



Attente des compétences par catégorie

Pistes de travail à développer

CATEGORIE POUSSINS

Dans le minibasket, le jeu offensif doit prendre 80 % du temps. Les fondamentaux individuels étant très nombreux et nécessitant une longue phase d'intégration et d'appropriation, il faut absolument les travailler.

ATTAQUE

La Technique

(Aussi bien main Gauche que main Droite)

Etre capable de jouer son 1 contre 1

1 contre 1 avant le dribble :

- Triple menace,
- Arrêts simultanés/alternatifs + pivotés (orientation face au panier),
- Départs en dribble,
- Protection de la balle.

1 contre 1 pendant le dribble :

- Changement de main et de direction,
- Changement de rythme.

Tir en course :

- Les lâchers de balle,
- Les appuis

Tir à mi-distance :

- 3 - 4 m / finition du geste (tir à une main).

Passe :

- Directe à 2 mains,
- A terre à 2 mains
- A terre avec appui décalé
- Passe à 1 main

Fixation :

- Lecture de la défense ⇒ le défenseur vient sur moi :
 - Je fais la passe
 - Je m'arrête et je tire
 - J'utilise une forme adaptée à la situation pour le tir en course.

Mobiliser les joueurs sans ballon

Chercher les espaces libres :

- Après la passe : passe et va
- Pour aider mon partenaire : démarquage.

Passe et va : A utiliser principalement sur tout terrain pour travailler la mobilité sans ballon

- Appel de balle,
- Changement de rythme,
- Prendre l'espace libre en passant devant ou derrière le défenseur,
- Enchaîner dans la course la réception et l'action offensive appropriée (passe ou tir)

Démarquage : Celui-ci est utilisé que dans le cas où la défense est présente

- Changement de direction : venir dans la zone restrictive, prise de contact avec le défenseur, ressortir aux 6,25 m,
- Changement de rythme,
- Distance de passe entre le porteur et le non porteur : 3-4 m.

Enchaînement d'action après un tir

Combativité :

- Pour un nouveau tir,
- Pour ressortir le ballon.

Rebond :

- Lecture de la trajectoire du tir,
- Timing dans le saut,
- Capter le ballon,
- Protection du ballon.

Tactique

Sur tout terrain

Jouer le plus large possible en utilisant les 3 couloirs de jeu (1 central pour le dribble et 2 latéraux pour la course).

Jouer vers l'avant en favorisant le jeu de passes courtes - chercher le joueur libre.

Dans ces situations tout terrain on privilégiera le passe et va pour donner une continuité après la passe et éviter de voir les joueurs s'arrêter dans leurs actions parce qu'ils n'ont plus le ballon.

De plus, le jeu de passe et va sera facilité car l'espace utilisé sera plus grand.

Sur demi-terrain

Jouer de manière agressive : Favoriser le 1 contre 1 plutôt que le passe et va qui risque de bloquer le jeu par manque d'espace.

L'objectif est de chercher le tir près du cercle mais il faut tout de même favoriser, voir obliger le tir ouvert à mi-distance.

Pour le Porteur de balle :

Utilisation du dribble :

- Pour sortir d'une situation dangereuse (Pivoté + Protection de balle) :
S'éloigner de son propre défenseur,
S'éloigner de la zone restrictive après le rebond,
Prendre l'axe central et faciliter la relation de passe avec les autres.
- Pour aller vers le panier (dribble de contre attaque),
- Prise d'information : lecture du jeu,
- Savoir où sont placés nos partenaires pour choisir le mieux placé et avancer,
- Savoir où sont placés mes adversaires pour s'écarter du danger et éviter la perte du ballon dans le dribble (dribbler avec la main opposée au défenseur) ou la mauvaise passe (passe possible dans le double pas).

Pour l'apprentissage, et dans le but de faire vivre le ballon, on pourra donner des consignes pour limiter la durée de possession par joueur (ex : 2 dribbles autorisés à chaque possession).

Pour le non porteur de balle :

Courir pour recevoir la balle

- Proche de la ligne de touche, s'éloigner de l'axe,
- Toujours devant la balle,
- S'éloigner de son défenseur pour ouvrir un angle de passe.

DEFENSE

La défense est avant tout une affaire de volonté, à cet âge les enfants ne comptent pas leurs efforts. Le temps de travail (20 %) s'applique surtout lors des matches et pendant les formes jouées. Il suffit simplement de leur donner des principes.

Si mon joueur à le ballon

- Etre capable de défendre de manière « agressive » sur un porteur de balle aussi bien sur demi-terrain que sur tout le terrain.

PRIORITE : Empêcher la progression vers l'avant.

Si mon joueur n'a pas le ballon

Nécessite des bons repères dans l'espace

- Etre capable d'intervenir sur le porteur de balle,
- Gérer la passe et retrouver son joueur avec agressivité dès la réception.

PRIORITE : Sensibiliser les joueurs sur le fait que le plus important c'est d'abord de défendre son panier puis le ballon et enfin son 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.

Prendre 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 pendant les situations et les matches)

- Reprise de dribble : idem mini poussins,
- Marcher : plus spécifiquement lors du double pas, des pivotés et des arrêts,
- Faute : sur le tir, le dribble, le rebond ou la protection de balle adverse,
- 5 secondes : sur remise en jeu,
- 3 secondes : dans la zone restrictive,
- Retour en zone.