

Pourquoi un projet technique club ?

- 1. Pour connaître les objectifs d'apprentissage à atteindre en fin catégorie.**
- 2. S'assurer d'une cohérence et d'une continuité dans le développement du joueur dans le passage d'une catégorie à une autre.**
- 3. Favoriser le lien et l'échange entre les entraîneurs du club.**
- 4. Donner des repères immédiats aux nouveaux entraîneurs du club.**

Le club de l'USM OLVET se donne comme objectif d'améliorer la qualité de la Formation qu'elle soit pour les entraîneurs ou pour les jeunes.

Ce projet découle de l'expérience sur et hors du terrain, de la connaissance de notre public, des informations puisées dans d'autres projets, et d'échanges avec d'autres techniciens

Le but est d'adapter les exigences du développement du joueur de basket aux caractéristiques de nos jeunes afin qu'ils puissent s'épanouir dans leur pratique.

Dans l'idéal d'un jeune qui aurait commencé sa pratique en mini-poussins, ce projet a donc pour objectif de définir les contenus (fondamentaux offensifs et défensifs) et pré collectif à enseigner en fonction de la catégorie

En effet chaque étape a son importance et est un repère dans l'élaboration des séances.

Voici des axes de travail permettant de faire évoluer nos jeunes joueurs et joueuses.

Le plan de formation du joueur est un outil nous permettant de définir les fondamentaux que les joueurs doivent développer et connaître. Dans une démarche d'apprentissage nous situerons l'enfant selon son expérience dans l'activité et sa capacité de développement. Notre but est d'adapter les exigences du développement du joueur de basket aux caractéristiques de nos jeunes afin qu'ils s'épanouissent dans leur pratique. Nous nous en servons aussi comme support pour la formation des entraîneurs du club (support de travail pour élaboration des séances).

Quelques règles

Les fondamentaux individuels s'intègrent dans le travail collectif.

Il ne faut pas dissocier ces deux éléments au sein des séances

Nous devons au maximum rationaliser nos séances.

Nous devons travailler sur l'apprentissage.

Pour un joueur, « connaître » est une chose mais « mettre en application une connaissance » en est une autre.

Il faut établir des priorités selon les capacités physiques et le temps d'entraînement disponible.

Il faut faire attention à la complémentarité des contenus suivant les catégories

C'est une ligne directrice fortement conseillée mais en aucun cas un « programme » !

De Mini-Poussins à Cadets nous devons faire une place centrale aux trois éléments suivants

Manipulation de balle

Le tir (mécanique)

Les appuis

Ce sont des éléments importants de tout apprentissage en basket et à la construction d'un joueur.



Fondamentaux Mini poussin(e)s

- Passe à 2 mains directe/à terre (cible arrêtée/en mvt)
- Tirs de plein pied, en course sur main forte (push up)
- Dribble de progression
- Dribble de protection
- Arrêts : simultané/alterné
- Reconnaissance des statuts attaquants défenseurs
- Placement entre le joueur (PB) et le panier

Pré Collectif

- Traverser le terrain en coopérant avec ses partenaires
- Jouer en appui pour progresser ou en soutien pour se dégager
- Jouer vite avec un partenaire libre
- Regarder devant et autour de soi (prise d'information)
- Occuper un espace libre
- Reconnaître son statut (attaquant/défenseur)
- Se rendre disponible pour le porteur de balle en s'écartant
- Découverte de la notion de choix (Ou suis je ? Ou sont mes partenaires ? Ou est le défenseur)

Objectifs de fin de catégorie

- Eclater la « grappe » qui forme l'espace de jeu
- Etre capable de traverser le terrain collectivement.
- Etre capable de marquer sans opposition.
- Etre capable de faire le bon choix entre le tir, la passe et le dribble.



Fondamentaux Poussin(e)s

- Gamme des Dribbles
- Gamme des tirs en course sur coté fort et coté faible (push up et lay up power)
- Tirs de plein pied à 3/4m
- Pivots : après passe/ après dribble orientation face au panier (engager, effacer)
- Protection de la balle swip
- Passe à 2 mains directe/à terre (cible arrêtée/en mvt), après dribble/après pivots
- Départ en dribble
- Placement entre le joueur (PB et NPB) et le panier
- Contester les déplacements du PB
- Position fondamentale défensive

Pré collectif

Espacement/ Occupation du terrain

Notion de couloir de jeu sur la contre attaque

Vouloir jouer vers l'avant dès récupération du ballon (privilégier la passe au dribble)

Eviter l'alignement Porteur de balle/Défenseur/Non porteur de balle

Jouer le 1 contre 0 (recherche du tir facile)

Gérer le surnombre en 2 contre 1

Enchaîner en course vers le panier après une passe (passe et va)

Jouer en mouvement (être le moins possible statique avec le ballon)

Renforcer la notion de coopération (appui/soutien, aide au porteur de balle)

Se jouer du défenseur dans un espace libre (pré-démarquage)

Objectifs de fin de catégorie

Développer le jeu en gagne-terrain

Etre capable de jouer vers l'avant avec un partenaire libre (enchaîner passer/courir/retour de

Passe : « passe et va »)

Etre capable de marquer sans opposition et en situation de surnombre (2 contre 1)

Etre capable de faire le bon choix entre le tir, la passe et le dribble. (Notion de lecture du jeu)

Etre capable de trouver une situation de tir ouvert



Etablir un projet de jeu a pour objectif de rationaliser les compétences des joueurs dans le cadre de principes de jeu. A travers ces principes les joueurs peuvent s'exprimer librement et s'adapter aux situations ;

Nous insistons sur la notion de « principe » : c'est un cadre d'expression des compétences ou la notion de choix et la créativité auront une place prépondérante.

Nous voulons créer des principes de jeu ré-investissables.

Pour définir notre projet il est important de mettre en avant notre approche du basket-ball. Pour les catégories Benjamins et Minimes l'essentiel du jeu est basé sur des allers retours fréquents avec beaucoup de tirs pris proche du panier et rapidement. Notre volonté est de développer un jeu rapide, agressif avec pour but la recherche du danger et ainsi du panier facile.

Partir du jeu rapide pour aller vers des formes de jeu placé.

Les catégories benjamins minimes sont charnières dans l'apprentissage comme dans la vie de tous les jours, il faut en tenir compte dans notre approche pédagogique et psychologique.

Le projet de formation peut être compléter par une planification des fondamentaux à travailler.

Ressource :

Sites : **FFBB** : ffbb.com/dtn

Comite du Loiret rubrique technique : basketloiret.com

AFEB: afeb.asso.fr

Basket coach: basketcoach.com

Coach Bob: coachbob.free.fr

ETR Bretagne: etrbretagne.info

