



## Attente des compétences par catégorie Pistes de travail à développer

### LES MINIPOUSSINS.....

#### ATTAQUE.....

*Technique* .....

Dribble.....

Tir .....

Passe .....

*Tactique*.....

Avec le ballon.....

Sans Ballon.....

#### DEFENSE .....

*Si mon joueur a le ballon* .....

*Si mon joueur n'a pas le ballon* .....

*Le Rebond*.....

#### PHYSIQUE .....

Développement des capacités motrices.....

Un travail de coordination et de dissociation..

#### REGLES .....

Cette catégorie correspond le plus souvent à l'âge de découverte de l'activité par l'enfant. Il va donc falloir privilégier l'approche ludique en leur donnant les bases sous des formes jouées.

Cette forme de jeu peut s'apparenter à des relais, concours, parcours mais aussi à du jeu réduit avec infériorité ou égalité numérique soit sur 1 panier soit sur un grand terrain soit sur un terrain en largeur.

A cet âge, il est important que l'enfant soit le plus souvent et le plus longtemps en contact avec le ballon. Pour cela, entre autres, on dépasse très rarement le jeu à 3.

Les objectifs visés permettront de développer la lecture du jeu et l'intelligence de la pratique.

# ATTAQUE

## La Technique

(aussi bien main Gauche que main Droite)

Manipulation du ballon : Exercices sans dribble :

- ⇒ Faire tourner le ballon autour de la taille, des genoux, des chevilles,
- ⇒ Faire le huit entre les jambes,
- ⇒ Lancer puis rattraper : avec un rebond, sans rebond, devant soi, dans son dos,
- ⇒ Tenue de la balle pour le tir.

Manipulation du ballon : Exercices avec dribble : ambidextrie

- ⇒ A différents endroits du corps (devant, derrière, côté),
- ⇒ Dans différentes positions (debout, assis, allongé, surélevé sur un banc).

Repères dans l'espace :

- ⇒ Appréciation des distances par rapport au panier, au ballon, aux limites du terrain, aux autres joueurs, etc...
- ⇒ Se situer soi même dans l'espace (Où je me situe sur le terrain ?).

## Le dribble

Avoir le regard curieux quand je dribble ⇒ lever la tête pendant le dribble (donner l'image du périscope dans le sous-marin),

Être capable de faire autre chose pendant le dribble

- ⇒ Prendre un objet au sol,
- ⇒ Chasser le ballon d'un autre,
- ⇒ Dribbler avec un deuxième ballon simultanément, alternativement ou avec un autre objet dans la main (bâton relais, cerceau, verre d'eau !!!).

Être capable de garder le contrôle du ballon avant et/ou après le dribble : pivoter + protection ⇒ Apprentissage.

## Le tir

Atteindre le cercle :

- ⇒ Panier à différentes hauteurs pour débiter
- ⇒ De différents endroits,
- ⇒ De plus en plus loin (sans dépasser 3-4 m)

Intégrer les notions d'appuis (libres, arrêts simultanés ou tir en course) suivant le niveau d'habileté.

## La passe

(à une distance de 3-4 mètres)

Être capable de faire une passe de qualité soit directe (à 2 mains sans rebond au sol), soit à terre. Dans un premier temps, le passeur et le receveur doivent être en position fixe.

Être capable de faire une passe au bon moment : viser les mains lors de l'appel de balle. Dans un premier temps, le receveur se déplace à vitesse réduite. Il faut prendre en compte la vitesse de déplacement du receveur pour la bonne exécution de la passe.

Être capable de recevoir un ballon en le demandant (appel de balle) et en le captant à 2 mains.

A cet âge, il est possible que certains enfants appréhendent le ballon. Il sera donc nécessaire de faire des exercices de familiarisation avec celui-ci :

- ⇒ Utilisation de balle de différentes tailles et poids (en mousse) pour les passes,
- ⇒ Faire des exercices individuels de lancer - laisser rebondir - rattraper...
- ⇒ Faire des têtes avec le ballon.

## Tactique

Déplacement sur le terrain pour approcher le ballon de la cible.

- ⇒ Mettre le ballon où il n'y a pas d'adversaires.

### Avec le ballon :

Dès la réception du ballon, le protéger et s'orienter vers la cible à l'aide d'un pivoté (engagé, effacé).

S'éloigner de son défenseur pour recevoir dans de bonnes conditions

Rechercher le plus court chemin vers le panier.

### Sans ballon :

Toujours se diriger vers la cible en s'écartant du groupe et de son défenseur pour recevoir le ballon dans de bonnes conditions.



## DEFENSE

(Savoir quand son équipe à le ballon et quand elle ne l'a pas)

### Si mon joueur à le ballon

Me mettre entre le porteur de balle et la cible afin d'empêcher le tir ou la passe en levant les bras.

Sur l'arrêt du dribble possibilité de prendre le ballon dans les mains.

### Si mon joueur n'a pas le ballon

Me mettre entre le porteur de balle et mon adversaire pour intercepter la passe.

Etre capable d'intervenir sur le porteur de balle si celui-ci se dirige seul vers la cible.

Image : c'est le ballon qui rentre dans le panier et non pas le joueur.

### Le rebond

Le faible pourcentage de réussite amène un grand nombre de tirs tentés pendant une rencontre. Cela nécessite une sensibilisation à la conquête du ballon.



*Dans un premier temps on limitera la prise de balle dans les mains pour faciliter le jeu et donner d'autres possibilités de gain de balle pour la défense.*

## Fondamentaux de base - PHYSIQUE

Equilibre dans les appuis, les arrêts

Courir (vite sans ballon : école de course)

- ⇒ Foulées bondissantes, accélération progressive
- ⇒ Montée de genoux,
- ⇒ Talons fesses,
- ⇒ Course arrière.

Sauter (gestuelle et intention),

Lancer et recevoir : des « engins » de tailles différentes,

Dribbler : manipulation de balle avec et sans dribble.

### Un travail de coordination et de dissociation

Nécessite l'acquisition des fondamentaux de base pour mettre en place des exercices et des situations plus complexes pour créer de nouvelles habiletés.

*Reprendre systématiquement ceux qui ne réalisent pas le bon geste pour éviter les mauvaises habitudes susceptibles de ralentir les acquisitions spécifiques au basket.*



## Fil rouge

(A voir à chaque exercice et lors des matches)

- a. Ne pas entrer en contact avec le porteur de balle ou le non porteur,
- b. Respecter l'espace de jeu : limites du terrain,
- c. Reprise de dribble : dribble à 2 mains ou s'arrêter et repartir,
- d. Marcher : Toujours se déplacer en dribblant,
- e. Identifier les partenaires des adversaires : couleurs de maillot.