

Comité du Loiret



Plan de formation du joueur et de la joueuse

Par S. LADUNE

*Avec la Participation de G. PINSARD (Minipoussins), S. PATY (Poussins),
L. FERELLOC et F. DAGUENET (Benjamins).*

Remerciements à Emilie, notre secrétaire, et E. JAMBERT pour la mise en page.

Préambule

La commission technique s'est donnée comme objectif d'améliorer la qualité de la formation qu'elle soit pour les entraîneurs ou pour les jeunes joueurs.

Un bilan a mis à jour une carence chez les jeunes correspondant à un faible niveau d'habileté en particulier au niveau des fondamentaux individuels.

Ce projet a donc pour objectif de définir les contenus à enseigner en fonction de la catégorie. Chaque étape a son importance, en supprimer une pour « la gagne à tout prix » ou « la championnate aiguë » et ce sont les joueurs qui, à moyen terme, en subiront les conséquences.

Ensuite, les fondamentaux requis seront liés à des objectifs d'intentions, c'est-à-dire, se poser les questions suivantes : Pourquoi j'utilise tel fondamental ? Dans quel but ?

Nous n'avons pas l'intention de vous dicter vos entraînements mais nous voulons simplement donner des axes de travail permettant de faire évoluer vos joueurs.

Grâce au travail de chacun nous pourrons élever le niveau de base des joueurs et ainsi redevenir performant et compétitif lors des différentes compétitions interdépartementales.

Tout au long de ce document, toute référence à l'entraîneur, au joueur, à l'arbitre etc, exprimée au genre masculin doit, évidemment être entendue aussi au genre féminin. Cette formulation a été choisie dans un souci pratique.

Sommaire

1. REGLES DE VIE, ESPRIT SPORTIF	5
2. LES MINIPOUSSINS	6
ATTAQUE	6
<i>Technique</i>	6
Dribble.....	7
Tir.....	7
Passe	7
<i>Tactique</i>	8
Avec le ballon.....	8
Sans Ballon.....	8
DEFENSE	8
<i>Si mon joueur à le ballon</i>	8
<i>Si mon joueur n'a pas le ballon</i>	8
<i>Le Rebond</i>	8
PHYSIQUE	9
Développement des capacités motrices.....	9
Un travail de coordination et de dissociation	9
REGLES.....	9
3. LES POUSSINS.....	10
ATTAQUE	10
<i>Technique</i>	10
Etre capable de jouer son 1 contre 1	10
Mobiliser les joueurs sans ballon	11
Enchaînement d'action après un tir.....	11
<i>Tactique</i>	12
Sur tout terrain.....	12
Sur demi-terrain.....	12
DEFENSE	13
Si mon joueur à le ballon.....	13
Si mon joueur n'a pas le ballon.....	13
Le rebond.....	14
PHYSIQUE	14
REGLES.....	14
4. LES BENJAMINS.....	15
ATTAQUE	15
<i>Technique</i>	15
Pendant que j'ai le ballon	15
Quand j'ai donné le ballon	16
Les tirs	17
<i>Tactique</i>	17
Jeu rapide.....	17
Jeu placé	18
DEFENSE	19

<i>Technique</i>	19
Si mon joueur à la balle	19
Si mon joueur côté ballon n'a pas le ballon	19
Si mon joueur côté opposé n'a pas la balle	20
<i>Tactique</i>	22
PHYSIQUE	22
REGLES	22
5. LES MINIMES	23
ATTAQUE	23
<i>Technique</i>	23
<i>Tactique</i>	23
DEFENSE	24
<i>Technique</i>	24
<i>Tactique</i>	24
PHYSIQUE	25
REGLES	25
6. LES CADETS	26
ATTAQUE	26
<i>Technique</i>	26
<i>Tactique</i>	26
DEFENSE	26
<i>Technique</i>	26
<i>Tactique</i>	26
PHYSIQUE	27
REGLES	27
7. BIBLIOGRAPHIE	28

1. REGLES DE VIE, ESPRIT SPORTIF

Etre licencié dans un Groupement Sportif ne signifie pas seulement « profiter » d'un cadre mais aussi satisfaire à certaines conditions de vie propres à l'éducation de l'enfant comme :

- 1) Etre à l'heure au début et à la fin de l'entraînement,
- 2) Utiliser le vestiaire pour se changer,
- 3) Etre poli avec l'entraîneur, les partenaires et les parents,
- 4) Signaler son arrivée et son départ,
- 5) Etre attentif lors des consignes,
- 6) Poser des questions en cas d'incompréhension,
- 7) Respecter le matériel,
- 8) Avoir une tenue appropriée à la pratique de l'activité (short, maillot, chaussures propres),
- 9) Respecter ses adversaires, ses partenaires, les arbitres,
- 10) Prévenir l'entraîneur quand j'ai un empêchement,

2. LES MINIPOUSSINS

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

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 ?).

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.

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.

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),

Rechercher le plus court chemin \ S'éloigner de son défenseur pour recevoir dans de bonne condition.

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 a le ballon et quand elle ne l'a pas)

Si mon joueur a 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.

PHYSIQUE

(Fondamentaux de base)

Développement des capacités motrices

(coordination bras/jambes)

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.



REGLES

(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.

3. LES 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

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

Idem que mini poussins

PHYSIQUE

Approfondir le contenu abordé en Mini poussins.

REGLES

(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.

4. LES 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

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.

Tactique

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.

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.

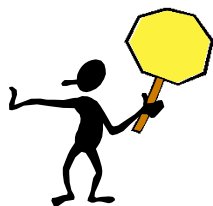
Si mon joueur côté opposé n'a pas la balle

- 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.

REGLES

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.

Etre 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).

5. LES MINIMES

Le passage vers cette catégorie doit être l'aboutissement du travail effectué les années précédentes. Les joueurs doivent avoir emmagasiné un maximum de bagage technique qui sera perfectionné et amplifié grâce à la dimension physique qui apparaît à cet âge.

ATTAQUE

Technique

Début d'un travail par poste mais sans spécialisation des joueurs, tout le monde effectue les exercices pour les meneurs, ailiers et intérieurs.

Perfectionnement des fondamentaux :

Pour le porteur :

- Tirs avec apprentissage du tir en suspension et un travail plus important à 3 points,
- Dribble avec une augmentation de la vitesse d'exécution,
- Passes : base-ball passe et passe dans le dribble.

Pour le non-porteur :

- Démarquage et apprentissage de celui-ci avec partenaire (écran porteur et non-porteur),
- L'utilisation plus importante du jeu intérieur,
- Un travail plus technique sur le rebond et la prise de position préférentielle.

Tactique

Perfectionnement de la contre attaque et de l'apprentissage de la transition

Jeu à 2 et à 3 joueurs pour continuer le travail d'utilisation des espaces dans le jeu sans ballon.

- 1) Continuer le travail de fixation du porteur
- 2) Continuer le travail de démarquage des non porteurs (sans écrans)
- 3) S'exercer sur l'utilisation d'écrans sur non porteur et porteur

Apprentissage de « système » sur jeu placé.

DEFENSE

Technique

Perfectionnement des fondamentaux individuels défensifs avec une vitesse dans les transitions plus rapide :

- 1) Déplacements défensifs,
- 2) Sur porteur,
- 3) Non-porteur côté ballon,
- 4) Côté aide,
- 5) Rebond.

Apprentissage des défenses spécifiques aux postes de jeu notamment pour les intérieurs, plus spécifiques que les autres.

Apprentissage de la défense sur écran (sur porteur, sur non-porteur)

Apprentissage des rotations défensives à 3 joueurs : travail de l'aide de l'aide.

Tactique

Perfectionnement de la défense individuelle $\frac{1}{2}$ et tout terrain,

Apprentissage ou perfectionnement des zones presses tout terrain.

- x** Mise en place de trappe pour un gain du ballon plus rapide.

Quel que soit l'aspect technique ou tactique insister sur la **COMMUNICATION**, primordiale pour les défenses collectives.



PHYSIQUE

Vitesse, endurance, détente : sous forme de circuit training + étirements

- ✘ Travail sans charge ou avec une faible charge (ex : medecin ball).

REGLES

Idem qu'en benjamins mais insister sur la règle des 24 secondes et continuer l'arbitrage des catégories mini le week-end.

6. LES CADETS

Cette catégorie est la finalité d'un long travail effectué depuis le minibasket. Elle doit préparer les joueurs au passage en seniors grâce à un bagage technique riche.

Au terme de 3 années, les joueurs devront maîtriser l'ensemble des fondamentaux individuels offensifs et défensifs qui leurs permettront plus facilement d'intégrer les diverses possibilités collectives existantes ou demandées par un nouvel entraîneur.

ATTAQUE

Technique

Perfectionnement des fondamentaux individuels offensifs vus et revus en minimes, Spécialisation par poste de jeu.

Tactique

Continuité du travail de contre attaque avec perfectionnement de la transition,

Amélioration de la lecture du jeu sous forme réduite (à 2 ou à 3) ou à 4 sur $\frac{1}{2}$ terrain ou tout terrain,

Mise en place de système : mettre en valeur le ou les joueurs « forts » dans leur secteur de jeu.

DEFENSE

Technique

Perfectionnement des fondamentaux individuels vus en minimes surtout ceux sur les écrans et ceux spécifiques aux postes de jeu.

Tactique

Perfectionnement des défenses individuelles $\frac{1}{2}$ terrain et tout terrain,

Perfectionnement des zones press tout terrain,

Apprentissage des zones sur $\frac{1}{2}$ terrain.

Pour déterminer le type de défense collective à mettre en place il faut, soit prendre en compte les qualités de ses joueurs, soit prendre en compte les qualités des adversaires pour les contrer plus facilement.

PHYSIQUE

Idem minimes mais possibilité de travail avec charges et avec des exercices qui peuvent différencier en fonction des postes de jeu.

REGLES

Toujours arbitrage dans le club, pas seulement en minibasket, mais aussi sur des benjamins dans un premier temps puis sur des minimes si possible.

Leur vécu de joueur et les années passées à arbitrer dans le club peut prédestiner des vocations. Par conséquent il ne faut pas hésiter à inciter les jeunes à entrer en formation d'arbitre et/ou d'entraîneur pour les lancer dans le circuit.

7. BIBLIOGRAPHIE

Exemples d'ouvrages pour le mini basket :

- Le Cahier pédagogique de l'école de Mini basket par la Commission Fédérale des jeunes ; disponible à la boutique de la FFBB.
- Basket jeux d'entraînement, fiches pédagogiques pour un basket ludique, édition CHIRON ; disponible à la Ligue du Centre.
- Le Mini Basket pour les enfants par Cathy MALFOIS, édition AMPHORA

Exemple d'ouvrage pour les Benjamins et Minimes :

- Basket méthode d'entraînement, la formation des joueurs, par Pierre VINCENT, édition CHIRON.
- Les fondamentaux du Basket par Noël LEFRERE, édition AMPHORA
- Basket : 150 situations d'entraînement par Josep MARTIN et Francis JORDAN, édition AMPHORA

Exemple d'ouvrage pour les Cadets :

- La Formation des Joueurs, par Pierre VINCENT, édition CHIRON.