



INTRODUCTION JEU RAPIDE EN U11

Le jeu rapide est la principale phase de jeu à travailler avec la catégorie U11. Cela doit notamment être abordé sur le changement de statut de défenseur à attaquant. Ce changement de statut est la transition majeure à aborder en Mini-Basket.

Sur cette phase de jeu, nous proposons de donner une intention forte aux enfants qui est le socle de tout le jeu rapide et sera repris dans toutes les situations proposées aux joueurs :

BUT DU JEU :

MARQUER DES PANIERS

INTENTION :

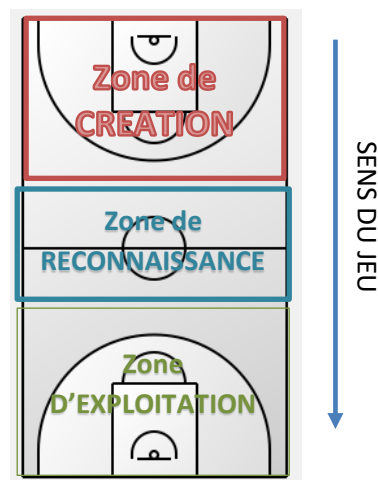
AMENER LE BALLON LE PLUS VITE POSSIBLE VERS L'AVANT

ORGANISATION COLLECTIVE (STRUCTURE) dans la zone de création de l'avantage :

Utiliser la largeur du terrain pour mettre en difficulté la défense et faciliter les choix d'actions des joueurs.

Qui fait quoi sur le changement de statut ?

- Le jr rebondeur ou le jr le + proche du ballon fait la relance le + vite possible.
- Les autres joueurs prennent les informations sur leurs partenaires pour connaître leur rôle et donner une solution de passe dans les espaces définis ensemble.



CHOIX D' ACTIONS (TACTIQUE) :

Les choix d'actions des joueurs vont être induits par l'intention :

Comment amener le ballon le plus vite possible vers l'avant ? Comment peut-on faire encore plus vite ?

Non Porteurs de Balle : donner des solutions de passe au Porteur de balle devant le ballon le long des lignes de touches

Porteur de Balle : choisir la **passe vers l'avant** ou le **dribble vers le panier**

OUTILS TECHNIQUES :

Les outils techniques travaillés vont être ceux qui permettent à l'enfant d'amener le ballon le + vite possible vers l'avant et de marquer des paniers à grande vitesse :

Enchainements :

- Réception-Passe vers l'avant
- Réception-Dribble poussé vers le panier
- Dribble-Passe vers l'avant
- Réception-Tir en course
- Dribble-Tir en course

Une fois que les joueurs arrivent à créer des avantages sur le changement de statut, l'entraîneur peut travailler sur l'exploitation des avantages créés avec des situations de surnombre ou d'égalité numérique réduite (1c0+1, 2c1, 3c1, 3c2, 1c1, 2c2, etc...).



U7, U9 et U11

Atelier JEU VERS L'AVANT

« Les Boules de feu »

DEROULEMENT

- Atelier de situation de 8 à 15 minutes maximum / Cycle de 6 séances minimum.

MATERIEL

- 8 à 12 ballons.
- 8 cerceaux de 2 couleurs
- 2 couleurs de chasubles

OBJECTIFS

Etre capable de :

- Faire progresser le ballon vers l'avant à 2, 3 ou 4 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.
- Dribble poussé vers l'avant.
- Choisir la passe ou le dribble pour progresser vers l'avant.

CONSIGNES

DEROULEMENT :

But du jeu : première équipe à amener tous ses ballons (boules de feu) dans les cerceaux opposés de son camps (ou coupelles).

2 équipes de 2, 3 ou 4 joueurs sont positionnées sur la ligne entre les cerceaux (males) de leur camps (chaque cerceau contient 2 ou 3 ballons (boules de feu). (Fig 1).

Au signal, chaque équipe doit prendre un ballon et le transférer à l'opposé de son camp dans une des 2 malles (cerceaux). **Un seul ballon à la fois peut sortir de la malle pour chaque équipe.** Si 2 ballons d'une équipe sont dehors en même temps, ils doivent revenir tous les 2 dans les malles de départ. (Fig 2)

Une équipe gagne la manche quand elle a réussi à transférer tous les ballons.

A la fin d'une manche, on finit de transférer le reste des ballons puis on peut recommencer le jeu en sens inverse (Fig 3).

CONSIGNES :

L'intérêt de cette situation est de faire découvrir aux joueurs les différentes possibilités pour arriver à transporter toutes les boules de feu.

Il faut donc inciter les joueurs à trouver des stratégies et à expérimenter pour **AMENER LE PLUS VITE POSSIBLE LES BALLONS VERS L'AVANT.**

Mise en évidence : Comment peut-on transférer les ballons de l'autre côté ?

- La passe (les NPB doivent courir pour être devant le ballon).
- Le dribble.

Ps : il faut choisir vite car les boules de feu brûlent les mains

Evolutions pédagogiques :

Une fois que les enfants ont expérimenté le jeu vers l'avant sans opposition (3c0 puis 2c0) l'éducateur peut mettre en place des situations de surnombre (3c1 puis 2c1).

Ainsi chaque équipe choisie un chasseur qui a le pouvoir « d'éteindre les boules de feu » de l'équipe adverse. Cela oblige les joueurs à ramener leur boule dans la malle de départ pour la rallumer.

• **Evolutions :**

Le chasseur peut éteindre la boule de feu en :

1. Touchant le ballon
2. Touchant le joueur en possession du ballon
3. Le chasseur qui gagne un ballon peut le ramener dans les malles de son équipe... etc...

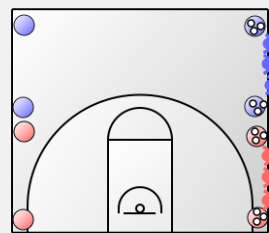


Fig 1

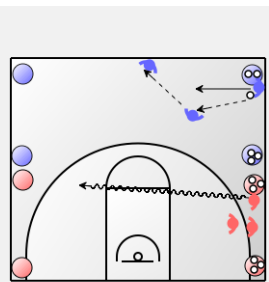


Fig 2

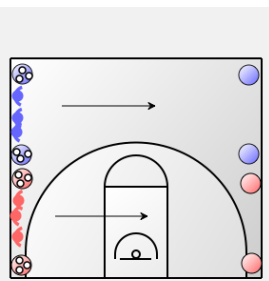


Fig 3

Lorsqu'il y a des groupes impair, possibilité de mettre un chasseur qui gêne les 2 équipes attaquantes.

Stimulation :

- Qui est devant ?
- Où sont les cerceaux ?
- Que fait le défenseur ?
- Où sont les copains ?
- Qui va l'aider ?

Rapidité des choix d'action : attention aux boules de feu qui brûlent les doigts...



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.



PETIT TRAIN EN 3C1-4C1-4C2-4C3

DÉROULEMENT :

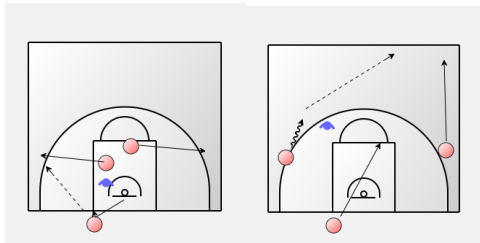
- 15 minutes maximum
- 1 ballon pour 2

Petit train : l'équipe bleue effectue un TEC, l'ensemble des joueurs doivent mettre les 2 pieds dans la raquette. Une fois le tir effectué, les bleues deviennent défenseurs et les rouges attaquants. L'objectif des rouges est d'aller marquer un panier de l'autre côté.

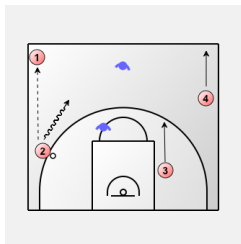
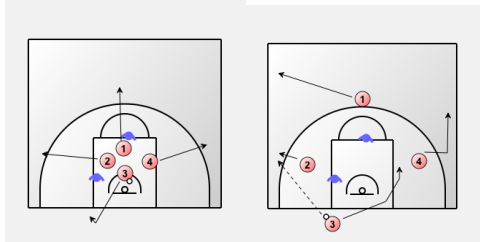
OBJECTIFS : Être capable dès récupération du ballon de s'organiser dans la zone de création dans le but de créer des avantages dans le jeu rapide

INTENTION : Amener le ballon le + rapidement possible vers le ballon

Jeu à 3c1 :



Jeu à 4c2 :



CONSIGNES DE DÉROULEMENT DE LA SITUATION :

Mise en évidence des problèmes :

Les changements de statut : joueurs statiques, non exploitation des erreurs défensives.

Espaces de jeu : plusieurs joueurs sur un même espace = effet de grappe = pertes de balle)

Organisation et rôle des joueurs : chacun veut le ballon et reste en zone arrière, REJ trop lente.

Nous vous proposons de réduire le nombre de joueurs et de passer dans un 1^{er} temps sur du surnombre de type 3C1, 4C1, 4c2, 4C3 en utilisant la situation de petit train.

Repères structurels (où et quand) :

Le joueur le plus proche fait la remise en REJ (si panier marqué) ou sortie de balle par le dribble et ou la passe. Dans le cas d'un panier marqué, récupérer le + tôt possible et se mettre dans le short corner (éviter les REJ sous le panneau) de la ligne de fond pour la REJ.

- (3c1) Les joueurs sur le terrain proposent une solution de passe en allant vers la ligne de touche la plus proche (en prenant en compte le partenaire).
- (4c2) Le 4eme joueur propose une solution dans le couloir côté sorti de balle. (Sprint au moment où le ballon quitte les mains du rebondeur ou du remiseur après panier encaissé)

CONSEILS :

L'entraîneur peut :

- Évaluer les progrès de ses jrs.
Ex : sur 10 passages combien de fois :
 - les jrs utilisent les espaces proposés
 - le surnombre a été créé lorsque le ballon franchi la ligne médiane.
 - Etc...
- Varié les passages en fonction de votre public
1 puis 2 aller/retour

Stimulations à utiliser pour les enfants :

- « Qui fait quoi ? Qui a le ballon ? »
- « Dans quel espace je cours ? »
- « Qui est libre ? » « Qui est devant ? » « Qui court où ? »

3c3 en continuité (starting-block)

Tout terrain

Objectif :

être capable d'utiliser les espaces dans le jeu rapide.

Matériel :

Dossards (2 couleurs)

1 ballon

Déroulement :

Deux équipes de joueurs forment chacune 3 colonnes derrière leur panier.

Le jeu se déroule en 3c3.

Chaque équipe de 3 joueurs réalise une attaque, une défense puis relance le jeu pour les 3 joueurs suivant qui partent derrière leur ligne pour attaquer le panier adverse.

Le signal de départ pour les 3 attaquants suivant peut donc être :

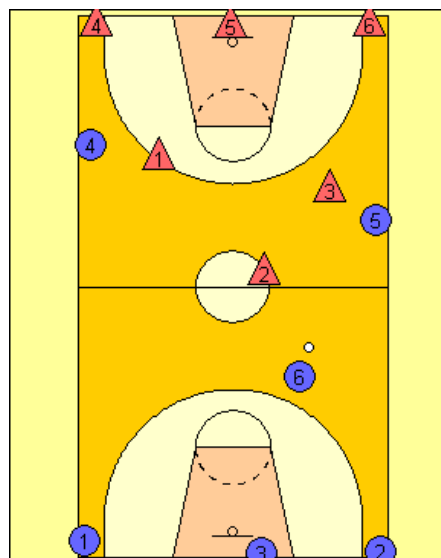
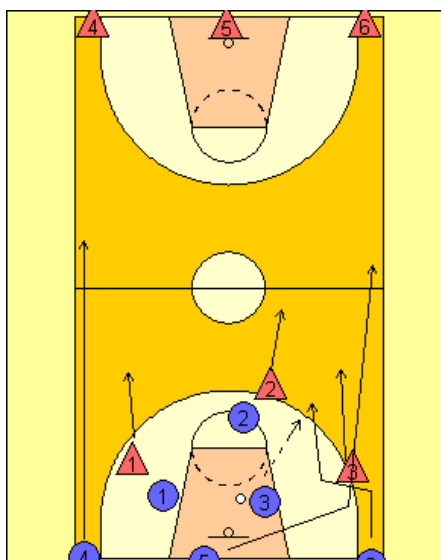
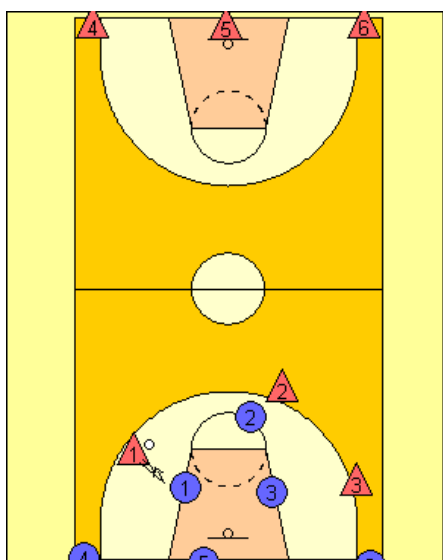
- un rebond puis passe pour les coéquipiers entrant
- une interception puis passe pour les coéquipiers entrant
- un panier encaissé et donc une remise en jeu derrière le panier pour les 3 attaquants suivants.

Les trois joueurs qui défendaient se replacent chacun dans une colonne.

Les trois attaquants qui n'ont plus le ballon s'organisent pour le repli défensif.

Critères de réussites et observations :

- Utilisation des espaces (largeur du terrain)
- Démarquages dans l'espace
- Prise d'information et choix de passe, de dribble ou de tir.
- Qualité des enchaînements d'action : réception-passe ; réception-dribble ; réception-tir ; dribble-passe ; dribble-tir ; etc...





<p style="text-align: center;">Situation de jeu tout terrain</p> <p>Jeu sur tout terrain 4 équipes Matériel : chasubles</p>	<p style="text-align: center;">3c3 ou 4c4 pour Mini pousses et poussins</p> <p>Jeu sur tout terrain avec nombre important de joueurs</p> <p>OBJECTIF :</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>DEROULEMENT :</p> <p>3c3</p> <p>Chaque équipe est dans son corner. Les joueurs attendent le signal pour entrer en jeu.</p> <p>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.</p> <p>L'action dure au maximum 1 minute. Chaque équipe revient dans son corner pour que le coach appelle 2 nouvelles équipes.</p> <p>CONSIGNES :</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 ?



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>PARCOURS EN ETOILE</h2>	<h2>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 : Tout le matériel du gymnase (plots, chaise, bancs, paniers, cordes, élastiques, coupelles, cerceaux, mini haies, échelles de rythme, etc...) 	<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>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.
<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>	



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 trotte 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 CONTINUITÉ 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="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </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 : Trotter 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). • Capturer 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> Déroulement : 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)

