

... Mini-Poussins (es) ...

Approche des savoir-faire des fondamentaux collectifs

Contre-attaque	Attaque	Défense
<p>Première attaque spontanée des enfants. 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 préférence par passe (lever la tête et regarder vers l'avant).</p>	<p>Pas de volonté de l'organiser. Les enfants ont des difficultés à se repérer dans l'espace. Privilégier essentiellement le 1C1 :</p> <p>a) Non-porteur : doit s'écartier 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 ou partir en dribble pour dépasser son adversaire.</p>	<p>Homme à homme tout terrain :</p> <p>a) Vouloir récupérer la balle.</p> <p>b) Prendre un joueur en charge.</p> <p>c) Aider un copain qui se fait dépasser par son joueur qui dribble ou bien pour stopper le dribbleur.</p> <p>d) Revenir sous la balle.</p>

Approche des savoir-faire des fondamentaux individuels

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>A chaque séance :</p> <p>a) Travail du tir en course : à droite et à gauche,</p> <p>b) Tir de pied ferme : pas de technique spécifique. Sensibiliser le joueur pour qu'il garde les bras en l'air (équilibre + trajectoire du ballon en cloche) après le lâché.</p>	<p>A chaque séance, l'enfant doit manipuler, échanger, rattraper, dribbler le ballon. Travail à effectuer main droite et main gauche.</p>	<p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</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 ce travail dans le jeu (pas de technique spécifique).</p> <p>Lors d'un tir vouloir prendre le ballon (approche du rebond D et O)</p>

Remarques générales :

- 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 : 3c3.
- Sensibiliser les joueurs sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- Peu de travail spécifique.
- Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer.

... Poussins (es) ...

Approche des savoir-faire des fondamentaux collectifs

Contre-attaque	Attaque	Défense
<p>Il faut renforcer ce qui a 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,</p> <p>b) Relais de passes,</p> <p>c) Courir vers l'avant dans les couloirs,</p> <p>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 : doit 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 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 équipier,</p> <p>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,</p> <p>c) Après une passe, je dois toujours revenir sous la balle.</p>

Approche des savoir-faire des fondamentaux individuels

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>A chaque séance (commencer à introduire un défenseur) :</p> <p>a) Travail du tir en course : à droite et à gauche,</p> <p>b) Tir après un arrêt : avec technique spécifique (écartement des appuis, mouvements des bras...),</p> <p>c) Tir en sautant (proche du panier) après un rebond O.</p>	<p>A chaque séance, l'enfant doit manipuler, échanger, rattraper, dribbler le ballon. Travail à effectuer main droite et main gauche. Il est souhaitable de solliciter le joueur à partir côté droit et côté gauche. De plus, travailler le changement de mains pour dépasser son adversaire.</p>	<p>Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</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 ce travail dans le jeu (pas de technique spécifique.</p> <p>Lors d'un tir : vouloir prendre le ballon (approche du rebond)</p> <p>Parler des changements de rythme (lent/vite) dans le travail « basket » (démarquage, 1c1...)</p>

Remarques générales :

- 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 et avec ballon**, en introduisant l'adversité.
- Jouer sous forme réduite : 3c3 également 5c5.
- Sensibiliser les joueurs sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- Un peu de travail 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).
- Respect de l'arbitre, de l'adversaire et des partenaires.

... Benjamins (es) ...

Approche des savoir-faire des fondamentaux collectifs

Contre-attaque	Attaque	Défense
<p>C'est encore la forme d'attaque qui prédomine.</p> <p>a) Commencer à structurer la CA (1^{er} 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 côté/2 de l'autre,</p> <p>c) Se placer et déplacer dans les différents secteurs,</p> <p>c) Faire la différence entre jouer vite (CA) et jouer placé. Dans le 1c1, approche de la feinte.</p>	<p>Défense H à H tout terrain : prises à deux et rotation à 3.</p> <p>Défense demi-terrain : défendre 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 des savoir-faire des fondamentaux individuels

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>A chaque séance (avec ou sans un défenseur) :</p> <p>a) Travail du tir en course : à droite et à gauche,</p> <p>b) Tir après un arrêt : avec technique spécifique (écartement des appuis, la poussée, mouvements des bras...),</p> <p>c) Tir en sautant (proche du panier) après un rebond O,</p> <p>d) Tir en suspension pour les joueurs qui ont une motricité avancée.</p>	<p>A chaque séance, l'enfant doit manipuler, échanger, rattraper, dribbler le ballon. Travail à effectuer main droite et main gauche. Il est souhaitable de solliciter le joueur à partir côté droit et côté gauche.</p> <p>Travailler le départ direct et le départ croisé. 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) Le pied de pivot</p> <p>d) Attention au marcher sur le départ en dribble.</p>	<p>Faire le travail des passes en parlant des différentes sortes (2 mains, 1 main,...).</p> <p>Lors d'un tir : vouloir prendre le ballon (approche du rebond).</p> <p>Perfectionner les changements de rythme (lent/vite) dans le travail « basket » (démarquage, 1c1...)</p>

Remarques générales :

- 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 poussin. L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé **sous forme ludique et de compétition et avec ballon** (apprendre à gagner l'autre).
- Jouer sous forme réduite : 2c2, 3c3 également 5c5.
- Sensibiliser les joueurs sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- **Plus de travail technique spécifique** (défense, 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).
- Respect de l'arbitre, de l'adversaire et des partenaires.

... Minimes ...

Approche des savoir-faire des fondamentaux collectifs

Contre-attaque	Attaque	Défense
<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 benjamin (secteurs, placements et déplacements ...). Il faut enseigner aux joueurs les différentes relations offensives qui peuvent exister dans le jeu à 2, 3, 4 et à 5.</p> <p>AA 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.</p> <p>Dans le 1c1, approfondir l'enseignement sur les feintes.</p>	<p>Défense H à H tout terrain : prises à deux et rotation à 3.</p> <p>Défense demi-terrain : défendre sur le porteur, défense à 1 passe, défense loin du porteur (aide défensive).</p> <p>Défense en « zone-presse » (212,131 ...)</p> <p>Travail technique de la posture de base (écartement des appuis, jambes fléchies...).</p> <p>Travail plus précis du jeu de jambes défensif.</p>

Approche des savoir-faire des fondamentaux individuels

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>A chaque séance (avec ou sans un défenseur) :</p> <p>a) Travail du tir en course : à droite et à gauche,</p> <p>b) Tir après un arrêt : avec technique spécifique (écartement des appuis, la poussée, mouvements des bras...),</p> <p>c) Tir en sautant (proche du panier) après un rebond par exemple,</p> <p>d) Tir en suspension,</p> <p>e) Tir du joueur INT (dos au panier...)</p>	<p>A chaque séance, l'enfant doit manipuler, échanger, rattraper, dribbler le ballon. Travail à effectuer main droite et main gauche. Il est souhaitable de solliciter le joueur à partir côté droit et côté gauche.</p> <p>Travailler le départ direct et le départ croisé. En plus du changement de mains pour dépasser son adversaire, parler du dribble de CA, d'attente et de pénétration, dribble dans le dos...</p> <p>De plus, ne pas hésiter à travailler le dribble avec opposition.</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) Le pied de pivot</p> <p>d) Attention au marcher sur le départ en dribble.</p> <p>e) Jeux de jambes offensifs et défensifs des joueurs INT et EXT.</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. 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 générales :

- L'entraîneur doit être patient. Cette tranche d'âge est privilégiée pour les apprentissages. En revanche, le joueur rentre dans une période de transition (enfant/adulte) et de transformation (taille, poids, psy...).
- Côté Hygiène, le joueur devrait savoir ce qu'il doit faire.
- Revoir ce qui a été vu en benjamin. L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé **sous forme ludique et de compétition et avec ballon** (apprendre à gagner l'autre).
- Jouer sous forme réduite : 1c1, 2c2, 3c3 également 5c5.
- Sensibiliser les joueurs sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- **Beaucoup de travail technique spécifique** (défense, 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).
- Respect de l'arbitre, de l'adversaire et des partenaires.

... Cadets (es) ...

Approche des savoir-faire des fondamentaux collectifs

Contre-attaque	Attaque	Défense
<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>e) Jeu de transition</p>	<p>Renforcer : ce qui a été vu en minime (secteurs, placements et déplacements ...). 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>Défense H à H tout terrain .</p> <p>Défense demi-terrain</p> <p>Défense en « zone-presse » (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 INT et EXT.</p>

Approche des savoir-faire des fondamentaux individuels

Tirs	Dribbles et dextérité	Appuis	Divers
<p>Il faut travailler sur les différents paramètres :</p> <p>La quantité (nombre important de tirs)</p> <p>La qualité (affiner la correction)</p> <p>La sélection des tirs (quand ? quel tir ?...)</p> <p>Condition réelle de match (opposition)</p>	<p>L'ensemble des dribbles doit être connu. Il faut bien entendu continuer à 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) Le pied de pivot</p> <p>d) Attention au marcher sur le départ en dribble.</p> <p>e) Jeux de jambes offensifs et défensifs des joueurs INT et EXT.</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 en défense.</p>

Remarques générales :

- L'entraîneur doit être patient. Cette tranche d'âge est privilégiée pour les apprentissages et le perfectionnement des différents savoir-faire technique du basket-ball. En revanche, le joueur est toujours dans une période de transition (enfant/adulte) et de transformation (taille, poids, psy...).
- Côté Hygiène, le joueur devrait savoir ce qu'il doit faire.
- Revoir ce qui a été vu en minime. L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé **sous forme ludique et de compétition et avec ballon** (apprendre à gagner l'autre).
- Jouer sous forme réduite : 1c1, 2c2, 3c3 également 5c5.
- Sensibiliser les joueurs sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- **Plus de travail technique spécifique** (défense, 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).
- Respect de l'arbitre, de l'adversaire et des partenaires.