



Comité de l'Yonne de Basket-ball



# FICHES PRATIQUES MINI-BASKET



Sébastien LEGROS  
CTF de l'Yonne

## Préambule

### **Différents constats pour construire ce document :**

Le premier constat était le suivant : la plupart de nos entraîneurs de Basket peinent souvent à trouver des situations permettant d'allier l'aspect ludique, indispensable à la fidélisation des jeunes basketteurs, à l'aspect technique, également inévitable dans l'optique d'une progression technique.

La première idée était donc de concevoir un petit répertoire de jeux permettant aux entraîneurs de pouvoir évoluer sur le même thème sur plusieurs séances.

Le second constat fût tiré au niveau de l'organisation à proprement dit des séances et de leur progression pédagogique.

Nos entraîneurs me relatent souvent leurs difficultés à organiser leurs situations dans l'espace, dans le temps et à établir une chronologie des apprentissages.

L'idée était donc de prévoir des situations simples à mettre en place, avec une évolution pédagogique que l'on voulait cohérente, et avec une chronologie logique des situations d'apprentissage.

Le troisième constat fût tiré sur la difficulté des entraîneurs à apporter des contenus techniques par manque de connaissances Basket, ou par peur d'être trop ou pas assez ambitieux par rapport à la catégorie.

L'idée était donc de replacer la technique au centre des apprentissages en proposant un décorticage des gestes techniques contenus dans les situations, et de proposer un mini-référentiel technique permettant d'apporter des corrections sur la réalisation des gestes techniques, et permettant (je l'espère) au final, de faire progresser techniquement les enfants tout en gardant un aspect ludique.

### **L'organisation pédagogique :**

Le document s'articule sur 3 axes de progression qui composent les fondamentaux individuels offensifs :

- la Passe et le développement des collaborations offensives
- le Tir (Tir en course et Tir)
- le Dribble

On pourra ainsi se rendre compte que les aspects principaux du jeu offensif seront abordés au cours de ce cycle. L'aspect défensif a été volontairement occulté pour laisser cours à des principes offensifs simples et plus plaisants et valorisants pour l'enfant.

Chaque chapitre devra être traité de façon analytique (suivre les exercices) puis replongé dans la globalité du jeu (match à thème) afin d'évaluer les progrès réalisés.

On pourra également mettre en place des indicateurs de progression pour nous aider à quantifier les progrès réalisés : par exemple

*Nombre de tirs marqués / Nombre de tirs tentés* pour évaluer l'efficacité au tir.

*Nombre de possessions / nombre de tirs tentés* pour évaluer la capacité collective à se créer un tir

*Nombre de pertes de balle / nombre de possessions* pour évaluer l'efficacité de la conservation du ballon.

La passe sera abordée en premier lieu car elle constitue, selon moi, le cœur de notre sport : volonté de jouer ensemble en coopérant, afin de trouver collectivement la meilleure position de tir possible.

Le fait d'aborder le dribble en premier peut avoir des vertus en terme de coordination et préhension du ballon, mais, selon moi, constitue une action individuelle qui peut par la suite être préjudiciable à la volonté de jouer ensemble.

C'est la raison pour laquelle je choisis toujours de commencer mes cycles par la passe.

J'aborde ensuite le Tir pour que l'efficacité apportée par les séances portant sur la passe puisse être mise en valeur par un panier marqué.

Enfin, j'aborde le dribble pour permettre ensuite de se dégager d'une défense qui au fil des séances doit s'adapter au jeu de passe.

Cette démarche est certes très caricaturale mais s'inscrit cependant dans une logique d'apprentissage. Il n'est cependant pas interdit de proposer des situations combinées (panacher les thèmes) permettant d'avancer sur plusieurs aspects techniques à la fois, puisqu'il est difficile de cloisonner les apprentissages.

Ce document n'a pas la prétention d'être une vérité absolue mais simplement une modeste proposition d'organisation pédagogique permettant de rendre les entraînements à la fois ludiques (donc, je l'espère, attractifs), et malgré tout de proposer un contenu technique conséquent (qui devra impérativement être accompagné de corrections et d'exigences techniques prodiguées par l'entraîneur) permettant à l'enfant de progresser et de s'épanouir dans sa pratique de notre sport.

## Historique et Valeurs du Basket

Ce sport a été créé en 1891 par un prêtre chargé du sport dans une Université des Etats-Unis (M. James NAISMITH à Springfield, USA), et le jeu développe toujours des valeurs fondées sur le **respect mutuel** :

- Respect de l'adversaire (règle du non contact...)
- Respect des partenaires (sport collectif)
- Respect de l'arbitre (contestation d'arbitrage sanctionnée)

Ainsi, plusieurs principes de base sont essentiels à la pratique de ce sport :

- La notion de sport collectif : **JOUER ENSEMBLE**
- La notion de **NON-VIOLENCE**

## Règles du Basket

Ce sport cherche à allier la course, l'endurance, les sauts et l'adresse en tentant de marquer plus de paniers que son adversaire. 5 règles principales sont mises en place pour organiser le jeu :

1. **Les sorties** : Ne pas sortir de l'aire de jeu
2. **Le « Marcher »** : Obligatoirement dribbler pour se déplacer avec le ballon
3. **La reprise de dribble** : Ne pas dribbler, arrêter, puis reprendre son dribble ou dribbler à 2 mains
4. **La règle de non-contact** : Ne pas entrer en contact avec ses adversaires
5. **Le pied** : Ne pas agir volontairement sur le ballon avec le pied

## Règles de vie

**Les règles de vie sont les règles que les entraînés devront respecter lors des entraînements** pour que les séances se déroulent au mieux.

Ces règles évitent les pertes de temps pour optimiser les temps d'entraînement et permettent également de préserver le matériel des détériorations :

- Ponctualité (arriver à l'heure)
- Assiduité (Etre présent à toutes les séances)
- Ne pas parler et dribbler lorsque l'animateur explique les consignes**
- Se regrouper rapidement (5 secondes)
- Ne pas s'asseoir sur les ballons
- Ne pas shooter au pied dans les ballons
- Faire le cri de fin de séance

# Signalétique



Tir



Passe



Dribble



Mouvement d'un joueur

X

Attaquant

X●

Attaquant porteur de balle

# Chapitre I : LA PASSE

La passe :

- est l'essence même du basket voulue par Naimsmith : idée de sport collectif
- est l'action qui permet à 2 joueurs de se connecter, de s'échanger le ballon
- est le moyen le plus rapide pour emmener le ballon vers le cercle (Jeu de gagne-terrain / jeu vers l'avant). La Passe est plus rapide que le dribble.
- est la pierre angulaire de la mise en place collective.
- Peut souvent être opposée au Dribble : Sans dribble, le basket reste possible, sans passe le basket devient quasi-impossible ⇒ nécessité d'impliquer l'autre (coéquipier).

**Différents éléments techniques et tactiques vont composer la passe :**

Emetteur et Récepteur doivent être sur la même longueur d'ondes : timing de passe et zone de réception (dans l'espace ou au niveau du corps : appel de balle)

**Trajectoire :** Tendue (sèche), Rebond (à terre), Cloche (arc en ciel)

**Gestuelle de passe :** Tenue de balle avec doigts et mains écartées, coudes écartés, jambes écartées et fléchies, ballon à la poitrine, finition bras tendus, paumes de mains vers extérieur.

**Réception :** Voir (porteur) et être vu (appel de balle avec les mains/ paumes au ballon au ballon). Recherche de stabilité (avec les appuis), Protection de la balle (à la hanche) après réception.

**Variation sur les Captés :** Réception à 2 mains (combiné avec arrêt), réception 1 main.

**Définir les distances de passes :** Propres à chaque catégorie. Définir des passes interdites en fonction du niveau de jeu (exemple : passe transversale interdite chez les plus jeunes : problème de force)

**Lecture :**

**Mouvement :** Prendre en compte le déplacement du réceptionneur.

Apprentissage graduel :

1. à l'arrêt
2. à l'arrêt mais réceptionneur en mouvement
3. en mouvement mais réceptionneur à l'arrêt
4. les 2 en mouvements

**Opposition :**

Notion de démarquage : apprentissage du démarquage/réception et apprentissage de la passe sur démarquage (passer à l'opposé du défenseur).

Notion de passe avec un défenseur : travail sur les appuis (protection) et travail sur les feintes.

## DIFFERENTS TYPES DE PASSES

- ✓ Passe directe
- ✓ Passe désaxée
- ✓ Passe dans la course
- ✓ Passe dans le dos
- ✓ Skip pass (passe au dessus de la tête : type Laurent Sciarra)
- ✓ Baseball pass (passe longue à une main)
- ✓ Passe dans le dribble
- ✓ Passe après dribble de fixation

## CRITERES DE REUSSITE D'UNE BONNE PASSE

- Prise d'informations (décodage, anticipation)
- Préparation (appuis et tenue de balle) et Protection.
- Passe à l'opposé de la défense
- Précision : dans les mains de l'attaquant
- Timing : même endroit et même moment que le réceptionneur
- Force : limiter le temps possible d'interception.

**Travailler sur la hiérarchie des intentions suivante :**

1. TIR      2. PASSE      3. DRIBBLER

VALORISER LES PASSES VERS AVANT ET LES MOUVEMENTS VERS AVANT



# PASSE

## Fiche 1 Les échanges

**Objectifs: Apprentissage de la gestuelle de Passe**

### Organisation

2 joueurs face à face à 2 ou 3 mètres d'intervalle

Se servir des lignes du gymnase comme repères

1 ballon pour 2

1<sup>er</sup> Temps : S'échanger le ballon 20 fois sans faire tomber la balle au sol

2<sup>ème</sup> temps : S'échanger le ballon et le faire passer dans son dos (dextérité) à réception

3<sup>ème</sup> temps : Se passer le ballon en évitant le défenseur (plots)

### Consignes techniques

Poser 4 questions aux joueurs :

**1. Comment dois-je tenir la balle ?**

Mains écartées derrière le ballon, coudes écartés, ballon à la poitrine, pieds écartés.

**2. Quel geste dois-je effectuer pour passer ?**

Finition bras tendus, paumes de main vers extérieur, idée de jeter les doigts au visage du coéquipier. Le ballon reste toujours devant la poitrine (jamais sur le côté)

**3. Quelle trajectoire et quoi viser ?**

Trajectoire tendue (passe forte), viser la poitrine, Passer quand le récepteur me regarde.

**4. Quelle position pour le récepteur ?**

Mains au ballon (paumes), offrant une cible (de la taille d'un ballon), au niveau de la poitrine, doigts vers le haut.

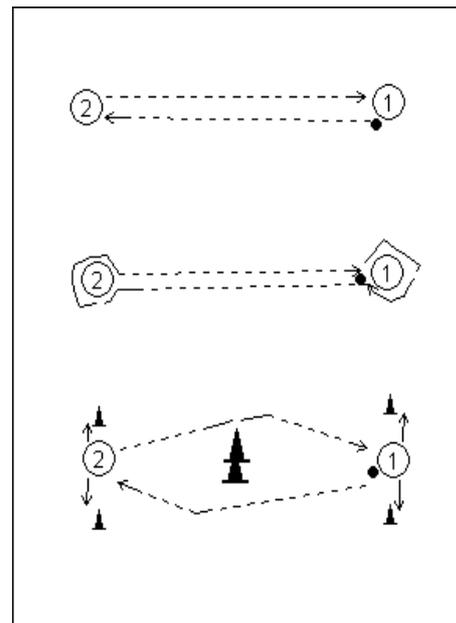
**3ème temps : passe désaxée**

Se servir du pied de pivot pour se décaler :

Exemple : pour passer main droite, décaler son pied droit.

Ballon sorti loin du corps, passe à une main avec la main derrière le ballon, fouetté du poignet.

Trajectoire : à rebond (plus loin que les plots pour que le ballon monte dans les mains du récepteur) ou directe.



### Evolutions

➔ Augmenter les distances de passes en reculant les récepteurs : ce qui permettra d'aborder l'utilisation des appuis (tomber sur un pied lors de la passe) pour gagner de la force, et la baseball pass (passe à une main avec armé à l'oreille et pied opposé au bras lanceur en avant). On cherchera systématiquement une trajectoire tendue pour conserver 2 critères :

#### FORCE ET PRECISION

➔ Ajouter un défenseur entre les 2 : travail sur les feintes de passes, la protection du ballon et sur l'ouverture des angles de passes pour le récepteur : le récepteur devra bouger pour pouvoir offrir un angle de passe ou il y a moins d'opposition (CF schéma). Il est intéressant de demander prioritairement au défenseur de défendre sur le porteur de balle.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# PASSE

## Fiche 2 La chasse aux trésors

**Objectifs:** Apprentissage de la collaboration à 2 ou 3

### Organisation

Equipages de Pirates de 2 ou 3 joueurs, 1 ballon par équipe

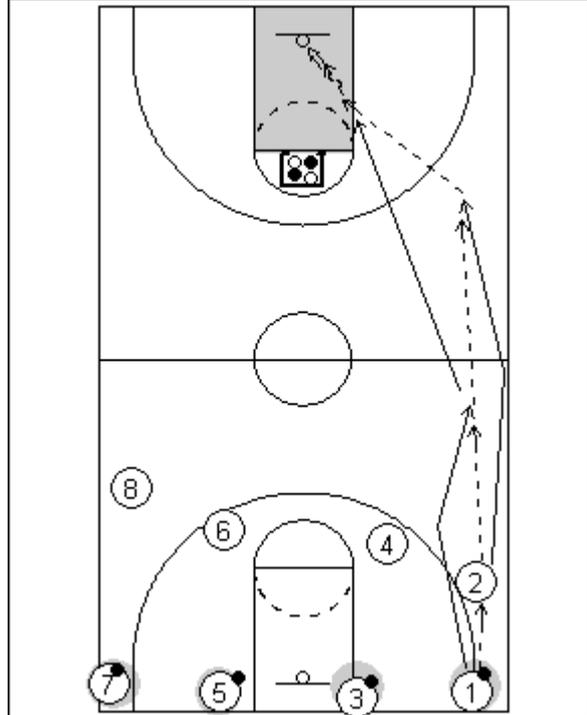
Traverser en passes la Mer des Caraïbes (le terrain) pour aller chercher des pièces d'or (chasubles ou pinces à linge) sur l'île déserte (raquette) et les ramener dans son coffre-fort (cerceau). Interdiction de faire tomber la balle au sol ou de marcher avec (sinon retourner au coffre-fort). Un panier marqué = 1 pièce d'or, possibilité de dribbler dans la raquette.

Le jeu s'arrête quand il n'y plus de pièces d'or.

L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de pièces d'or dans son coffre-fort.

### Consignes techniques

- ✓ Passer le ballon (attention à la gestuelle) et courir devant son coéquipier.
- ✓ Appel de balle quand je suis arrêté et prêt à recevoir.
- ✓ Prévoir une distance de passe correspondant à la force de mon coéquipier.
- ✓ Prise de risques sur les distances de passes.
- ✓ Anticipation et enchaînement rapide des déplacements.
- ✓ Travail important sur les appuis : réception / pivoté / protection / passe.



### Evolutions

- ➔ Demander aux enfants de garder systématiquement les pieds face au panier : le haut du corps (les épaules) devra alors s'orienter face au ballon et l'appel de balle se fera avec la main opposée au ballon. S'arrêter à chaque réception pour laisser le coéquipier passer devant.
- ➔ Ajouter 2 défenseurs (une équipe) avec ballon (ils dribblent) qui tenteront de toucher le ballon des Pirates pour les faire repartir au coffre-fort. Interdiction pour ses défenseurs de pénétrer sur l'île déserte.
- ➔ Retirer le ballon des défenseurs : ils devront récupérer le ballon où le faire sortir des limites du terrain.



# PASSE

## Fiche 3 Le Démineur

**Objectifs: Collaboration à 3 - Jeu vers l'avant**

### Organisation

Equipes de 3 ou 4 joueurs, 1 ballon par équipe

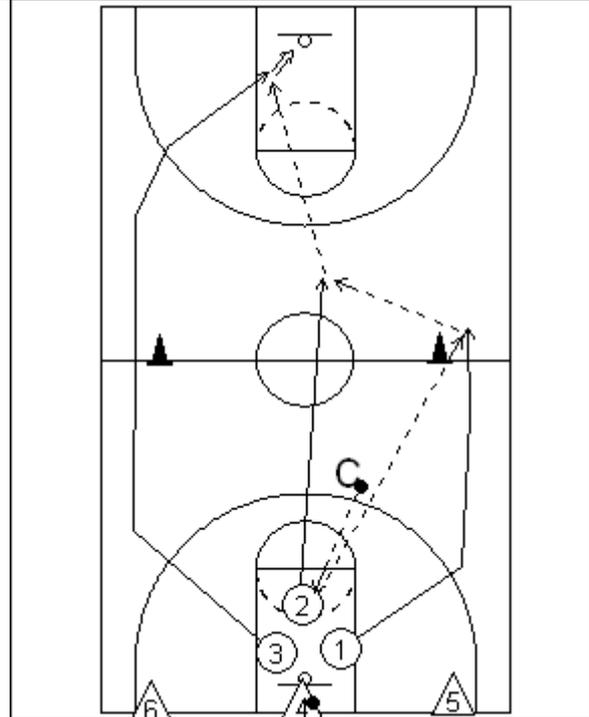
Déminer la bombe donnée par le coach en allant le mettre dans le panier.

Le ballon ne doit pas toucher le sol (pas de dribble) et les joueurs ne peuvent pas « marcher » avec la balle. Les joueurs peuvent dribbler dans la zone de Déminage (raquette).

1 point pour l'équipe si le ballon arrive dans la zone de déminage et 2 points si le panier est marqué (1 seul tir).

### Consignes techniques

- ✓ Passer le ballon (attention à la gestuelle) et courir devant le ballon.
- ✓ Prévoir une distance de passe correspondant à la force de mon coéquipier.
- ✓ Anticipation et enchaînement rapide des déplacements.
- ✓ Travail important sur les appuis : réception / pivoté / protection / passe.
- ✓ Utilisation des 3 Couloirs (central et latéraux)
- ✓ Rester toujours face au cercle
- ✓ Passer le ballon dans la course
- ✓ Appel de balle avec la main opposée au ballon.



### Evolutions

- ➔ La bombe à retardement : 7 secondes (+/- en fonction du niveau de jeu) pour aller désamorcer la bombe.
- ➔ Mettre des points de bonus pour l'utilisation des couloirs : 1 point bonus pour l'équipe qui utilise les 3 couloirs.
- ➔ 3 contre 1: Ajouter un défenseur et réinsérer le dribble : Le défenseur est le tireur de l'équipe précédente.

ENCHAINER RAPIDEMENT LES PASSAGES POUR AVOIR UN TEMPS DE PRATIQUE IMPORTANT.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# PASSE

## Fiche 4 La Passe à 10

**Objectifs: Démarquage-disponibilité - Passe avec opposition**

### Organisation

2 équipes de 2 joueurs, 1 ballon

2 contre 2 sur Demi-terrain ou  $\frac{1}{4}$  de terrain

Chaque binôme attaquant-défenseur possède une moitié de terrain et ne peut aller de l'autre côté (idée de casser la notion de grappe).

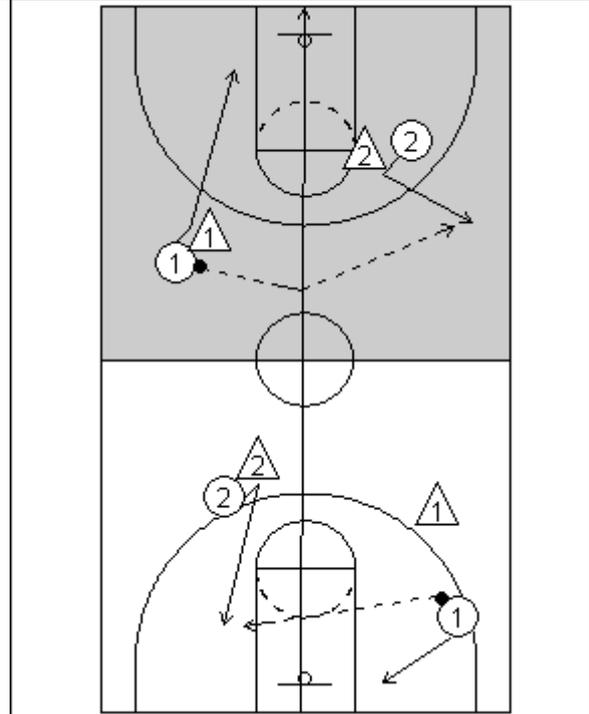
Possibilité de tolérer 1 dribble par joueur (pour se dégager du défenseur ou se rapprocher du coéquipier). Les règles suivantes du basket sont applicables : marcher, fautes, 5 secondes,

Réaliser 10 passes sans perdre le ballon.

1 point pour 10 passes réussies

### Consignes techniques

- ✓ Démarquage : Venir au contact de son défenseur puis partir à l'opposé en changeant de rythme et de direction, appel de balle à l'opposé du défenseur.
- ✓ Disponibilité : se rendre disponible en étant à portée de passe.
- ✓ Enchaîner passe et disponibilité.
- ✓ Travail important sur les appuis : réception / pivoté / protection / passe et port de tête haut (pour favoriser la prise d'information)
- ✓ Utiliser ses appuis (passe désaxée) si le défenseur défend sur le porteur
- ✓ Utilisation du pied de pivot pour protéger son ballon du défenseur
- ✓ Eviter les passes en cloche (lentes)



### Evolutions

- ➔ Retirer les zones pour voir si les joueurs sont capables jouer sans revenir à la grappe.
- ➔ Faire évoluer le jeu sur tout-terrain avec pour objectif d'aller marquer 2 contre 2 tout-terrain avec zones en retirant la notion de 10 passes obligatoires.
- ➔ Retirer les zones et ajouter le dribble : 2 contre 2 tout-terrain
- ➔ Possibilité d'ajouter un joker : coach qui sert de relai en passes.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# PASSE

## Fiche 5 Le Surnombre

**Objectifs: Démarquage-disponibilité - Passe avec opposition**

### Organisation

2 équipes, 1 ballon

2 contre 1 en vague par équipe : Une équipe place 2 attaquants sur le terrain et dispose ses autres joueurs en attente dans les corners. L'autre équipe, place un défenseur et se répartit dans ses corners. Les attaquants jouent le 2 contre 1 avec 1 dribble autorisé par joueur à chaque réception (pour favoriser passes et démarquages).

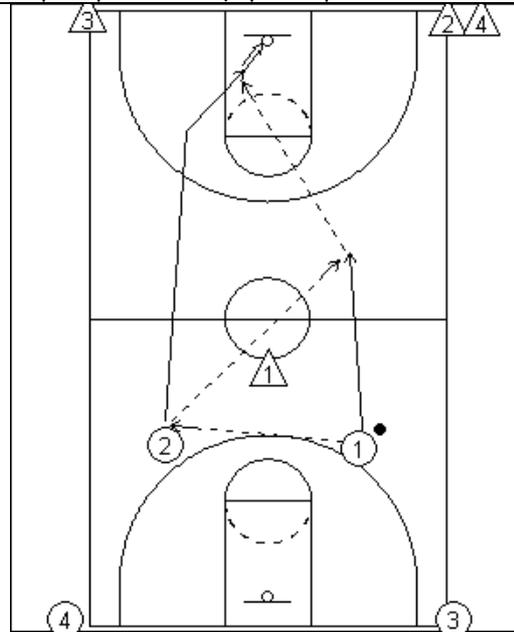
Rotation : Lorsque l'équipe qui défendait récupère le ballon (Panier marqué, interception ou rebond), le défenseur passe le ballon aux 2 premiers joueurs des colonnes qui entrent en jeu pour attaquer sur le panier opposé. Le défenseur se place ensuite dans les colonnes corner. Pour ceux qui attaquaient, le dernier possesseur du ballon sort et rejoint l'une des colonnes au corner dans son camp, tandis que l'autre défend sur les 2 attaquants qui viennent de rentrer en jeu.

Les 2 équipes tirent respectivement sur le même panier et se replacent systématiquement dans les mêmes colonnes sur le même demi-terrain.

Mettre un contrat en fonction du niveau de jeu. Exemple : première équipe à 6 points.

### Consignes techniques

- ✓ Passer le ballon (attention à la gestuelle) et courir devant le ballon.
- ✓ Prévoir une distance de passe correspondant à la force de mon coéquipier.
- ✓ Anticipation et enchaînement rapide des déplacements.
- ✓ Travail important sur les appuis : réception / pivoté / protection / passe.
- ✓ Veiller à ne pas se déplacer dans le même couloir que le porteur (rester écartés)
- ✓ Rester toujours face au cercle
- ✓ Appel de balle avec la main opposée au ballon.
- ✓ Se déplacer loin du défenseur, à portée de passe et en avant du ballon.
- ✓ Utiliser ses appuis (passe désaxée) si le défenseur défend sur le porteur
- ✓ Eviter les passes en cloche (lentes)
- ✓ Chercher à tirer en course sans opposition
- ✓ Jouer le rebond.
- ✓ S'arrêter pour faire les passes (dans un premier temps)



### Evolutions

- ➔ Donner un temps pour aller marquer (7-8 secondes)
- ➔ Enlever la limite de dribble : Passer le ballon lorsque j'ai attiré le défenseur : il doit être face à moi et à moins d'1 mètre (fixation-passe), **s'arrêter pour faire les passes**. Le non-porteur doit recevoir le ballon en mouvement pour effacer le retour du défenseur.
- ➔ Passer en 3 contre 2

Fiches réalisées par S.LEGROS



# PASSE

## Fiche 6 Le Foot US-Basket

**Objectifs: Démarquage-disponibilité - Passe avec opposition**

### Organisation

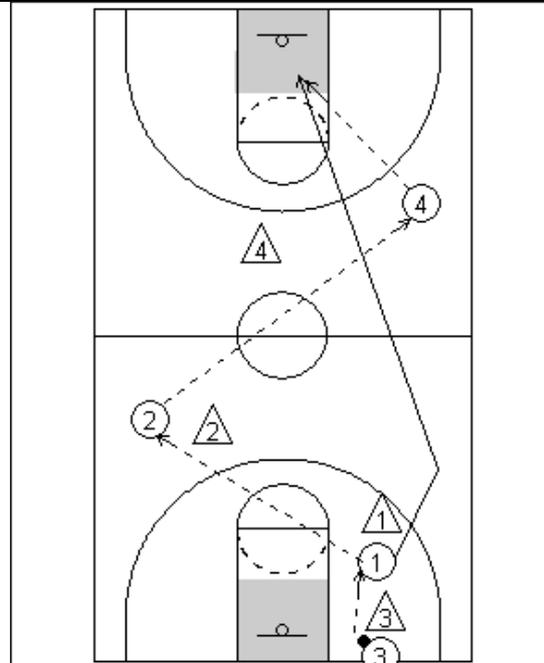
2 équipes, 1 ballon

Match en égalité numérique sans dribble avec pour but de déposer la balle dans l'embut (touchdown).

1 point par touchdown, les règles du basket sont applicables : marcher, fautes, 5 secondes, 3 secondes, 24 secondes, sorties, retour en zone

### Consignes techniques

- ✓ Utiliser tout l'espace dans la largeur : notion de couloirs de jeu.
- ✓ Utiliser l'espace dans la profondeur : une ou plusieurs joueuses devant et des joueuses en soutien du ballon
- ✓ Démarquage : Venir au contact de son défenseur puis partir à l'opposé en changeant de rythme et de direction, appel de balle à l'opposé du défenseur.
- ✓ Disponibilité : se rendre disponible en étant à portée de passe.
- ✓ Travail important sur les appuis : réception / pivoté / protection / passe.
- ✓ Utiliser ses appuis (passe désaxée) si le défenseur défend sur le porteur
- ✓ Eviter les passes en cloche (lentes)



### Evolutions

- ➔ Possibilité d'interdire les passes en cloches, d'interdire les passes en arrière.
- ➔ Ajouter un tir dans la raquette, possibilité d'ajouter un dribble pour aller au cercle.
- ➔ Possibilité d'ajouter un joker (coach) si l'exercice est trop difficile : le joker sert de relai en passes.

Fiches réalisées par S.LEGROS

# Chapitre 2 : LE TIR

Le Tir :

- Doit être la concrétisation des efforts collectifs.
- Est le seul compartiment des fondamentaux qui fasse marquer des points : d'où son importance dans les séquences d'entraînement (quantité et qualité).
- Est intimement lié à l'adresse : qui est parfois et rarement inné pour certains et relative à de grandes répétitions avec une gestuelle efficace pour la majorité.

Etre adroit :

- C'est être capable de répéter un geste à l'identique, donc être capable d'avoir une répétition de mécanique de tir efficace.
- Etre capable de juger rapidement de la distance avec le panier : avoir une prise d'information préalable.
- Chez les jeunes, c'est savoir choisir un bon tir, c'est-à-dire savoir sélectionner ses tirs : être capable de prendre un tir que l'on est capable de marquer (gestion de l'opposition, de la distance, de l'angle de la vitesse d'exécution, de l'enjeu...)
- C'est être capable de posséder une bonne stabilité émotionnelle et une confiance en soi : d'où l'importance d'encourager les joueurs et surtout les joueuses à prendre les tirs ouverts.

**Différents éléments techniques vont composer le Tir:**

**Appuis :** Jambes écarts et fléchies, pied directeur légèrement avancé.

**Tenue de balle :** Une main tireuse (sous le ballon), une guideuse (sur le côté du ballon), doigts écartés avec toute la palme des doigts en contact avec la balle, paume de main décollée du ballon.

**Armer :** Ballon au sourcil côté fort, coude côté fort sous la balle, bassin pointé vers arrière (notion de se glisser sous la balle).

**Gestuelle :** Poussée vers le haut (se grandir), poussée des jambes pour arriver à l'extension complète, montée du coude vers le haut pour finir Bras tendu, poignet cassé (les doigts dans le cercle).

**Finition :** bras tendu, fouetté du poignet qui reste cassé : effet rétroactif de la balle, trajectoire haute (parabolique) de la balle. Conservation du bras tendu, poignet cassé après lâcher de la balle pour fixer le geste.

**Hiérarchie des apprentissages :**

Travail de plain pied : apprentissage de la tenue de balle et mécanique de tir de la main tireuse.

Travail sur l'enchaînement arrêt-tir : apprendre à s'arrêter avec équilibre et stabilité et enchaîner avec le tir.

Travail sur l'enchaînement course- attraper- s'arrêter- tirer : préparation des mains et prise d'information.

Travail sur l'enchaînement dribbler-s'arrêter-tirer.

Travail sur les sélections de tir : en ajoutant une opposition maîtrisée.

On peut noter que les qualités inhérentes à tous les joueurs adroits (Ray Allen, Steve Kerr ...), c'est la capacité à prendre des informations très tôt (avant réception de la balle), c'est une qualité de mécanique de tir et une qualité d'appuis impeccables avec une finition longue (conservation du geste).

Ainsi, vos joueurs ne pourront progresser sur l'adresse qu'à la condition que vous les aidiez à se doter d'une gestuelle efficace et d'une qualité d'appuis leur permettant d'acquérir une bonne stabilité. Ensuite, la répétition des situations de tirs et leur variété seront indispensables pour la progression des entraînés.

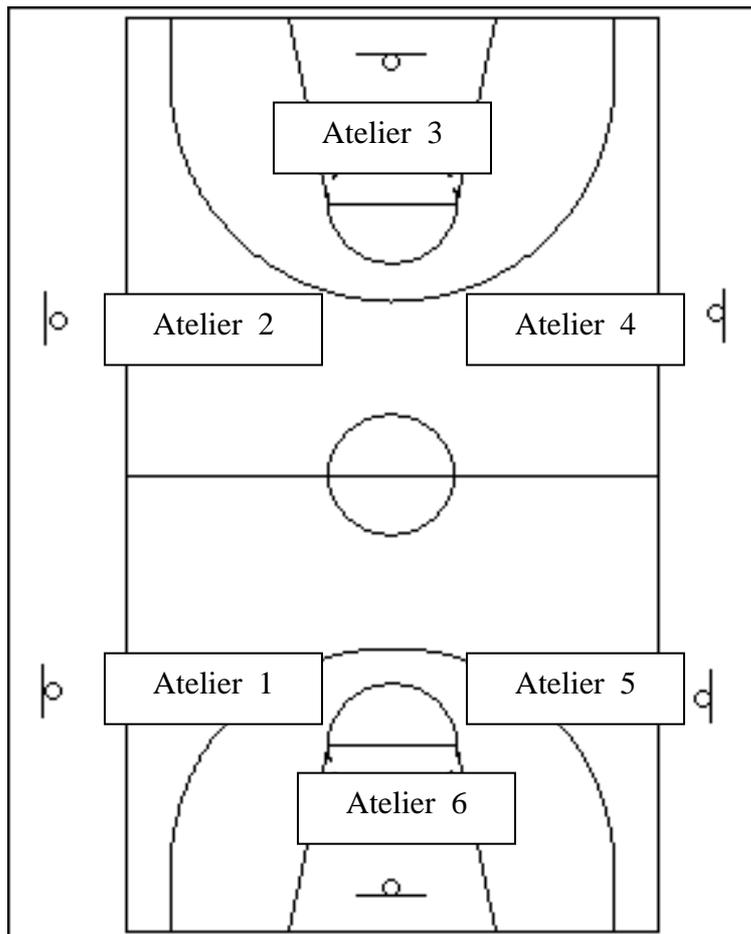
Les situations devront par la suite intégrer plusieurs composantes relatives au match : la notion de vitesse de déclenchement, la notion de stress (enjeu et/ou opposition), la notion d'opposition qui verra développer les qualités de sélections de tir.

Enfin, un joueur tirant peu à l'entraînement aura très peu de chance de développer des qualités d'adresse (sauf exceptions) : L'adresse se travaille et ensuite s'entretient.



# ATELIERS TIRS

## ORGANISATION GENERALE



Les enfants seront par 2 ou 3 sur chaque atelier avec 1 ballon chacun

Chaque atelier durera entre 3 en 5 minutes maxi.

L'éducateur veillera à ce que les enchaînements se fassent rapidement entre chaque passage.  
Le score de chacun des enfants peut être comptabilisé à la fin de chaque rotation afin de tenir une grille de score sur l'ensemble des ateliers et créer une compétition entre les enfants.

Si vous avez peu de paniers, vous pouvez découper les ateliers en 2x3 ateliers ou 3x2 ateliers.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# TIR

## Fiche 1 LA STATUE

**Objectifs : Tenue de balle / armer / finition**

### Organisation

1 ballon par enfant, maxi 3 enfants par ateliers (sinon ajouter des spots)

3 spots de tir à 3 mètres maxi du panier (cônes ou pastilles)

Les enfants tirent à 1 main et tentent de marquer une « ficelle »

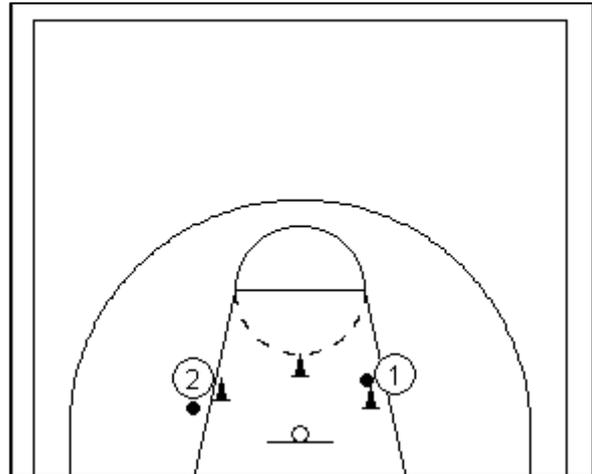
Ils restent bras tendus, poignet cassé (La Statue) jusqu'à ce que la balle touche le sol.

Après chaque ficelle, changer de spot

Celui qui marque le plus de « ficelles » a gagné.

### Consignes techniques

- Placer ses pieds de part et d'autre de la pastille ou du cône.
- Pieds sont face au cercle avec le pied directeur légèrement avancé (droit pour les droitiers et inversement).
- Tenir le ballon d'une main sur son genou,
- Renverser son poignet vers l'arrière pour venir placer la balle au dessus de son sourcil (côté directeur),
- Doigts écartés sur la balle, la paume de la main ne touche pas le ballon.
- En même temps que le ballon bascule au dessus des épaules, les jambes se fléchissent, le bassin se pointe vers l'arrière.
- Alignement, index/coude/genou orientés face au panier.
- Se grandir pour finir en extension complète : poussée sur les jambes, le bassin remonte rapidement,
- Montée du coude au dessus de la tête, fouetté du poignet (catapulte avec pouce/index/majeur)
- Finir sur la pointe des pieds (sans avancer) avec les doigts dans le cercle.
- La trajectoire devra être parabolique (monter haut)
- Le ballon devra avoir un effet rétroactif (backspin) pour constater un bon fouetté du poignet.



### Evolution

Ajouter la seconde main sur le côté du ballon.

- Cette main ne pousse pas mais guide le ballon.
- Sur la finition, le pouce de cette main finit pointé vers le haut et les doigts vers le cercle.



# TIR

## Fiche 2 Le KANGOUROU

**Objectifs : Maintenir l'armer du tir**

### Organisation

1 ballon par enfant, maxi 3 enfants par ateliers (sinon ajouter des spots)

3 spots de tir à 3 mètres maxi du panier (cônes ou pastilles)

Les enfants tirent **à 2 mains** et tentent de marquer un panier.

Avant chaque tir, les enfants doivent sauter 4 fois (KANGOUROU) sur place tout en maintenant le ballon armé au dessus du sourcil :

**INTERDICTION DE DESCENDRE LE BALLON SOUS LES EPAULES**

Le quatrième saut est plus haut et permet le tir.

Ils restent **bras tendus, poignet cassé** jusqu'à ce que la balle touche le sol.

Après chaque panier, changer de spot

Celui qui marque le plus de paniers a gagné.

### Consignes techniques

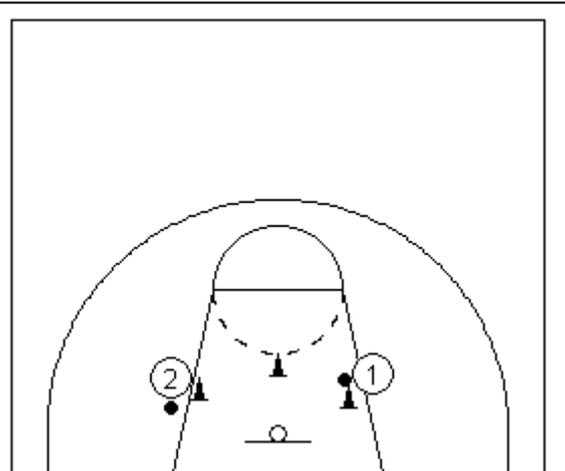
→ **ARMER** : Jambes écartées (autant que les épaules) et fléchies, bassin pointé vers l'arrière, Coude directeur sous la balle pointé vers le cercle, 1 main directrice sous la balle (doigts écartés), 1 main guideuse sur le côté. Ballon placé au sourcil côté directeur.

→ **SAUTS** : petits sauts simultanés (2 pieds en même temps), Gagner les abdos, verrouiller le positionnement du ballon avec les muscles de l'épaules.

→ **TIR** : poussée des jambes, redressement du bassin, montée du coude, fouetté du poignet

→ **FINITION** : Bras tendu, poignet cassé, doigts dans le cercle.

→ **TRAJECTOIRE** : Haute (parabolique), effet rétroactif du ballon



### Evolutions

- TIRER à 1 Main
- SAUTS AVANT / ARRIERE
- SAUTS GAUCHE / DROITE

# TIR

## Fiche 3 Le Tour de France

**Objectifs : Attraper-Tirer (catch and shoot) après passe et dribble**

### Organisation

1 ballon par enfant

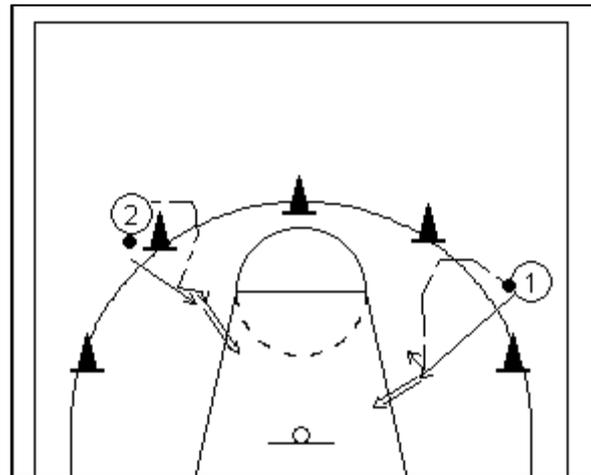
Chaque enfant se passe la balle (passe à rebond haut), attrape la balle et tire sans dribbler

On change de spot à chaque panier marqué

L'objectif est de marquer à chaque spot de tir

### Consignes techniques

- Passe haute à rebond pour se laisser le temps de se déplacer et de s'organiser sur les appuis et les mains
- Préparer ses mains pour attraper-tirer
- attraper le ballon avec un pied au sol (jambe fléchie) et ramener le pied arrière au même niveau que le pied d'appui et repousser le sol (saut pour tirer)
- Le coude du bras directeur doit être sous la balle dès la pose du premier pied
- Le ballon doit être rapidement posté au dessus des épaules (au sourcil)
- Pousée des jambes, remontée du bassin, montée du coude, fouetté du poignet, finition longue avec le bout des doigts.
- VEILLER A LA BONNE POSTURE SUR LES ARRETS
  - VEILLER A CE QUE L'ENFANT NE PARTE PAS EN AVANT APRES LE TIR
  - VEILLER AU MAINTIEN DU GESTE LORS DE LA FINITION (bras tendu/poignet cassé)



### Evolution

- Même chose avec 1 dribble + arrêt + tir
- Même chose avec arrêt simultané

# TIR

## Fiche 4 Le RESSORT

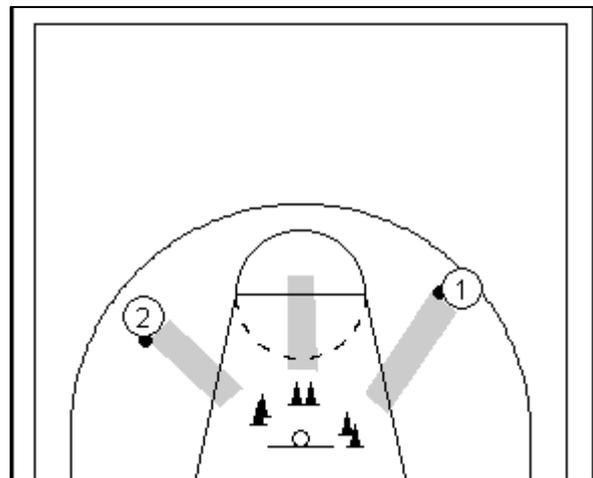
**Objectifs : Réactivité des appuis / maintien de l'armer**

### Organisation

- 1 ballon par enfant, maxi 3 enfants par ateliers (sinon ajouter des spots)
- 3 spots de tir à 3 mètres maxi du panier (cônes ou pastilles) avec **des bancs ou plinths**
- Les enfants montent sur le banc s'arrêtent au bout
- Ils se placent en position de tir (ARMER) à **2 mains**
- Ils se laissent tomber du banc en conservant leur positionnement (au dessus des épaules)
- Ils doivent ensuite rebondir au sol tel un ressort et décocher leur tir.
- INTERDICTION DE DESCENDRE LE BALLON SOUS LES EPAULES**
- INTERDICTION DE TOUCHER LES PLOTS (placés 1m devant le banc)**
- Ils restent **bras tendus, poignet cassé** jusqu'à ce que la balle touche le sol.
- Après chaque panier, changer de spot
- Celui qui marque le plus de paniers a gagné.

### Consignes techniques

- ➔ ARMER : Jambes écartées (autant que les épaules) et fléchies, bassin pointé vers l'arrière, Coude directeur sous la balle pointé vers le cercle, 1 main directrice sous la balle (doigts écartés), 1 main guideuse sur le côté. Ballon placé au sourcil côté directeur.
- ➔ SAUTS : Chercher à **TOMBER/REBONDIR**, Gainer les abdos, verrouiller le positionnement du ballon avec les muscles de l'épaules.
- ➔ TIR : poussée des jambes, redressement du bassin, montée du coude, fouetté du poignet
- ➔ FINITION : Bras tendu, poignet cassé, doigts dans le cercle.
- ➔ TRAJECTOIRE : Haute (parabolique), effet rétroactif du ballon
- ➔ VEILLER AU DYNAMISME DES APPUIS AU SOL
- ➔ VEILLER AU MAINTIEN DE L'ARMER AVANT LE TIR
- ➔ VEILLER AU MAINTIEN DU GESTE LORS DE LA FINITION (bras tendu/poignet cassé)



### Evolutions

- ➔ SAUTS côté du banc



# TIR

## Fiche 5 Le Stop-Tir

**Objectifs: Attraper-Tirer (catch and shoot)**

### Organisation

1 ballon pour 2 : 1 Passeur, 1 Tireur

Des pastilles sont placées à l'entrée de la raquette suivies de plots

1 passe à 2 qui lui tend la balle,

1 court, prépare ses mains, attrape la balle et se stoppe pour tirer

**Rotations** : 2 dès qu'il a passé remplace 1, 1 récupère le rebond et se place à la place de 2

**Pointage** : 1 point / panier marqué

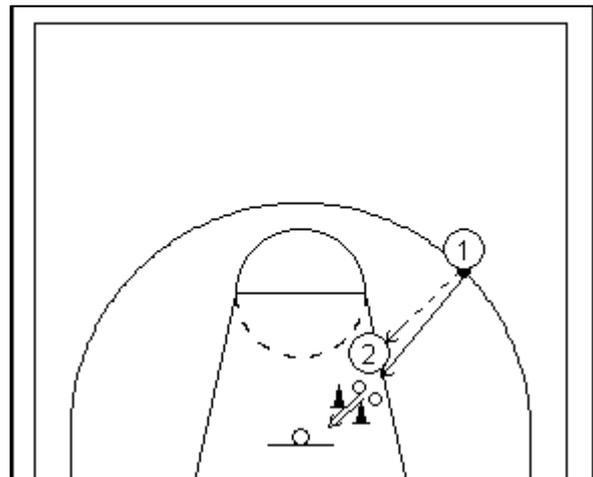
2 points / ficelle

2 points / panier marqué avec la planche

### Consignes techniques

- 1 court et prépare ses mains (positionnées en « L »)
- 1 attrape le ballon sur un pied posé sur la pastille et ramène le second sur la seconde pastille : Gauche - Droite pour les droitiers et inversement.
- Le premier pied permet de s'équilibrer (fléchir), le second repousse le sol pour sauter
- Le coude vient dès la pose du premier pied se positionner sous la balle
- Saut pour tirer sans toucher les plots qui se trouvent devant les pastilles (monter verticalement)

- VEILLER A LA PREPARATION DES MAINS
- DEMANDER QUE LE COUDE VIENNE VITE SOUS LA BALLE.
- VEILLER A CE QUE L'ENFANT NE PARTE PAS EN AVANT APRES LE TIR
- VEILLER AU MAINTIEN DU GESTE LORS DE LA FINITION (bras tendu/poignet cassé)



### Evolutions

- Demander de faire un petit saut lors de l'attrapé pour s'arrêter simultanément (Les deux pieds en même temps)
- Démarrer aux 3 points et se faire une auto-pass : attraper et tirer sans dribbler : arrêt alternatif dans un premier temps, puis arrêt simultané.



# TIR

## Fiche 6 Les Nénuphars

**Objectifs : Attraper-Tirer (catch and shoot) après dribble**

### Organisation

1 ballon par enfant

Les enfants partent exécuter un slalom en dribble

A chaque haie, ils arrêtent leur dribble et sautent par-dessus la haie et se mettent en position de tir sur les pastilles (nénuphars). Ils contournent le plot et dribble pour aller tirer en suspension.

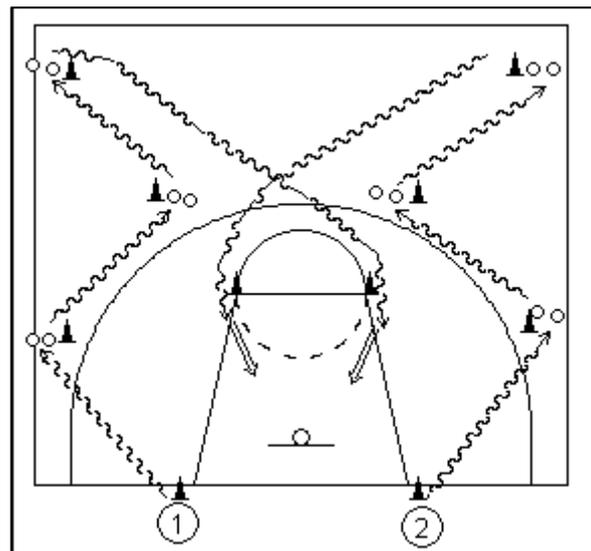
Pointage : 1 point / panier marqué

2 points / ficelle

2 points / panier marqué avec la planche

### Consignes techniques

- ➔ Dribbler main gauche vers la gauche et inversement
- ➔ Arrêter son dribble en venant placer alternativement ses pieds sur les pastilles et se placer en position de tir (sous la balle, coude sous la balle..): ETRE EQUILIBRE, PRET A TIRER.
- ➔ prendre de la vitesse pour revenir vers le panier
- ➔ arrêt alternatif pour tirer : Gauche-droite pour le spot à gauche du cercle et inversement.
- ➔ VEILLER A LA BONNE POSTURE SUR LES ARRETS
  - ➔ VEILLER A CE QUE L'ENFANT NE PARTE PAS EN AVANT APRES LE TIR
  - ➔ VEILLER AU MAINTIEN DU GESTE LORS DE LA FINITION (bras tendu/poignet cassé)



### Evolution

- ➔ Même chose avec un arrêt simultané



# Jeu de réinvestissement

## LE DUEL EN SERIE

**Objectifs: Attraper-Tirer**

### Organisation

1 ballon pour 2 : 1 Passeur, 1 Tireur

1 démarre d'une ligne de touche ou d'un plot et vient demander le ballon à mi-distance  
1 court, prépare ses mains, 2 lui passe la balle, 1 attrape la balle et se stoppe pour tirer  
Le tireur doit toucher une ligne de touche ou un plot entre chaque tir

**Rotations** : TANT QUE JE MARQUE, JE CONTINUE A TIRER

**Pointage** : 1 point / panier marqué

2 points / ficelle

1<sup>er</sup> à 10 points

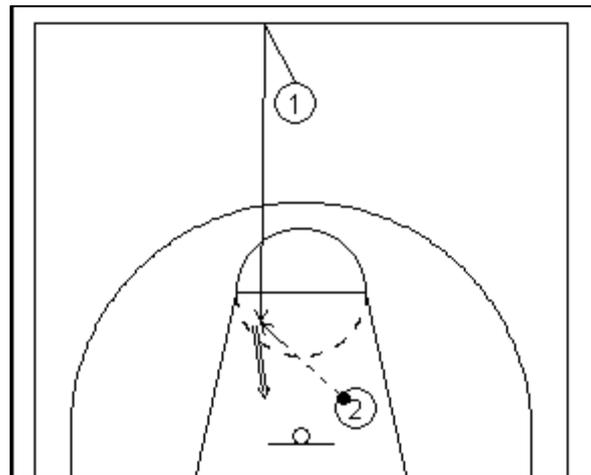
**JOUER SUR TOUS LES PANIERS DISPONIBLES**

### Consignes techniques

- 1 court et prépare ses mains (positionnées en « L »)
- 2 passe le ballon quand 1 le demande avec ses mains : ATTENTION A LA QUALITE DE LA PASSE !!!
- Recommencer si la passe n'est pas bonne

Correction des consignes techniques vues sur les ateliers :

Tenue de balle  
Armer  
Mécanique du tir  
Finition  
Appuis  
Posture



### Rotations :

Le vainqueur du duel ira chercher un autre adversaire dans le rond central, le perdant reste sur place avec son ballon

1<sup>er</sup> joueur à 3 duels gagnés

## Chapitre 3 : LE TIR en COURSE

Le Tir en Course :

- Se veut être la recherche suprême des organisations collectives
- Est certainement le tir qui permet d'avoir le plus haut pourcentage de réussite
- Permet de conserver le temps d'avance acquis dans le jeu et cherche à éviter les retours défensifs
- Est une action motrice complexe : coordination des membres supérieurs et inférieurs donc nécessite de nombreuses répétitions.
- Doit permettre de se rapprocher du cercle (dans la hauteur du moins) en se servant de ses appuis et de son élan : recherche de verticalité.
- Doit permettre de tirer au contact des défenseurs.

**Différents éléments techniques vont composer le Tir:**

**Appuis :** rythmique des appuis : droite-gauche à droite sur cercle et gauche-droite à gauche du cercle. Premier appui long (talon-pointe), deuxième appui dynamique et explosif avec montée du genou libre (recherche de verticalité).

**Tenue de balle :** Préparation des mains en « L » avec une main prête à tirer (sous le ballon), une main « guideuse » (sur le côté du ballon), doigts écartés avec toute la palme des doigts en contact avec la balle, paume de main décollée du ballon. Prise ferme du ballon et protection (bras en bouclier). Faire coïncider prise de balle et pose du premier appui. Chercher à éviter les effets de balancier du ballon lors de la pose successive des appuis.

**Armer :** Montée de la balle sur le second appui

**Gestuelle :** Poussée vers le haut (se grandir), poussée des jambes pour arriver à l'extension complète, montée du coude vers le haut pour finir Bras tendu, poignet cassé (les doigts dans le cercle).

**Finition :** Finition avec le bout des doigts, bras tireur en extension.

**Hiérarchie des apprentissages :**

Travail sur la rythmique des appuis

Travail sur la recherche de verticalité

Travail sur l'enchaînement dribble (fort) et tir en course.

Travail sur les lâchers (push-up, lay-up, crochet...)

Travail sur les différentes structures d'appuis (court-long, long-court, court-court... décalés, one step...)

Travail sur la gestion de l'opposition et du contact

...

Le travail d'apprentissage du tir en course est un travail long et fastidieux, c'est la raison pour laquelle cet apprentissage doit être abordé très tôt dans la formation du joueur (Mini-Poussins) et doit être omniprésent dans chacune des séances d'entraînement.

En outre, le fait que le jeu des plus jeunes soit constitué de beaucoup de jeu rapide avec beaucoup de tirs sans opposition dans la rapidité, doit faciliter vos apprentissages (remédiation immédiate).

La complexité du geste nécessite évidemment beaucoup de répétitions et de corrections techniques avant de pouvoir devenir efficace.

L'ambidextrie (utilisation des 2 mains) semble ici inévitable dès le plus jeune âge afin que le joueur possède très tôt un éventail technique ne l'handicapant pas pour la suite de sa carrière. **Un équilibre entre travail main forte et main faible doit impérativement être mis en place.**

Un travail sur la gestuelle de tir sera bien évidemment nécessaire au préalable et des situations sollicitant la coordination segmentaire (type athlétisme) pourront venir vous aider à améliorer les performances de vos entraînés.

Le travail du tir en course vous permettra tout d'abord de devenir efficace sur les tirs de fin de contre-attaque et les tirs sans opposition.

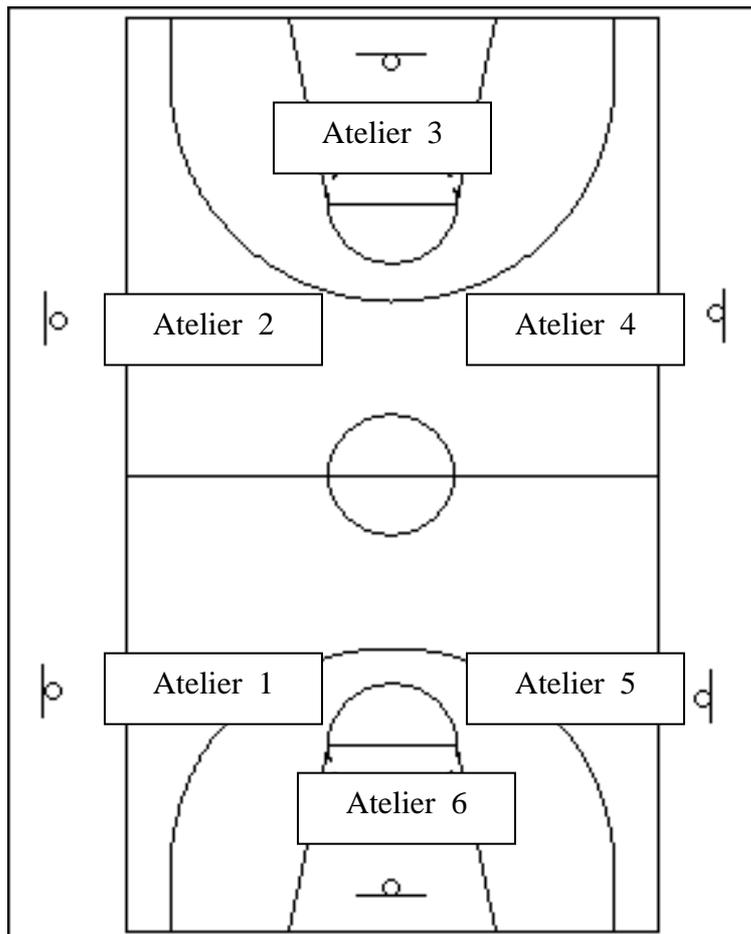
Il vous permettra de développer des qualités de coordination chez vos joueurs ainsi que développer les qualités d'explosivité qui sont essentielles au basketteur.

Ce travail vous permettra de mettre rapidement en valeur vos joueurs en arrivant rapidement à une réussite intéressante.



# TIR en COURSE

## ORGANISATION GENERALE



Les enfants seront par 2 ou 3 sur chaque atelier avec 1 ballon chacun

Chaque atelier durera entre 3 en 5 minutes maxi.

L'éducateur veillera à ce que les enchaînements se fassent rapidement entre chaque passage.  
Le score de chacun des enfants peut être comptabilisé à la fin de chaque rotation afin de tenir une grille de score sur l'ensemble des ateliers et créer une compétition entre les enfants.

Si vous avez peu de paniers, vous pouvez découper les ateliers en 2x3 ateliers ou 3x2 ateliers.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# TIR en COURSE

TIR en COURSE : Fiche 1

LA RIVIERE AUX CROCOS

**Objectifs : Rythmique des appuis**

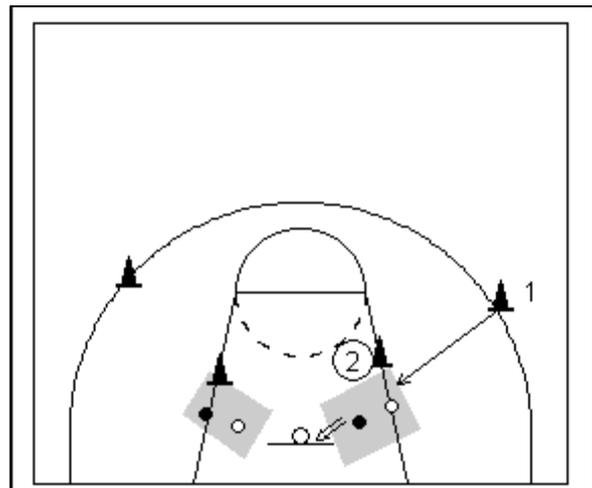
## Organisation

- 1 ballon pour 2 ou 2 ballons pour 3
- 2 spots de tir à 3 mètres maxi du panier (cônes ou pastilles)
- Les enfants courent, attrapent le ballon marche sur les pastilles (tête de crocodiles) et tirent pour traverser la rivière aux crocodiles (tapis)
- Celui qui tirent récupère le rebond et remplace le passeur,
- Le passeur passe le ballon et va au départ à la place du tireur.
- Quand les 2 sont passés à Droite, Passer à Gauche
- Comptabiliser les paniers marqués avec les appuis corrects (cf Consignes Techniques)

## Consignes techniques

- 1 court en préparant ses mains (en « L »)
- A droite : dès qu'il attrape le ballon, le pied droit se pose sur la première pastille (appui talon-pointe), puis le pied gauche sur la seconde. Inversement à Gauche.
- Montée du ballon au dessus des épaules, main droite sous la balle, montée du genou droit et inversement à gauche
- Finition avec le bout des doigts, bras droit en extension et inversement à gauche
- VEILLER A CE QUE LE BALLON NE SE BALANCE PAS DE DROITE A GAUCHE LORS DE LA POSE DES APPUIS
- VERIFIER LA SYNCHRONISATION ATTRAPE DE BALLE POSE DE L'APPUI DROIT (Piétiner avant l'attrapé s'il n'y arrive pas)
- MONTEE DU GENOU DROIT et inversement à GAUCHE.

**TRAVAILLER AUTANT A DROITE QU'A GAUCHE**



## Evolutions

- Demander de marquer avec la planche
- Demander de marquer direct
- Se placer face au cercle

Fiches réalisées par S.LEGROS

# TIR en COURSE

## Fiche 2 Les DUNKERS

**Objectifs : Dynamisme des appuis / Recherche de Verticalité**

### Organisation

1 ballon chacun

2 spots de tir à 3 mètres maxi du panier avec un banc ou un plinth

Les enfants montent sur le banc ou le plinth sans dribbler

Ils marchent rapidement et tombent sur les pastilles en double pas

Ils cherchent ensuite à tirer en course en sautant le plus haut possible (recherche du dunk)

**On peut remplacer les paniers par des paniers de Babys afin qu'ils puissent dunker**

L'enfant passe ensuite sur l'autre banc,

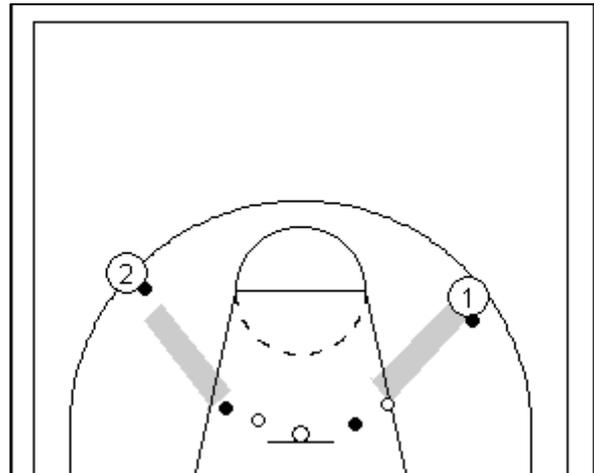
Seuls comptent les paniers marqués avec les bons appuis

Dunk = compte double

### Consignes techniques

- 1 court en préparant ses mains (en « L »)
- A droite : le pied droit se pose sur la première pastille (appui talon-pointe), puis le pied gauche (appui griffé) sur la seconde. Inversement à Gauche.
- Montée du ballon au dessus des épaules, main droite sous la balle, montée du genou droit et inversement à gauche
- Finition avec le bout des doigts avec bras droit en extension
- VEILLER A CE QUE LE BALLON NE SE BALANCE PAS DE DROITE A GAUCHE LORS DE LA POSE DES APPUIS
- DEMANDER QUE LES APPUIS SOIT DYNAMIQUES (ne pas rester longtemps sur les pastilles)
- MONTEE DU GENOU DROIT et inversement à GAUCHE pour avoir de la verticalité

**TRAVAILLER AUTANT A DROITE QU'A GAUCHE**



### Evolutions

- Demander de marquer avec la planche
- Demander de marquer en ficelle



# TIR en COURSE

## Fiche 3 La POURSUITE

**Objectifs : Tirer vite avec du Stress**

### Organisation

1 ballon chacun

2 joueurs jouent, les autres sont au repos

① part tirer en course main droite, ② démarre en même temps et passe dans le porte noire avant de faire la même chose, Si le panier est marqué retour par la porte noire et Tir en course main gauche, s'il est raté, retour par la porte blanche (retard).

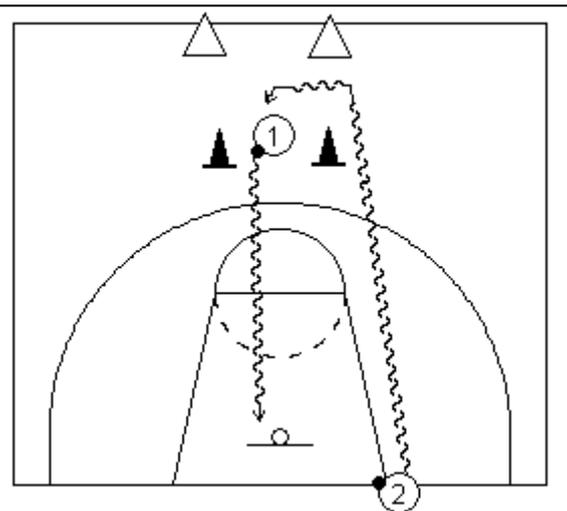
1<sup>er</sup> joueur à 4 paniers marqués (2 mains droite, 2 mains gauche)

### Consignes techniques

- ➔ Démarrer fléchi, balle à la hanche, regard sur le cercle
- ➔ Dribbler en regardant la cible avec **vitesse**
- ➔ Demander que le dernier dribble soit fort et bas
- ➔ Capturer rapidement le ballon à 2 mains
- ➔ Vite placer ses mains sur le ballon, coude sous la balle
- ➔ Finition avec le bout des doigts avec bras en extension et montée du genou

- ➔ VEILLER A LA VITESSE DE L'EXECUTION
- ➔ VEILLER AU RESPECT DU TRAVAIL D'APPUI
- ➔ VEILLER A CE QUE LE BALLON NE SE BALANCE PAS DE DROITE A GAUCHE LORS DE LA POSE DES APPUIS
- ➔ VEILLER AU RESPECT DES TIRS A DROITE ET A GAUCHE

**TRAVAILLER AUTANT A DROITE QU'A GAUCHE**



### Evolutions

- ➔ Varier les lâchers de balle (lay-up) et les appuis (power lay-up)
- ➔ Demander de marquer directement ou avec la planche.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# TIR en COURSE

## Fiche 4 AUTO-PASS TEC

**Objectifs : Tirer en course après une passe**

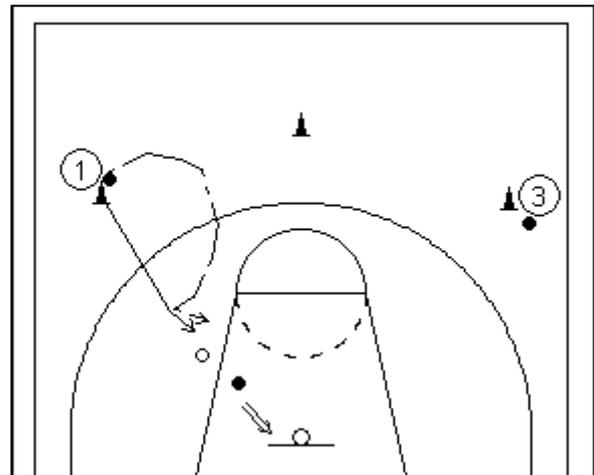
### Organisation

- 1 ballon chacun
- 3 zones de départ à 7 m du panier
- L'enfant se lance la balle avec un rebond haut et un effet rétroactif
- Il court, attrape la balle et enchaîne sans dribbler un tir en course
- Lorsqu'il est marqué, il change de spot
- Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée
- Panier marqué = 2 points

### Consignes techniques

- Courir en préparant ses mains et ses appuis (piétiner ou cloche pied)
- attraper la balle en lançant le bon appui (Droite : pied droit, gauche : pied gauche)
- Montée du ballon au dessus des épaules, main droite sous la balle, montée du genou droit et inversement à gauche
- Finition avec le bout des doigts, bras en extension
- VEILLER A CE QUE LE PASSE SOIT SUFFISAMMENT HAUTE
- VEILLER A CE QUE LE BALLON NE SE BALANCE PAS DE DROITE A GAUCHE LORS DE LA POSE DES APPUIS
- VEILLER A CE QUE L'ENFANT NE TIR PAS TROP LOIN DU CERCLE

**TRAVAILLER AUTANT A DROITE QU'A GAUCHE**



### Evolutions

- Varier les lâchers de balle (lay-up) et les appuis (power lay-up)
- Mettre en passeur au niveau des lancers-francs et jouer sur un passe-et-va (travail de la passe et de la course du tireur)

Fiches réalisées par S.LEGROS



# TIR en COURSE

## Fiche 5 DRIBBLE TEC

**Objectifs : Tirer en course après Dribble**

### Organisation

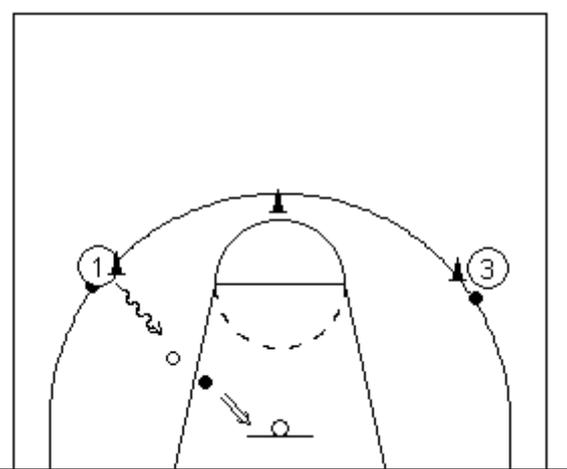
1 ballon chacun  
3 zones de départ avant les 3 points  
L'enfant effectue un dribble fort (départ croisé) et tire en course  
Lorsqu'il est marqué, il change de spot  
Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée  
Panier marqué = 2 points

### Consignes techniques

- ➔ Démarrer fléchi, balle à la hanche, regard sur le cercle
- ➔ Droite : dribbler main droite / pied gauche
- Gauche : Main gauche / pied droit
- Centre : libre
- ➔ Demander que le dribble soit fort et bas
- ➔ Capter rapidement le ballon à 2 mains
- ➔ Vite placer ses mains sur le ballon, coude sous la balle
- ➔ Finition avec le bout des doigts, bras en extension et montée du genou
- ➔ Demander que l'enfant tire par-dessus le cercle dans le spot du centre

- ➔ VEILLER AU RESPECT DU TRAVAIL D'APPUI
- ➔ VEILLER A CE QUE LE BALLON NE SE BALANCE PAS DE DROITE A GAUCHE LORS DE LA POSE DES APPUIS

**TRAVAILLER AUTANT A DROITE QU'A GAUCHE**



### Evolutions

- ➔ Varier les lâchers de balle (lay-up) et les appuis (power lay-up)
- ➔ Demander de marquer directement ou avec la planche.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# TIR en COURSE

## Fiche 6 BIP-BIP et le COYOTE

**Objectifs : Recherche de vitesse / gestion du stress/vitesse**

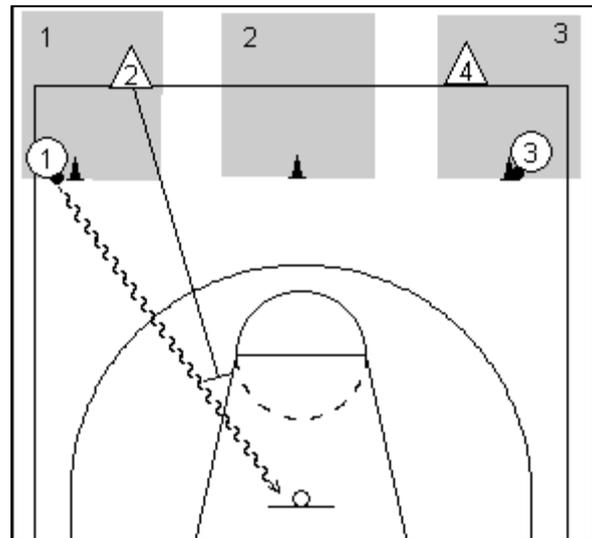
### Organisation

- 1 ballon pour 2
- 3 zones de départs à la ligne médiane
- L'attaquant (BIP-BIP) démarre au plot, le défenseur (COYOTE) démarre derrière la ligne médiane. Le défenseur part dès que le ballon de l'attaquant touche le sol.
- 1 point si l'attaquant tire en course avec les bons appuis (même si le panier est raté)
- 2 points s'il marque
- 3 points s'il marque au contact du défenseur
- Faute = 2 points pour l'attaquant
- Le défenseur peut déconcentrer (cri, taper dans ses mains ...)
- Le second groupe part lorsque la raquette est dégagée

### Consignes techniques

- ➔ Dribbler en regardant le panier / défenseur
- ➔ Se mettre sur la trajectoire du défenseur afin d'éviter son retour
- ➔ Dernier dribble fort, capté du ballon avec les mains prêtes à tirer
- ➔ Descendre son centre de gravité pour résister à un éventuel contact
- ➔ Appui à droite: Droite / Gauche et inversement à Gauche
- ➔ Montée du ballon au-dessus des épaules, main droite sous la balle, montée du genou droit et inversement à gauche
- ➔ Finition avec le bout des doigts, bras en extension
  
- ➔ VEILLER A CE QUE LE BALLON NE SE BALANCE PAS DE DROITE A GAUCHE LORS DE LA POSE DES APPUIS
- ➔ VEILLER A CE QUE L'ENFANT NE TIR PAS TROP LOIN DU CERCLE

**TRAVAILLER AUTANT A DROITE QU'A GAUCHE**



### Evolutions

- ➔ Demander au défenseur de venir toucher la hanche du tireur afin de l'habituer au contact
- ➔ Jouer avec la distance du plot du départ pour faciliter ou complexifier la tâche du défenseur.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# Jeu de réinvestissement

## 1-2-3 TIR

**Objectifs:** Choisir un tir en course / tirer vite

### Organisation

1 ballon pour 2 : 1 Tireur, 1 défenseur ligne de fond

Le coach annonce un chiffre entre 1 et 3

L'attaquant va contourner le plot face à lui et revient pour tirer le plus prêt possible du panier

Le défenseur fait le tour du plot annoncé par le coach et vient défendre

Rotation : chaque joueur passe 1 fois en attaque sur le même demi-terrain et le binôme change ensuite de demi-terrain

1 demi-terrain pour la main droite, 1 pour la gauche

Comptabiliser les points individuellement : Duel

### Consignes techniques

- ➔ Prendre de la vitesse et prendre des informations sur le retour du défenseur
- ➔ Evaluer si l'on va tirer sans changer sa trajectoire, si l'on va tirer au contact du défenseur (sur le côté), ou si l'on va devoir changer de direction.

Correction des consignes techniques vues sur les ateliers :

Gestion du dribble

Tenue de balle

Gestion des appuis

Finition

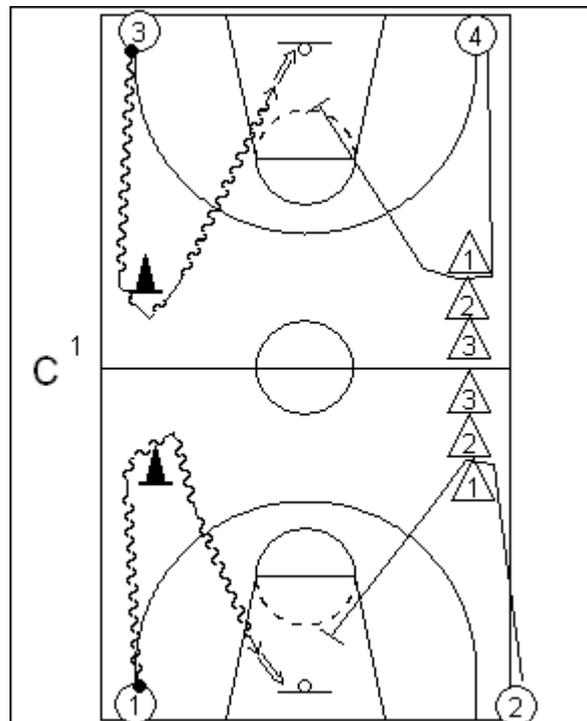
Lecture de jeu

**Valoriser les tirs tentés avec les bons appuis et la bonne main :**

**Droite/Gauche à Droite**

**Gauche/Droite à Gauche**

**Jouer avec l'éloignement du plot de contournement de l'attaquant pour rendre plus facile ou plus dur l'exercice en fonction de la réussite des enfants**



# Chapitre 4 : LE DRIBBLE

Le dribble :

- Action première d'un enfant avec un ballon
- Action préjudiciable/néfaste à l'élaboration d'une organisation collective
- Action bénéfique pour le développement moteur de l'enfant : développement cognitif, développement de la coordination (dissociation segmentaire).
- Apprivoiser le ballon (lutter contre la peur du ballon).
- La tâche est triple :
  - 1/ Développer la capacité à maîtriser le ballon
  - 2/ Développer la capacité à prendre des informations dans le dribble (notion d'esprit collectif), dissociation visuelle du ballon.
  - 3/ Développer la capacité à savoir utiliser à bon escient son dribble (savoir quand dribbler, quand passer)
- Le dribble a été créé vers 1896 pour permettre aux joueurs de progresser vers la cible sans marcher avec la balle ⇒ Notion de jeu vers avant.
- Plus le niveau de jeu va s'élever, plus le dribble verra différentes formes se développer :
  - Chez les jeunes : Dribble de contre-attaque principalement (60 à 70 % de jeu rapide)
  - Chez les adolescents : Dribble de percussive et dribble de protection (attente).
- Important de travailler l'ambidextrie dès le plus jeune âge tant que les défauts ne pas ancrés.

## **A développer, à partir de Mini-Poussins :**

Port de tête haut,  
Dribble de CA  
Changement de main  
Changement de rythme  
Dextérité  
Arrêts

## **A partir de Poussins :**

Maîtrise du dribble de CA et des changements de mains et de rythme  
Maîtriser le dribble sous pression défensive  
Initiation aux départs en dribble, dribble de percussive  
Initiation au dribble d'attente.

## **Travailler sur la hiérarchie des intentions suivante :**

1. TIR      2. PASSE      3. DRIBBLER

DRIBLLER POUR DEBORDER

DRIBLLER POUR PASSER (SE DEGAGER OU SE RAPPROCHER)

DRIBLLER POUR CONSERVER LA BALLE (ATTENTE)

DANS TOUS LES CAS DRIBBLER EN PRENANT DES INFORMATIONS



# DRIBBLE

## Fiche 1 Le sprinteur-dribbleur

**Objectifs:** Dribbler rapidement sans regarder la balle / Dribble de contre-attaque

### Organisation

1 ballon pour 3

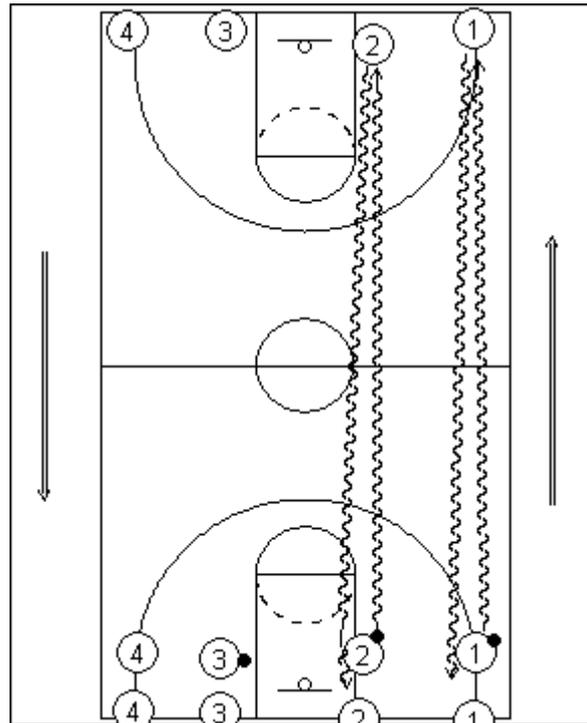
2 joueurs à une extrémité du terrain avec un ballon et un autre à l'opposé  
Le porteur de balle part le plus rapidement possible donner le ballon de la main à la main à son équipier de l'autre côté du terrain. **Etre arrêté pour donner le ballon.**

**Définir un sens ou l'on dribble Main Droite et un sens ou l'on dribble Main Gauche**

Première équipe qui réalise 12 traversés de terrain (possibilités de prévoir des bouchons ou des plots à déménager d'un camp à l'autre)

### Consignes techniques

- ➔ Faible fréquence de dribble au sol : essayer de traverser le terrain avec le moins de dribble possible.
- ➔ dribble poussé loin vers l'avant et sur le côté.
- ➔ Port de tête haut : regarder son coéquipier plutôt que le ballon.
- ➔ Etre capable de s'arrêter avant de donner le ballon au coéquipier : Saut en arrêt simultané ou alternatif avec un dernier dribble fort permettant de capter aisément le ballon à 2 mains.



### Evolutions

- ➔ Demander de faire Dribble alterné (Main Droite-Main Gauche) sur toute la longueur.
- ➔ Ajouter un tir (Tir en course) à la fin de la traversée.
- ➔ Ajouter des obstacles mouvants à éviter sur le milieu du terrain (Swiss ball lancé de part et d'autre du terrain.)
- ➔ Ajouter un ou plusieurs adversaires dribbleurs dans une zone située au milieu du terrain. (Idée de Douanier-Contrebandiers)



# DRIBBLE

## Fiche 2 La Poursuite

**Objectifs: Dribbler (dribble de contre-attaque) avec un poursuivant**

### Organisation

1 ballon pour 2

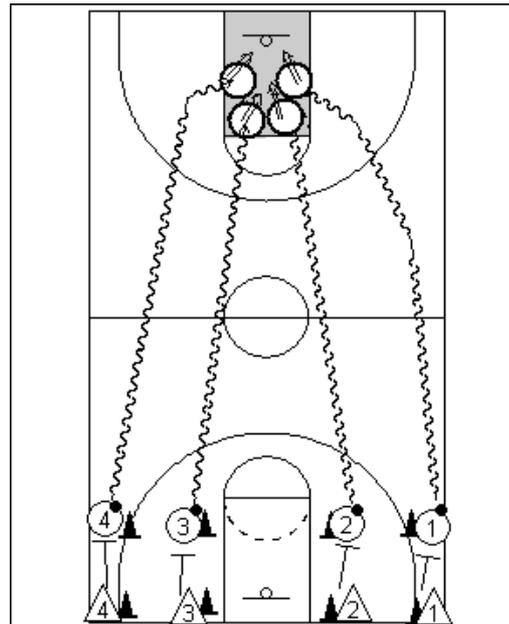
1 attaquant avec un foulard en queue et un défenseur, avec un ballon, sur les spots de départ ligne de fond.

L'attaquant doit aller le plus rapidement possible s'arrêter dans un cerceau (1 point) et tirer (Panier marqué = 2 points) sans se faire attraper le foulard.

Le défenseur doit attraper la queue avant la raquette tout en dribblant.  
Echanger ensuite les rôles.

### Consignes techniques

- ➔ Faible fréquence de dribble au sol : essayer de traverser le terrain avec le moins de dribble possible.
- ➔ Prendre des informations visuelles sur le défenseur.
- ➔ Dribble poussé loin vers l'avant et sur le côté.
- ➔ Port de tête haut : regarder son coéquipier plutôt que le ballon.
- ➔ Être capable de s'arrêter en situation d'équilibre avant de tirer.



### Evolutions

- ➔ **AJOUTER UN BALLON AU DEFENSEUR SI LA SITUATION EST TROP DIFFICILE POUR L'ATTAQUANT**
- ➔ Varier la distance entre attaquant pour faciliter/complexer la situation (possibilité d'individualiser les distances).
- ➔ Demander de faire Dribble alterné (Main Droite-Main Gauche) sur toute la longueur.
- ➔ Ajouter un Tir en course à la fin de la traversée.
- ➔ Varier le spot de départ du défenseur (à gauche, à droite, devant...)
- ➔ Le défenseur n'a pas de ballon et l'attaquant plus de foulard : le défenseur doit toucher ou chasser, ou prendre le ballon de l'attaquant mais ne peut toujours pas pénétrer dans la raquette.



# DRIBBLE

## Fiche 3 Les 1C1

**Objectifs: Déborder son adversaire**

### Organisation

1 attaquant avec ballon 1 défenseur avec ballon

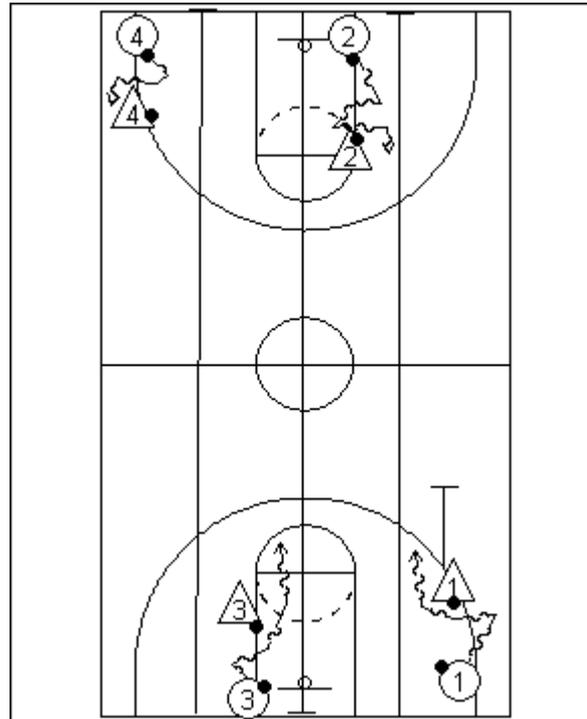
Matérialiser 4 couloirs longueurs

L'attaquant tente de traverser en dribblant le plus vite possible le terrain.

Le défenseur avec son ballon dans les mains, démarre face à l'attaquant, tente de chasser le ballon de l'attaquant avec son ballon (qu'il garde obligatoirement dans les mains)

### Consignes techniques

- Dribbler en regardant le défenseur.
- Déborder le défenseur en accélérant (changement de rythme) et en utilisant la bonne main : débordement à droite => main droite, à gauche => main gauche.
- Maîtriser les changements de main bas (« en forme de V ») : mettre la main sur le côté du ballon pour la pousser sur l'autre main (quitter le moins longtemps possible le contact du ballon), se fléchir et changer de rythme.
- Faire des feintes de corps avec le haut du corps (épaules, tête) et avec le ballon.
- repasser sur la trajectoire de retour du défenseur lorsqu'il est débordé.



### Evolutions

- Passer à 2 couloirs de jeu. Retirer le ballon des mains du défenseur et lui autoriser à défendre avec ses mains. Ajouter un Tir en fin de traversée.
- Possibilité d'ajouter un passeur fixe (Joker) dans le rond central pour passer la balle lorsqu'on est bloqué.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# DRIBBLE

## Fiche 4 LE CHAT ET LA SOURIS

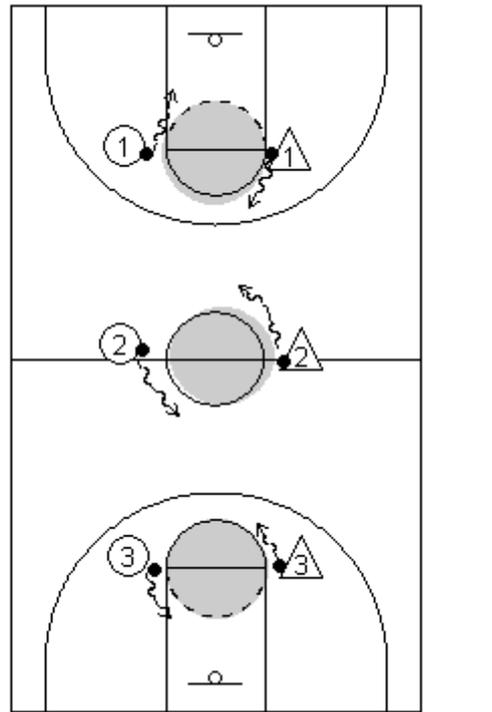
**Objectifs:** changer de main et de rythme, dissociation visuelle

### Organisation

1 attaquant avec ballon 1 défenseur avec ballon  
L'attaquant (Le chat) doit toucher le Défenseur (Souris) sans pénétrer dans le cercle  
Changer de rôle à chaque touche  
Travail soit par équipe, soit individuel

### Consignes techniques

- Dribbler en regardant son adversaire : Dribbler avec un port de tête haut.
- Réagir aux déplacements de son adversaire : changer de rythme et de main : dribbler le moins haut possible pour pouvoir être réactif.
- Maîtriser les changements de main bas (« en forme de V ») : mettre la main sur le côté du ballon pour la pousser sur l'autre main (quitter le moins longtemps possible le contact du ballon), se fléchir et accélérer.
- Faire des feintes de corps avec le haut du corps (épaules, tête) et avec le ballon.



### Evolutions

- Toucher le ballon de l'adversaire ou lui faire perdre le contrôle du sien.
- Démarrer sur le rond central, chaque joueur partant de la jonction de la ligne médiane et du rond central, et ensuite jouer un 1 contre 1 sur n'importe quel panier (pas de retour en zone) : les cercles ne peuvent toujours pas être pénétrés.

Fiches réalisées par S.LEGROS



# DRIBBLE

## Fiche 5 DOUANIERS - CONTREBANDIERS

**Objectifs:** changer de main et de rythme, dissociation visuelle

### Organisation

1 attaquant avec ballon, 1 défenseur avec ballon

Le Contrebandier démarre sur la ligne de fond, le Douanier démarre sur la ligne médiane,

Le Contrebandier doit traverser le terrain (frontière) et aller marquer un panier,

Le Douanier doit toucher le contrebandier tout en dribblant et avant qu'il ne pénètre à l'étranger (dans la raquette ou dans les 3 points pour les petits)

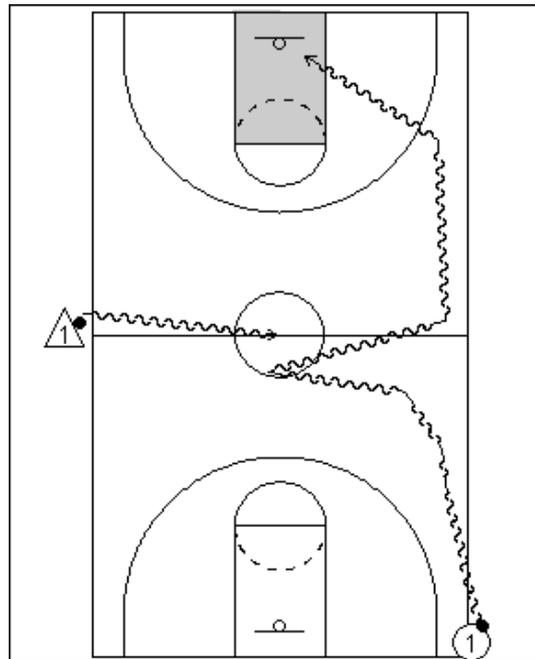
2 points par panier marqué, 1 point par panier tiré dans la raquette

2 points pour un Contrebandier attrapé en zone arrière (avant la médiane), 1 point après la ligne médiane.

Changer les rôles à chaque passage.

### Consignes techniques

- ➔ Dribbler en regardant son adversaire : Dribbler avec un port de tête haut.
- ➔ Réagir aux déplacements de son adversaire : changer de rythme et de main : dribbler le moins haut possible pour pouvoir être réactif.
- ➔ Maîtriser les changements de main bas (« en forme de V ») : mettre la main sur le côté du ballon pour la pousser sur l'autre main (quitter le moins longtemps possible le contact du ballon), se fléchir et changer de rythme.
- ➔ Faire des feintes de corps avec le haut du corps (épaules, tête) et avec le ballon.
- ➔ Accélérer pour éviter le retour défensif.
- ➔ Maîtriser le tir en course avec vitesse et stress.



### Evolutions

- ➔ Retirer le ballon du défenseur qui devra toucher le ballon du contrebandier (sans faire faute) ou lui faire perdre le contrôle du sien.
- ➔ Changer le côté de départ (travail de la main Gauche)
- ➔ Ajouter des obstacles sur le terrain (tapis, cerceaux)
- ➔ Jouer le duel en 1 contre 1 avec le défenseur qui arrive en retard.



# DRIBBLE

## Fiche 6 Speedy Gonzalès

**Objectifs: Déborder son adversaire / Dissociation visuelle / enchaînement Dribble-passe**

### Organisation

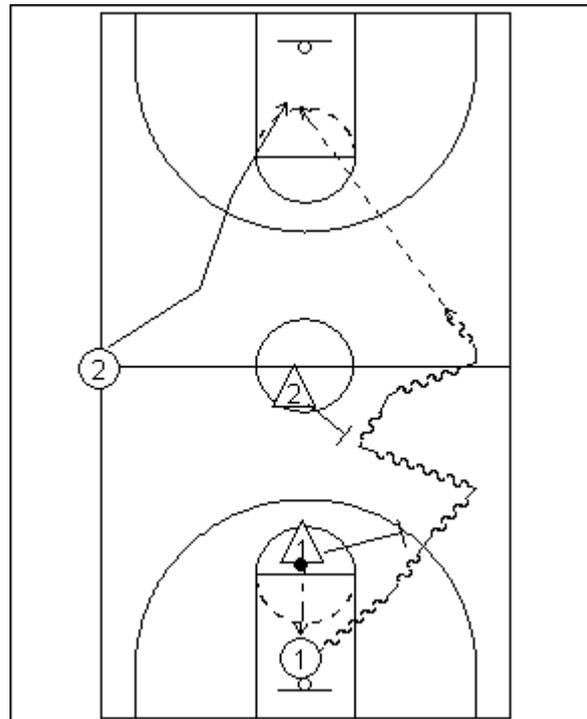
1 attaquant avec ballon dans la raquette, 1 attaquant sans ballon à la ligne médiane.  
2 défenseurs sans ballon dans les 2 premiers cercles.  
Le défenseur 1 passe à la balle à l'attaquant 1 qui doit alors franchir rapidement la ligne médiane,  
Les 2 défenseurs cherchent à bloquer l'attaquant 1 (Speedy Gonzalès) en zone arrière (8 secondes), ou lui faire perdre la balle, ou lui voler le ballon sans faire de fautes.  
Lorsque l'attaquant 1 passe la ligne médiane, l'attaquant 2 peut entrer en jeu (les défenseurs peuvent se répartir les attaquants) et on finit par un 2 contre 2.  
Changer ensuite les rôles.

### Consignes techniques

- Dribbler en regardant la position des défenseurs et leurs trajectoires de retour pour partir à l'opposé.
- Mettre beaucoup de vitesse pour profiter des retards défensifs dus au positionnement de départ des défenseurs.
- Changer de rythme si les défenseurs me barrent le chemin et déborder avec la main la plus loin du défenseur.
- Chercher à passer le ballon au coéquipier s'il est devant et sans opposition.
- S'arrêter pour faire cette passe.
- Maîtriser les tirs avec opposition (privilégier les tirs en courses).

#### TRAVAILLER EN CONTINUITE :

Prévoir l'équipe des triangles contre les ronds :  
Une fois l'action des ronds finie, les triangles repartent contre les ronds dans l'autre sens.



### Evolutions

- AJOUTER UN BALLON AUX DEFENSEURS SI LA SITUATION EST TROP DIFFICILE POUR L'ATTAQUANT 1.
- Ajouter un attaquant et un défenseur dans la zone arrière pour avoir un 2 +1 contre 3.

# PLANIFICATION

Vous trouverez ci-joint un exemple de planification annuelle sur un public de Poussins.

Cette organisation a été réalisée par Aurélie REVAUX pour le compte de l'Ecole de Basket du Stade Auxerrois.

Cette planification faisait partie du dossier de labellisation régionale du club.

Ce document doit vous aider à construire vos cycles et à organiser les apprentissages dans la saison.

Vous trouverez ensuite les fiches d'acquis techniques par catégories qui vous aideront à hiérarchiser vos apprentissages en fonction des catégories ou niveaux de jeu que vous entraînez.

# Poussins

## De Septembre à Octobre

Jeu à 2

Savoir se déplacer en passes

Différents types de passes : 2 mains directe, à terre.

Dextérité

Connaître son statut :  
Attaquant/Défenseur

**« ETRE CAPABLE DE COOPERER »**

Arrêts  
(simultanés, alternatifs)

Prise  
d'informations,  
Réception

Courir en  
prenant des  
informations

S'orienter  
(pied de pivot)

## De Octobre à Décembre

Apprentissage du  
Tir

Courir vite,  
s'arrêter

Arrêts  
(simultanés, alternatifs)

Gestuelle Tir

**« ETRE CAPABLE DE MARQUER SANS OPPOSITION »**

Tir en course

Tir de plain pied

Stabilité

Appuis

## De Décembre à Février

Equilibre

Dextérité

Coordination

Changements de  
mains

« ETRE CAPABLE DE MENER SON BALLON »

Tir en course  
gauche/ droite

Changements  
de rythme dans  
le dribble

Utilisation  
du dribble

Dribble de  
Contre attaque

Connaître la  
bonne utilisation  
du dribble

## De Février à Avril

Courir vite

Jeu rapide

Tir en course  
avec opposition

Défense

« ETRE CAPABLE D'ATTAQUER RAPIDEMENT »

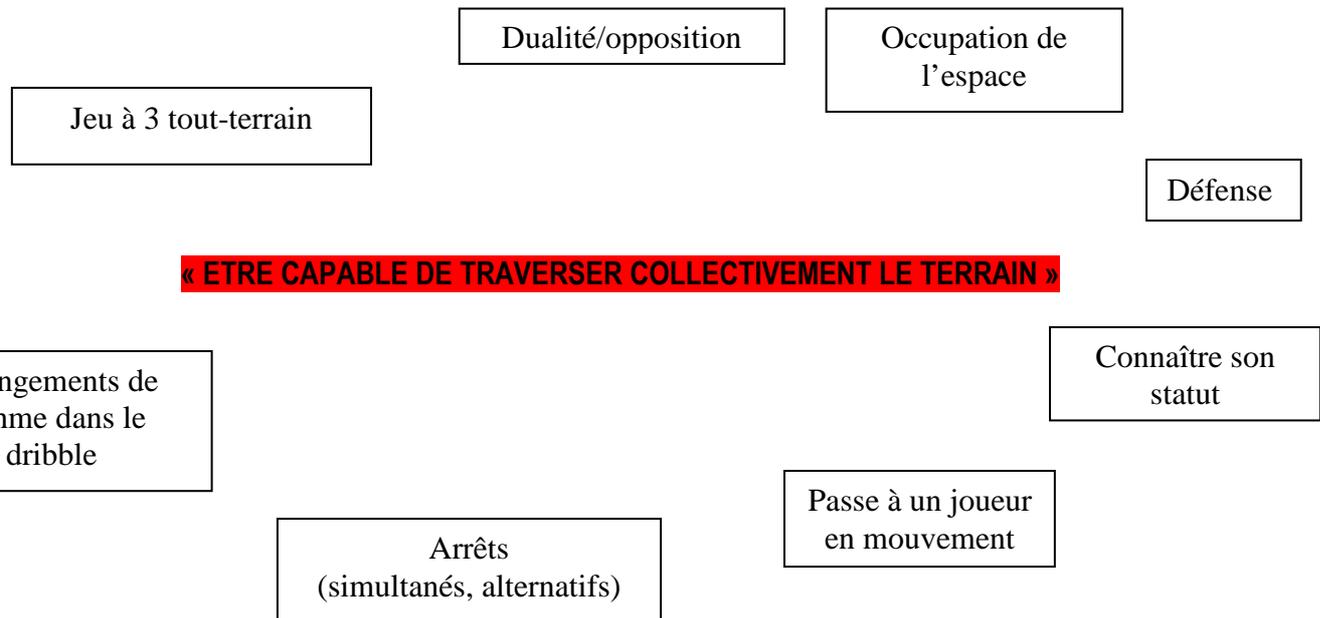
Passe dans la course

Passe baseball

Dualité, opposition

Dribble de  
contre attaque

# De Avril à Juin



## FICHE EXPLICATIVE LIVRET ACQUIS TECHNIQUES par CATEGORIE

Ces documents ont pour but de hiérarchiser les contenus pédagogiques par catégorie afin de faciliter la planification de l'entraînement des mini-basketteurs et benjamins.

Ce livret sera une aide aux entraîneurs pour déterminer ce que chaque joueur devrait **idéalement** maîtriser à sa sortie de la catégorie.

Il est bien évident que chacun des enfants ne pourra que très rarement tout maîtriser (sauf cas très exceptionnel).

Par ailleurs, ce référentiel permettra également de pouvoir travailler par niveau de jeu en suivant les compétences édictées dans ce document :

Par exemple, un débutant benjamin pourra démarrer son cursus par les compétences à acquérir en mini-poussins ...

Ce document n'a pas la prétention d'être une vérité absolue mais juste une suggestion, une orientation de travail pour les enfants.

## Contenus Mini-Poussins

✚ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs		30 % du temps
<b>TOUT DOIT ÊTRE ABORDE PAR LE JEU (FORME LUDIQUE)</b>		
Jeu à 3 tout-terrain (terrains travers) => impliquer <u>tous</u> les joueurs		
Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP		
Occupation de l'espace (distance avec porteur - espace libres) => INITIATION		
Transiter rapidement et connaître son statut (a=>d ou d=>a) => INITIATION		
Connaître la bonne utilisation du dribble (dribbler pour avancer, se dégager ou déborder) => INITIATION		
Dualité/opposition => INITIATION		
Défense : Marquer chacun son joueur (volonté) sur tout le terrain => INITIATION		
Se placer entre son joueur et le panier		
✚ Fondamentaux individuels (FI)		70 % du temps (35% analytique - 35% ludique)
<b>Dribble-dextérité</b>		<b>15% du temps FI</b>
<b>Dribble avec vision dissociée Main forte et faible</b>	Travailler autant les 2 mains	Connaissance
Changements de main (Cross)	Appuis/rythme/amplitude	Initiation
Dribble de contre-attaque	Port de tête haut	Connaissance
Changements de rythme	Vite/lent et lent/vite	Initiation
Dribble de protection	Ballon à l'opposé de l'adversaire	Initiation
<b>Appuis</b>		<b>15% du temps FI</b>
Arrêt : simultané	posture fléchie (stabilité)	Maitrise
Départ en dribble : croisé	poussée / amplitude	Initiation
Pivoté	savoir s'orienter, se dégager de l'opposition	Initiation
Réception - prise d'informations	intention de jouer d'abord avec l'autre	Connaissance
<b>Passe</b>		<b>15% du temps FI</b>
Passe 2 mains	gestuelle à l'arrêt, positionnement des pieds	Maitrise
Passe à terre à l'arrêt	appuis et gestuelle des mains	Maitrise
<b>Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement</b>	Réceptionneur doit offrir une cible	Connaissance
Passe baseball 1 main		Initiation
Passe décalée 1 main avec opposition faible	Sortir la balle de l'axe du corps	Connaissance
Passe dans la course	Prise d'infos et trajectoire tendue	Initiation
<b>Tir</b>		<b>50% du temps FI</b>
Gestuelle tir de plein pied	Poussée vers le haut à une main	Connaissance
Tir de plein pied - petit saut ( <b>auto pass + tir</b> )	Stabilité dans le tir (appuis)	Initiation
Tir en course main forte ( <b>après dribble et passe</b> ) - Push up	Rythmique d'appuis, verticalité	Connaissance
Tir en course main faible - Push up	Rythmique d'appuis, verticalité	Connaissance
Enchaînement dribble arrêt + tir	Dernier dribble fort + arrêt	Initiation
Tir en course avec opposition en retard	Gestion de la vitesse	Initiation
<b>Formation physique</b>		<b>10 % du temps FI</b>
Courir longtemps (endurance = au mini 10 minutes) <b>SUR DES JEUX !!</b>		Maitrise
Courir vite		Maitrise
Courir en arrière		Connaissance
Courir en prenant des informations		Maitrise
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)		Maitrise
Coordination (dissociation segmentaire)		Connaissance
Equilibre		Connaissance

### 3 grands objectifs en fin de mini-poussins

- Etre capable de traverser collectivement le terrain
- Etre capable de marquer sans opposition
- Etre capable de savoir utiliser le dribble à bon escient

## Contenus Poussins

✦	Fondamentaux collectifs et pré-collectifs	40 % du temps
	Jeu à 3 ou 4 tout-terrain	
	Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP (démarquage)	
	Occupation de l'espace (couloirs de jeu - espace libres)	
	Transiter rapidement (a→d ou d→a)	
	Gestion des attaques en surnombre (2c1, 3c2) => initiation	
	Connaissance des espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain et initiation au jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer)	
	Recherche et exploitation de la dualité - opposition par niveau équilibré	
	Savoir choisir son tir (sélection de tir)	
	Savoir quand passer, quand dribbler	
	Défense : Marquer chacun son joueur (volonté)	
	Se placer entre son joueur et le panier	
	Tenir ses duels défensifs sur 2 dribbles ou sur une course de plusieurs mètres	
	Initiation aux aides défensives sur le joueur débordé	
✦	Fondamentaux individuels (FI)	60 % du temps
●	<b>Dribble - Dextérité</b>	<b>15% du temps FI</b>
	Changements de main (Cross + entre jambes + dos)	Maitrise
	Dribble de contre-attaque	Maitrise
	Changements de rythme	Maitrise
	Dribble de protection	Connaissance
	Dribble de pénétration-percussion	Initiation
	Travail sur les captés-attrapés de balle	Initiation
●	<b>Appuis</b>	<b>10% du temps FI</b>
	Arrêt : simultané et <u>alternatif</u>	Maitrise
	Départ en dribble : croisé (maitrise) et direct + feintes - recherche de rapidité et amplitude	Connaissance
	Pivoté (savoir s'orienter, se dégager de l'opposition)	Maitrise
●	<b>Passe</b> Recherche de la précision et gestuelle bien exécutée	<b>10% du temps FI</b>
	Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement -	Maitrise
	Passe baseball 1 main	Maitrise
	Passe décalée 1 main avec opposition faible	Maitrise
	Passe dans la course	Maitrise
	Passe avec opposition	Connaissance
●	<b>Tir</b>	<b>50% du temps FI</b>
	Tir de plein pied - petit saut (auto pass + tir)	Maitrise
	Tir en course main forte (après dribble) - Push up avec poursuivant	Maitrise
	Tir en course main faible - Push up	Maitrise
	Enchaînement dribble arrêt + tir	Maitrise
●	<b>1c1</b>	
	Démarquage	Connaissance
●	<b>Défense</b>	<b>10 % du temps FI</b>
	Attitudes porteur de balle (posture, déplacements, gestion de l'agressivité)	Connaissance
	Attitudes Non porteur (posture, vision ballon joueur et placements)	initiation
	Collaborations défensives (aider-reprendre / aider-changer)	initiation
●	<b>Formation physique</b>	<b>5 % du temps FI</b>
	Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes)	Maitrise
	Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes)	Maitrise
	Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)	Maitrise
	Coordination (dissociation segmentaire)	Maitrise
	Equilibre	Maitrise

### 3 grands objectifs en fin de Poussins

- Etre capable de créer individuellement et collectivement des déséquilibres offensifs
- Etre capable de marquer régulièrement avec une faible opposition
- Etre capable de tenir des duels défensifs

## Contenus Benjamins

✚	Fondamentaux collectifs et pré-collectifs	50 % du temps
	Jeu à 4 ou 5 tout-terrain => Priorité à l'agressivité offensive et au jeu rapide	
	Transiter rapidement (a->d ou d->a)	
	Maîtrise des attaques en surnombre (2c1, 3c2, 4c3) avec gestion des contacts	
	Maîtrise des espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain et connaissance jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer)	
	Connaissance de la notion de fixation-passe	
	Savoir choisir son tir (sélection de tir), Savoir quand passer, quand dribbler	
	Apprendre à gérer le tempo d'attaque et identifier les temps forts (quand jouer, quand être patient)	
	<b>Défense</b> : développement des attitudes défensives (porteur, non porteur, à l'opposé)	
	Ne pas perdre ses duels (jusqu'au rebond défensif)	
	Aider le joueur débordé, initiation à l'aide de l'aide	
✚	Fondamentaux individuels (FI)	50 % du temps
	○ <b>Dribble</b>	10% du temps FI
	Changements de main (Cross + entre jambes + dos+ reverse) => vitesse et amplitude d'exécution	Perfectionnement
	Changements de rythme	Perfectionnement
	Dribble de protection avec forte opposition	Maîtrise
	Dribble de pénétration-percussion avec opposition	Connaissance
	○ <b>Appuis</b>	10% du temps FI
	Arrêt : simultané et alternatif + engagé et effacé	Perfectionnement
	Départ en dribble : croisé (maîtrise) et direct + feintes avec opposition	Maîtrise
	Pivoté face et dos au cercle avec opposition (lecture)	Maîtrise
	○ <b>Passe</b>	10% du temps FI
	Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement et opposition	Maîtrise
	Passe baseball 1 main	Maîtrise
	Passe décalée 1 main avec opposition forte (réceptionneur et passeur)	Maîtrise
	Passe dans la course avec opposition	Maîtrise
	Passe avec opposition forte	Maîtrise
	○ <b>Tir</b>	50% du temps FI
	Tir en suspension avec travail d'appuis	Maîtrise
	Tir en course (différents lâchers, différentes structures d'appuis, grosse vitesse d'exécution, opposition forte - contact)	Maîtrise
	Enchaînement dribble arrêt + tir (varier angles de tir et d'arrivée et opposition)	Maîtrise
	○ <b>1c1</b>	
	Démarquage (appels, backdoor, contact, changements de rythme et direction + travail d'appuis)	Maîtrise
	Démarquage de l'opposé (contact, lecture, backdoor + travail d'appuis sur les réceptions)	Connaissance
	Jeu dos au cercle (contact et pivotés engagés et effacés)	Initiation
	○ <b>Défense</b>	10 % du temps FI
	Attitudes porteur de balle (maîtrise des pas défensifs, action des bras...)	Maîtrise
	Transitions défensives (sauter au ballon)	Connaissance
	Attitudes Non porteur	Connaissance
	Attitudes à l'opposé	Initiation
	Collaborations défensives (rotations, communication...)	Connaissance
	○ <b>Formation physique</b>	10 % du temps FI
	Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes)	Maîtrise
	Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes)	Maîtrise
	Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)	Maîtrise
	Coordination	Maîtrise
	Equilibre	Maîtrise

### 4 grands objectifs en fin de Benjamins

- Etre capable de créer et d'exploiter des déséquilibres défensifs
  - Etre capable de marquer avec une forte opposition
  - Etre capable de provoquer des mauvais choix offensifs
- Etre agressif (volonté de marquer vite)

