

L'ÉCOLE DE MINI-BASKET
SENART BASKET



Présentation de l'école de Mini - basket



Définitions :

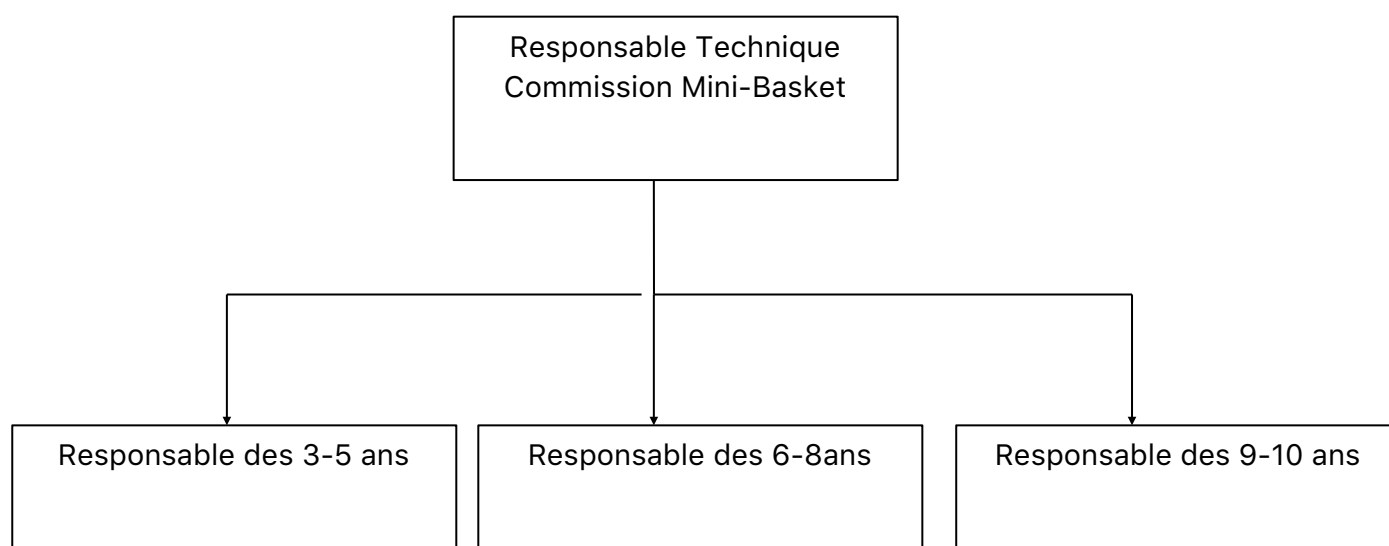
L'école de mini-basket est une structure qui accueille des joueurs âgés entre 3 et 11 ans.

Ces enfants se répartissent en 3 catégories :

- Les baby-basketteurs âgé entre 3 et 5 ans
- Les U9 âgés entre 6 et 8 ans
- Les U11 âgés entre 9 et 10 ans

L'école est également composée d'entraîneurs qui assurent les interventions sur le terrain.

L'organigramme :



Les missions :

- Le respect et l'application des règles d'accueil, d'encadrement et de déontologie en basket-ball
- La formation et perfectionnement du jeune joueur
- La formation et le perfectionnement des entraîneurs de l'école de basket
- La promotion et le développement du basket-ball
- L'organisation de manifestations sportives et d'actions socioculturelle et éducative

Le projet de formation du jeune joueur

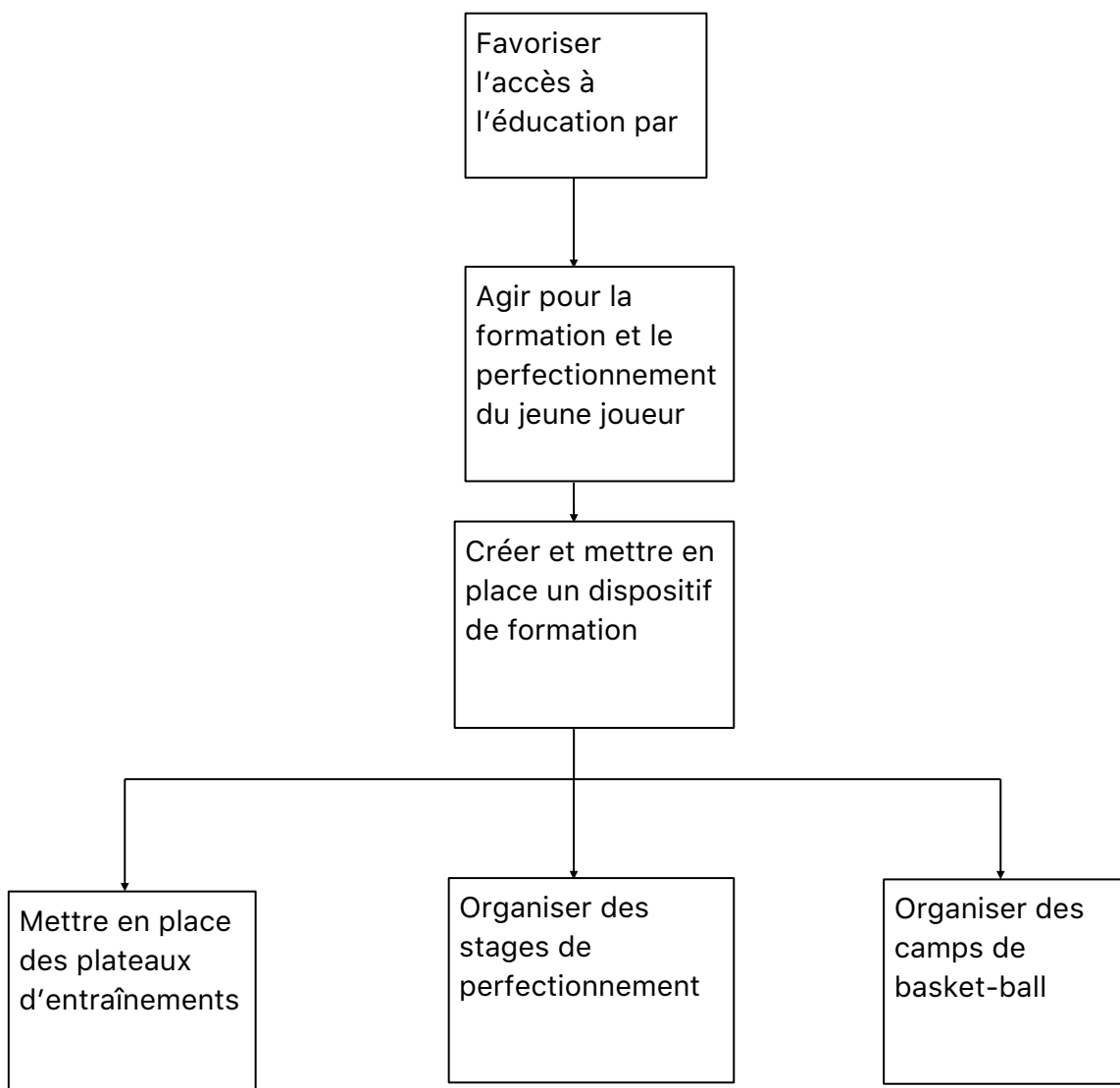


Les objectifs

La commission Mini-Basket est chargée d'assurer la formation du jeune joueur.

Afin d'assurer cette mission, elle va déployer un dispositif de formation pour réussir à garantir sa mission.

Voici les différents degrés d'objectifs atteindre :



Le dispositif de formation

Définitions :

Le dispositif de formation du jeune joueur constitue l'ensemble des actions de formation que la commission Mini-Basket va mettre en place pour agir pour la formation et le perfectionnement du jeune joueur.

En voici les principaux moyens :

Un programme de formation par catégorie d'âge

Un plan individuel de formation

Un registre de jeu

Des stages de perfectionnement

Le programme de formation :

Le programme de formation du jeune joueur sert de référence ou de point de repère.

Il donne une direction à prendre à l'entraîneur. Il précise les grands thèmes à aborder en fonction de l'âge et surtout de du niveau de compétence du joueur.

Ce programme se présente sous la forme d'une fiche qui décrit les objectifs à atteindre.

Il y aura 3 fiches :

- 1 fiche pour les 3-5 ans
- 1 fiche pour les 6-8 ans
- 1 fiche pour les 9-10 ans

Le plan individuel de formation :

Le plan individuel de formation est un outil qui permet d'évaluer le joueur sur :

- ses capacités
- ses connaissances
- ses compétences en basket-ball.

Le registre du jeu :

Le registre du jeu est un outil qui permet à l'entraîneur d'assurer un suivi des matchs de son équipe dans tous les compartiments du jeu. Ce suivi est de type hebdomadaire et trimestriel.

Le registre est également un outil statistique. Il doit permettre à l'entraîneur d'analyser le niveau d'habileté de son équipe en match. Cette analyse permettra de travailler sur les points forts et les points faibles de l'équipe durant les entraînements.

Les stages de perfectionnement :

Les stages de perfectionnement sont destinés pour les joueurs qui sont désireux d'approfondir leurs compétences en basket-ball.

Ces stages sont à organiser durant les périodes des vacances scolaires. Tous les joueurs de l'école de Mini-Basket sont conviés à rejoindre les terrains pour se perfectionner.

Il conviendra de proposer un stage :

- Aux vacances de la Toussaint
- Aux vacances d'Hiver
- Aux vacances de Printemps

Le centre de perfectionnement



Organisation/fonctionnement :

- 1 entraînement le mercredi ou samedi

Le principe de fonctionnement :

- Travail par ateliers
- Travail par catégorie
- Travail par groupe de niveau
- Travail par équipe

Démarche pédagogique

- Amener le joueur à un niveau de compétence le plus élevé possible
- Amener les équipes à aller vers des collectifs dits « performant »
- Déterminer les niveaux de pratique :
 - Confirmé
 - Débrouillé
 - Débutant
- Proposer un programme de formation en fonction du niveau de pratique
 - Pour les 3-5ans
 - Pour les 6-8ans
 - Pour les 9-10 ans
- Mettre en place des séances :
 - D'animation
 - D'initiation
 - D'entraînement

La séance

Organisation :

Actions	Echauffement / préparation physique	Atelier de tir	Atelier d'habileté motrice	Atelier jeu dirigé	match
temps	20 minutes	30	10 minutes	10 minutes	20 minutes (4 fois 5 minutes)

L'évaluation

L'évaluation formative :

Ce type d'évaluation vise à assurer l'évaluation continue des joueurs de l'école de Mini – Basket.

Programmation :

Evaluation fondamentaux individuels	1	2	3	4
Période	<i>toussaint</i>	<i>Noel</i>	<i>hiver</i>	<i>printemps</i>
Compétence visée	C1	C1+C2	C1+C2+C3	C1+C2+C3 +C4
Outils d'évaluation	<u>Test</u> <ul style="list-style-type: none">• tir sans opposition	<u>Test</u> <ul style="list-style-type: none">• Tir• 1c1	<u>Test</u> <ul style="list-style-type: none">• Reconquête du ballon• 1c1• tir	<u>Test</u> <ul style="list-style-type: none">1c1 avec passeur (U9)2c2 (U11)

Annexes

Démarquage simple
Compétence niveau 4
(C4)

Réception et prise d'appuis
Compétence niveau 3
(C3)

Enchaînements d'actions
PB et du dribbleur
Compétence niveau 2
(C2)

Les tirs
Compétence niveau 1
(C1)

Le programme de formation
chez les U9(6-8ans)



Compétences collectives

La contre attaque

- Marquer le plus vite possible
- Montée du ballon par la passe

L'attaque

Travail du 1c1 essentiellement

Le non porteur :

Le non porteur doit s'écartier du porteur de balle pour ne pas le gêner

Le porteur :

Etre apte au tir

Dépasser son adversaire

La défense

Homme à homme tout terrain

1. Vouloir récupérer le ballon
2. Prendre un joueur en charge
3. Aider un partenaire battu par son adversaire direct (aider/stopper le dribbleur)
4. Revenir sous la balle

Compétences individuels

Tirs

Technologie du tir en course

Tir de plein pied

Dribbles et dextérités

Manipulation du ballon dans des situations diverses et variés

Les appuis

Apprendre à se rééquilibrer avec et sans ballon suite à différentes actions

Travail des arrêts 1 temps

Travail du pied de pivot

Travail du départ en dribble (éviter le marcher)

Les passes

Travail de la passe dans le jeu (pas de technique spécifique)

Le programme de formation
chez les U11 (9-10 ans)



Compétences collectives

La contre attaque

1. Notions de couloirs
2. S'écarter du porteur
3. Progresser vers l'avant en passes
4. Travail en surnombre (2c1, 3c2)

L'attaque

1. Le non porteur doit s'écarter du porteur pour ne pas le gêner dans son 1c1
2. Le porteur doit être apte au tir
3. Le porteur de balle doit dépasser son joueur

La défense

1. Homme à homme tout terrain
2. Le non porteur doit aider sur le dribbleur
3. Changer de joueur lors de l'aide
4. Revenir sous la balle

Compétences individuel

Les tirs

Technologie du tir en course

Tirs suite à un 1 arrêt (technique spécifique)

Tirs suite à une impulsion (rebond)

Dribbles et dextérité

Travail de la manipulation du ballon

Les appuis

Apprendre à se rééquilibrer avec et sans ballon suite à différentes actions

Travail des arrêts 1 temps

Travail du pied de pivot

Travail du départ en dribble (éviter le marcher)

Les passes

Travail de la passe dans le jeu (pas de technique spécifique)

Le démarquage

Travail du 1c1 sans ballon

Travail des changements de rythmes

Le plan individuel de formation chez les U11



Catégorie U11 (niveau confirmé)

<i>Appuis offensifs</i>	<i>Appuis défensifs</i>
1. Maîtriser les départs	1. Maîtriser les déplacements défensifs
1. Maîtriser les changements de rythme	2. Maîtriser les changements de direction
<i>Dribbles</i>	<i>Passes</i>
1. Recherche d'Aisance et de performance	1. Initiation aux différents types de passes
1. Initiation aux gestes technique lié au dribble	2. Travail de la passe en présence d'un adversaire direct ou indirect
<i>Tirs</i>	<i>Rebond</i>
1. Perfectionnement du tir en course	• Volonté d'aller à la reconquête du ballon
1. Maîtrise du tir aux lancers-francs	
1. Maîtrise du tir de plein pied	
<i>Démarquage</i>	
• Apprentissage du démarquage simple	

Catégorie U11 (niveau débrouillé)

Appuis offensifs	Appuis défensifs
1. Maîtriser les arrêts	1. Découverte de l'attitude défensive
2. Maîtriser les pivotés	2. Initiation aux déplacements et aux changements de direction
3. Maîtriser les changements de direction	
Dribbles	Passes
1. Courir en dribblant	• Initiation aux différents types de passes
2. Maîtrise du dribble des deux mains	
3. Décentrer le regard du ballon	
4. Dribbler avec un changement de main et de direction	
Tirs	
1. Maîtrise du double pas	
2. Maîtrise du tir de plein pied	
3. Apprentissage du tir aux lancers - francs	
Démarquage	
•	Apprentissage du démarquage simple
Rebond	
•	Aller à la reconquête du ballon

Catégorie U11 (niveau débutant)

Appuis offensifs	
1. Apprendre les différents types d'appuis	
2. Apprendre les différents type de pivoté	
3. Apprendre à changer de rythme et de direction dans les déplacements	
Dribbles	Passes
1. Manipulation du ballon/ dextérité	• Travail de la passe à 2 mains
2. Apprentissage du dribble	
Tirs	
1. Apprentissage du double pas	
2. Apprentissage du tir aux lancers - francs	
3. Maîtrise du tir de plein pied	
Rebond	
•	Volonté d'aller à la reconquête du ballon

Le plan individuel de formation chez les U9



Catégorie U9 (niveau confirmé)

Appuis offensifs	
1. Maîtrise des appuis (type simultané)	
2. Maîtrise du pied de pivot	
3. Maîtrise du départ en dribble (respect de la règle du marcher)	
Dribbles	Passes
1. Maîtrise du dribble sur la main forte	• <u>Apprentissage de la passe à 2 mains</u> *Type directe de la poitrine
2. Renforcer le dribble sur la main dite « faible »	
3. Initiation au dribble avec un changement de direction	
Tirs	
1. Apprentissage du double pas	
2. Apprentissage du tir de plein pied	
Rebond	
•	Volonté d'aller à la reconquête du ballon

Catégorie U9 (niveau débrouillé)

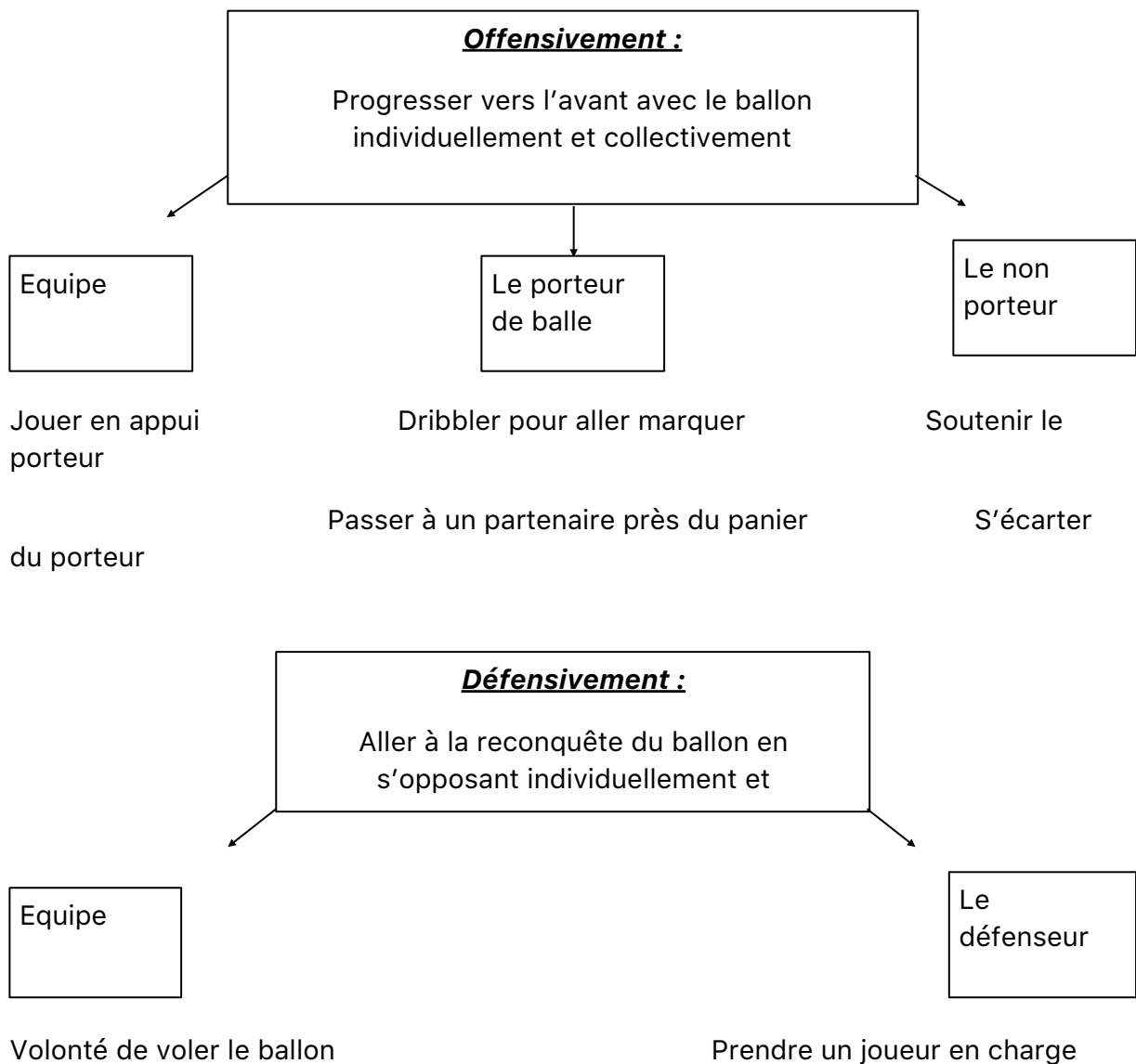
Appuis offensifs	
Maîtrise des appuis (type simultané)	
Maîtrise du pied de pivot	
Apprentissage du départ en dribble (respect de la règle du marcher)	
Dribbles	Passes
Maîtrise du dribble sur la main forte	Travail de la passe dans le jeu *Pas de technique spécifique
Manipulation du ballon/Dextérité	
Tirs	
Apprentissage du double pas	
Apprentissage du tir de plein pied	
Rebond	
Volonté d'aller à la reconquête du ballon	

Catégorie U9 (niveau débutant)

Appuis offensifs	
Apprentissage des appuis (type simultané)	
Apprentissage du pied de pivot	
Apprentissage du départ en dribble	
Dribbles	Passes
Manipulation/Dextérité	Travail de la passe dans le jeu *Pas de technique spécifique
Apprentissage du dribble	
Tirs	
Apprentissage du tir de plein pied	
Apprentissage du double pas	
Rebond	
Volonté d'aller à la reconquête du ballon	

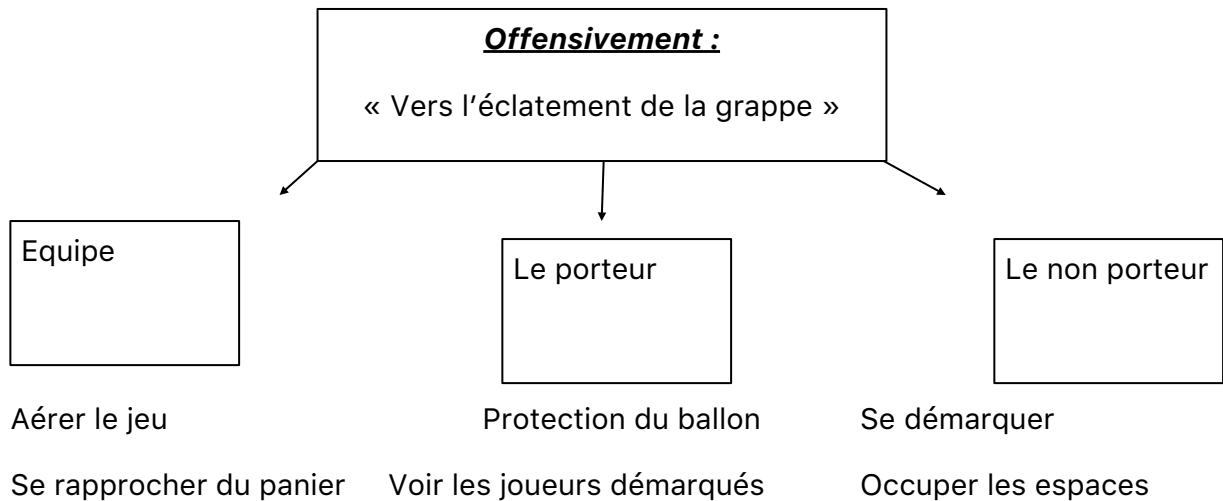
Le projet de jeu chez les U9

Schéma d'ensemble des objectifs à atteindre :



Le projet de jeu chez les U11

Schéma d'ensemble des objectifs à atteindre :



Maîtriser le statut DEF/ATT dépasser son adversaire en utilisant le dribble

