



Attente des compétences par catégorie

Pistes de travail à développer

CATEGORIE BENJAMINS

La catégorie benjamin correspond au passage d'un palier important dans la formation.

Tout d'abord, les joueurs doivent s'adapter au panier à 3,05 m et au ballon taille 6. L'ensemble du travail effectué pendant le minibasket doit permettre d'avoir un jeu beaucoup plus rigoureux et structuré.

L'objectif principal à cet âge est la mise en place de jeu rapide et de tout ce qui en découle pour réussir.

Il sera abordé aussi l'apprentissage du jeu placé sous forme de principes engendrant un travail défensif beaucoup plus poussé que précédemment.

ATTAQUE

La technique

(Aussi bien main Gauche que main Droite)

Pendant que j'ai le ballon

- Arrêt simultané / alternatif
- Pivotés engagés / effacés / enroulés
- Feintes

Je regarde si je peux donner le ballon dans la zone restrictive :

- Gamme de passes : A 2 mains directe ou à terre, au-dessus de la tête, avec un appui décalé à terre, dans le dribble.

Je cherche à partir en dribble (1 contre 1) dans un espace libre :

- Départ en dribble : Direct, croisé, enroulé
- Gamme du dribble : Protection, pénétration + changement de main : par-devant, reverse, dans le dos, entre les jambes.

Changement de direction, changement de rythme

Je cherche à renverser le jeu si le tir est impossible :

- Skip pass : Passe de renversement à 2 mains au-dessus de la tête,
- Après une fixation de l'aide défensive.

Quand j'ai donné le ballon

(= Quand je n'ai pas le ballon → Appel de balle)

Couper au panier et ressortir à l'opposé ou côté ballon :

- Passe et va pour passer devant le défenseur (enchaînement rapide passe/course) ou passer derrière le défenseur (back door).
- Démarquage : In / out (démarquage le plus simple correspondant à un simple changement de direction : départ d'un espace clé, aller mettre un pied dans la raquette, ressortir vers le même espace clé)

V, C, L (même fonctionnement que pour le précédent sauf que le retour se situe vers un autre espace clé, le trajet décrivant la forme du démarquage)

Pour la définition d'un espace se reporter au chapitre Tactique /Jeu placé.

Me déplacer à l'opposé du ballon :

- Soutien de passe : Ouvrir un angle de passe / à la fixation du porteur de balle et profiter de l'aide défensive pour prendre l'avantage sur celui-ci lors de la réception.
- Jeu sans ballon pour mobiliser l'attention défensive afin d'empêcher ou retarder l'aide défensive.

Couper et revenir à ma place :

- Utiliser la position d'aide défensive pour passer devant ou derrière le défenseur et demander le ballon (vers le cercle) dans la raquette.

Les tirs

Choisir la bonne forme de tir en fonction de la position du défenseur et de sa position au panier :

Gammes des tirs en course

- ✘ Normal
- ✘ Lay up
- ✘ Crochet
- ✘ Lay Back
- ✘ Power

Associé à un travail d'appui

- ✘ Arrêt simultané - départ croisé
- ✘ Tir avec 1 appui
- ✘ Appuis décalés
- ✘ Ex : lay-up : 2 appuis longs

= Appui en fonction du tir et du défenseur

- Tir de plein pied / extension : LF pour l'apprentissage puis dans le jeu avec les contraintes d'équilibre, vitesse, temps, présence du défenseur.
- Insister sur le rebond offensif suite au tir, car comme pour les poussins, le pourcentage de réussite est faible et la combativité des joueurs dans ce secteur peut faire la différence sur un match.

Jeu rapide

Contre-attaque :

- Possible sur un panier encaissé ou sur un rebond défensif ou interception.

Pour réussir il faut la construire et la structurer :

- S'assurer la possession du ballon,
- Sortie de balle : côté ballon ou côté opposé ou prise de l'axe en dribble par le porteur. Le choix de la sortie de balle sera fonction de la pression défensive.
- Prise des couloirs latéraux et anticipation des coureurs (ailiers) pour recevoir le ballon.
- Prise de l'axe en dribble par le « meneur » pour ouvrir un angle de passe sur l'un des 2 coureurs et passe le plus tôt possible (utilisation du dribble de contre attaque).
- Fixation pour tir de l'ailier si pas de défenseur ou fixation passe pour l'ailier opposé si présence d'un défenseur.

A cette étape, le meneur reste toujours en soutien de passe du côté du ballon si tir rapide ou fixation impossible.

Transition :

Dans le cas où le repli défensif est bien organisé et que les ailiers n'ont pas la possibilité de prendre un tir dans de bonnes conditions, il va falloir attendre le 4^{ème} et le 5^{ème} joueur qui vont couper successivement dans la raquette pour demander le ballon.

Si le 4^{ème} joueur n'a pas la balle, il ressort à l'opposé pour laisser la raquette libre pour le 5^{ème} joueur qui ressortira côté ballon.

Une fois le passage des 2 derniers joueurs le ballon est redonné au meneur si aucune solution n'a été trouvée, on met en place le jeu placé avec le principe du fer à cheval (1 meneur, 2 ailiers et le 4^{ème} et 5^{ème} joueur à 0°).

Jeu placé

Jouer sous forme de principes et donner des priorités pour éviter que les joueurs se retrouvent à plusieurs au même endroit et en même temps : **Lecture du jeu.**

Pour respecter ceci on peut utiliser la forme de jeu de base de cette catégorie qui est « le fer à cheval ». Les joueurs sont alors placés aux « spots » ou « espaces » clés suivants :

- 1 dans l'axe,
- 2 à 45°
- 2 à 0° (dans les corners)

Tous ces espaces clés se situent au-delà de la ligne des 6,25 m.

Spacing :

- J'occupe un des spots de jeu et je me tiens à une distance de 3 à 4 mètres de mes partenaires.

Jeu sans ballon :

- Je change de spot toutes les 3 à 5 secondes pour recevoir le ballon :
Utilisation du passe et va,
Démarquage d'un joueur situé à l'opposé du ballon et venant côté ballon.

Priorités :

- Au passe et va ou au joueur qui coupe,
- Une fois l'accès vers le cercle libéré par le ou les non-porteurs - utilisation du 1 contre 1 pour aller au tir ou fixer le défenseur et passer à un partenaire.

DEFENSE

C'est la catégorie où l'on commence véritablement à travailler ce secteur puisque l'attaque va devenir de plus en plus performante.

Il va falloir donc toujours insister sur la cohésion défensive qui va devenir par conséquent plus élaborer et perfectionner.

Pour cela le travail individuel sera primordial avec l'acquisition de fondamentaux qui se prolongera sur du précollectif.

La technique

Si mon joueur à la balle

- Défense sur porteur pour ralentir la progression du ballon lors du dribble et empêcher l'accès au panier,
- Aborder la position fondamentale de défense (cadrer les appuis - position fléchie et équilibrée - utilisation des mains),
- Distance de garde :

Distance existante entre l'attaquant et le défenseur, elle dépend de la position du ballon/panier et des qualités physiques et techniques des 2 joueurs.

- Voir les déplacements défensifs en fonction de la vitesse de l'attaque (Pas glissés, pas croisés, course, course de repli),
- Orientations :

Choix dépendant des options de l'entraîneur mais aussi de position du ballon sur le terrain.

Si mon joueur côté ballon n'a pas le ballon

- Défense sur non-porteur côté ballon → Empêcher le joueur de recevoir le ballon.
- Contestation de passe soit
 - Complète : défenseur placé entre le ballon et son vis-à-vis,
 - $\frac{1}{2}$ interception : une main sur la ligne de passe, défense entre son vis à vis et le panier.

- Défense sur passe et va
 - Saut à la balle
 - Contester le déplacement
 - Contester la passe soit en $\frac{1}{2}$ interception soit en complète.
- Aider - reprendre :

Action du défenseur non porteur de venir sur la trajectoire du porteur (qui a débordé son vis-à-vis) pour le ralentir et laisser le temps à son partenaire de revenir puis de reprendre son joueur.

Si mon joueur côté opposé n'a pas la balle

- Défense sur non-porteur côté opposé ou côté aide : ne pas rester sur son joueur.
- Position d'aide :

Placement du défenseur de chaque côté de l'axe panier. Elle doit permettre de voir le ballon et son joueur sans tourner la tête. Cette position doit changer en fonction du mouvement du ballon et du non-porteur pour garder le bon placement (position « pistole » donner à l'image du cow-boy avec ses deux pistolets dans les mains).

L'objectif du joueur en aide est d'intervenir sur le ballon, dans le cas où son partenaire se serait fait déborder, avant que le porteur pénètre dans la raquette, PUIS

Soit Aider reprendre : chaque joueur reprend son adversaire,
 Soit Aider changer : celui qui aide garde le porteur et celui qui s'est fait déborder prend le joueur libre.



L'aide doit être annoncée par celui qui s'est fait passer, mais bien préciser que l'aide est une issue de secours et qu'elle ne doit pas être SYSTEMATIQUE : Volonté de défendre pour rester entre le joueur et le ballon.

- Contestation de déplacement :

Action d'empêcher l'attaquant de passer devant le défenseur pour recevoir le ballon.

- a. Aller vers l'attaquant,
- b. Le contacter pour le ralentir et le dévier de sa trajectoire,
- c. Contestation de la passe pour dissuader la réception.

- Sur renversement :

Transition de la défense sur non-porteur côté opposé à la défense sur non-porteur côté ballon.

Dans tous les cas, **TOUJOURS** se déplacer en même temps que le ballon pour essayer soit d'intercepter, soit de se préparer à défendre sur le départ en dribble si l'attaquant a reçu le ballon (préparer ses appuis - réagir sans se jeter).

- Ecran de retard :

Sur porteur :

- Gêne du tir - annonce du tir.
- Une fois que le ballon a quitté les mains, aller au contact pour mettre l'attaquant dans son dos (position du parachutiste).
- Aller au rebond.

Sur non-porteur côté ballon :

- Dès l'annonce du tir par son partenaire, vérifier que son joueur va au rebond,
- Aller au contact,
- En fonction de la trajectoire de l'attaquant, pivoter pour le mettre dans son dos,
- Aller au rebond.

Le non-porteur côté aide :

- Idem que sur non-porteur côté ballon sauf que la position d'aide oblige le défenseur à courir vers l'attaquant pour l'empêcher de prendre de la vitesse et le mettre dans son dos plus facilement.

- Transition défensive :

Transiter : passer d'un état à un autre.

Exemple : passer de la défense sur porteur à la défense sur non-porteur.

L'efficacité des défenseurs dépend en partie de leur capacité à effectuer les différentes transitions le plus vite possible. La moindre hésitation, le moindre temps d'arrêt et c'est le risque de se faire déborder.

Tactique

Ils ne peuvent être mis en place que si les principes individuels sont acquis car il est beaucoup plus difficile de défendre sur tout le terrain que sur $\frac{1}{2}$ terrain :

- A. Apprentissage de la défense individuelle tout terrain,
- B. Apprentissage d'une zone presse tout terrain,

Physique

On reste dans la continuité du travail effectué sur les catégories précédentes en approfondissant toujours un peu plus, en fonction des éléments techniques et tactiques :

- La motricité, coordination, dissociation, équilibre : en rapport avec les fondamentaux individuels offensif.
- La vitesse : d'exécution, de réaction, de course : en rapport avec le jeu rapide.

Fil rouge

Toutes les règles vues depuis la catégorie minipoussins sont bien évidemment toujours présentes mais on sera beaucoup moins souple lors de l'arbitrage dans le jeu dirigé ou les matches.

De plus, à l'augmentation des exigences s'associeront un exercice de verbalisation et d'analyse de ces règles grâce au travail des joueurs à l'arbitrage.

En effet, les benjamins doivent s'y initier, avec l'aide d'un adulte, sur les catégories du minibasket.

Être capable de siffler un marcher ou autre, d'expliquer à l'enfant ce qu'il a fait est le signe pour un benjamin qu'il maîtrise et qu'il s'est approprié la règle.

Les règles à ajouter sont celles des 8 secondes et des 24 secondes (avec souplesse), du retour en zone et 5 secondes (sur remise en jeu et sur pression défensive).