



PRATIQUE MINI-BASKET 2023/2024



Fédération Française de BasketBall

Fabrice Pineau

Déroulement entraînement d'une saison de basket

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.

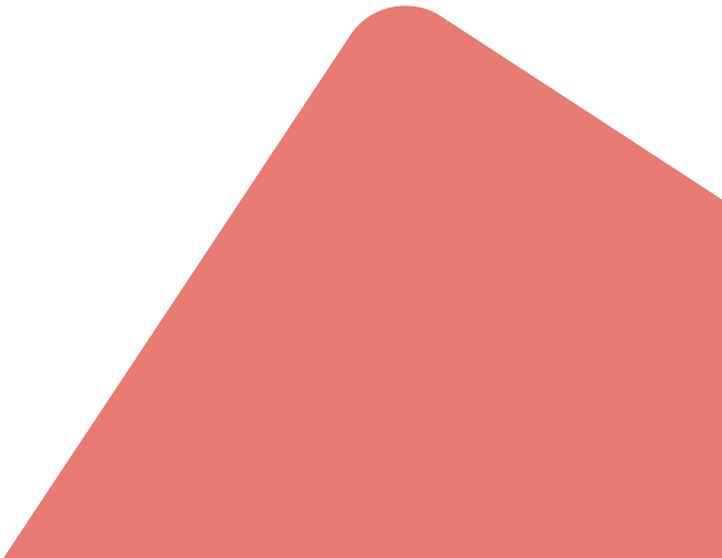
La passe sera abordée en premier lieu car elle constitue, selon moi, le cœur de notre sport : volonté de jouer ensemble en coopérant, afin de trouver collectivement la meilleure position de tir possible.

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.



Baby Basket

La Catégorie Baby Basket est distincte des catégories U9 et U11

Pas de travail technique spécifique avec des objectifs de réalisation en fin de saison. La seule et unique priorité doit être de s'amuser et de revenir toute les semaines. Cela n'est pas incompatible avec les apprentissages mais doit impérativement garder le dessus sur l'aspect purement technique de ceux-ci.

Forme de travail dans les séances d'entraînements :

Un ballon par joueur 80% du temps de l'entraînement

Majorité du temps passé sur le tir et le dribble

Enormément de jeu sous forme de concours, confrontations indirectes et jeux par équipes.

Mise en place des jeux avec comme objectifs essentiels la motricité, la coordination et le dribble

Tous les ateliers ou exercices se font sous formes jouées et ludiques.

IMPORTANT

**Chaque joueur.euse doit aller à son rythme,
il faut s'adapter à leur compétence.**

Mini-Poussins.es

3 grands objectifs en fin de mini-poussins.es

Etre capable de traverser collectivement le terrain

Etre capable de marquer sans opposition

Etre capable de savoir utiliser le dribble à bon escient

TOUT DOIT ÊTRE ABORDE PAR LE JEU (FORME LUDIQUE)

Jeu à 3 tout-terrain (terrains travers) => impliquer tous 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

IMPORTANT

**Chaque joueur.euse doit aller à son rythme,
il faut s'adapter à leur compétence.**

Poussins

3 grands objectifs en fin de Poussins.es

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

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 ½ 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

IMPORTANT

**Chaque joueur.euse doit aller à son rythme,
il faut s'adapter à leur compétence.**

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)

Apprentissage du Tir

Courir vite, s'arrêter

Arrêts (simultanés, alternatifs)

Gestuelle Tir

« ETRE CAPABLE DE MARQUER SANS OPPOSITION »

Tir en course

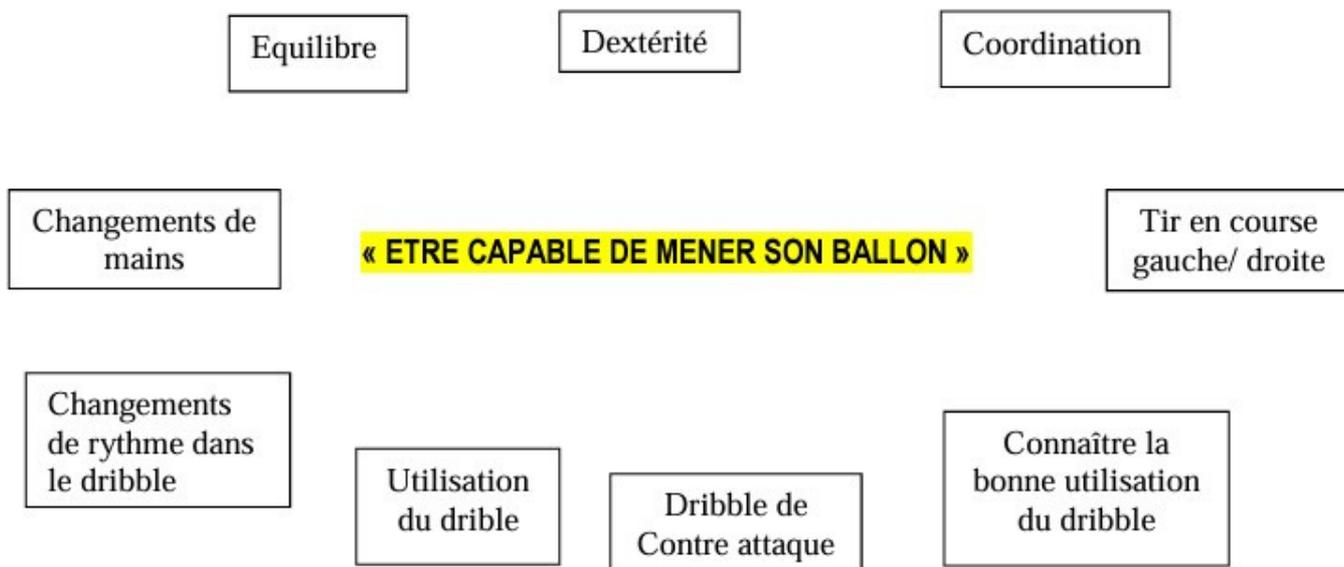
Appuis

Tir de plain pied

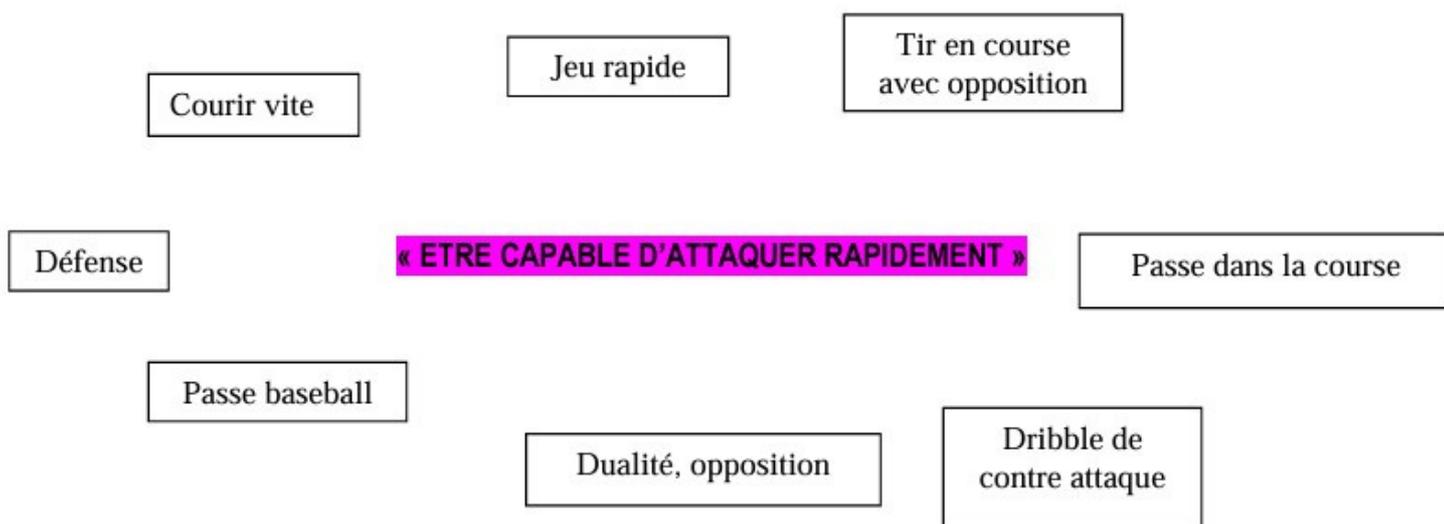
Stabilité

Planification saison

Décembre - Février

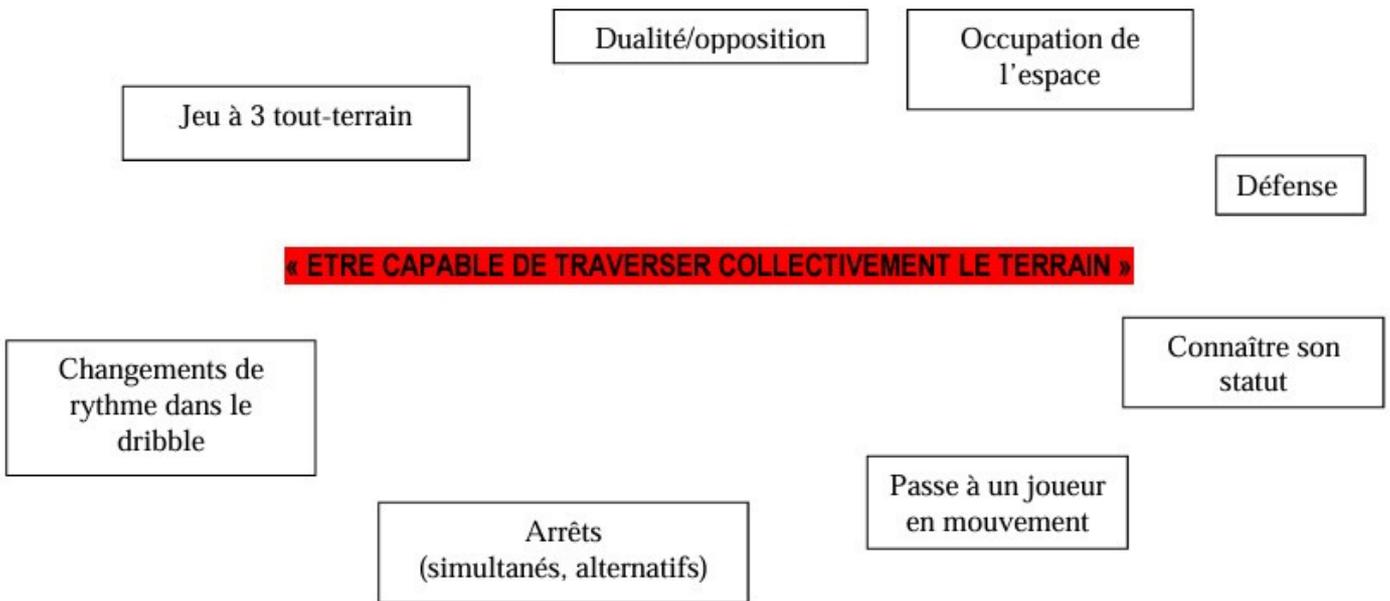


Février - Avril



Planification saison

Avril - Juin



Livret acquis technique par catégories mini basket

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

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 ...

