



OBJECTIFS DE TRAVAIL PAR CATEGORIES

MINI POUSSINS			
Approche de l'enseignement des savoir-faire collectifs du basket-ball			
Contre-attaque (CA)	Attaque	Défense	Divers
<p>C'est la première attaque spontanée des enfants.</p> <p>Il faut donc s'en servir et la développer :</p> <p>a) Aller marquer le plus vite possible.</p> <p>b) La montée de balle se fera de référence par passe.</p> <p>c) Regarder vers l'avant.</p>	<p>Il ne faut pas avoir la volonté d'organiser l'attaque, car les enfants ont encore du mal à se repérer dans l'espace. Donc, il faut essentiellement travailler le 1c1 :</p> <p>a) Non-porteur : s'écarter du porteur pour ne pas le gêner dans son 1c1.</p> <p>b) Porteur : ne pas hésiter à tirer lorsque l'on se retrouve seul (tir extérieur) ou partir en dribble pour dépasser son adversaire.</p>	<p>"Homme à homme tout terrain". Pour cela le joueur doit :</p> <p>a) Vouloir récupérer la balle.</p> <p>b) Prendre un joueur en charge.</p> <p>c) Ne pas hésiter à aider un copain qui se fait dépasser par son joueur qui dribble (aide), ou bien pour "stopper" le dribbleur.</p> <p>d) Revenir sous la balle</p>	
Approche de l'enseignement des savoir-faire individuels du basket-ball			
Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>A chaque séance :</p> <p>a) Travail du tir en course : à gauche et à droite.</p> <p>b) "Tir de pied ferme" : pas de technique spécifique.</p> <p>En revanche il faut sensibiliser le joueur pour qu'il garde les bras en l'air (équilibre + trajectoire en cloche du ballon) après le lâché.</p>	<p>A chaque séance, l'enfant doit manipuler, échanger, rattraper, dribbler le ballon. Ce travail doit se faire aussi bien de la main droite que de la gauche.</p>	<p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course; doit se travailler dès le plus jeune âge.</p> <p>a) Arrêt 1 temps</p> <p>b) Le pied de pivot</p> <p>c) Attention au marcher sur le départ en dribble.</p>	<p>Faire le travail des passes dans le jeu (pas de technique spécifique).</p> <p>Lors d'un tir : vouloir prendre la balle (approche du rebond défensif et offensif).</p>

REMARQUES GENERALES :

- L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en réduction).
- Côté hygiène, se doucher après l'entraînement.
- L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé sous forme ludique et avec ballon.
- Jouer sous forme réduite (ex : 3c3).
- Sensibiliser le joueur sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- Peu de travail de technique spécifique.
- Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer

POUSSINS - POUSSINS

Approche de l'enseignement des savoir-faire collectifs du basket-ball

Contre-attaque (CA)	Attaque	Défense	Divers
<p>Il faut renforcer ce qui été vu en mini-poussin, mais le joueur doit prendre conscience de l'espace à utiliser (couloir de CA) et tout le monde participe à la CA :</p> <p>a) S'écarter du porteur b) Relais de passes c) Courir vers l'avant dans les couloirs d) Travail en surnombre (2c1, 3c2 ...)</p>	<p>Pas d'organisation spécifique. Simplement renforcer ce qui a été vu en mini-poussin, à savoir :</p> <p>a) Non-porteur : s'écarter du porteur pour ne pas le gêner dans son 1c1 b) Porteur : ne pas hésiter à tirer lorsque l'on se retrouve seul (tir extérieur) ou partir en dribble pour dépasser son adversaire</p>	<p>"Homme à homme tout terrain" avec tentative de "prise à deux" :</p> <p>A) Si je suis près du joueur qui dribble, je n'hésite pas à lâcher mon attaquant pour stopper le dribbleur et ainsi doubler avec mon coéquipier b) Si je suis près du joueur qui va doubler, je n'hésite pas à lâcher mon joueur pour prendre en charge l'attaquant seul c) Après une passe, je dois toujours revenir sous la balle</p>	

Approche de l'enseignement des savoir-faire individuels du basket-ball

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>A chaque séance (commencer à introduire un défenseur) :</p> <p>a) Travail du tir en course : à gauche et à droite. b) Tir après un arrêt : avec technique spécifique (écartement des appuis, la poussée, mouvement des bras...), c) Tir en sautant (proche du panier) après un rebond offensif</p>	<p>A chaque séance, l'enfant doit manipuler, échanger, rattraper, dribbler le ballon. Ce travail doit se faire aussi bien de la main droite que de la gauche. Il est souhaitable de solliciter le joueur à partir coté droit et coté gauche. (travailler le changement de mains pour passer son adversaire.</p>	<p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</p> <p>a) Arrêt 1 temps b) Le pied de pivot c) Attention au marcher sur le départ en dribble.</p>	<p>Faire le travail des passes dans le jeu (pas de technique spécifique). Lors d'un tir : vouloir prendre la balle (approche du rebond). Parler des changements de rythme (lent/vite) dans le travail "basket" (démarquage, 1c1...)</p>

REMARQUES GENERALES :

- L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en réduction).
- Côté hygiène, se doucher après l'entraînement.
- Revoir ce qui a été vu en mini-poussin.
- L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé sous forme ludique, avec ballon, en introduisant l'adversité.
- Jouer sous forme réduite, 3c3 mais également 5c5.
- Sensibiliser le joueur sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- Un peu plus de travail de technique spécifique.
- Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer.
- Il faut être exigeant sur la tenue sportive et sur le respect des horaires (le joueur et surtout l'entraîneur).

BENJAMINS - BENJAMINES

Approche de l'enseignement des savoir-faire collectifs du basket-ball

Contre-attaque (CA)	Attaque	Défense	Divers
<p>C'est encore la forme d'attaque qui prédomine.</p> <p>a) Commencer à structurer la CA (1er vague avec occupation des couloirs latéraux)</p> <p>b) Tout le monde participe (les retardataires coupent "pleine raquette")</p> <p>c) Travail en surnombre (2c1, 3c2...)</p>	<p>Commencer à parler des secteurs de jeu :</p> <p>a) Secteurs 0,1,2,3,4,5.</p> <p>b) Placer les joueurs 3 d'un coté/2 de l'autre,</p> <p>c) Se placer et se déplacer dans les différents secteurs,</p> <p>d) Faire la différence entre jouer vite (CA) et jouer placé.</p> <p>e) Dans le 1c1, approche de la feinte</p>	<p>"Homme à homme tout terrain" avec prises à deux et rotation à 3.</p> <p>Défense demi-terrain : défense sur le porteur, défense à 1 passe, défense loin du porteur (aide défensive).</p> <p>Travail technique de la posture de base (écartement des appuis, jambes fléchies...)</p>	

Approche de l'enseignement des savoir-faire individuels du basket-ball

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>A chaque séance (avec ou sans un défenseur)</p> <p>a) Travail du tir en course : à gauche et à droite.</p> <p>b) Tir après un arrêt : avec technique spécifique (écartement des appuis, la poussée, mouvement des bras...)</p> <p>c) Tir en sautant (proche du panier) après un rebond offensif.</p> <p>d) Tir en suspension pour les joueurs qui ont une motricité avancé</p>	<p>A chaque séance, l'enfant doit manipuler, échanger, rattraper, dribbler le ballon. Ce travail doit se faire aussi bien de la main droite que de la gauche.</p> <p>Il est souhaitable de solliciter le joueur à partir coté droit et coté gauche.</p> <p>Travailler le départ direct et le départ croisé.</p> <p>En plus du changement de mains pour dépasser son adversaire, parler du dribble de CA, d'attente et de pénétration</p>	<p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</p> <p>a) Arrêt 1 temps</p> <p>b) Arrêt 2 temps</p> <p>c) Attention au marcher sur le départ en dribble.</p> <p>d) Le pied de pivot</p>	<p>Faire le travail des passes en parlant des différentes sortes (2 mains, 1 mains...).</p> <p>Lors d'un tir : vouloir prendre la balle (approche du rebond).</p> <p>Perfectionner les changements de rythme (lent/vite) dans le travail "basket" (démarquage, 1c1...)</p>

REMARQUES GENERALES :

- L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en réduction)
- Côté hygiène, se doucher après l'entraînement.
- L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé sous forme ludique et de compétition avec ballon (apprendre à gagner l'autre)
- Jouer sous forme réduite, 2c2, 3c3, également 5c5.
- Plus de travail de technique spécifique (défense et attaque).
- Pendant les matchs, les enfants doivent plus ou moins jouer suivant le niveau de compétition.
- Il faut être exigeant sur la tenue sportive et sur le respect des horaires (le joueur et surtout l'entraîneur).

MINIMES

Approche de l'enseignement des savoir-faire collectifs du basket-ball

Contre-attaque (CA)	Attaque	Défense	Divers
<p>Le niveau de la défense augmente. Il est donc temps d'organiser la CA avec :</p> <p>a) zone de sortie de balles b) montée de balle (axe et/ou aile) c) fixer d) attendre les suiveurs qui coupent dans l'axe</p>	<p>Renforcer ce qui a été vu en benjamin (secteurs, placements et déplacements...)</p> <p>Il faut enseigner aux joueurs les différentes relations offensives qui peuvent exister dans le jeu à 2, 3, 4 et à 5. A cet âge, les joueurs doivent connaître les savoir-faire techniques de l'activité (passes, tirs...)</p> <p>Commencer un travail sur l'attaque de zone, Dans le 1c1, approfondir l'enseignement des feintes</p>	<p>"Homme à homme tout terrain" avec prises à deux et rotation à 3.</p> <p>Défense demi-terrain : défense sur le porteur, défense à 1 passe, défense loin du porteur (aide défensive)</p> <p>Défense en " zone-press " (212, 131...) Travail technique de la posture de base (écartement des appuis, jambes fléchies...)</p> <p>Travail plus précis du jeu de jambes défensif</p>	

Approche de l'enseignement des savoir-faire individuels du basket-ball

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>A chaque séance (avec ou sans défenseur)</p> <p>a) Travail du tir en course G et D b) Tir après un arrêt : technique spécifique (écartement des appuis, la poussée) c) Tir en sautant (proche du panier) après un rebond par exemple. d) Tir en suspension e) Tir du joueur intérieur (dos au panier)</p>	<p>A chaque séance, le joueur doit manipuler, échanger, rattraper, dribbler le ballon. Ce travail doit se faire aussi bien de la main droite que de la main gauche. Il est souhaitable de solliciter le joueur à partir coté droit et coté gauche.</p> <p>Travailler le départ direct et le départ croisé.</p> <p>En plus du changement de main pour dépasser son adversaire, parler du dribble de CA, d'attente, de pénétration, dribble dans le dos...</p>	<p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</p> <p>a) Arrêt 1 temps b) Arrêt 2 temps c) Attention au marcher sur le départ en dribble. d) Le pied de pivot e) Jeux de jambes offensif et défensif des joueurs intérieurs et extérieurs</p>	<p>Faire le travail des passes à 2 mains, 1 main et surtout où ? quand ? comment?</p> <p>Lors d'un tir : anticiper pour se placer au rebond offensif.</p> <p>Commencer le travail de l'écran retard.</p> <p>Perfectionner les changements de rythme (lent/vite) dans le travail basket"(démarquage, 1c1...).</p> <p>Aborder le travail des écrans en attaque et défense</p>

REMARQUES GENERALES :

- L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en réduction).
- Côté hygiène, se doucher après l'entraînement.
- L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé sous forme ludique et avec ballon.
- Jouer sous forme réduite (ex : 3c3).
- Sensibiliser le joueur sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- Peu de travail de technique spécifique.
- Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer

CADETS - CADETTES

Approche de l'enseignement des savoir-faire collectifs du basket-ball

Contre-attaque (CA)	Attaque	Défense	Divers
<p>Le niveau de la défense augmente. Il est donc temps d'organiser la CA avec :</p> <p>a) zone de sortie de balles</p> <p>b) montée de balle (axe et/ou aile)</p> <p>c) fixer</p> <p>d) attendre les suiveurs qui coupent dans l'axe.</p>	<p>Renforcer ce qui a été vu en minime (secteurs, placements et déplacements...).</p> <p>Il faut enseigner aux joueurs les différentes relations offensives qui peuvent exister dans le jeu à 2, 3, 4 et à 5.</p> <p>A cet âge, les joueurs doivent connaître les savoir-faire techniques de l'activité (passes, tirs...).</p> <p>Enseigner et approfondir l'attaque de zone (surnombre, placements, déplacements...)</p> <p>Dans le 1c1, perfectionnement des feintes</p>	<p>"Homme à homme tout terrain"</p> <p>Défense demi-terrain</p> <p>Défense en "zone-press " (212, 131...)</p> <p>Défense de zone</p> <p>Travail plus précis du jeu de jambes défensif, mais faire également un travail spécifique sur les intérieurs et extérieurs</p>	

Approche de l'enseignement des savoir-faire individuels du basket-ball

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>Il faut travailler sur différents paramètres :</p> <p>La quantité (nombre important de tirs)</p> <p>La qualité (affiné la correction)</p> <p>La sélection des tirs (quand? Quel tir?...)</p> <p>Condition réelle de match (opposition)</p>	<p>L'ensemble des dribbles doivent être connus. Il faut bien entendu continuer à les travailler</p>	<p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</p> <p>a) Arrêt 1 temps</p> <p>b) Arrêt 2 temps</p> <p>c) Attention au marcher sur le départ en dribble.</p> <p>d) Le pied de pivot</p> <p>e) Jeux de jambe offensif et défensif des joueurs intérieurs et extérieurs</p>	<p>Faire le travail des passes à 2 mains, 1 main et surtout où ? quand ? comment ?</p> <p>Lors d'un tir : anticiper pour se placer au rebond offensif.</p> <p>Perfectionner le travail de l'écran retard.</p> <p>Perfectionner les changements de rythme (lent/vite).</p> <p>Perfectionner le travail des écrans en attaque et défense,</p>

REMARQUES GENERALES :

- L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en réduction).
- Côté hygiène, se doucher après l'entraînement.
- L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé sous forme ludique et avec ballon.
- Jouer sous forme réduite (ex : 3c3).
- Sensibiliser le joueur sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- Peu de travail de technique spécifique.
- Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer