



ALPES DU SUD
BASKETBALL



**LE BASKET AU COEUR
DU TERRITOIRE**



140 BOULEVARD GEORGES POMPIDOU 05000 GAP



ORGANISATION U11 INT&CONF – SAISON 2022 - 2023

ORGANISATION SAISON U11 INTERMEDIAIRES & CONFIRMES :

- Plateau à 3 équipes Panier d'Or : Challenge le 04 ou 05 février 2022
 - Matches > plateaux saisis sur FBI
- 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
- DATES :



DATES PHASE 1	ORGANISATION	DATES PHASE 2	ORGANISATION
08 octobre	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°1	4 ou 5 février 2023	PANIER D'OR
15 octobre	OPEN U11 INT & CONF APRES-MIDI	04 mars 2023	PLATEAU 1
12 novembre	PLATEAU 1	18 mars 2023	PLATEAU 2
26 novembre 2022	PLATEAU 2	25 mars 2023	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°4
03 décembre 2022	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°2	08 avril 2023	PLATEAU 3
10 décembre 2022	PLATEAU 3	15 avril 2023	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°5
18 décembre 2022	PLATEAU NOEL – INTERNE CLUB	06 mai 2023	PLATEAU 4
07 janvier 2023	PLATEAU 4	27 mai 2023	PLATEAU 5
21 janvier 2023	PLATEAU 5		
28 janvier 2023	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT N°3	3 ou 4 juin 2023	FNMB



RAPPEL REGLEMENTAIRE : PRECONISATIONS FFBB

- Plateaux saisis sur FBI – si modification dérogation FBI 15jours à l’avance.
- En cas de forfait - pénalité financière – se reporter au règlement financier Comité.
- Obligation pour tous joueurs, entraîneurs d’être qualifiés.
- 4vs4 grand terrain.
- Défense individuelle **OBLIGATOIRE**
- Ballon T5
- Paniers à 2m60
- Mise en place du JAP sur les plateaux ex : 1 ou 2 jeune(s) du club en formation + un arbitre « expérimenté » / idem pour E-marque ou équipe en attente. Temps de match : 2 * 7' décompté – 1 minute entre chaque période / 5 minutes maximum entre deux match.
- 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 (intermédiaires)
Sortie de Balle > L’arbitre ne touche pas le ballon en zone arrière	Retour en zone
Marcher > AUCUNE TOLERANCE	Pas de panier à 3 points
Dribble > AUCUNE TOLERANCE SUR LA REPRISE DE DRIBBLE	
Fautes > AUCUNE TOLERANCE SUR TENIR POUSSER BOUSCULER	
La ligne des Lancers Francs > est adaptée aux capacités des enfants ligne normale ou 1m devant.	
5 secondes > TOLERANCE en intermédiaire	
3 secondes offensives > en CONFIRMES	

Retrouvez l'ensemble du règlement Minibasket sur le lien suivant :

CONTACTS :

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

ORGANISATION PLATEAUX INTERMEDIAIRES CONFIRMES :

➤ **Si 3 équipes :**

- Un échauffement en commun avec les ateliers du Panier d'or peut être proposé
- Rotation des matchs:
 - Les rencontres se jouent sur grand terrain. L'équipe en attente tient la table de marque ou a la possibilité de faire une épreuve challenge si l'espace sur le côté dans le gymnase le permet en toute sécurité.

Equipe	Equipe	Challenge / Table
A	B	C
C	A	B
B	C	A

CHALLENGE :

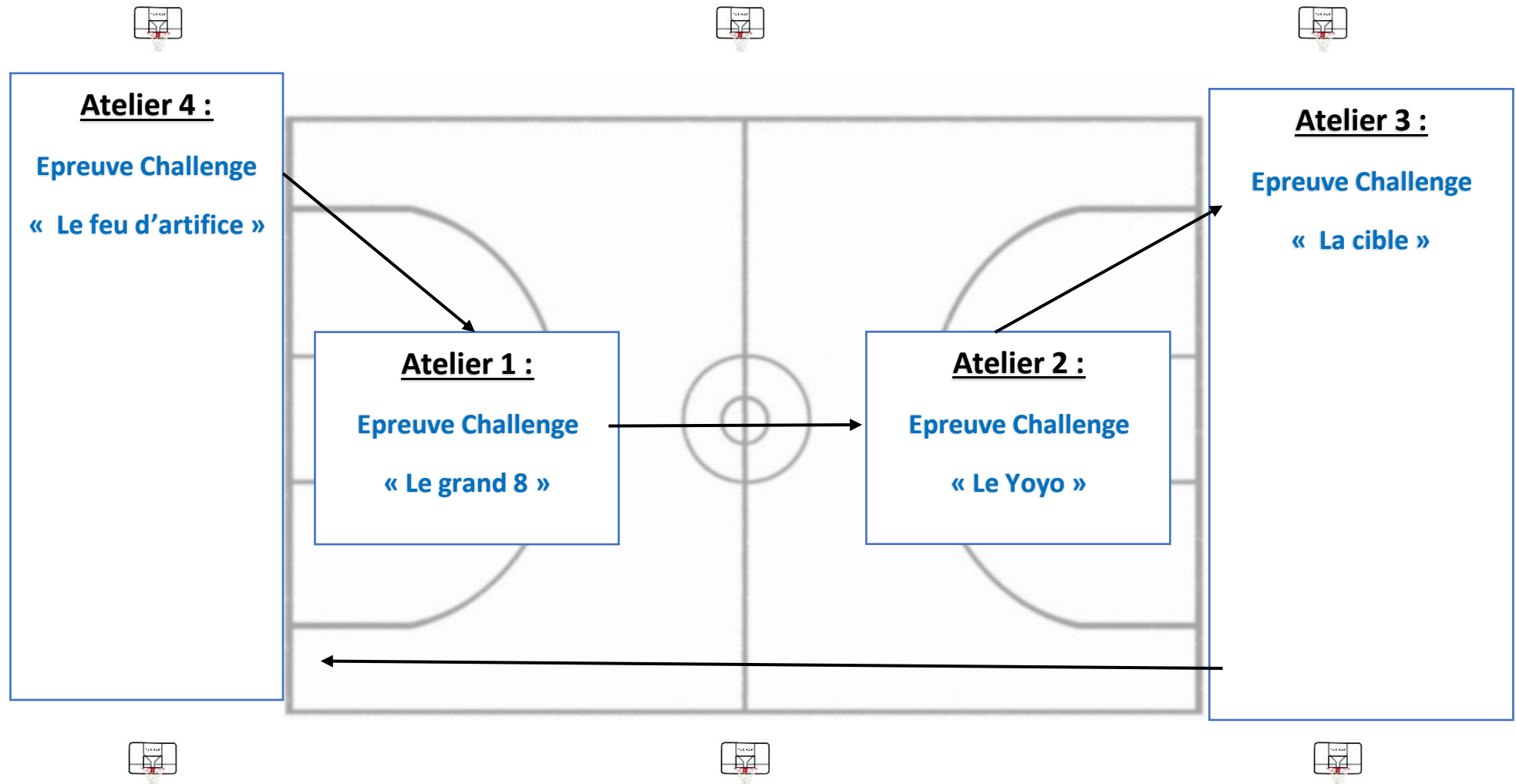
Passage par équipe et non joueur sur le temps de rotation afin d'accentuer de la répétition et que les joueurs soient le plus en activité possible.

➤ **Si 2 équipes :**

- Un échauffement en commun avec les ateliers du Panier d'or peut être proposé
- 1 match unique en 8 périodes de 4minutes.
 - Pas de remplacements sur les 4 premières périodes (sauf en cas de blessure)
 - Chaque joueur de l'équipe doit obligatoirement débiter 1 à 2 périodes.
 - Si une équipe manque de joueur, l'équipe adverse pourra faire un tour de rôle et prêter 1 ou plusieurs joueurs par période.



ATELIERS / CHALLENGE: 30 à 45' – Rotation 4 * 8' – 2' récup changement d'atelier (rotation – consignes) – possibilité de faire moins d'ateliers et d'augmenter le temps de travail.





ORGANISATION GENERALE:

➤ Matériel:

- **Poires/ sifflets et chasubles arbitres**
- **Feuilles de match E-marque**
- **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)
- **Responsable atelier** (les entraîneurs)


➤ Horaires :

- **Accueil** : 13h00
- **Rotations ateliers** : 13h00 à 13h45 maximum
- **Pause** : de 5min mise en place terrain
- **Rotations matchs** : 13h50 MATCH A vs B – 14h30 MATCH B vs C – 15h15 MATCH C vs A
- **Retour au calme / collation.**

➤ Collation :les


- 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 fait 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**

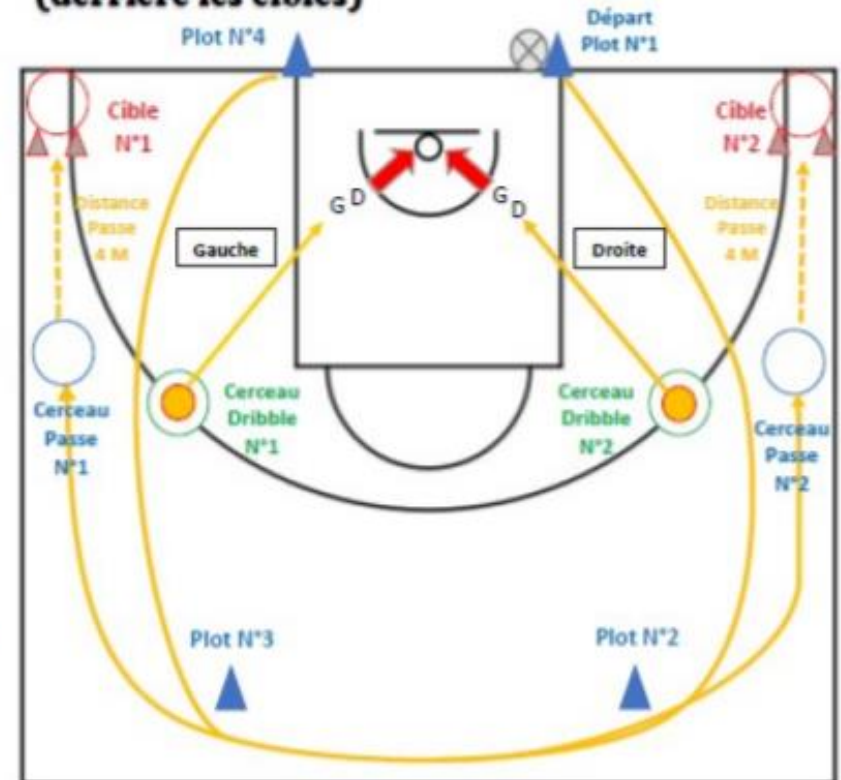
- 1 panier avec les « bons appuis » + la « bonne main » (main gauche à G / main droite à D = **4 POINTS**)

- 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.

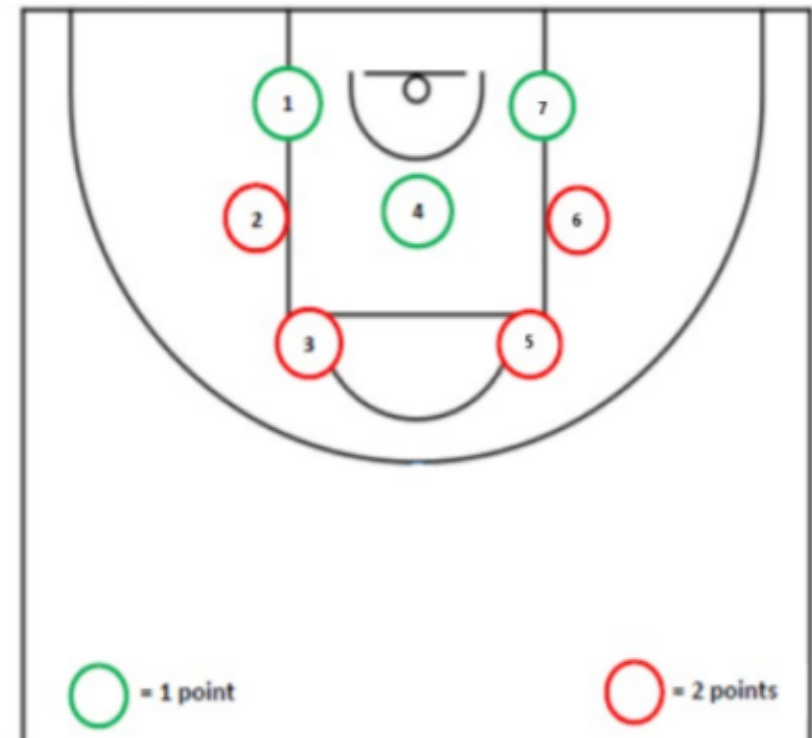
COMPTAGE DES POINTS / PENALITES

- 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**

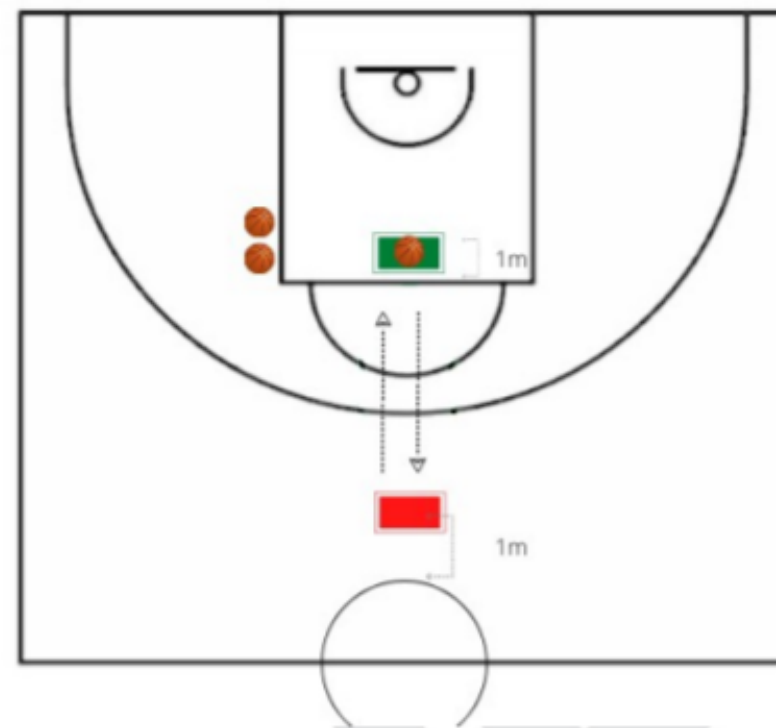
- Pied sur la ligne de lancer franc = panier refusé

- Obligation d'aller poser le pied dans la zone 1m avant le rond central après le deuxième 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 :
		E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :
		E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :
		E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :
		E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :	E1 : E2 : E3 :
		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.

