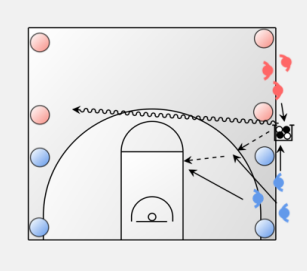
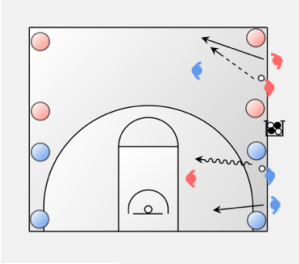
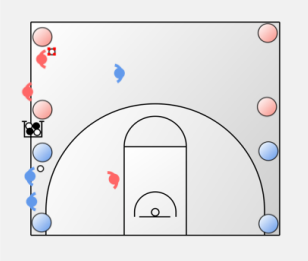




JOUER ENSEMBLE EN U9

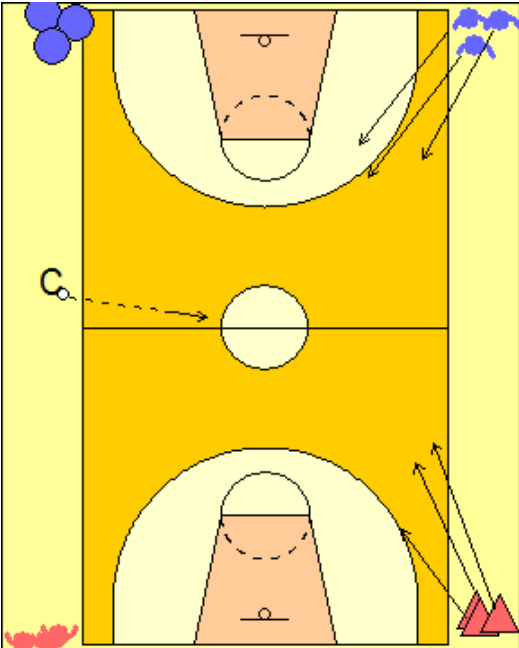
Qu'est-ce que JOUER ENSEMBLE en U9 ?

1. But du jeu : **MARQUER DES PANIERS**
2. Intention commune à l'équipe : **AMENER LE BALLON LE PLUS VITE POSSIBLE AU PANIER**
L'intention va guider le jeu collectif de l'équipe durant toute la saison.
3. Solutions :
 - Passe vers l'avant
 - Dribble vers le panier
4. Comment ?
 - a. Non Porteur de Balle : **COURIR** pour proposer des solutions de passe devant le ballon
 - b. Porteur de Balle : **ATTRAPER LE BALLON A 2 MAINS** pour choisir :
 - i. Passe vers l'avant
 - ii. Dribble vers le panier
 - c. Changer de statut **le + vite possible** : Organiser la remise en jeu après panier encaissé ou touche
 - i. Qui fait la remise ? (le + proche du ballon)
 - ii. Où est-ce que je demande le ballon ? (chacun son côté)
 - iii. Se libérer du défenseur quand on n'a pas pu jouer vite (jouer à cache-cache)

<p align="center">Atelier JEU VERS L'AVANT Les Boules de feu</p>	<p align="center">U7, U9 et U11 Débutants</p>
<p align="center">DEROULEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atelier de 10 minutes maximum / Cycle de 6 séances • MATERIEL : • Une dizaine de ballons dans un caddie • 8 cerceaux de 2 couleurs • 2 couleurs de chasubles 	<p align="center">OBJECTIFS</p> <p>Etre capable de : Faire progresser le ballon vers l'avant à 2 ou 3 joueurs. Découvrir le jeu vers l'avant, les règles du dribble et du marché. Se déplacer vers l'avant pour proposer des solutions de passe aux partenaires. Dribbler vers l'avant.</p>
 <p align="right">fig 1</p>  <p>Fig 2</p>  <p>Fig 3</p>	<p align="center">CONSIGNES</p> <p>DEROULEMENT : But du jeu : première équipe à amener 2 ou 3 ballons dans chaque cerceau de son camp.</p> <p>2 équipes sont positionnées de chaque côté d'une malle à ballons. Au signal, chaque équipe doit prendre un ballon et le transférer à l'opposé de son camp dans un des cerceaux. Un seul ballon à la fois peut sortir de la malle pour chaque équipe.</p> <p>A la fin d'une manche, la malle à ballons est transférée de l'autre côté.</p> <p>Possibilité de mettre un défenseur isolé ou de l'équipe adverse.</p> <p>Mise en évidence : possibilité d'utiliser</p> <ul style="list-style-type: none"> • La passe (les NPB doivent courir pour être devant le ballon) • Le dribble (quand il y a personne devant moi) <p><u>Stimulation :</u> Qui est devant ? Où sont les cerceaux ?</p>
	<p align="center">Evolutions pédagogiques :</p> <p>Les entraîneurs peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire varier la situation : 3c0, 2c0 ; 3c1, 2c1 ; 3c2 • Positionner 2 cerceaux par équipe : pouvoir choisir la cible en fonction du défenseur • Faire évoluer la défense : <ul style="list-style-type: none"> ○ Le défenseur doit toucher le ballon pour le gagner ○ Le défenseur doit toucher le PB pour gagner le ballon ○ Le défenseur qui gagne un ballon le ramène dans la malle ○ Le défenseur qui gagne le ballon l'amène dans un cerceau de son équipe



Situation de jeu tout terrain	3c1 et 3c2 pour U9
<p>Jeu sur tout terrain</p> <p>2 équipes</p> <p>Matériel :</p> <p>Plots, chasubles</p>	<p>OBJECTIF :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Changer de statut défense-attaque le plus vite possible ✓ Jeu vers l'avant ✓ Utilisation de la largeur du terrain
	<p>DEROULEMENT :</p> <p>3c1 : 1 joueur PB donne le signal de départ sur son 1^{er} dribble pour aller faire son double pas. Les 3 défenseurs peuvent entrer en jeu pour gêner le PB, prendre le rebond ou faire la remise en jeu.</p> <p>Les 3 joueurs doivent s'organiser pour lancer le jeu vers l'avant le plus vite possible (direct ou remise en jeu)</p> <p>INTENTION :</p> <p>Amener le ballon le + vite possible au panier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître son rôle • Utiliser la largeur du terrain. • Reconnaître et exploiter l'avantage. <p>CONSIGNES :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre le déroulement de la situation 2. Quel est le but du jeu ? 3. Qui fait la remise en jeu ? 4. Comment fait-on la remise ? 5. Utiliser la largeur du terrain : qui va où ? Quel est le couloir le + proche ? 6. Choisir vite le jr libre 7. Se libérer du défenseur (jouer à cache-cache en attirant son adversaire loin du ballon pour revenir au ballon proposer une solution, si je n'ai pas eu le ballon je repars pour laisser la place au copain) voir évolution 3c2. 8. Courir pour donner des solutions de passe vers l'avant 9. Choisir entre la passe vers l'avant ou le dribble vers le panier. 10. Exploiter le surnombre <p>EVOLUTION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3c2 (4) : une fois que les joueurs arrivent à faire rapidement la transition def-att à 3c1 et utiliser les couloirs, possibilité d'ajouter 1 def et ainsi travailler sur le démarquage dans son couloir. • Si équipe hétérogène, possibilité de faire du 3c1 d'un côté et 3c2 de l'autre.

Situation de jeu tout terrain	3c3 ou 4c4 pour Mini pousses et poussins
<p>Jeu sur tout terrain 4 équipes Matériel : chasubles</p>	<p>Jeu sur tout terrain avec nombre important de joueurs <u>OBJECTIF :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ETRE CAPABLE DE JOUER VERS L'AVANT. • S'INFORMER POUR CHOISIR LE DRIBBLE LA PASSE LE TIR.
	<p><u>DEROULEMENT :</u> 3c3 Chaque équipe est dans son corner. Les joueurs attendent le signal pour entrer en jeu. Le coach, ballon en main, appelle deux équipes par leur couleur et lance le ballon au milieu du terrain. L'équipe en possession du ballon attaque et l'autre défend. L'action dure au maximum 1 minute. Chaque équipe revient dans son corner pour que le coach appelle 2 nouvelles équipes.</p> <p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Obligation d'attraper le ballon à 2 mains sur la passe du coach. • Les non porteur doivent donner des solutions en avant du ballon. • Obligation de jeu vers l'avant. • Donner les consignes suivant les thèmes abordés dans la séance. <p>Questionnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • qui est devant ? • Qui est disponible ? • Est-ce que je suis à distance de passe ? • Est-ce que je suis dans mon couloir ?

Proposition de Référentiel des compétences U9

	Phase d'attaque	Transition	Phase défensive
STRUCTURE	<p><u>Intention :</u></p> <p>- AMENER LE BALLON VERS L'AVANT LE + VITE POSSIBLE POUR CREER UN TIR</p> <p>- Utiliser la largeur du terrain :</p> <p>Etape 1 : « triangle de passe et chemin du panier »</p> <p>Etape 2 : notion de couloirs (2 ou 3)</p>	<p>Transition et changement de statut défenseur-attaquant</p>	<p><u>Intention :</u></p> <p>Ralentir la progression du ballon</p>
TACTIQUE	<p><u>Attraper le ballon à 2 mains</u> pour choisir : TIR – PASSE - DRIBBLE</p> <p><u>En tant que porteur de balle (PB) choix de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe vers l'avant <p>qd non porteur de balle libre devant le PB</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble vers le panier <p>qd pas de solution de passe en avant.</p> <p>qd chemin du panier libre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tir dès que c'est possible (distance où je peux marquer) <p>QUI EST DEVANT ? OU EST LE PANIER ?</p> <p><u>En tant que non porteur de balle (NPB) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir pour être devant le ballon - Libérer le chemin du PB - Proposer une solution de passe : <ul style="list-style-type: none"> o Devant le ballon o A distance de passe o Se libérer du défenseur - Ouvrir des angles de passe (sortir de la cachette) - QUI COURT DEVANT ? , QUI SE REND DISPONIBLE ? <p><u>Remise en jeu : RAPIDITE DES CHANGEMENTS DE STATUTS</u></p> <p>Le joueur le + proche du ballon fait la remise/prise d'info rapide pour déterminer nouveau statut : Qui fait Quoi ?</p> <p>Attirer le défenseur loin du ballon pour changer de rythme et passer devant lui (jouer à cache-cache)</p> <p>Collaboration entre passeur et réceptionneur pour choisir un espace de réception : passe quand le NPB commence à passer devant son adversaire (commence à prendre l'avantage).</p> <p><u>Reconnaître les situations le plus rapidement possible</u></p> <p><u>1c0</u> : ⇒ tir ou dribble poussé</p> <p><u>1c1</u> : ⇒ jouer l'attaque du panier</p> <ul style="list-style-type: none"> - gagné : tir - perdu : passe <p><u>2c1</u> : regarder avec attaque du panier ⇒</p> <ul style="list-style-type: none"> - le défenseur va sur PB ⇒ passe - le def recule ⇒ attaque du cercle 		<p>Responsabilité d'un joueur. « Chacun un joueur »</p> <p>QUI PREND QUI ? QUI A QUI ?</p> <p>Se situer entre l'adversaire et le panier défendu</p> <p>« Adversaire-moi-panier »</p> <p>Quel panier défends-tu ? Ou est ton panier ?</p> <p>Le porteur de balle est le joueur le plus dangereux ;</p> <p>PRIORITE AU BALLON</p> <p>« Voir Ballon-Joueur ».</p> <p>Notions d'aides.</p>
TECHNIQUE	<p><u>Travail des enchaînements en équilibre (dissociation haut-bas):</u></p> <p><u>Enchaînements équilibrés après réception à 2 mains :</u></p> <p>Réception dans la course - Prise d'info - dribble poussé</p> <p>Réception dans la course - Prise d'info - Passe à 2 mains</p> <p>Prise d'info - Réception dans la course - s'arrêter - départ en dribble dans une autre direction</p> <p>Réception dans la course - tir en course poussé</p> <p>Réception - tir équilibré après arrêt alternatif</p> <p><u>Enchaînements après dribble :</u></p> <p>Main forte (30% du temps de travail dribble) et MAIN FAIBLE (70%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble poussé - ralentir - poussé - Dribble + tir : ⇒ tir en course ⇒ stop tir - Dribble + passe : ⇒ à 2 mains / à 1 main <p>Dissociation du regard par rapport à l'action.</p>		
MOTRICITE	<ul style="list-style-type: none"> - GESTUELLE DU TIR - coordination de la poussée dans le tir - Courir ; changer de direction ; changer de rythme - Ambidextrie - Coordination - Dissociation haut bas en mouvement 		
PSYCHO-SOCIAL	<p><u>Socialisation du joueur par : vivre ensemble</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le respect des partenaires, éducateurs, adversaires et règles du jeu. - Respect des règles de l'école de basket-ball et des consignes de l'entraîneur. - Développement des capacités à évoluer en collectivité. <p><u>Connaissance de soi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Affirmation et valorisation de l'individu dans la vie de groupe. - Etc... 		

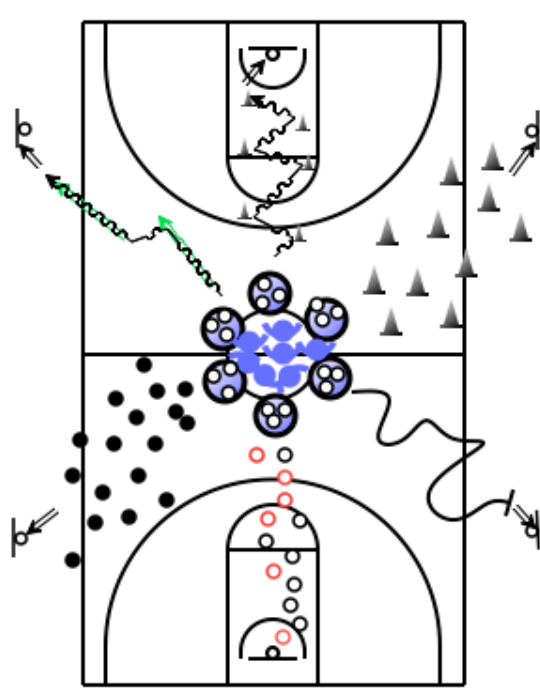


Documents supplémentaires issus de coach-dating précédents...

« J'apprends en jouant »

Voici quelques repères pour l'entraîneur qui va chercher à rentabiliser le temps de pratique des joueurs :

- Réduire ses temps de parole.
- Exploiter complètement le temps du créneau pour pratiquer (commencer à l'heure, finir avec les infos pour les joueurs en dehors du terrain ou dans le vestiaire).
- Employer un langage simple, concis et clair.
- Mettre des rituels en place pour gagner du temps par la suite.
- Utiliser sur plusieurs séances le même **déroulé de séance** afin de gagner du temps sur les mises en place et d'habituer les joueurs à enchaîner rapidement les exercices et situations.
- Accepter de prendre le temps sur les premières séances pour mettre en place les rituels, l'organisation de la séance et le déroulement des situations et exercices, et diminuer fortement (voir ignorer) les consignes et informations sur les contenus techniques et autres.
- Avant de finir un exercice ou une situation, commencer à anticiper la préparation et la mise en place de l'exercice suivant (préparation du matériel, des maillots, anticipation sur les prochaines équipes, etc...)
- Lancer le plus rapidement possible les exercices et situations de jeu.
- Dans un premier temps, ne donner que les consignes de déroulement et le but du jeu, pour vérifier la compréhension des enfants.
Viendront dans un second temps les consignes et repères techniques ou autres.
- S'interdire les colonnes de plus de 3 joueurs.
- Utiliser tous les paniers pour faire des exercices de tirs.
- Utiliser tous les espaces disponibles (extérieur du terrain ou extérieur de la salle compris).
- Stimuler verbalement pendant les temps de jeu plutôt que d'arrêter le jeu.
- Faire des jeux sans élimination.
- Donner un rôle à **tous** les enfants pendant les temps de jeu à la fin de l'entraînement (arbitres, chrono score, évaluateur d'un objectif, etc...).
- ETC... (à compléter).

<h2 style="text-align: center;">PARCOURS EN ETOILE</h2>	<h2 style="text-align: center;">U7, U9 et U11 Débutants (À prévoir plutôt en début de saison)</h2>
<p style="text-align: center;">DEROULEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 à 20 minutes maximum • 3 ou 4 ballons par cerceaux • MATERIEL : <p>Tout le matériel du gymnase (plots, chaise, bancs, paniers, cordes, élastiques, coupelles, cerceaux, mini haies, échelles de rythme, etc...)</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de MANIPULER le Ballon et appréhender les espaces de jeu. • Objectifs éducatifs : <ul style="list-style-type: none"> ○ Découverte et manipulation ○ Autonomie dans la pratique ○ Respect du rythme de chaque enfant ○ Responsabiliser les enfants (apprendre à s'entraîner)
	<p style="text-align: center;">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • DEROULEMENT DU PARCOURS : Prévoir 6 cerceaux au sol avec 3 ballons dans chaque. A chaque cerceau, correspond un parcours avec un essai de tir à la fin de chaque parcours. Quand un joueur a fini le parcours, il ramène le ballon dans le cerceau correspondant au parcours. Il peut soit réessayer le même parcours soit prendre un ballon dans un autre cerceau et en essayer un autre. Le nombre d'enfants sur chaque parcours est régulé par le nombre de ballons dans chaque cerceau. • RANGEMENT : responsabiliser les enfants pour le rangement d'une partie du parcours et pour le remettre en place à la séance suivante. <p style="text-align: center;">Avantages pédagogiques :</p> <p>Les enfants peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir leur parcours. • Réessayer un parcours pour corriger son action suite aux repères proposé par l'entraîneur. • Choisir leur rythme sans gêner les joueurs derrière eux (et créer un « bouchon » comme dans un parcours traditionnel).
<p>CONSEILS : Lors de la première séance, réunir les enfants au milieu du rond central et faire démontrer chaque parcours par un enfant différent. Lors des séances suivantes ne faire démontrer que les parcours qui ont éventuellement évolué ou ceux avec de nouveaux repères.</p> <p>EXEMPLES DE PARCOURS : Faire appel à l'imaginaire et l'aspect ludique :</p> <p>FORET DE CHAMPIGNONS : coupelles au sol à éviter en dribble SAUTE-CAILLOUX : cerceaux rouges-pied droit, cerceaux noirs-pied gauche ECRASER le SERPENT : marcher sur cordes à sauter et dribbler à coté ou dribbler de l'autre côté de la corde. Dribble sur le DOS D'ÂNE : dribbler sur des bancs Etc...</p>	<p>Les entraîneurs peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver le déroulement du parcours sur un cycle complet en début de saison. • Demander à un enfant de recommencer pour corriger suite à une consigne. • Se situer à des endroits stratégiques en périphérie des parcours pour voir l'ensemble des enfants, encourager et donner des repères aux plus proches • Demander aux enfants de mettre en place le parcours (sauf 1ere fois). Pour cela avant de ranger le parcours lors de la première séance, l'éducateur responsabilise par groupe d'enfants le rangement et surtout le montage d'un parcours au début de la séance suivante. • Changer un parcours à chaque séance suivant l'évolution des enfants et ainsi alimenter la motivation des joueurs. • Tester un parcours ou un repère sur une séance. • Mettre en confiance de jeunes ou nouveaux entraîneurs sur un début de saison.



ATELIER TIR EN COURSE N°1	EXERCICE DE TIR EN COURSE POUR LES U9 et U11
<p style="text-align: center;">DEROULEMENT</p> <p>1 ballon pour 2 joueurs 6 plots (cônes) par panier 5 min d'exercice technique pure 3 min jeu</p> <p>1 joueur tient le ballon au dessus du plot, le partenaire trottine pour attraper le ballon et shooter en course puis il récupère son ballon pour le présenter à son partenaire qui à son tour contourne le plot et va tirer.</p> <p>Avec 3 joueurs : 2 joueurs avec ballon au plot proche du panier et un sans ballon au second</p>	<p style="text-align: center;">OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÊTRE CAPABLE DE TIRER EN EQUILIBRE DANS LA CONTINUITE DE LA COURSE (tir en course avec capté du ballon) • ÊTRE CAPABLE DE DEPOSER LE BALLON DANS LE PANIER • prise de ballon pour armer • double pas équilibré • lâché main extérieure sur la planche
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> </div>	<p style="text-align: center;">CONSIGNES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etape 1 : Comprendre le déroulement, les rotations et différents rôles de l'exercice. • Etape 2 : Trottiner puis enchaîner : attraper - 1-2 - Tir • Etape 3 : Possibilité d'utiliser un code couleur plots rouges à droite et plots jaunes à gauche. Plot rouge : pied droit ou main droite à préparer ; plot jaune : pied gauche ou main gauche à préparer. <p>Exemple de repères à droite dans les consignes suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparer ses mains : main rouge, doigts vers le plafond (main extérieure shooteuse avec doigts vers le plafond) + préparer en proprioception le "pied à jeter" (pied rouge). • Capter la balle en lançant pied extérieur (roue) pour enchaîner 1-2-tir. • Respect de l'équilibre/alignement • Montée du genou • Coude sous le ballon pour un déposé sur la planche <p>A éviter : Tir à 2 mains Balancé du ballon vers l'intérieur avant le tir Jet fort sur la planche « Atterrir » loin du panier</p> <p style="text-align: center;">EVOLUTION CONSIGNES</p> <p>Le joueur qui a le ballon devient passeur en se positionnant derrière le panier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe au sol • Réception de face • Préparer ses mains pour l'enchaînement réception-1-2-tir. • Varier la position du passeur. <p style="text-align: center;">CRITERES DE REUSSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ballon est déposé sur la planche (milieu du trait vertical) • Le ballon est déposé dans l'arceau (de face)
<p>Intentions et repères à donner aux enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piétiner pour "catcher" sur le bon appui • Montée rapide du ballon à l'épaule (j'écoute dans le coquillage). • Grand pas-petit pas • Extension avec genou à hauteur de hanche. • « Atterrir » sous le panier et tirer après rebond 	<p style="text-align: center;">EVOLUTION JEU</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tour de la terre :</u> <u>Déroulement :</u> 3 spots de tir 2 équipes de 2 joueurs par panier. Je tire, je récupère mon ballon pour le présenter à mon partenaire qui enchaîne un tir après avoir fait le tour du plot. But : Marquer X paniers à chaque spot de tir (aller au spot de libre contrat du spot réussi)

