toucher un de ses camarades pour qu'il devienne le deuxième loup.

JEU N° 10 : Concours pour les plus grands

Puis, en passes, sans dribble, ils essaient de toucher d'autres joueurs pour qu'ils deviennent loups à leur tour et donc renforcer leur équipe.

1 ballon par équipe Penser à inversé les rôles des équipes.

• Cet exercice permet de travailler tous les fondamentaux du basket : dribble, tir, course, arrêt, passe, mais aussi l'anticipation, le jeu relatif, la malice.

Equipe 1 : munis d'un ballon, les joueurs, chacun leur tour, doivent dribbler le long de la ligne des 3 points, derrière les plots pour aller marquer avant le joueur A de l'équipe 2.

Equipe 2 : Les joueurs de l'équipe 2, répartis au mieux sur le terrain, doivent attraper le ballon lancé par l'entraîneur et le passer au plus vite au joueur A. L'entraîneur lance le ballon de l'équipe 2 n'importe où sur le terrain

Le joueur A de l'équipe 2 doit aller marquer en course, dès qu'il reçoit le ballon de l'un de ses coéquipiers. Si l'équipe 1 marque la première elle marque 2 points. Si c'est l'équipe 2, l'équipe 1 ne marque pas de points. Mais, si, voyant que le joueur A est avancé, le joueur de l'équipe 1 s'arrête sur un plot, l'équipe 1 marquera 1 point.

JEU N° 11 : « Lucky Luke »

2 ballons pour une colonne de joueur

• Exercice d'adresse

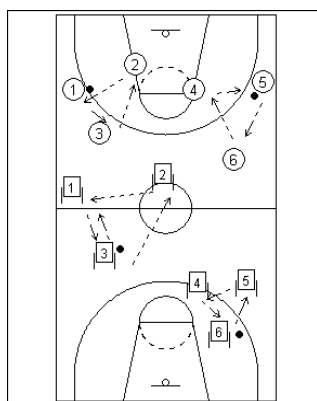
La colonne de joueur se place à un endroit de tir donné (lancer franc par exemple). Les deux premiers joueurs de la colonne ont un ballon. Le jeu consiste à marquer avant que le suivant ne marque. Le plus simple est bien sûr de marquer au premier coup. Mais on peut se rattraper en allant vite et d'autant plus si le second loupe le panier aussi. Si le suivant marque avant moi je suis éliminé (ou pour faire durer j'ai un gage que j'exécute tout de suite pour me remettre en jeu : aller marquer deux fois sur l'autre panneau par exemple, ou faire deux courses de dix mètres en dribbles avec un défenseur etc..) je n'ai évidemment droit qu'à un gage par partie.

ARRÊTS / PIVOTER- S'ORIENTER / DÉPART

Permettra aux joueurs d'être équilibrer dans leur réception. A chaque réception du ballon les joueurs doivent être capables de s'orienter face au panier, face à ses coéquipiers donc face au jeu. Pour chaque situation, il paraît important d'aborder les points de règlement sur les différentes règles du marcher.

Un ballon chacun tous les joueurs évoluent dans le terrain de basket au signal:

- 1 coup de sifflet arrêt simultané
- 2 coups de sifflet arrêt alternatif
- 3 " allé tenter un panier proche du panier

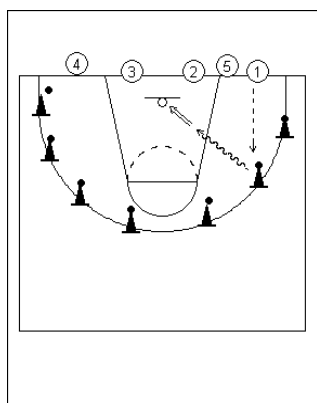


Se mettre par 3 avec un ballon, les trios évoluent dans tout le gymnase (sans forcément respecter les limites du terrain)

Au signal le dernier passeur essaie de toucher le ballon du récepteur. Le troisième joueur est juge et compte le nombre de touches.

OBJECTIFS:

- pivoter pour ne pas se faire toucher le ballon
- apprentissage de l'arbitrage

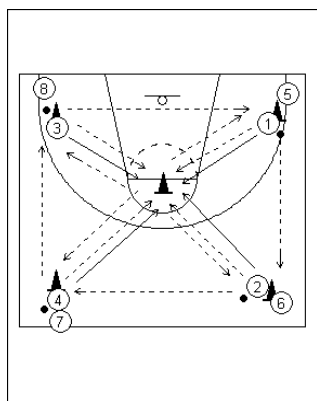


DÉROULEMENT

Positionner des balises dans la zone à 3 pts

Les joueurs doivent courir s'arrêter en effectuant un arrêt simultané, s'orienté face au panier en effacé, partir en dribble en départ croisé en direction de la ligne de fond.

Après chaque tir je reviens poser mon ballon sur la balise. Pendant 3 min 2 manches compter le nombre de panier marquer.



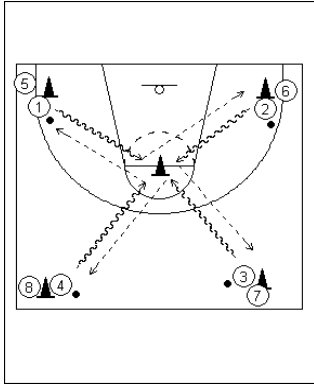
Deux joueurs sur chaque balise.

Un ballon à chaque balise.

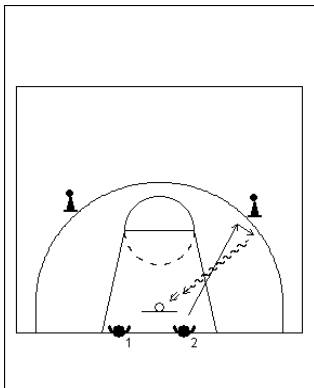
-Pendant 3 min, je reçois de la droite, je vais au centre, je reçois je passe en face je suis mon ballon.

-Pendant 3 min, je dribble jusqu'au centre, arrêt simultané, je pivote sur le pied droit en effacé, je passe en face je suis mon ballon.

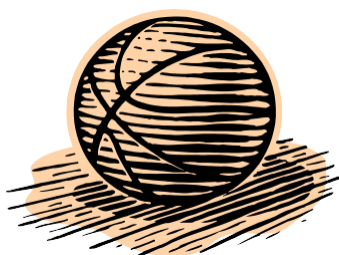
-3 min je pivote en effacé sur mon pied gauche.



Quatre joueurs en même temps dribblent jusqu'au milieu du carré:
 -arrêt alternatif (pied de pivot droit) s'orienter en engagé 3min faire la passe en face suivre son ballon.
 -s'orienter en effacé 3min
 - pied de pivot gauche même travail



Arrêt simultané devant la balise prise de balle orientation face au cercle, départ croisé en direction de la ligne de fond, tir en double pas.



LE TIR

Pour cette catégorie, il faut enseigner pendant deux ans, la gestuelle du tir. De telle façon que le joueur puisse prendre des tirs, aux abords de la raquette et à l'intérieur de la zone réservée ; après une passe mais aussi en s'orientant face au panier. Tout au long de l'apprentissage, veiller à bien respecter les différents placements. (Membres inférieurs et supérieurs)

L'obtention du geste parfait comme on nous le montre dans les livres sera difficile. Chaque individu est différent morphologiquement, le but est de ce rapprocher le plus possible d'une mécanique correcte.

Au cours de l'apprentissage, suivant le niveau des joueurs vous pouvez monter le panier entre 2m80 et 2m90 ce qui permet d'obtenir un travail de force sur les membres supérieurs.

❖ Apprentissage de la gestuelle : (dite mécanique du tir)

- a) Avoir la position d'un joueur= triple menace. (Prêt à passer, dribbler, ou shooter)
- b) Les appuis doivent être en direction du panier.
- c) D'un écartement d'épaule ce qui permet au joueur d'être équilibré.
- d) Viser le panier (les yeux dans le cercle) « accroche visuel ».
- e) Positionner le ballon sur la paume de la main (dirigé vers le ciel), « serveur bas », coude contre la hanche comme un garçon de café.
- f) Ensuite « serveur haut », angle de 90° entre : tronc_bras ; bras_avant-bras, main_avant-bras.
(Au niveau du poignet)
Paume de main vers le ciel, le ballon posé dessus.
- g) Déclencher le tir en poussant et non en lançant, le ballon vers le panier.
Former une courbe pour la trajectoire du ballon.
(En cloche=le sommet c'est le haut de la planche)
Le bras droit doit être tendu en direction du panier, main cassée (exemple si je baisse le panier avec mon bras tendu et ma main cassée, je peux me suspendre au cercle).
Le fait de casser son poignet permet de donner un effet de rétroaction au ballon, qui lui permettra de bien naviguer en l'air sans vriller.
On appelle cela une meilleure pénétration dans l'air. (Exemple : ballon de foot lors d'un coup franc qui bouge de droite à gauche en même temps qu'il se dirige vers le but)
- h) Une fois le geste bien assimilé, demander à l'enfant de s'aider de ses jambes lors du tir.
Ce qui lui donnera de la force supplémentaire. Finir sur la pointe de pied.
- i) Instaurer la seconde main, positionnée sur le côté du ballon.
(Main droite pour gaucher, et main gauche pour droitier)
Elle servira à guider le ballon au moment du tir.
Maintenir la position des mains en l'air tant que le ballon n'a pas touché le sol.

Découverte du tir

Passant dans la catégorie supérieure, le joueur connaît la démarche qu'il doit entreprendre dans la prise d'un bon tir.

Le rôle de l'entraîneur des benjamins est de faire parvenir au joueur la répétition d'un geste automatique et habituel, voir même naturel.

Durant les deux saisons en benjamins, il faudra approfondir la gestuelle acquise en poussin. Puis apprendre au joueur à ce mettre dans une situation confortable pour tirer.

C'est-à-dire être équilibré sur les appuis au moment d'un arrêt alternatif ou simultané.

Shooter après la réception d'un passe, la prise d'un ou plusieurs dribble; en orientant ses appuis face au panier (en engagé ou en effacé).

Tout en continuant de travailler en fonction des étapes vues dans la catégorie poussin, il faut insister sur la prise d'appui et la finition du geste : bras tendu main cassée dans le cercle, avec la main qui accompagne tendu vers le ciel.

Faire découvrir au joueur qu'il va pouvoir armer son tir soit après avoir reçu une passe, ou un dribble.

Enseigner les différentes prises d'appuis ou orientation face au panier pour enchaîner sur un shoot.

Après un dribble : -arrêt simultané (les deux pieds en contact avec le sol en même temps)

-arrêt alternatif (les pieds sont en contact avec le sol l'un après l'autre)

Après une passe : arrêt simultané ou alternatif, orientation face au panier en engagé ou en effacé.

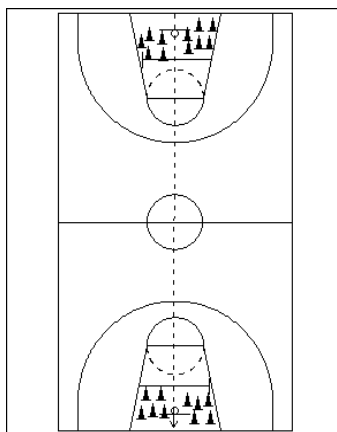
Effectuer des tirs face à un obstacle (défenseur)

Tenter des paniers avec la planche, sans la planche, ou en switch (qui ne touche rien que le filet)

SITUATION 1 :

Suivant le nombre de joueurs et le nombre de paniers dans le gymnase pouvant être utilisés à une hauteur de 2m60. Prenons comme exemple douze joueurs avec deux paniers (2m60)

Former quatre groupes (vert, bleu, rouge, jaune) de trois joueurs avec un ballon chacun, puis diviser le terrain en deux dans le sens de la longueur.



Dessiner un arc de cercle dans la raquette et placer des balises à l'intérieur.

Même nombre de chaque côté (exemple : 6)

Au signal pendant deux minutes, les joueurs doivent prendre un tir, en effectuant un arrêt simultané d'une balise dans son camp.

Manqué : le joueur va toucher la ligne de touche puis recommence.

Réussi : il prend la balise d'une main, dribble de l'autre pour l'emmener dans le camp adverse.

A la fin de chaque période, compter le nombre de balise.

L'équipe qui possède le moins de balises dans son camp remporte une manche.

Varié les oppositions.

Apporter des corrections sur la gestuelle des joueurs.

Variantes :

- Effectuer l'exercice avec une seule main pour tirer, partir de la position serveur bas. L'autre main dans le dos.
- Agrandir l'arc de cercle dans la raquette.
- S'aider des jambes.
- Positionner la deuxième main quand le ballon est serveur haut.
- S'applaudir pour se forcer à garder la main qui tir en l'air jusqu'à ce que le ballon tombe au sol.
- S'aider de la planche pour marquer.

SITUATION 2 :

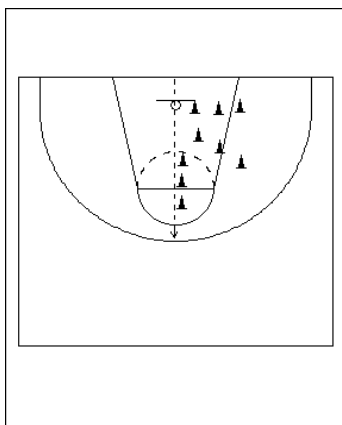
Utiliser le maximum de paniers que vous avez à votre disposition dans le gymnase à une hauteur de 2m60.

Diviser la raquette en deux afin de pouvoir faire travailler plus d'enfants.

Former des groupes de trois joueurs avec un ballon chacun dans chaque demi-raquette.

Disposer au sol trois lattes ou plots, distante d'un mètre chacun, deux dans la raquette et deux à l'extérieur.

Faire trois spots, un parallèle au panier, un à 45°, le dernier de face (voir dessin).



Consignes :

- Le joueur possède deux tentatives pour marquer à chaque latte.
- Il se place derrière la troisième latte, lance le ballon avec un effet rétro, effectue un saut, se réceptionne devant derrière la latte en arrêt alternatif, enchaîne sur un tir. (descendre jusqu'à la latte numéro un)
- Quand le joueur marque il obtient un nombre de point, suivant d'où il a tiré. Latte numéro 3=3 points, latte numéro 2=2 points, latte numéro 1=1 points. Ensuite il change de spot.

Variantes :

- Placer un ballon devant chaque latte, positionner ses appuis, prendre le ballon au sol, puis tirer.
- Shooter avec une seule main (partir de la position serveur bas, l'autre main dans le dos).

- Avec les deux mains, main qui tire plus main qui accompagne, garder les mains vers le ciel en attendant que le ballon tombe au sol.
- S'aider des jambes, finir sur la pointe de pied.
- Recevoir une passe, d'un passeur positionné sous le panier, réception de passe enchaîné sur un tir.
- Partir de la latte 1 et remonter, lancer le ballon avec effet rétro, réception, pivoter face au panier-shooter.
- Recevoir une passe d'un passeur positionné au niveau des trois points, réception, s'orienter face au panier-shooter.
- Effectuer l'exercice à droite comme à gauche.

SITUATION 3 :

Un ballon par joueur, se placer à environ deux mètres face au mur.

Placer ses appuis, serveur bas, l'autre main dans le dos, monter serveur haut et pousser sur son bras (sans les jambes) pour envoyer le ballon contre le mur.

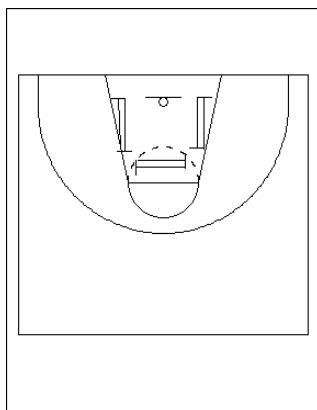
Variantes :

- Sans s'aider des jambes, toujours viser le même endroit.
- En évitant les déformations de la gestuelle, visée plus haut sans utilisation des jambes, sans lancer.
- Instauration la seconde main.
- Utiliser les jambes, matérialiser une ligne à ne pas dépasser (équilibre), finir sur la pointe de pied.

SITUATION 4 :

Un ballon par joueur. Placer des bancs, face au panier ainsi que sur les côtés.

Effectuer des shoots à partir du banc.



Variantes :

- Partir de la position assis serveur bas, appuis largeur des épaules, se mettre debout et passer serveur haut puis shooter.
- Ajouter la deuxième main. Partir de la position assise.
- Poser le ballon entre les pieds, le ramasser, pousser sur ses jambes, shooter, finir pointe de pied.
- Monter sur le banc, serveur bas (une main), l'autre dans le dos. Shooter.
- Même chose avec les deux mains.
- Monter sur le banc, sauté, tirer, retomber au sol équilibré.
- Partir debout sur le banc, sauter, retomber au sol équilibré, puis enchaîner par un tir.

SITUATION 5 :

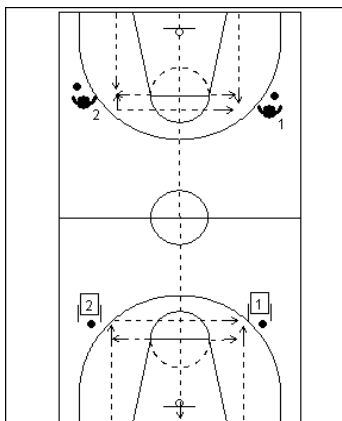
Se positionner serveur haut ou bas. Placer ses appuis sur une ligne, mimer un tir vers le ciel. Le ballon doit retomber au sol, rebondir et revenir sur la main qui tir.

SITUATION 6 :

L'équipe est constituée de 12 joueurs, former quatre groupes de trois joueurs, avec deux ballons pour trois.

Utiliser le grand terrain, soit deux paniers à une hauteur de 3 m 05.

Créer des zones de tir avec une valeur de points pour chaque zone



1 point dans la raquette

2 points à côté de la raquette

3 points au dessus de la raquette

Quand le joueur marque il obtient le nombre de points correspondants à la zone dans laquelle il a tiré.

L'exercice s'effectue avec un tireur, un rebondeur, et un passeur positionné au niveau de la balise.

Consignes :

- Pendant 45 secondes c'est le même joueur qui tente des paniers. Après chaque tir, toucher la balise et demander le ballon dans une autre zone.
- Ne jamais tirer dans la même zone deux fois de suite.
- Chaque groupe additionne ses points
- Chaque joueur passe trois fois, soit un exercice qui dure 9* 45 secondes

Rotations :

- Le tireur devient passeur, le passeur rebondeur, et rebondeur tireur.

Variantes :

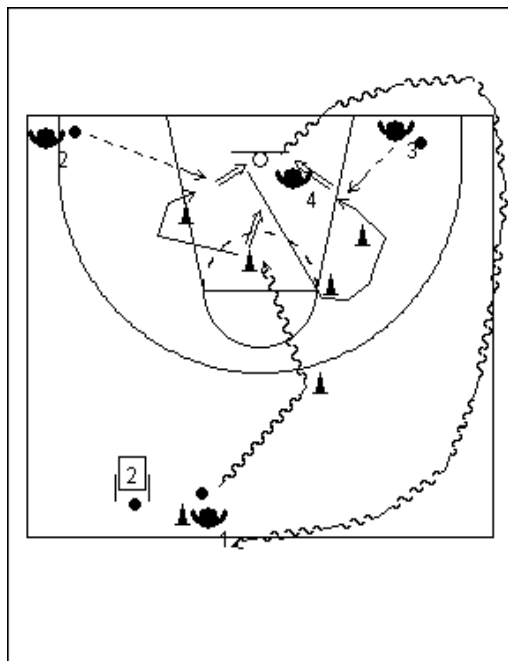
- Tirer avec une seule main dans la raquette (zone 1), utiliser les deux dans les zones deux et trois.
- Effectuer des arrêts simultanés, s'orienter face au panier et shooter.
- Orientation en engagé, shooter.
- Orientation en effacé, shooter.
- Varier les arrêts et les orientations.
- Demander au rebondeur de venir gêner le tireur (sans contrer), simplement en levant les bras.

APPORTER DES CORRECTIONS DANS LA GESTUELLE, ATTENTION AU MARCHÉ

SITUATION 7 :

Cette situation met en activité cinq joueurs sur le même demi-terrain, à vous de l'adapter, le modifier pour faire évoluer plus de joueurs.

Placer les joueurs avec ballon 1 ; 2 ; 3 ; 5 comme sur le schéma, à côté d'une balise.



Déroulement :

1 part en dribble main droite, change de main et de direction devant le plot A. Va en direction du plot B, effectue un tir.

4 prend le rebond et va derrière 5, en faisant de la manipulation de balle (dextérité).

1 se dirige vers le plot C, le contourne, reçoit le ballon dans la course de 2 et effectue un tir en course.

2 prend le rebond. 1 contourne le plot en tête de raquette, puis le plot D, reçoit le ballon de 3 et tir.

1 prend son rebond ; 3 se place dans la raquette (place initial de 4)

2 prend la place de 3

1 celle de 2

Effectuer l'exercice pendant un temps donné, exemple trois minutes, chaque joueur compte ses points, 1 point par panier marqué, switch 2 points.

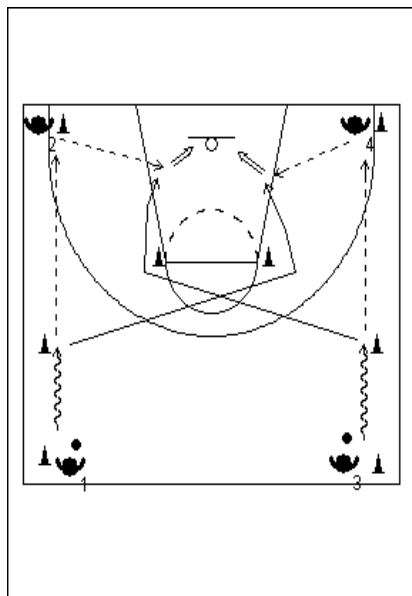
Variantes :

- Appel de balle à deux mains.
- Appel de balle main extérieur.
- Varier les réceptions : alternatif (droite-gauche plot 2 et 3 ; gauche-droite plot 4) ou simultané.
- Engager le premier appui à côté de la balise.
- Shooter après un ou deux dribble.
- Demander d'effectuer des changements de rythmes dans les courses.
- Rapprocher ou éloigner les balises suivant les qualités physiques des joueurs, mais cela ne doit pas modifier la gestuelle des pratiquants.

SITUATION 8 :

Exercice mettant en pratique six joueurs minimum et dix joueurs maximum.

Afin d'obtenir une meilleur rotation ainsi qu'un nombre de passage suffisant des joueurs ; l'explication se fera avec 10 joueurs.



3 joueurs dont deux avec un ballon se placent derrière les plots 1 et 2.

2 joueurs qui seront passeurs derrière chaque plot 3 et 4.

Déroulement :

Le premier joueur de chaque colonne part en dribble jusqu'au plot.

Puis effectue un arrêt, passe le ballon au joueur qui se situe en face d'eux.

Change de direction pour recevoir le ballon en tête de raquette à l'opposé, tente un panier.

Le tireur prend son rebond, passe le ballon à son passeur qui remonte dans la colonne.

Le second entame l'exercice une que le premier a tiré.

Consignes :

- Effectuer des arrêts équilibrés.
- Appel de balle à deux mains.

Variantes :

- Varier les réceptions
- Varier les passes (directes, à terre)
- Demander la balle main extérieure
- Changer le plot de place (exemple 45°) pour varier les tirs, les réceptions.
- Mettre plusieurs plots, choisir son plot de tir.
- Mettre des points à chaque plot
- Premier joueur à un certain nombre de panier marqué, ou effectuer l'exercice suivant un temps donné : 1 point panier marqué, 2 points switch. Effectuer un bilan à l'issue du temps imparti.
- Ne pas trop éloigner les plots pour garder une bonne gestuelle.

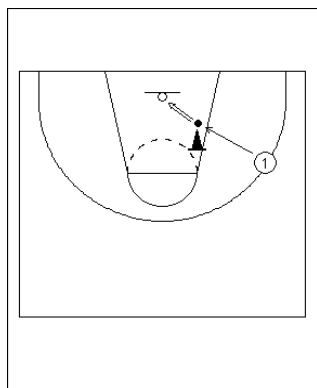
TIR EN COURSE

(Exercices à effectuer à droite et à gauche)

Suivant le niveau des joueurs il paraît important que les jeunes de notre département connaissent, sachent faire toute la gamme de tirs en course, ainsi que les différents lâchés de tir (tir classique, lay-up, en cloche) à la fin de la catégorie benjamin:

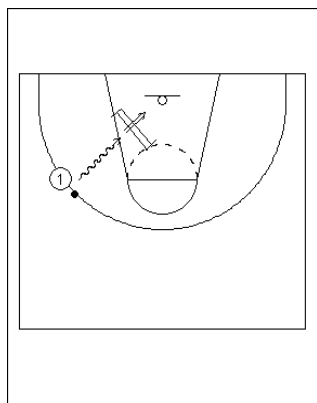
- ❖ Droite tir main droite et main gauche
- ❖ Gauche tir main gauche et main droite
- ❖ Appuis inversés
- ❖ Un seul appui
- ❖ Appuis décalés
- ❖ 2+1 (arrêt simultané + un appui)
- ❖ Tir drop
- ❖ Tir en course par le centre
- ❖ Lay-back (dos au cercle)

SANS DÉFENSEUR



DOUBLE.PAS SANS DRIBBLE

Le joueur court prend le ballon qu'il y a sur la balise, effectue ses deux appuis puis tire. Mettre des pastilles de couleur pour le choix des appuis. (débutant)



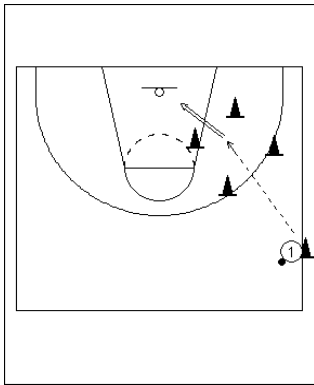
DOUBLE PAS AVEC UN BANC

Le joueur part de la ligne à trois pts en direction du panier et effectue un tir en course avec l'aide du banc.

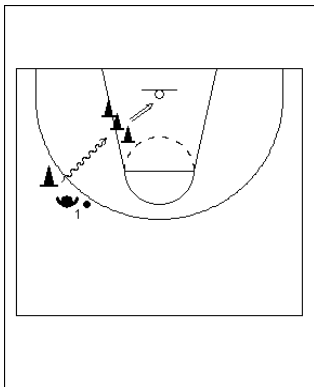
Placer un banc à environ 2m du panier.

Les joueurs doivent tirer avec un seul bras

Le bras tireur: finir bras tendu vers le ciel, main « cassée » dans le cercle.

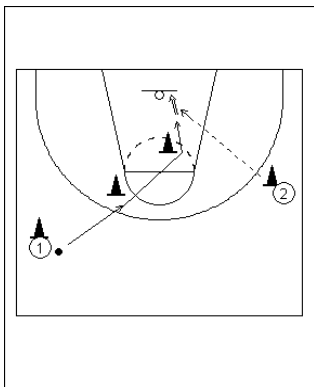


Lancer le ballon de telle façon qu'il rebondisse dans la zone délimitée.
Le reprendre pour effectuer un D.P



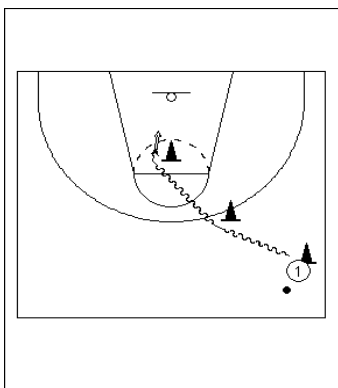
Imaginer un obstacle de plot avec les balises.
Le joueur positionné à 45° part en dribble, arrête son dribble au moment de sauter par dessus l'obstacle.
Au moment de la réception le joueur s'organise pour effectuer un tir en course sans dribble.
Eloigner l'obstacle suivant le niveau des joueurs

À faire à droite et à gauche.

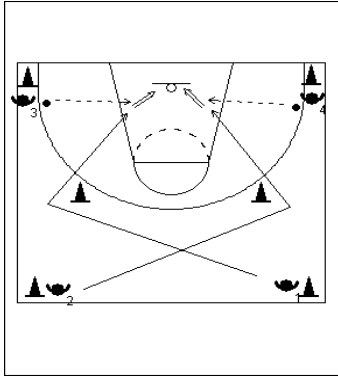


1 court en direction du panier en suivant le tracé des balises.

2 fait la passe à 1 au moment du passage de la seconde balise. De telle façon que 1 puisse exécuter son tir en course sans dribble



1 en possession du ballon part au panier pour effectuer un tir en course en suivant les balises du côté gauche ou au centre (sur la ligne panier-panier)



Positionner 6 balises

2 parallèle ligne de fond à droite et à gauche

2 45° à droite et à gauche

2 milieu de terrain dans les angles à droite et à gauche

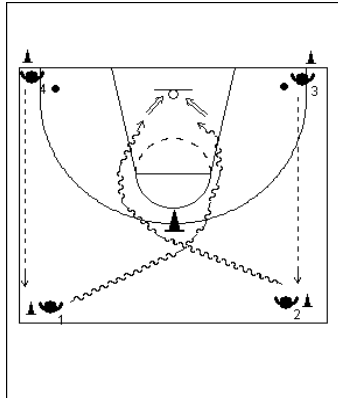
4 joueurs ou plus, à chaque plots sauf ceux à 45°

Le joueur numéro 1 va contourner le plot à 45° à gauche reçoit une passe à terre pour effectuer un tir en course sans dribble avec les bons appuis et la bonne main.

Le joueur 2 fait la même chose à droite.

Le tireur prend son rebond et va dans la colonne du passeur qui lui a fait la passe, le passeur va dans la colonne des tireurs à l'opposé.

Inverser les colonnes au bout de 5min pour que tout le monde travail à droite et à gauche.



Un joueur sur chaque plot aux quatre coins du 1/2 terrain. Les joueurs côté ligne de fond possède un ballon chacun. Ils font la passe au joueur qui sont en face d'eux au milieu du terrain.

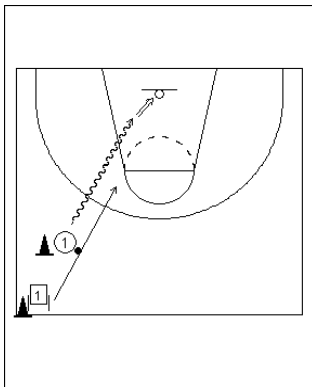
Reçoivent le ballon vont contourner le plot et effectuent un tir en course avec les bons appuis et la bonne main. Changement de rythme au niveau du grand plot.

Le tireur prend son rebond et change de côté devient passeur.

Le passeur monte au milieu du terrain pour devenir tireur.

Possibilité de mettre plus de joueur dans les colonnes. (2 par colonnes idéal pas plus sinon trop d'attente)

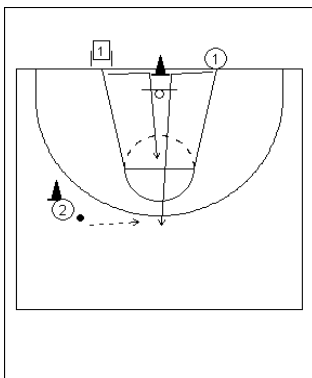
AVEC DÉFENSEUR



Au signal l'attaquant doit aller tenter un tir en course (obligatoire), le défenseur doit essayer :

-de toucher l'attaquant (sans pousser)

-de passer devant l'attaquant pour gêner le tir



Un passeur est positionné à 45° à droite ou à gauche cela n'a pas d'importance.

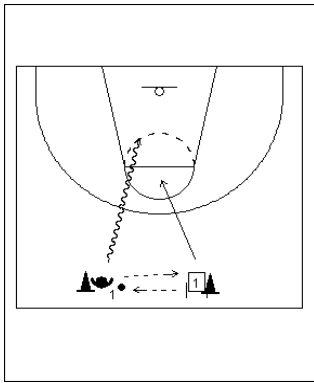
2 sont placés aux angles de la raquette sur la ligne de fond.

Une balise placée entre les deux joueurs.

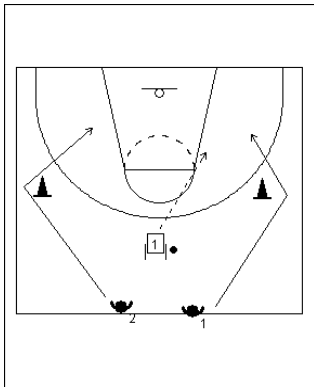
Au signal du passeur les joueurs doivent venir toucher la balise avant de ressortir en tête de raquette.

Le 1er qui arrive reçoit le ballon et joue un contre un en 3 à 4 dribble maximum.

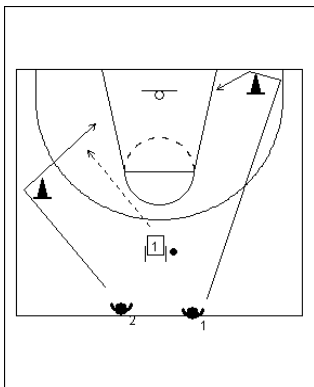
Obj: agressivité vers le panier dès l'Att reçoit le ballon



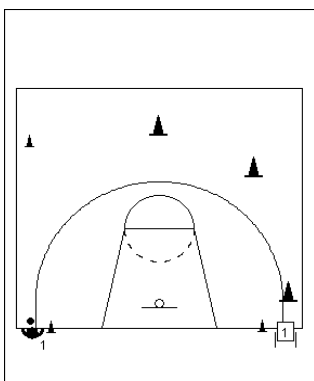
Se faire des passes au signal aller marquer en tir



Au signal le passeur fait la passe à celui qu'il veut.
L'attaquant doit obligatoirement tirer en double pas.
Le défenseur doit venir gêner le tir sans faire de faute.



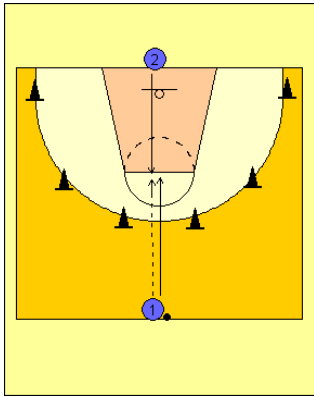
Au signal le passeur fait la passe au joueur qui contourne le plot à gauche le défenseur celui qui est au niveau de la ligne de fond.
L'attaquant doit obligatoirement tirer en double pas.
Le défenseur doit venir gêner le tir sans faire de faute.



L'attaquant 1 avec le ballon, au signal va contourner le petit plot.

1 qui est défenseur à droite part contourner l'un des 3 grands plots.

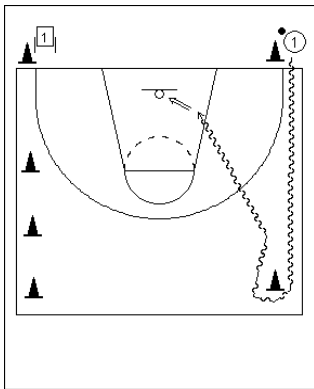
L'attaquant doit obligatoirement tirer en tir en course. (à lui de s'adapter en fonction du positionnement du Def)



Mettre symétriquement des balises parallèles, 45° et prolongement coin L.F.
 Un joueur dans l'axe centrale milieu de terrain l'autre derrière la ligne de fond.
 Le joueur numéro 2 remonte jusqu'à la ligne de LF .1 lui fait la passe et vient se placer dans son dos. 2 part pour contourner une balise et va tirer en course.

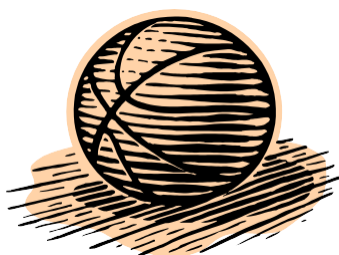
Le défenseur :

- Suit et contourne la même balise
- contourne la même balise à l'opposé
- contourne la balise qu'il veut



Au signal l'attaquant situer du côté où il y a qu'une balise doit aller la contourner pour aller au double pas.

Le défenseur, choisit l'une des trois balises et revient pour gêner le tir de l'attaquant.



« Le tir en course »

Croisy Nicolas Journée de revalidation Assistant coach pôle espoirs fille Le 12/11/06

Dans les catégories de jeunes (benjamins / minimes), les tirs en course représentent la majorité des actions permettant de marquer des paniers (75 %). L'importance de ce travail est donc de taille... La plupart du temps, on a tendance à vouloir travailler l'ensemble de la gamme des tirs en course en passant succinctement sur la maîtrise et le perfectionnement des principaux (lay up ; power ; crochet ...). On croit trop souvent que ce genre de tir est « facile », on pense le maîtriser ...mais on peut déplorer à tous les niveaux un manque conséquent de réussite...

Je vais vous présenter trois parties :

1. le découpage du tir en course
2. les différents tirs prioritaires à travailler chez les jeunes (benjamins / minimes)

I. Le découpage du tir en course

Les fondamentaux incontournables des tirs en course :

- Accrochage visuel de la cible le plus tôt possible
- Dernier dribble fort
- Tirage de coude et engagement de l'épaule opposée (protection du ballon)
- Prise d'appuis « long » (vers l'avant), deuxième appui plus « court » (vers le haut)
- Extension totale du corps vers le panier et gainage.

La structuration des appuis :

- Attaque du sol par les talons afin de rechercher la verticalité sur le deuxième appui (lancer la jambe libre = montée du genou)
- Rythmique de la pose des appuis :
 - Tir en 2 temps : « dribble fort- - Tac – tac » : Le premier appui est rasant et long, le deuxième est court et vertical (ex = lay up)
 - Tir en 1 temps (Power) : « dribble fort --- Tac » : L'arrêt est simultané après un saut sur le dernier dribble (ex = power) ou 1 seul appui après le dribble (ex = one step).

La protection de balle :

- Garder le ballon à l'opposé du défenseur en plaçant les bras en bouclier. On observe trop souvent des mouvements de bascule après le dernier dribble (bascule = passage du ballon d'un côté à l'autre par rapport à l'axe du corps)
 - Protection du lâcher de balle avec le bras libre.

Les lâchés de balle :

• Main basse (Lay up) :

Main en supination = main sous la balle

Ce lâché de balle sera utilisé après une course à pleine vitesse (exemple = fin de jeu rapide), afin de pouvoir mieux contrôler le ballon.

En effet, le « finger-roll » permet de faire ralentir le ballon au moment de l'impact avec la planche.

C'est une priorité d'apprentissage car on commence trop souvent l'apprentissage par du lâché de balle main haute.

• **Main haute (power) :**

Main en pronation = main derrière la balle

On retrouvera ce type de lâcher de balle lors d'un tir en course avec une certaine opposition. Il permettra lors d'un contact de contrôler le ballon le plus longtemps possible.

• **Main sur le côté (Tir crochet) :**

Le corps est en opposition à celui du défenseur (la ligne d'épaule en angle droit par rapport au panier). Lâcher de balle similaire à celui utilisé lors d'un bras roulé. Type de tir utilisé après un changement de direction en dribble.

II.

Les différents tirs en course à travailler

Lay-up (main basse)

Tir en 2 temps (appuis), main en supination

Après le dernier dribble, faire attention à la protection du ballon = pas de mouvement de bascule !

Tir en puissance (power shoot)

Tir en 1 ou 2 temps

Après le dernier dribble, projection des appuis (sauter vers le panier) suivi d'un arrêt alternatif (appuis vite et courts ; 2

tps) ou d'un arrêt simultané (1 seul temps).

Les appuis sont sur la même parallèles et rapprochés.

Les épaules sont parallèles à la planche.

Volonté de mettre le défenseur derrière soi et de protéger la balle avec le bras qui n'est pas utilisé pour tirer.

Tir crochet

Tir en 2 temps (appuis similaires au lay up), main sur le côté.

Tir souvent utilisé après une fixation dans l'axe central

Tir sur un appui (one step shot).

Un seul appui après le dernier dribble, main basse (supination).

Monter le genou et bras opposé à la main utilisée lors du dernier dribble

(ex : dernier dribble main droite, puis monter genou gauche et tirer main gauche).

Ce tir permet de surprendre le défenseur qui attend le deuxième appui pour contrer.

Lay back

Tir en 2 temps

La pose d'appuis aura une grande importance du 1er appui parallèle à la ligne de fond, second appui orienté à 45°

Tir appuis décalés :

Premier appui entre les appuis du défenseur.

Deuxième appui décalé et au delà des appuis du défenseur.

Passer le ballon au dessus de la tête entre le premier et le deuxième appui.

Méthodes pédagogiques

Il est important de ne pas sauter les étapes de l'apprentissage au perfectionnement et de prendre son temps afin de bien maîtriser les différentes habiletés motrices, liées au tir en course.

Malgré tout il faut rapidement envisager des situations pédagogiques avec des défenseurs plus ou moins «contraints».

En effet, la maîtrise des différents tirs en course n'est efficace que si elle est maîtrisée dans le jeu.

APPRENTISSAGE DES GAMMES ATHLETIQUES

Ces exercices permettront aux joueurs d'améliorer leur coordination des membres inférieurs. Les effets sur la vitesse de course, vélocité, explosivité au moment des démarrages avec et sans ballon seront aussi en augmentation.

Vitesse – vélocité – vivacité

Les trois expressions de la vitesse comme qualité physique.

A l'instar de l'approche méthodologique du rugby anglais qui traite la vitesse sous la forme d'une trilogie « S-A-Q » - Speed / Agility / Quickness -, on peut distinguer 3 expressions de la vitesse comme qualité physique, comme autant de dimensions sécables et entraînables, mais forcément interconnectées dans la motricité sportive.

- **la Vitesse**, ou rapidité du déplacement dans une technique de locomotion (course à pied – nage – cyclisme – patinage – ski de fond – canoë et kayak en ligne). Elle se mesure en m/s, voire en km/h pour le pistard en cyclisme. A ce titre, dans l'évaluation, on distinguera le temps réalisé sur une distance départ arrêté (du 20m au 80m), et la vitesse absolue, soit le maximum de vitesse instantanée sur un sprint lancé. Au plan des ressources physiologiques et des aptitudes, cette dimension de la vitesse dépend de la puissance musculaire dans le démarrage pour rompre l'inertie d'une part, et de la force pliométrique à haute fréquence pour la vitesse lancée, d'autre part.

Evaluation :

- distances chronométrées de 10 à 30 m pour la capacité d'accélération ;
- du 30 m au 60 m pour la puissance de la filière anaérobie alactique
- test de vitesse absolue : 20 m d'élan pour 20m lancé, avec chronométrage
- du 80 au 150 m pour la capacité de cette filière (vitesse prolongée).

- **La Vélocité**, ou rapidité de mouvement cyclique (en Herz) qui correspond à la fréquence des foulées en sprint (4,8 à 5 herz), de pédalage chez le pistard (jusqu'à 160 coups de pédale/minute), de pas chez le patineur, ou encore fréquence de cycle chez le nageur, de coup de pagaie en canoë-kayak en ligne. Autrement dit, c'est la vitesse gestuelle dans une technique de locomotion, vitesse cyclique impliquant l'alternance de contractions et relâchements, d'actions motrices et de retour. Toutefois, elle peut aussi s'exprimer dans l'exécution d'enchaînements d'actions prédéterminées, comme la diagonale d'acrobatie.

Evaluation :

* « *taping* » sur place (nombre appuis/6sec. ; montée d'escalier (6 sec. soit 20 marches environ) ; course sur parcours de lattes rapprochées ; saut à la corde en recherche de fréquence.

- **La Vivacité**, comprend autant la vitesse d'action isolée (acyclique), celle de réaction et leurs combinaisons ou emboîtements, soit le déclenchement de mouvement tantôt unique, tantôt enchaîné à d'autres. Il s'agit de la vitesse acyclique par excellence qui se traduit par la promptitude dans une séquence de mouvements variés et différents, par exemple, dans le cadre d'un duel technico tactique. Elle s'exprime par la coordination dans la vitesse, la force de démarrage associée à celle de freinage, ce qui nécessite gainage, proprioception, force élastique (pliométrie) et souplesse active.

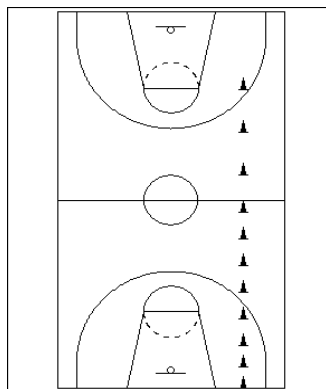
Evaluation : test navette sur 4x10m (2 aller-retour), la croix ou l'étoile...

Ecoles de course

Déverrouillage des hanches en faisant des ouvertures et des fermetures.

- Poser les chaussures aller/retour en marchant posé le talon puis décomposer jusqu'à la pointe de pied pour se grandir.
- Talon fesses
- Montée de genoux
- Pas de sioux
- Pas de l'oie
- Foulées bondissantes (saut de biche)
- Course croisé (appuis droite à gauche et inversement)
- Sprint avec les bras sur place 10"
- Appuis rapide sur place 10"

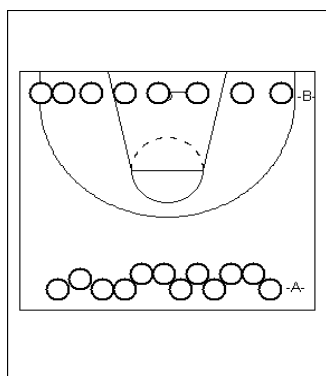
Important avoir un temps de réaction rapide au sol avec ses appuis (pas de chat plutôt que d'éléphant)



Course un appui entre chaque plots permet d'agrandir la foulée des joueurs, le joueur doit être en sprint à la sortie des plots

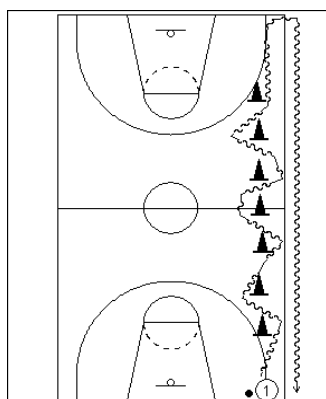
(L'espacement des plots : prenons comme exemple une personne chaussant du 45)
Commencer par espacé les plots par 3 pieds, ajouté un demi pied tout les deux plots.

Veillons à coucher les plots afin de permettre le passage par dessus



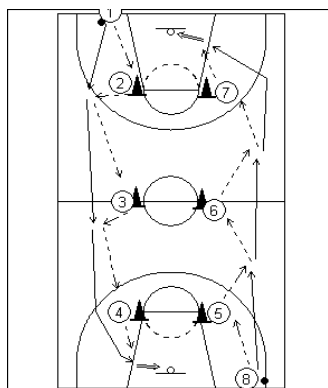
-A- *Poser les pieds du côté du cerceau. Pied D cerceau D, Cerceau G pied G.
*2 appuis en avant un en arrière
*Inverse les appuis pied D cerceau G, pied G cerceau D

-B- Vitesse posé un pied dans chaque cerceau (même effet que la situation du dessus)
Attention le cerceau peut glisser au moment de la pose du pied au sol.



Partir de la ligne de fond effectué un slalom à l'aller revenir en courant le plus vite possible au retour. En dribblant.

VITESSE AVEC ET SANS BALLON



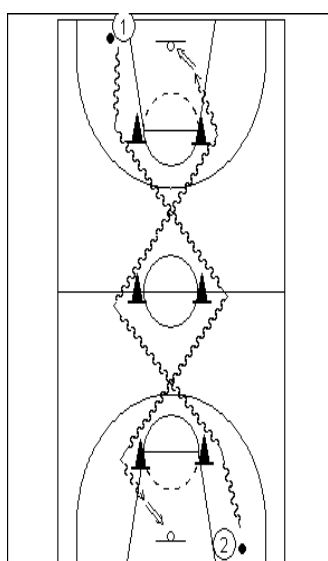
DÉROULEMENT:

Le joueur 1 passe à 2 qui lui rend jusqu'au 4 qui lui fait une passe pour tenter un tir en course. Puis passe de l'autre côté.

C'est le même joueur qui court et reçoit les ballons pendant 20s. Ce sont les mêmes qui restent passeurs pendant 20s.

OBJECTIFS:

- Augmenter les capacités physiques des joueurs.
- Etre capable de faire une passe à un joueur statique et en mouvement.
- Tenter un tir en course après la réception d'une passe
- Effectuer un tir précédé de deux appuis après réception de passe.



DÉROULEMENT:

Faire deux équipes qui se placent de part et d'autre du terrain dans le sens de la longueur. Le travail s'effectue sous forme de relais. (2 passages chacun)

Au signal de départ le premier joueur contourne la 1ère balise par la droite, la seconde par la gauche et la 3e par la droite pour tenter un D.P à droite. Puis revient dans l'autre sens (même travail)

ÉVOLUTIONS:

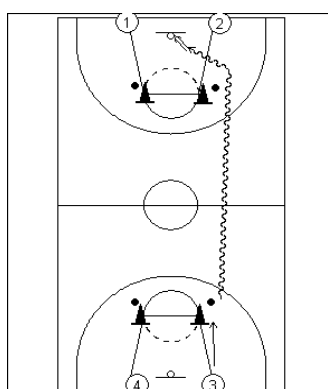
- 2 passages à droite
- 2 passages à gauche

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

L'équipe qui marque le plus de panier remporte la manche.

OBJECTIFS:

- Se repérer sur le terrain
- Garder le dribble malgré une vitesse de course importante
- Effectuer des changements de main dans le dribble à chaque balise
- Enchaînement d'action
- Se responsabiliser pour la victoire de son équipe
- Esprit d'équipe encourager les autres



DÉROULEMENT:

Au signal, qui sera donné par l'entraîneur, les 4 premiers de chaque colonne doivent courir ramasser le ballon, pour aller tenter un panier en D.P de l'autre côté du terrain.

CONSIGNES:

Les joueurs en attentes doivent s'organiser pour placer des ballons sur les balises.

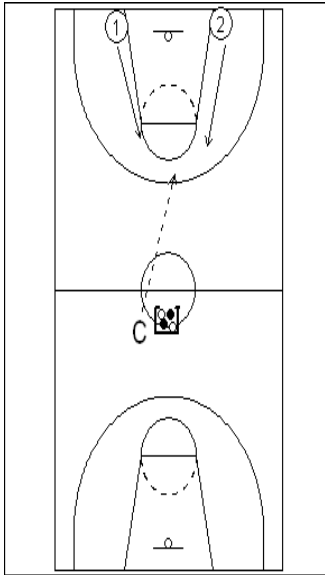
CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Le premier à réussir son panier obtient 3 pts. Le second 1 pts. 1ER EN 20.

5 tentatives.

OBJECTIFS:

- Courir le plus vite possible, garder sa vitesse pendant la durée de l'exercice
- Se responsabiliser pour placer des ballons pour le passage de ses coéquipiers
- autonomie pour comptabiliser ses points.



DÉROULEMENT:

Se mettre par deux, derrière la ligne de fond aux abords de la raquette.
L'entraîneur situé au milieu du terrain lance le ballon de n'importe quelle façon (en l'air, en le faisant rouler, avec un rebond...suivant son imagination)
Les joueurs doivent courir, le prend qui s'approprie le ballon devient attaquant l'autre défenseur de l'autre côté du terrain.
Une seule tentative de panier.

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Prise de balle 1 pts, panier réussi 2 pts

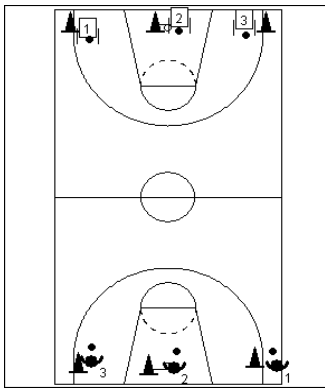
Premier en 20 pts.

ÉVOLUTIONS:

- varier les positions des joueurs, assis coucher, debout, dos tourner...
- Sous forme d'AR; le joueur défenseur qui vole le ballon ou prend le rebond peut attaquer de l'autre côté.
- Réagir à un signal donner: le bruit du ballon, la voix de l'entraîneur, coup de siffler

OBJECTIFS:

- travail de vitesse pour le gain du ballon puis pour aller marquer
- réaction à un signal
- vitesse de déplacement la position de départ

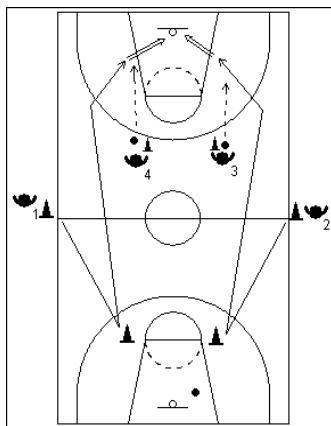


Au signal la vague de trois doit aller tenter un panier chacun en restant dans son couloir.

1ere 2pts - 2e 1pt - 3e 0

Varié les positions de départ

Premier en 8 points



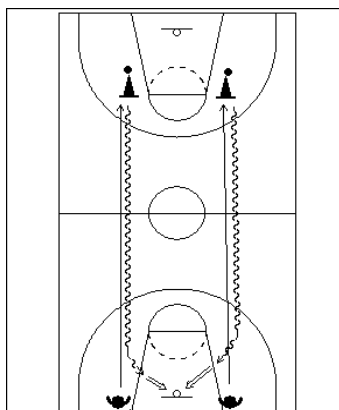
Au signal donné par l'entraîneur les deux joueurs positionnés au milieu du terrain doivent aller touchés le plus vite possible le plot placé au niveau de la ligne de L.F.

Changer de direction (sans faire d'arrondi) en plantant un appui-repartir.

Toujours le vite possible traversé le terrain recevoir le ballon de tel façon à faire un tir en course sans dribble.

Exercice qui peut se faire en duel ou individuellement.

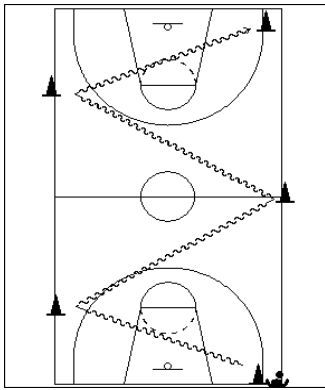
IMPORTANCE DE LA RÉUSSITE DANS LES TIRS



Au signal sprinté jusqu'au plot attendre le signal de l'entraîneur (environ 5 secondes).
En attendant les joueurs sont en situation de tipping.

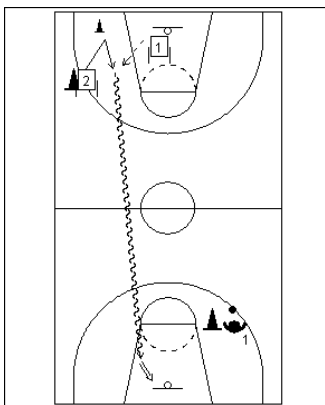
Au second signal prendre le ballon changer de direction, sprinter en dribble pour aller tenter un tir en course

IMPORTANCE DE LA RÉUSSITE DANS LES TIRS



Effectuer des sprints sur la largeur du terrain.
 Veillez à poser le bon pied afin de pouvoir repartir sans s'écraser.

Réagir vite, explosivité



-A- Au signal de l'entraîneur sprinter du plot pour aller tirer en course.

-B- 2 se démarque pour recevoir la passe de 1 sprinter pour aller tirer en course de l'autre côté



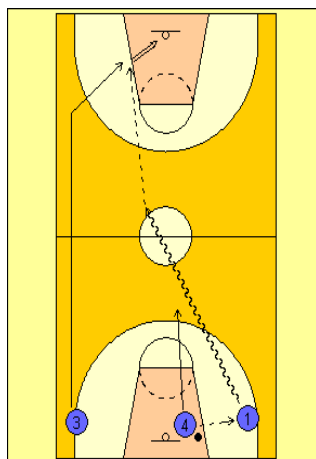
SOLUTION DE CONTRE-ATTAQUE COMMENT JOUER RAPIDEMENT ?

Le but est d'apprendre au joueur une organisation offensive rapide à la suite du gain de la balle en défense. L'essentiel est d'obtenir « un état d'esprit » des joueurs pour la contre-attaque ; les mots d'ordre seront : courir, vitesse, agressivité vers le panier, anticipé, volonté de jouer rapidement.

Les exercices à effectifs réduits permettront plusieurs apprentissages :

- ❖ Passer le ballon vers l'avant
- ❖ Passer au joueur démarqué
- ❖ Lire le jeu par rapport à la défense, s'adapter à elle afin de retrouver les solutions de C.A

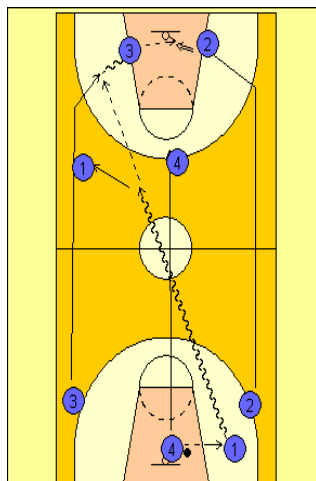
L'entraîneur doit veiller à corriger l'attaque dans ces situations, mais aussi à placer la défense afin de proposer d'autres solutions à l'attaque.



Choix 1: TIR EN COURSE DE L'AILIER

- Rebond du joueur 4
- Sortie de balle sur le joueur 1 du côté du rebond, qui prend le couloir central.
- Le joueur 3, dès la prise du rebond anticipe dans le couloir latéral vers le panier adverse. Reçoit le ballon du joueur numéro pour un panier en double pas.

1 se positionne en soutien du côté du ballon, laisse l'accès à la raquette

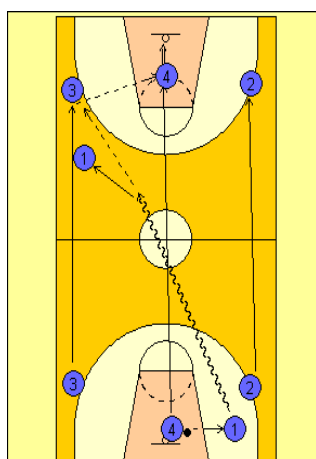


Choix 2: PASSE à L'AILIER OPPOSE

- Rebond de 4, sortie de balle du côté du rebond sur le joueur 1.
- Anticipation dans le couloir latéral opposé de 3, prise de couloir central de 1.
- Passe à 3 dans l'aile qui joue pour le panier ou la fixation, passe à 2 qui vient en direction du panier dans la raquette. (la passe est à terre excentrée du corps avec la main extérieure, le tir est un power lay up)

1 est en soutien du côté de trois si la passe à 2 n'est pas possible.

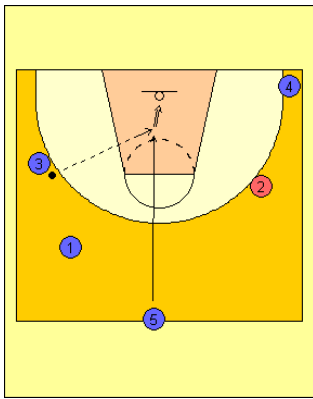
4 prend le couloir central pour devenir trailer.



Choix 3: PASSE AU 1er TRAILER

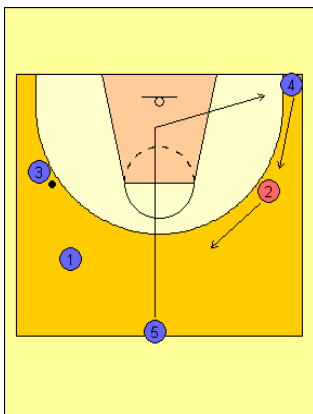
- Rebond de 4, sortie de balle sur 1.
- Course dans les couloirs de 3 et de 2, prise de couloir central de 1. Passe à 3 dans l'aile.
- Pas de possibilité de tir en course ou de fixation pour 2. Trois reste dans l'aile en dribble.
- 4 qui court dans le couloir central, coupe dans la raquette en tant que trailer, reçoit le ballon pour un tir en course.

Un est placé en soutien au cas où la passe à 4 ne serait pas possible.



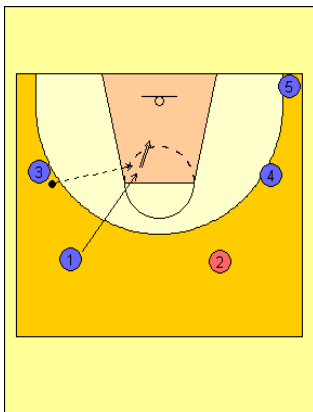
Choix 4: PASSE AU 2nd TRAILER

- 4 n'a pas pu recevoir est ressorti à l'opposé du ballon. 2 c'est légèrement décalé en dribble.
- Quand 4 est sorti de la raquette, 5 peut rentrer dans le jeu. il coupe dans la raquette en tant que deuxième trailer reçoit le ballon et tir en course.
- **1 est toujours en soutien au cas où la passe ne serait pas possible.**



5 n'a pas pu avoir le ballon ressort à l'opposé.

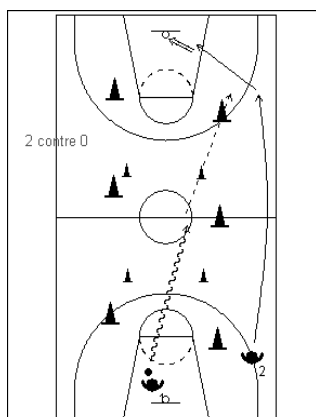
- 2 se décale, 4 aussi.



Choix 5: PASSE à 1 QUI TIRE DANS LA RAQUETTE

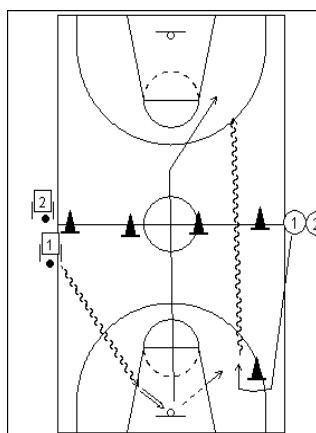
- 5 n'a pas pu recevoir en 2nd trailer, est ressorti à l'opposé du ballon.
- 2 c'est décalé en deuxième arrière, 4 à 45 degrés dans l'aile.
- 1 rentre dans le jeu, pour recevoir le ballon en tête de raquette et tiré.

**TOUTES CES SOLUTIONS DE CONTRE ATTAQUE DOIVENT ETRE APPRISE SANS DEFENSEURS.
 CEPENDANT LA MISE EN SITUATION A EFFECTIF REDUIT AVEC DES DEFENSEUR EST PRIMORDIAL**



Rebond course à l'opposé du ballon.
 Prise de dribble dans le couloir central.
 Passe dans l'intervalle du carré de balises

- Finir par un tir en course avec dribble du joueur du couloir latéral (5 paniers à 2).
- Inverser les rôles pour le retour.
- Finir par un tir du joueur du couloir central (5 paniers à 2)



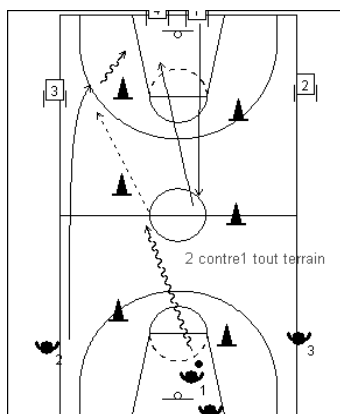
1C1 avec retard défensif

DÉROULEMENT:

Séparer les joueurs en 2 groupes de niveaux.
 Les attaquants se positionnent du côté droit, à gauche les défenseurs avec ballons.
 Le joueur avec ballon part au panier pour tenter un D.P. Au moment de la prise du rebond l'Att descend au niveau de la balise; pour recevoir le ballon et aller au panier le plus vite possible (couloir latéral). Le défenseur revient en défense en passant entre les balises du milieu (couloir central)

CRITÈRES DE REUSSITE:

Panier seul 1 pts, avec défenseur 3 pts.
 1ER EN 16 PTS



Déroulement:

Le joueur à l'opposé du rebond anticipe dans son couloir latéral.
 Reçoit le ballon et joue en fonction du défenseur:

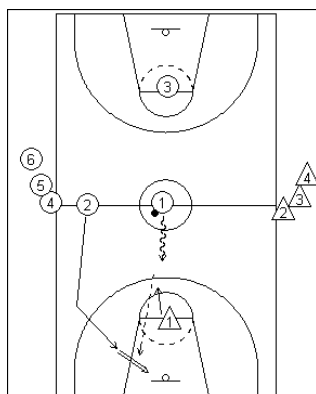
- 1 va au panier
- 2 fais la passe à son copain qui coupe dans la raquette

Consignes:

- Course chacun dans son couloir
- Vitesse vers le panier
- Choix en fonction du positionnement de la défense

Décompte des points:

1er équipe en 12 points (2 le panier, 1 le ballon gagné en défense)

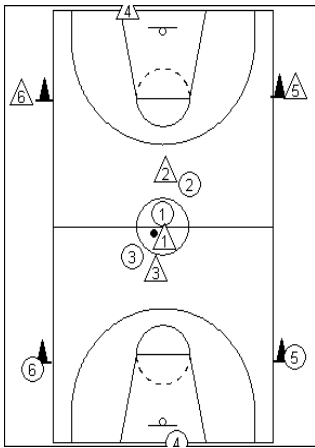


Former deux équipes (une rond et une triangle)
 Les positionnées de part et d'autre de la ligne médiane.
 Mettre un défenseur de chaque équipe dans une raquette.
 Deux ronds doivent attaqués sur le triangle (une seule tentative)
 Quand le triangle récupère le ballon sont coéquipier descend pour la sortie de balle et ils partent en C.A vers le Def rond.

S'organiser pour avoir un défenseur dans chaque raquette.

Possibilité de faire l'exercice à 3c2

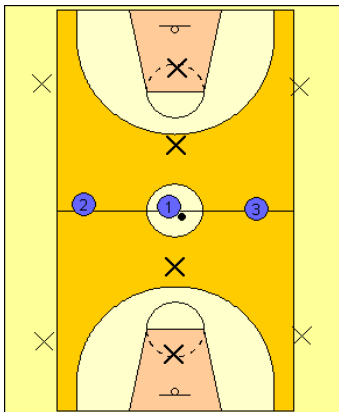
But: marquer rapidement, utilisation des couloirs
 Evoluer sous forme de match.



Faire plusieurs équipes allant de 3 à 4, placer les attaquants du côté de l'attaque de leurs coéquipiers.
Partir d'un entre deux et faire un match par exemple en douze points.

But: jouer pour marquer rapidement, utiliser les couloirs faire la sortie de balle, le ballon navigue soit par le couloir central soit par un couloir latéral. Organisation, remplacement des joueurs correct (réflexion). Continuité du jeu après un panier
Les joueurs qui marquent, sortent sont remplacés par ceux qui étaient à l'extérieur. L'équipe qui marque garde le ballon en attaque.

Attention: quand une équipe marque il y a une rotation des joueurs mais aussi un repositionnement correct à avoir vu le changement de côté de l'attaque...



Possible à 4 (le marqueur effectue la remise en jeu) et à 5 (le passeur et le marqueur reste)

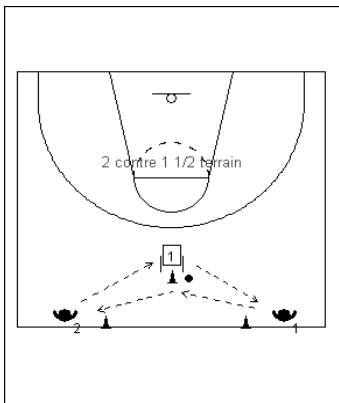
Nombre de joueurs nécessaire au bon déroulement de l'exercice 9 à 11.

3 c 2 en continuité (peut se faire à 2C1 en continuité)

3 Att contre 2 De, le rebondeur repart avec les deux qui sont sur les côtés (ou les deux défenseurs avec le joueur de la sortie de balle=côté du rebond) organisation off avec les couloirs de contre attaque. (un joueur dans chaque couloir)

S'organiser pour avoir toujours 2 défenseurs de chaque côté du terrain placés l'un derrière l'autre.

But: marquer rapidement, donner le ballon au joueur qui est en avance ou démarquer



Déroulement:

Les joueurs se font des passes au signal de l'entraîneur qui est sur le demi terrain. Le défenseur empêche les deux attaquants d'aller au panier.

Mettre les joueurs par deux

Consignes:

Amener le ballon le plus rapidement possible dans un couloir latéral.

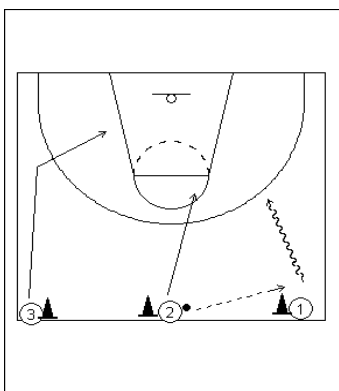
Marquer rapidement

Points:

Première doublette à 12pts

2 le panier

1 le ballon gagné



2C1 1/2 terrain

Séparer le groupe en deux, débutant et expert.

Un joueur à côté de chaque balise, celui du milieu possède le ballon.

Passer à l'un des deux des côtés

Situation de 2C1 exploiter le surnombre off.

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Individuellement = 2 pts panier, 1 pts gain de balle en Def

1er en 20 pts

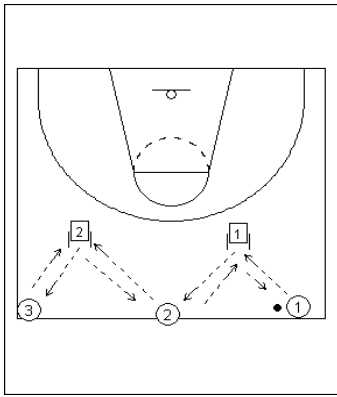
OBJECTIFS:

Exploitation du surnombre off

Passer à son coéquipier

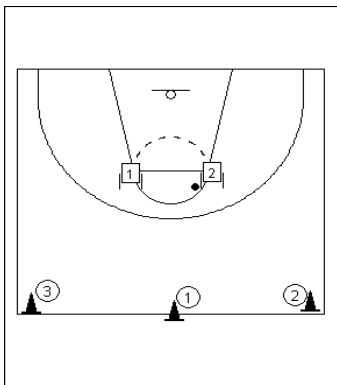
Évaluation de la passe

Attirer le Def pour libérer le second attaquant



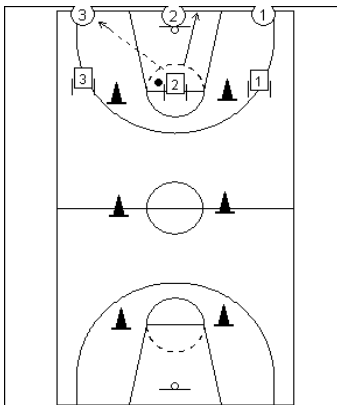
3C1 + 1

Trois attaquants sont positionnés sur la ligne médiane
 2 défenseurs dans les intervalles face à eux
 Les s'échangent des passent jusqu'au signal.
 Au signal le dernier Def à avoir touché le ballon va toucher la ligne médiane avant de revenir.



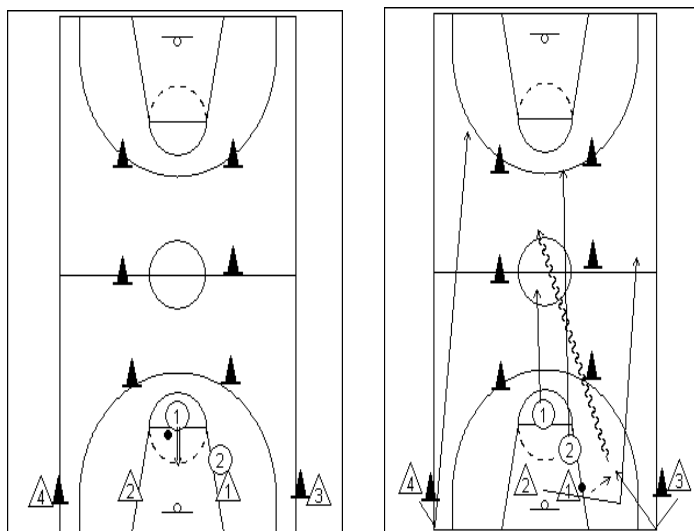
3C2 1/2 terrain

Groupes par niveau de travail
 Trois balises avec un joueur sur chaque, deux défenseurs sur la ligne de L.F dont un avec un ballon.
 Passe à l'un des trois attaquants, qui attaque en trois contre deux
OBJECTIFS:
 -développer la lecture de jeu, du joueur seule
 -choix de passe ou de dribble par rapport à un placement ou déplacement de la défense.



3C2 +1 TOUT TERRAIN

3 attaquants sur la ligne de fond, 3 défenseurs avec un ballon au niveau de la ligne médiane.
 Celui qui est en possession du ballon doit faire la passe à l'un des attaquants, puis va toucher la ligne de fond.
 Les attaquants doivent aller marquer le plus vite possible sans changer de couloirs.
 Panier rapide= 3 pts
 Ballon voler = 1 pts
 1er en 15 points
ÉVOLUTIONS
 Même travail en aller retour.
 Possibilité de réduire le nombre des joueurs au retour ex : 2C1 (les deux défenseurs en attaque, celui qui a tiré devient défenseur)



Matérialiser les trois couloirs de contre attaque.

Deux joueurs ronds, un qui tire le Lancer Franc, un autre qui se place pour le rebond.

Quatre joueurs triangle, deux au rebond et deux au niveau des balises situées à l'extérieur de terrain.

L.F tenter, prise du rebond par les triangles.

Organisation pour la sortie de balle du côté du rebond.

Prise de couloir habituelle. Rebondeur trailer.

Attaquer à 4 contre

Possibilité de retour à 2c1 (les deux défenseurs en attaque, celui qui a tiré devient défenseur)

L'entraîneur peut demander au joueur que le ballon circule par le couloir central ou par un des couloirs latéraux.

