



ALPES DU SUD
BASKETBALL



**LE BASKET AU COEUR
DU TERRITOIRE**



140 BOULEVARD GEORGES POMPIDOU 05000 GAP



ORGANISATION U11 DEBUTANTS – SAISON 2022 - 2023

ORGANISATION SAISON U11 DEBUTANTS :

- **Plateau à 3 à 5 équipes**
 - Ateliers – Challenge + Matches
- **Centre de Perfectionnement U11 :**
 - 1 fois par mois – 3 secteurs (Nord – Centre - Sud)
 - Encadré par un entraîneur Diplômé + BF Enfants en formation
 - Perfectionnement Individuel – GRATUIT
- **Détection :**
 - Les potentiels U11 sur CONVOCATION participeront aux séances de CPC avec les U12.
- **Fête Nationale du Mini Basket : 3 ou 4 Juin 2023**
- **Thèmes :**

Panier d'Or : Challenge le 04 ou 05 février 2022



DATES	THEME	CHALLENGE OBLIGATOIRE
08 octobre	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°1	
15 octobre	OPEN U11 DEBUTANT MATIN	
19 novembre	PLATEAU	EPREUVE 1 : LE GRAND 8 EPREUVE 3 : LE FEU D'ARTIFICE
03 décembre 2022	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°2	
18 décembre 2022	PLATEAU NOEL	INTERNE CLUB
14 janvier 2023	PLATEAU	EPREUVE 2 : LE YOYO EPREUVE 4 : LA CIBLE
28 janvier 2023	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°3	
04 février 2023	PLATEAU	EPREUVES 3 :
11 mars 2023	PLATEAU	EPREUVES 4 :
25 mars 2023	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°4	
01 avril 2023	PLATEAU	
15 avril 2023	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°5	
13 mai 2023	PLATEAU	



RAPPEL REGLEMENTAIRE : PRECONISATIONS FFBB

- Obligation pour tous joueurs, entraîneurs d’être qualifiés
- 3vs3 terrain en largeur – possibilité en cours de saison de passer sur du Match à 4vs4 tout terrain
- Défense individuelle Obligatoire
- Ballon T5
- Panier à 2m60
- Mise en place du JAP sur les plateaux ex : U11 en attente et/ou 1 jeune du club en formation + un arbitre « expérimenté » / idem pour E-marque
- Temps de match : Plateaux débutants > 2 * 7 sans arrêt du chrono
- Arbitrage club et « bienveillant » - concertation encadrants / arbitres avant le début du plateau. Rappel des règles à aborder :

OUI	NON
Entre deux > alternance	3 secondes offensives
Sortie de Balle > Remise en jeu non défendue – l’arbitre ne touche pas le ballon en zone arrière	5 secondes
Marcher > tolérance en début de saison puis AUCUNE TOLERANCE	Retour en zone
Dribble > AUCUNE TOLERANCE SUR LA REPRISE DE DRIBBLE	Pas de panier à 3 points
Fautes > AUCUNE TOLERANCE SUR TENIR POUSSER BOUSCULER	Pas d’affichage de score – Possibilité en cours de saison de donner 1 point gagné par quart temps gagné.
La ligne des Lancers Francs > est adaptée aux capacités des enfants	

CONTACTS :

- **PELLOUX Amélie** : CTF0A – ctfasbb@gmail.com
- **PELLOUX Karine** : Responsable Mini basket – minibasketasbb@gmail.com / **DUBOIS Baptiste** : Responsable communication - comeventasbb@gmail.com

ORGANISATION PLATEAUX DEBUTANTS :➤ **Si 3 équipes :**

- 45' à 1h d'ateliers – challenge en fonction du créneau disponible
- Rotation des matchs:
 - Les rencontres se jouent sur grand terrain ou terrain en largeur en fonction du niveau des équipes (les entraîneurs se mettent d'accord).

Equipe	Equipe	Arbitrage / Table
A	B	C
C	A	B
B	C	A

➤ **Si 4 équipes :**

- Match en largeur :
 - 1 Atelier/Challenge – 1 match - 1 Arbitrage/Table
- Rotations:

Equipe	Equipe	Arbitrage / Table	Atelier/challenge
A	B	C	D
C	D	A	B
A	D	B	C
B	C	D	A

- Match en longueur :
 - 45' d'ateliers/challenge
 - Rotation match

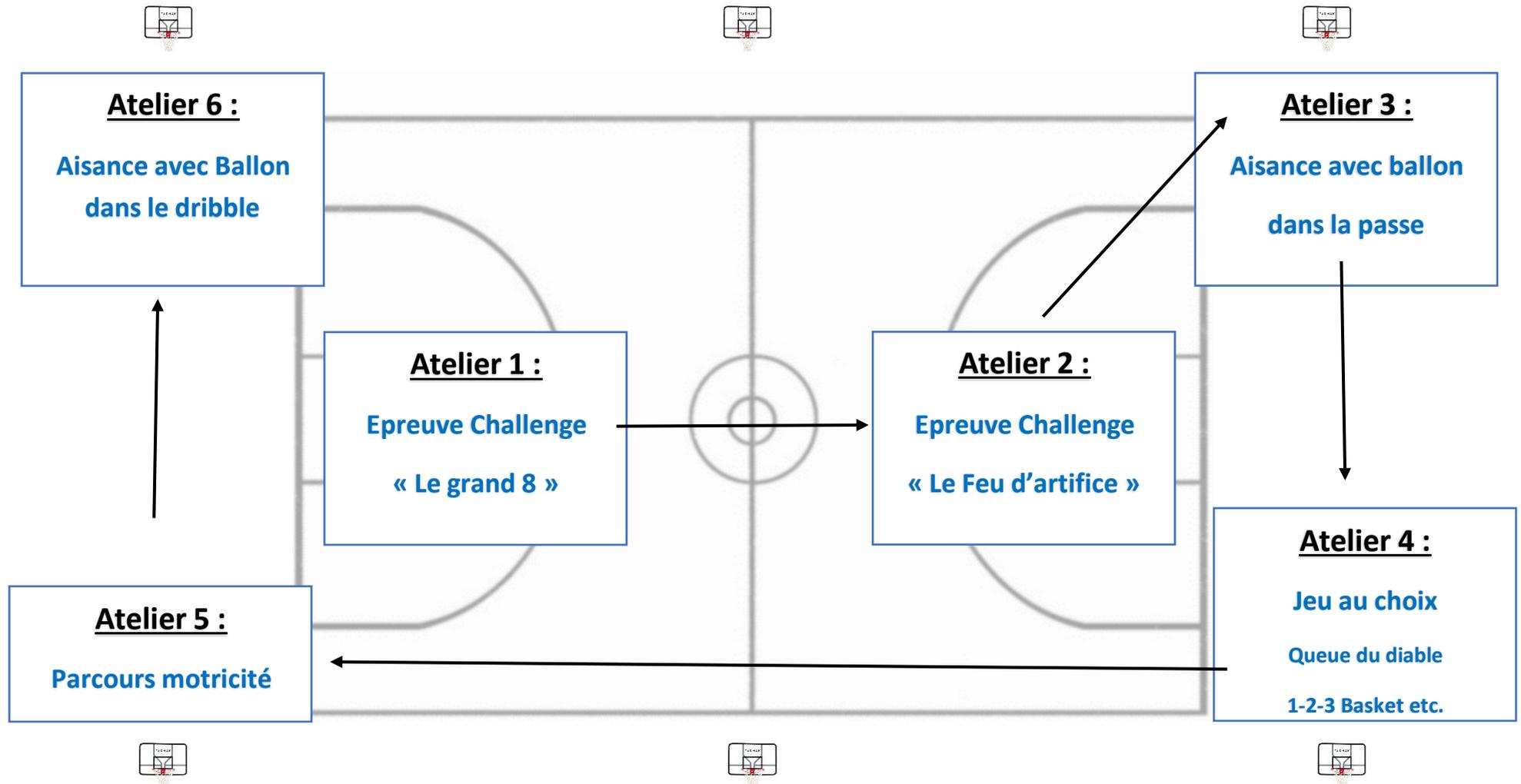
Equipe	Equipe	Arbitrage / Table	Atelier prévention, culture basket etc
A	B	C	D
C	D	A	B
A	D	B	C
B	C	D	A

CHALLENGE :

Passage par équipe et non joueur sur le temps de rotation afin d'accentuer de la répétition et que les joueurs soient le plus en activité possible.



ATELIERS / CHALLENGE: 45' à 1h – Rotation 6 * 6' – 2' récup changement d'atelier (rotation – consignes) – possibilité de faire moins d'atelier et d'augmenter le temps de travail.



ORGANISATION ATELIERS + MATCHS :



Atelier - challenge:

Au choix

1 ballon chacun

Un maximum de passages pendant la durée de la séquence.

Les joueurs ne doivent pas avoir de temps d'attente trop long

Cependant privilégier la qualité d'exécution dans les situations proposées.



Match:

4 vs 4

Ou

3 vs 3

1 adulte ou jeune expérimenté qui aide sur l'arbitrage (aide, ne fait pas à la place)

A proscrire :

- **TOUTES contestations (joueurs / entraîneurs / parents)**





ORGANISATION GENERALE:

➤ Matériel:

- **Poires et chasubles arbitres**
- **Feuilles de match mini basket**
- **Chasubles si équipes de la même couleur.**
- **Matériel divers pour les ateliers**

➤ Encadrement :

- **1 responsable organisation** (accueil – explications organisation – gestion des rotations)
- **1 responsable aide arbitrage** (ex : entraîneur de l'équipe qui arbitre ou 1 personne référente du club expérimentée en arbitrage)
- **1 responsable atelier** (idem possibilité que ce soit l'entraîneur de l'équipe) ou 1 personne par atelier si rotation sur 45' avant les matchs.

➤ Horaires :

- **Accueil :** 9h30
- **Rotations ateliers :** 10h00 – 10h45 ou 11h00
- **Pause :** de 5min mise en place terrain
- **Rotations matchs :** 11h00 – 12H30
- **Retour au calme / collation.**

➤ Collation :

- Si vous en avez la possibilité, privilégier les collations adaptées à l'horaire de votre plateau, équilibrées et le moins industrielles possible.
 - 12h30 : quiche, cake, pain, jambon, fromage, tomate cerise etc.
 - Après-midi : gâteaux faits maison, fruits, compotes, pains, confitures etc.

CHALLENGE DEPARTEMENTAL LE PANIER D'OR:



Epreuve 1 : « Le Grand 8 »

Dextérité - Tir en course



DEROULEMENT

Pour démarrer :
Le joueur commence entre les plots de la **porte A** et effectue le slalom en **dribble**.
Il passe dans la **porte B** et va contourner le **plot N°1** pour faire un **tir en course à droite**.

Pour continuer le circuit (spot face à la cible) :
Après avoir pris son rebond, il contourne le **plot N°2** dans l'axe puis va effectuer un **tir en course de face**.

Pour continuer le circuit :
Après avoir pris son rebond, il va contourner le **plot N°3** pour effectuer un **tir en course à gauche**.

Après avoir pris son rebond, il part en dribble pour passer par la **porte B**, il effectue le slalom dans le **sens inverse** et passe dans la **porte A** pour effectuer les 3 tirs en course en commençant pour le **plot N°3**.
Idem pour la suite de l'exercice.

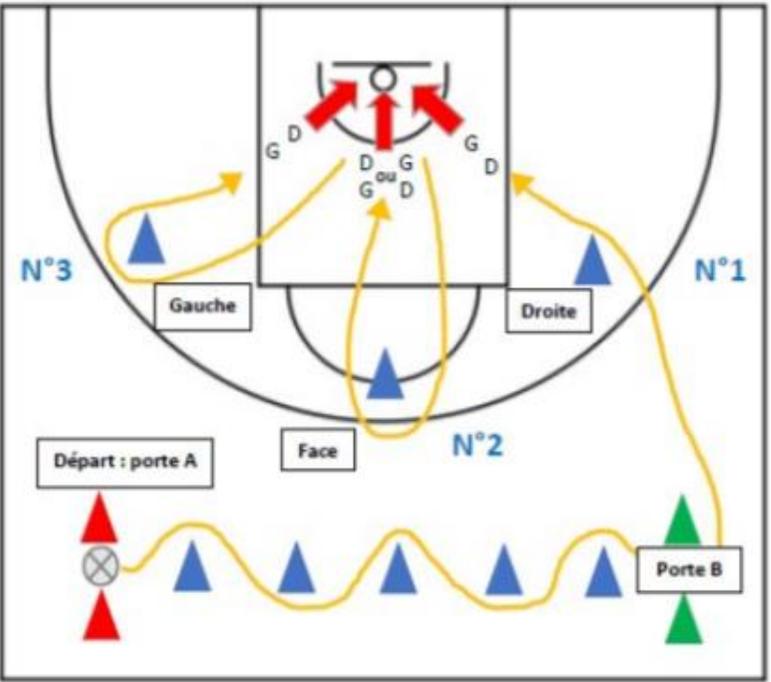
REGLES

- Durée : **45 secondes**
- Ordre : passer du plot N°1 vers le plot N°2 puis le N°3 puis recommencez dans le **sens inverse** (du plot N°3 vers le plot N°1).
- Spot de départ : entre les plots de la **porte A** (voir schéma)

COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 panier avec les « bons appuis » = **2 POINTS**
- 1 panier avec les « bons appuis » + la « bonne main » (main gauche à gauche et main droite à droite) = **4 POINTS**
- Panier refusé si « mauvais appuis » / « marcher » = **0 POINT**

- 1 tireur 45 secondes



Epreuve 2 : « Le Yoyo »

Dribble - Passe - Tir en course



DEROULEMENT

Le joueur démarre du **plot N°1** placé à l'intersection de la ligne de la raquette et de la ligne de fond intitulé : **Départ**.

Il part en dribble pour aller contourner les **plots N°2 et N°3** en passant par l'extérieur et se diriger vers le **cerceau Passe N°1** positionné face à la **cible N°1**.

Le joueur doit réaliser une **passse directe à deux mains** dans la **cible N°1**, située à mi-hauteur à 4 mètres, en ayant **au minimum un appui au sol** dans le **cerceau** pour que la passe soit comptabilisée.

Après sa passe, il récupère un ballon situé dans le **cerceau Dribble N°1** et effectue un **départ croisé** avec le **pied de pivot gauche** à l'intérieur du cerceau pour enchaîner un tir en course à gauche.

Il récupère son rebond, contourne le **plot n°4** et enchaîne le circuit dans le **sens inverse** sur le même principe en contournant les **plots N°3 et N°2** toujours par l'extérieur et se dirige vers le **cerceau Passe N°2** positionné face à la **cible N°2**.

Après la **passse directe à deux mains** réalisée dans la **cible N°2**, située à mi-hauteur, il récupère le ballon dans le **cerceau Dribble N°2** et effectue un **départ croisé** avec le **pied de pivot droit** à l'intérieur du cerceau pour enchaîner un tir en course à droite.

Il récupère son rebond, contourne le **plot N°1** en dribblant puis **recommence le circuit**.

REGLES

- **Durée** : 45 secondes

- **Ordre** : Cerceau Passe N°1 – Cerceau cible N°1 - Cerceau Dribble N°1 – Cerceau Passe N°2 – Cerceau cible N°2 – Cerceau Dribble N°2

- **Spot de départ** : Derrière la ligne de fond au niveau du **plot N°1** Départ

COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 panier avec les « bons appuis » = 2 POINTS

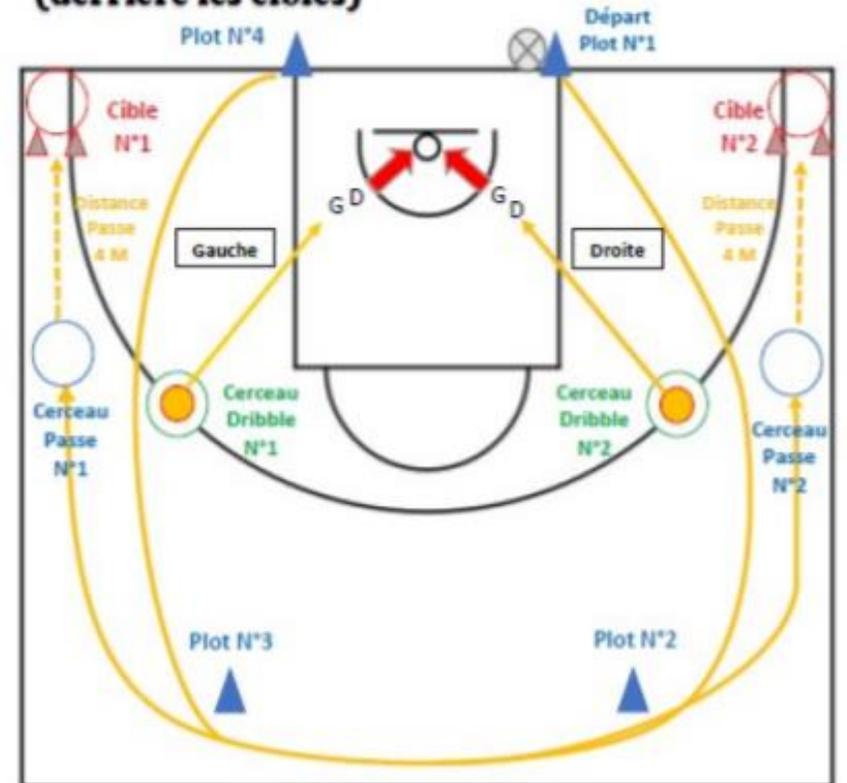
- 1 panier avec les « bons appuis » + la « bonne main » (main gauche à G / main droite à D = 4 POINTS

- Passe réussie dans la cible = 2 POINTS

- Panier refusé si « mauvais appuis » / « marcher » = 0 POINT

N.B. : Positionner des personnes derrière les cibles pour récupérer les ballons et repositionner le matériel si nécessaire.

• 1 tireur
• 2 personnes en aide
45 secondes
(derrière les cibles)





Epreuve 3 : « Le feu d'artifice »

Adresse - Tir à mi-distance



DEROULEMENT

Le joueur tire des 8 positions avec l'obligation de **respecter l'ordre** indiqué : **1,2,3,4,5,6,7**,
 Il démarre une série avec un ballon au **spot n°1** et commence une nouvelle série au **spot n°1**.
 Le tir à 1 point dans l'axe se fait du demi-cercle devant la ligne de lancer franc.
 Chaque joueur doit réaliser **deux tours complets sur les 7 positions soit 14 tirs sur l'ensemble de l'épreuve**.
 1 tireur, 1 passeur et 2 rebondeurs s'organisent pour récupérer les ballons après chaque tir et se positionner à un spot pour faciliter la réussite du tireur.

REGLES

- Durée : **temps libre** → épreuve **non chronométrée**
- Ordre : obligation de respecter l'ordre des positions lors d'une série.
Une série est terminée lorsque les 7 tirs sont effectués aux 7 spots
- Recommencer la nouvelle série au **spot n°1**.
- **Spot de départ** : **spot n°1**
- A l'issue des deux tours complets : chaque panier marqué valide un certain nombre de points (1, 2 ou 3 points).
 → Additionner les points inscrits selon le score indiqué pour le spot.

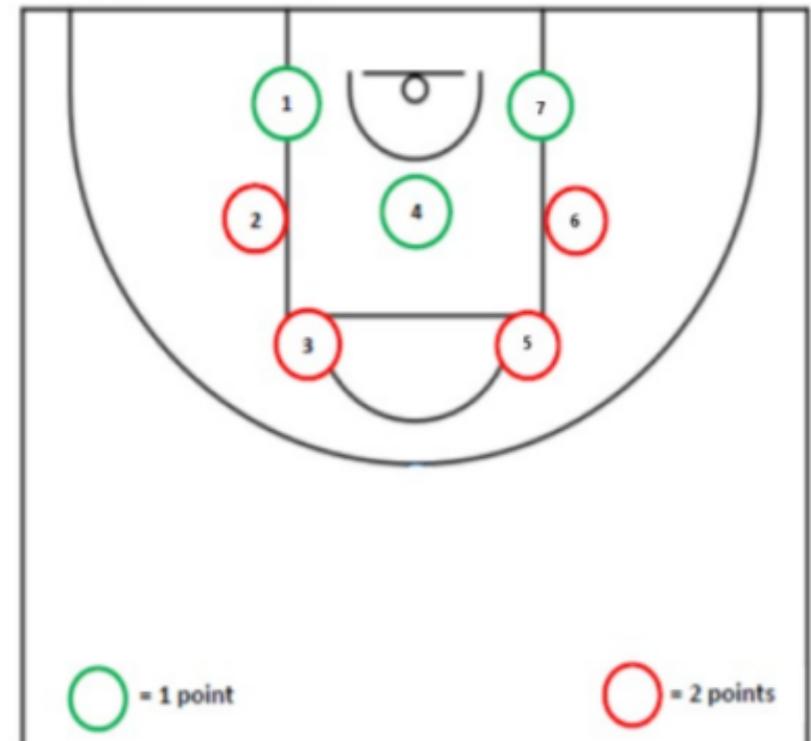
COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 tir marqué sur un spot vert = **1 POINT**
- 1 tir marqué sur un spot rouge = **2 POINTS**
- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier sera refusé.

N.B. : Les emplacements des spots de tirs sont positionnés sur le schéma et spécifiés au regard des mesures officielles d'un terrain 28 m par 15 m.

- **1 tireur**
- **1 passeur**
- **2 rebondeurs**

45 secondes





Epreuve 4 : « La cible »

Lancers-francs



DEROULEMENT

Plusieurs séries de 2 lancers francs, départ ligne de L.F ballon en main.

Après 2 lancers-francs consécutifs tentés, courir poser 1 appui 1m avant le rond cent... et revenir.

1 tireur, 1 passeur et 2 rebondeurs s'organisent pour récupérer les ballons après chaque tir pour faciliter la réussite du tireur.

REGLES

- Durée : **45 secondes**

5 secondes pour tirer un lancer franc.

COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 1 lancer franc marqué = **1 POINT**

BONUS : 2 lancers francs consécutifs marqués de la même série = **3 POINTS**

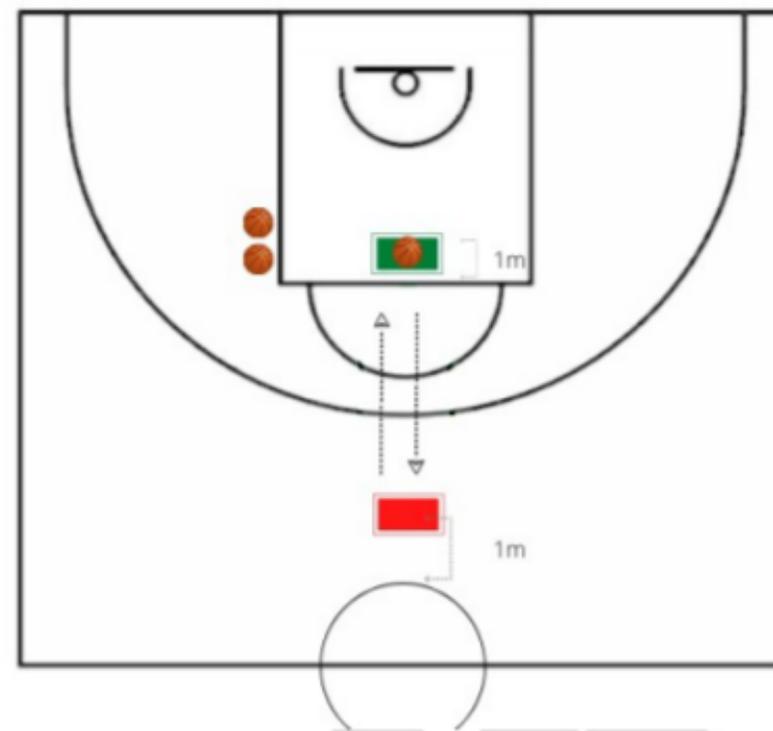
- Pied sur la ligne de lancer franc = panier refusé

- Obligation d'aller poser le pied dans la zone 1m avant le rond central après le deuxième 1 d'une série sinon lancer franc refusé s'il est marqué.

N.B.: Le klaxon de fin d'épreuve retentit lors d'un lancer franc = si le ballon est parti des mains du tireur au moment du klaxon, le tir sera comptabilisé si le lancer franc est marqué.

- 1 tireur
- 1 passeur
- 2 rebondeurs

45 secondes



NOTE L'ATELIER OU LE NOM EPREUVE DU CHALLENGE:

FICHE RESULTATS ATELIERS :					E1= essai 1
NOM, PRENOM	CLUB	ATELIER 1	ATELIER 2	ATELIER 3	ATELIER 4
		E1 : E2 : E3 :			
		E1 : E2 : E3 :			
		E1 : E2 : E3 :			
		E1 : E2 : E3 :			
		E1 : E2 : E3 :			
		E1 : E2 : E3 :			
		E1 : E2 : E3 :			
		E1 : E2 : E3 :			

FICHE JAP:

JAP

JE JOUE AVEC LE BASKET, J'APPRENDS À TOUT FAIRE !

Dribbler :

- 1/ Utiliser sa main forte ou sa main faible
- 2/ Protéger le ballon face à un défenseur
- 3/ Changer de main pour passer un défenseur
- 4/ Enchaîner dribble et tir

Tirer :

- 1/ Tirer en course après dribble (main forte / main faible)
- 2/ Tirer en course après passe (main forte / main faible)
- 3/ Tirer en course avec pression défensive
- 4/ Tirer à mi-distance après dribble

Passer :

- 1/ Passer le ballon à un partenaire immobile
- 2/ Passer le ballon à un partenaire qui se déplace
- 3/ Passer le ballon à un partenaire malgré la présence d'un défenseur
- 4/ Réaliser une passe de contre-attaque

Regarder :

Attaquant :

- 1/ Porteur : jouer le 1c1 ; fixer, passer ou tirer
- 2/ Non-porteur : se démarquer dans les espaces libres
- 3/ Réagir rapidement au changement de statut défenseur/attaquant (participer à une contre-attaque)

Défenseur :

- 4/ Gêner la passe sur un non-porteur
- 5/ Réagir rapidement au changement de statut attaquant/défenseur (repli défensif)

Je Participe

Tenir la feuille de marque :

- E1/ Compter les points lors d'un jeu à l'entraînement (au moins 2 fois)
- E2/ Compter les points (support papier) lors d'un match à l'entraînement
- M1/ Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
- M2/ Tenir une feuille de marque lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte

Chronométrer :

- E1/ Chronométrer un jeu à l'entraînement (temps non-décompté)
- E2/ Chronométrer un match à l'entraînement (temps décompté)
- M1/ Chronométrer lors d'une rencontre avec l'aide d'un adulte
- M2/ Chronométrer lors d'une rencontre sous la surveillance d'un adulte

Aider à l'encadrement :

- E1/ Installer/ranger le matériel pour un jeu selon un schéma ou les consignes de l'entraîneur
- E2/ Faire respecter une consigne technique lors d'un atelier à l'entraînement
- M1/ Installer et ranger du matériel sur un jeu lors d'un plateau
- M2/ Choisir et animer un jeu lors d'un plateau

Participer à la vie du club :

- S1/ Participer aux tâches liées à son équipe : maillots, goûters, déplacements
- S2/ Être régulier et ponctuel aux entraînements et aux matches ; prévenir en cas d'absence
- ES1/ Participer aux animations : fêtes, tombolas, calendriers, lotos, etc. et aussi assister aux rencontres d'autres équipes du club
- ES2/ Participer à l'assemblée générale du club

Défenseur :

- 4/ Gêner la passe sur un non-porteur
- 5/ Réagir rapidement au changement de statut attaquant/défenseur (repli défensif)

J'ARBITRE

Siffler la sortie :

- S1/ Repérer les sorties du ballon
- S2/ Repérer les sorties du porteur de balle
- S3/ Repérer le joueur responsable de la sortie
- S4/ Repérer les mauvaises remises en jeu

Siffler le marcher :

- M1/ Repérer les marchers sur les arrêts
- M2/ Repérer les marchers sur le pied de pivot
- M3/ Repérer les marchers sur les départs en dribble
- M4/ Repérer les marchers sur le tir en course

Siffler les dribbles irréguliers :

- D1/ Repérer les dribbles à deux mains
- D2/ Repérer les porters de balle
- D3/ Repérer les reprises de dribble
- D4/ Ne pas sanctionner les pertes accidentelles

Siffler les contacts :

- C1/ Repérer les contacts irréguliers sur un porteur de balle
- C2/ Repérer les contacts irréguliers sur un tireur
- C3/ Repérer les contacts irréguliers sur un non-porteur
- C4/ Repérer les contacts irréguliers des attaquants





Retrouvez le cahier des charges complet du challenge le panier d'Or sur notre site internet :

<https://alpesdusudbasketball.fr/panier-dor/>

N'hésitez pas à nous contacter pour des informations supplémentaires.

