



04



05

ALPES DU SUD

COMITÉ TERRITORIAL DE BASKETBALL

MINI-BASKET LEVEL 1



SUD
BASKET BALL



Préface

HOME GUESTS

2 3



Franck Montagnon Président du Comité Territorial des Alpes du Sud :

Je remercie la commission mini basket et notre CT qui s'est appuyé sur l'Équipe Technique Départementale pour ce livret qui devrait aider chaque entraîneur à développer les acquis de nos licenciés des catégories U7 à U11.

Nous sommes très attachés au Mini Basket et nous souhaitons que nos jeunes basketteurs puissent aimer ce sport comme nous l'aimons.

C'est un outil à la fois ludique, mais aussi des apprentissages des fondamentaux si importants dans notre sport. Je suis sûr que cela est une aide précieuse qui peut et devra s'accompagner de l'aide de notre CT dans les clubs, mais aussi encourager les entraîneurs à se former.

Donnons les bases basket, mais aussi de tous les bienfaits que le sport peut engendrer, se dépasser, respecter ses coéquipiers, son entraîneur, ses adversaires...

Merci à tous ceux qui ont contribué à ce livret.

« Je peux accepter l'échec, tout le monde peut échouer, mais je n'accepterai jamais de ne pas avoir essayé » –

Michael Jordan.

Nathalie ESCLAPEZ Présidente de la Commission Technique :

Le comité des Alpes du Sud souhaite, à travers sa commission minibasket, donner une formation de base aux enfants, qui leur permettra de développer leurs capacités tout en s'amusant.

Le jeu est le maître-mot de ces apprentissages, ce qui n'exclut pas une première initiation à la compétition, qui doit rester un moyen éducatif et doit être adaptée au jeune et très jeune joueur.

Chaque enfant a ses spécificités, son caractère, ses aptitudes.

Les clubs et leurs coachs doivent donner à chacun la chance à chacun de pratiquer et de s'épanouir dans notre discipline, quelles que soient ses capacités.

Le respect de l'autre et des règles et le vivre ensemble s'apprennent aussi sur un terrain.

Tout ce que vous enseignerez aux enfants leur servira tout au long de leur vie, aussi bien sportive que personnelle.

Alors jouons, apprenons et progressons tous ensemble !



Karine PELLOUX Responsable de la Commission Mini-Basket :

Le comité des Alpes du Sud souhaite, à travers sa commission minibasket, donner une formation de base aux enfants, qui leur permettra de développer leurs capacités tout en s'amusant.

Le jeu est le maître-mot de ces apprentissages, ce qui n'exclut pas une première initiation à la compétition, qui doit rester un moyen éducatif et doit être adaptée au jeune et très jeune joueur.

Chaque enfant a ses spécificités, son caractère, ses aptitudes.

Introduction

HOME GUESTS

2 3

➔ Présentation du cahier technique

Vous avez décidé de vous investir dans l'entraînement et le coaching au sein de votre club, et nous vous en remercions. Entraîner une équipe demande du temps, de l'investissement de la connaissance, de la formation, des contenus techniques mais aussi savoir gérer un groupe, des individus d'âge, de sexe, d'origine différentes, qui sont ici pour un même but apprendre à jouer au basket et se faire plaisir.

Le Comité territorial des Alpes du Sud, par la mise en place de ce livret technique souhaite vous aider et vos accompagner avec ce support technique dans votre formation et structuration.

Le Comité vous invite à suivre les formations fédérales pour développer et/ou approfondir vos connaissances d'éducateur.

Dans ce livret, vous trouverez une planification annuelle, une saison d'entraînement pour débutant avec les contenus techniques adaptés, un contrat de confiance entre l'entraîneur, les joueurs et les parents.

L'équipe Technique Départementale a basé ses travaux sur l'expérience de chacun et sur le classeur Technique 7-9 ans et U11-13 de la Fédération Française de Basketball.

Les séances sont organisées de la manière suivante :

- 5 cycles d'apprentissage de 7 séances.
- Chaque séance du cycle débute par le même échauffement, issue du classeur FFBB, avec des évolutions au cours des séances..
- Vos exercices doivent être varier en forme et contenus, mais doivent se rapprocher au maximum de situation de jeu (situation que l'on retrouve en match) et adaptés en fonction de la catégorie et du niveau du groupe.
- Insister sur la qualité technique des fondamentaux effectuer le **geste JUSTE**, tenue de balle, gestuelle de tir, dribble, passe, arrêts, défense etc.
- Par conséquent vous débutez votre séance par un regroupement avec explication rapide de la séance (leur apprendre le vocabulaire basket dès le plus jeune âge).
- Puis un échauffement basé sur l'école de course, aisance avec et/ou sans ballon en lien avec votre thème. Suit de 2 ou 3 situations maximum que vous ferez évoluer pour terminer sur une séquence de match. Soit environ 20' d'échauffement, 40 à 45' de situation et 20 à 30' de match.

- La séance se termine par un regroupement avec retour au calme, point sur la séance et information pour le match du week-end.

Le Comité Territorial des Alpes du Sud, vous soutiens dans votre engagement auprès de votre club, mais attend de vous de l'exemplarité dans votre travail et votre comportement en tant qu'éducateur.

Les « FUN-DAMENTAUX », sont les maîtres mots sur cette catégorie d'âge. Ne pas oublier avant tout que les enfants sont pour prendre du plaisir au travers de l'activité basket.

ENCOURAGER , FÉLICITER, VALORISER , AIDER vos apprentis basketteurs à se développer en tant qu'athlète et personne.

En plus du cahier technique, le Comité à mis en place des challenges sur les catégories mini-basket qui vous permettrons d'agrémenter vos séances et d'avoir un outil d'évaluation pour vos jeunes joueurs.

Les épreuves sont basés sur les priorités d'apprentissage de chaque catégories.

Nous vous remercions par avance de votre investissement et vous souhaitons une bonne saison au sein de Comité Territorial des Alpes du sud.

Un grand merci à toutes les personnes qui collaborent avec moi pour la mise en place de ca cahier technique.

PELLOUX Amélie
Conseillère Territoriale
Alpes du Sud de Basketball

	PREPARATION ATHLÉTIQUE + AISANCE	LE TIR : * Tir en course	DRIBBLE / APPUIS	PASSE / APPUIS	ATTAQUE	DEFENSE		
D E B U T A N T	<p>U6-9ans :</p> <p>Développement Ludique des HABILITES MOTRICES et déplacements. Sous forme de parcours.</p> <p>Coordination (saut pieds joints, cloche pied, bondir, courir, rouler, se baisser)</p> <p>Coordination œil / main (lancer, attraper, dribbler) orientation spatiale.</p> <p>Autonomie coprs (équilibre latéralité)</p>	<p>TeC : APPRENTISSAGE * Main droite ET gauche</p> <p>*Décomposition gestuelle *Push up *Tous les angles de tir *1c0</p> <p>Stop Tir : *Appuis / arrêts *Tenue de balle *Gestuelle</p>	<p>Main droite / gauche / alternées</p> <p>Dribble de C-A + être capable de s'arrêter dans la vitesse</p> <p>Être capable de changer de main dans le dribble</p> <p>Dribbler de la bonne main en fonction de la direction</p> <p>Hauteur du dribble / Pousser vers l'avant</p> <p>Prise d'informations</p>	<p>Aisance ++ sans opposition</p> <p>Passe + mouvement Passe Désaxée = pivot</p> <p>Interdire la passe en cloche</p> <p>À 2 mains Vers</p>	J E U R A P I D E + + + + +	<p>Porteur : Aller marquer et / ou donner au joueur devant (distance)</p> <p>Non Porteur : Courir devant et écarter du porteur</p> <p>Aller très vite vers l'avant Dr ou passe</p> <p>1c0 -2c0 (+1 retard déf)</p>	V O L O N T E D E C O N Q U E R I R L E B A L L O N	<p>Chacun 1 joueur</p> <p>Sur Porteur = attraper le ballon</p> <p>Non Porteur = Interception</p> <p>Notion d'aide = Ne pas laisser Un joueur seul aller au panier</p>
	<p>U10-11ans :</p> <p>Apprentissage moteur être capable de :</p> <p>Ecoles de courses, multi-directionnelles, réagir à des signaux multiples et complexes, vitesse de réaction, duel.</p> <p>Corde à sauter, dissociation haut/bas Courir 15 à 25min. Conserver son équilibre, gainage, renfo à poid de corps, mouvements de souplesse.</p>	<p>TeC : PERFECTIONNEMENT * Vitesse d'exécution * Retard défensif et/ou à hauteur * Apprentissage Lay up / tir crochet *Tous les angles de tir * Confirmé** apprentissage Power / stop&go</p> <p>Stop Tir : *Après passe ; attraper / tirer * Après dribble * Tir prêt du cercle * Réception / armer / tirer * Rythme</p>	<p>Idem + :</p> <p>Départ croisé / direct</p> <p>Attraper – dribbler</p> <p>Changement de rythme / direction (éliminer l'adversaire)</p> <p>Duel tout terrain</p> <p>Evolution conf++ : Dr de recul / protection</p>	<p>À 1 Main</p> <p>Passe dans le dribble Passe baseball</p> <p>Aisance ++</p> <p>Confirmé ++ :</p> <p>Skip-passe Feintes</p>		<p>Idem + Notion de couloir</p> <p>2c0 / 2c1 / 3c0 / 3c1</p> <p>Confirmé ++ 3c1 +1</p> <p>(entrer dans passe et va)</p>		<p>Idem +</p> <p>Etre entre le joueur et le panier</p> <p>Notion de rebond</p>

**C
O
N
F
I
R
M
E**

Septembre – Octobre

Novembre – Décembre

Janvier – Février

Mars – Avril

Mai – Juin

FIL CONDUCTEUR = LE TIR

**PREPARATION
ATHLÉTIQUE
+
AISANCE**

Endurance
Appuis / Equilibre / Course
continue

Endurance / Force

Force

Force / Vitesse

Vitesse

COORDINATION / DISSOCIATION

Enchaînement d'actions

Tir en course sans dribble
Priorité appuis / Tenue de balle
2 pas et sauter

Tir en course après dribble
Priorité appuis / Tenue de balle
2 pas et sauter après avoir
attrapé la balle

Tirs en course après dribble
Priorité lâché (finition)
Finition Push Up

Tirs en course après dribble
Priorité lâché (finition)
Finition Push Up

Tirs en course après dribble
Priorité lâché (finition)
Finition Push Up

Tirs à 45° Droite ET Gauche

Variation des angles de tir

Courtes distances

Longues distances (Traversées du terrain)

**DRIBBLE
/
APPUIS**

Maîtrise du ballon en
mouvement
Avancer main droite et ou main
gauche
Course en ligne droite

Maîtrise du ballon en
mouvement
Dribbler avec la main
correspondant à la direction
Course en zig zag

Changement de main à grande
vitesse

Arrêt après course rapide

Changements de directions
Changements de vitesse
(vite – lent – vite)

Dribble CA
Idem avec opposition

Dribbler tête levée (prendre des informations) / Hauteur du dribble (Entre la hanche et les épaules) / Dribbler vers l'avant (loin du corps)

Notion de passer / Se déplacer

Notion de passer et se déplacer vers l'avant

**PASSE
/
APPUIS**

Voir aisance / Coordination

Sans opposition

Avec opposition

Sans opposition
Passes longues
Passes courtes

Avec opposition
Passes longues
Passes dans la course

Jeu rapide = aller le plus vite possible vers l'avant (dribble ou passe)

ATTAQUE

casser la grappe
S'écarter du ballon

DEFENSE

repérer son joueur
Jouer l'interception
Ne pas laisser un joueur aller seul au panier

E
C
H
A
U
F
F
E
M
E
N
T

Durée:15'



OBJECTIF

Apprentissage de la tenue de balle et des appuis

BUT(S)

Apprentissage de la coordination

CONSIGNES TECHNIQUES (C.T)

Protection de balle : Tenue de balle au niveau des côtes, coudes écartés **Appuis :** à droite = appui droit + appui gauche ; à gauche = appui gauche + appui droite

CRITÈRES DE RÉUSSITES (C.R)

Le joueur réalise le parcours sans perdre son ballon et en le positionnant correctement

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Recup 1'30 maxi

Un ballon par joueur. (circuit ballon en main / pas de dribble)

Le **joueur 1** court jusqu'au milieu du terrain en faisant tourner le ballon au tour de la taille puis se retourne pour aller jusqu'au bout du terrain en course arrière ballon au dessus de la tête. Ballon en main.

Le **joueur 2** effectue un petit slalom entre les cônes en course arrière.

Le **joueur 3** effectue un petit slalom entre les cônes en course avant.

Le **joueur 4** court dans les cerceaux pour effectuer un tir près du cercle.

Le **joueur 5** court dans les cerceaux puis effectue un tir près du cercle.

ÉVOLUTION(S)

1 : Augmenter la vitesse de course au fur et à mesure des blocks.

2 : Contrat collectif de paniers réussis (temps : 4 minutes).

S
I
T
U
A
T
I
O
N

1

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à tenir correctement le ballon sur un tir en course

BUT(S)

Apprentissage du tir en course " push up "

C.T

Tenir le ballon à deux mains: Placer la main droite derrière le ballon et la main gauche sur l'oreille gauche du ballon, passer le coude droit sous le ballon (angle droit).

C.R

Le joueur positionne correctement ses mains et ses coudes et tir avec la planche

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Un ballon par joueur - Les joueurs sont placés à l'entrée de la raquette à 45°.

Le **joueur** lance son appuis gauche dans le cerceau et monte le genou droit pour effectuer un tir en sautant. Après son tir, le **joueur** contourne le cône en dribble puis remplit la colonne.

Le **joueur** suivant exécute l'exercice quand le joueur précédent à libérer la zone restrictive.

ÉVOLUTION(S)

1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc.

2 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).

3 : Contrat individuel : Trois paniers réussis par côté



Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir

SITUATION 2

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à maîtriser ses appuis en courant

BUT(S)

Apprentissage de la coordination

C.T

Atelier 1 : Dos droit, sauter sur l'avant du pied. **Atelier 2 :** Attitude semi-fléchis, petits appuis sur la pointe des pieds.
Atelier 3 : Dos droit, pousser avec la jambe opposé et aller chercher loin sur le bond.
Atelier 4 : Attaquer la foulée par le talon (talon-pointe)

C.R

Le joueur pose les bons appuis dans les emplacements en étant équilibré

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Les joueurs ont un ballon chacun et sont répartis sur 4 ateliers.

Atelier 1, ballon en main le joueur saute dans les cerceaux en respectant le code couleur (cerceau rouge : appuis gauche, cerceau bleu : appuis droit).

Atelier 2, ballon en main le joueur court dans l'échelle en posant un appuis par case (ordre de la pose d'appuis : droite/gauche).

Atelier 3, ballon en main, le joueur bondit d'un cerceau à l'autre en respectant le code couleur (cerceau rouge : appuis gauche, cerceau bleu : appuis droit).

Atelier 4, ballon en main le joueur court en posant un appuis entre chaque plot.

ÉVOLUTION(S)

Atelier 1 : Maintenir la position et s'équilibrer. Atelier 2 : Inverser l'ordre de la pose d'appuis (gauche/droite).

Atelier 3 : Maintenir la position et s'équilibrer.

Atelier 4 : Augmenter la distance entre les plots.

SITUATION 3

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à maîtriser le ballon en mouvement

BUT(S)

Apprentissage du dribble de progression

C.T

Dribbler sur le côté et l'avant du corps. Pousser loin le ballon vers l'avant.

C.R

Le joueur se déplace vers l'avant sans perdre le contrôle du ballon

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Le jeu de l'épervier. **Un ballon par joueur sauf pour l'épervier.** L'épervier est au centre du terrain, il ne peut se déplacer qu'en zone avant et doit toucher les joueurs qui cherchent à traverser. Le jeu démarre ligne de fond.

Si un joueur se fait toucher, il pose son ballon et se met dans le terrain. Son rôle est d'essayer de diriger les autres joueurs vers l'épervier pour qu'ils se fassent toucher.

Au fur et à mesure, les joueurs touchés s'accrochent par la main et forment des chaînes de 3 à 5 joueurs. Ces chaînes servent à enfermer les joueurs restants pour qu'ils se fassent toucher par l'épervier.

Le dernier joueur à être touché a gagné et est désigné pour être l'épervier de la prochaine partie.

ÉVOLUTION(S)

1 : Les joueurs ont dix secondes pour traverser le terrain.

2 : L'épervier peut se déplacer sur tout le terrain.

3 : L'épervier a un ballon

E
C
H
A
U
F
F
E
M
E
N
T

Durée:15'



OBJECTIF

Apprentissage de la tenue de balle et des appuis

BUT(S)

Apprentissage de la coordination

C.T

Protection de balle: Tenue de balle au niveau des côtes, coudes écartés **Appuis:** à droite = appui droit + appui gauche ; à gauche = appui gauche + appui droite

C.R

Le joueur réalise le parcours sans perdre son ballon et en le positionnant correctement

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Recup 1'30 maxi

Un ballon par joueur. (circuit ballon en main / pas de dribble)

Le **joueur 1** court jusqu'au milieu du terrain en faisant tourner le ballon au tour de la taille puis se retourne pour aller jusqu'au bout du terrain en course arrière ballon au dessus de la tête. Ballon en main.

Le **joueur 2** effectue un petit slalom entre les cônes en course arrière.

Le **joueur 3** effectue un petit slalom entre les cônes en course avant.

Le **joueur 4** court dans les cerceaux pour effectuer un tir près du cercle.

Le **joueur 5** court dans les cerceaux puis effectue un tir près du cercle.

ÉVOLUTION(S)

1 : Augmenter la vitesse de course au fur et à mesure des blocks.

2 : Contrat collectif de paniers réussis (temps : 4 minutes).

S
I
T
U
A
T
I
O
N

1

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à tenir correctement le ballon sur un tir en course

BUT(S)

Apprentissage du tir en course " push up "

C.T

Tenir le ballon à deux mains: Placer la main droite derrière le ballon et la main gauche sur l'oreille gauche du ballon, passer le coude droit sous le ballon (angle droit).

C.R

Le joueur positionne correctement ses mains et ses coudes et tir avec la planche

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Un ballon par joueur. Les joueurs sont placés à l'entrée de la raquette à 45°.

Le **joueur** lance son appui gauche dans le cerceau et monte le genou droit pour effectuer un tir en sautant. Après son tir, le joueur contourne le cône en dribble puis remplit la colonne.

Le **joueur** suivant exécute l'exercice quand le joueur précédent a libéré la zone restrictive.

ÉVOLUTION(S)

1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc.

2 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).

3 : Contrat individuel : Trois paniers réussis par côté



Déplacement

Passe

Déplacement en dribble

Tir

SITUATION

2

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à associer le haut et le bas du corps

BUT(S)

Apprentissage de la coordination

C.T

Cerceaux : Dos droit, sauter sur l'avant du pied (cerceau bleu = pied droit, cerceau rouge = pied gauche). **Echelle** : Attitude semi-fléchis, petits appuis sur la pointe des pieds (alterner les appuis une case sur deux)

C.R

Le joueur pose les bons appuis dans les emplacements en étant équilibré

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Situation de relais : Deux équipes avec un ballon par équipe.

Le premier joueur de chaque équipe court ballon en main dans les cerceaux en respectant le code couleur puis court dans l'échelle en posant un appuis par case.

A la fin du parcours, il transmet le ballon au joueur suivant.

ÉVOLUTION(S)

- 1 : Protéger son ballon au niveau de la hanche dans les cerceau.
- 2 : Faire tourner le ballon autour de taille dans l'échelle.
- 3 : Dribbler

SITUATION

3

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à se déplacer en dribblant à une main

BUT(S)

Apprentissage du dribble de progression

C.T

Dribbler sur le côté et l'avant du corps. Pousser loin le ballon vers l'avant. **Regarder** en direction la cible (ne pas regarder son ballon).

C.R

Le joueur ne perd pas le contrôle et n'arrête pas son dribble lors de la prise de l'objet.

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Le jeu du déménageur : Un ballon par joueur. Les joueurs sont disposés par colonne de 2 ou de 3 joueurs. Le premier joueur de la colonne se déplace en direction du cerceau en dribblant main forte, sans arrêter son dribble il récupère un objet dans le cerceau avec sa main faible et revient au point de départ pour le déposer dans le coffre.

Le joueur suivant exécute l'exercice quand le joueur qui le précède a posé l'objet dans le coffre.

ÉVOLUTION(S)

- 1 : Dribbler uniquement main faible.
- 2 : Dribbler en alternant les mains (limiter le nombre de dribbles) et tirer dans la zone restrictive avant d'aller récupérer un objet. Si le tir est réussi, le joueur récupère deux objets, si le tir est raté le joueur récupère un objet.
- 3 : Le joueur exécute l'exercice quand le joueur qui le précède a tiré.

E
C
H
A
U
F
F
E
M
E
N
T

Durée:15'



OBJECTIF

Apprendre à maîtriser ses appuis en courant / dribblant

BUT(S)

Maîtrise des appuis

C.T

Un appui par cerceau (pied droit = cerceau bleu / pied gauche = cerceau rouge).
Pose d'appui: talon/pointe

C.R

Le joueur pose les bons appuis dans les cerceaux.

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Recup 1'30 maxi

Un ballon par joueur.

Le **joueur 1** se déplace en dribblant main droite jusqu'au milieu du terrain puis change de main et termine sa course en dribblant main gauche.
Ballon en main, le **joueur 2** effectue un petit slalom entre les cônes en course arrière.
Le **joueur 3** effectue un petit slalom en dribblant en contournant les cônes.
Le **joueur 4** dribble main gauche jusqu'au premier cerceau puis enchaîne course ballon en main (alterner un appuis par cerceau en commençant par le pied gauche) pour effectuer un tir en course à gauche.
Le **joueur 5** court ballon en main dans les cerceaux (alterner un appuis par cerceau en commençant par le pied droit) pour effectuer un tir en course à droite

ÉVOLUTION(S)

- 1 : Augmenter la vitesse de course au fur et à mesure des blocks.
- 2 : Contrat collectif de paniers réussis (temps : 4 minutes).

S
I
T
U
A
T
I
O
N

1

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à coordonner attraper et pose d'appuis sur un tir en course

BUT(S)

Apprentissage du tir en course " push up "

C.T

Courir en préparant ses **mains en "L"**, Attraper le ballon en posant le pied droit au sol. Sur le deuxième appuis pied gauche, **passer le coude sous la balle** puis tirer en sautant.

C.R

Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Deux ballons pour trois. Un **passeur** au niveau de la zone restrictive présente le ballon sur sa main droite à un partenaire qui arrive pour tirer en course.
Le **coureur** attrape le ballon dans les mains du passeur pour effectuer un tir en course.
Rotations : le passeur devient shooter et le shooter devient passeur.

ÉVOLUTION(S)

- 1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc.
- 2 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).
- 3 : Contrat individuel : Trois paniers réussis par côté

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à associer le haut et le bas du corps

BUT(S)

Apprentissage de la coordination

C.T

Cerceaux : Dos droit, pousser avec la jambe opposé et aller chercher loin sur le bond (cerceau bleu = pied droit, cerceau rouge = pied gauche) en protégeant son ballon au niveau de la hanche dans les cerceau.. **Echelle :** Attaquer la foulée par le talon (talon-pointe)

C.R

Le joueur pose les bons appuis dans les emplacements en étant équilibré

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Situation de relais : **Deux équipes avec un ballon par équipe.**

Le premier joueur de chaque équipe court ballon en main dans les cerceaux en respectant le code couleur puis court entre les plots en posant un appuis par espace.

A la fin du parcours, il transmet le ballon au joueur suivant.

ÉVOLUTION(S)

1 : Course 1 appui dans chaque cerceau , ballon bloqué à la hanche, dribbler après les cerceaux

2 : Dribbler (rapprocher les cerceaux)

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à prendre des informations en dribblant

BUT(S)

Apprentissage du dribble de progression

C.T

Pousser le ballon sur le côté et loin vers l'avant. **Port de la tête haut**, regarder l'entraîneur

C.R

Le joueur arrête son déplacement (course en dribble) au moment du signal

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Un ballon par joueur. Les joueurs sont placés sur tout le terrain.

Les joueurs réalisent des séries de dribble de progression avec arrêt de déplacement mais sans arrêt du dribble (l'arrêt s'effectue au coup de sifflet de l'entraîneur).

ÉVOLUTION(S)

1 : Varier les signaux (oral ou visuel).

2 : Poser le ballon et aller en prendre un autre pour repartir en dribble / Ou "position du basketteur"

3: Poser le ballon , aller en prendre un autre, aller marquer un panier et revenir en dribblant dans le rond central

4 : Se diriger vers le plot de la couleur annoncé et arrêter son déplacement.

5 : Dribbler avec deux ballons.

E
C
H
A
U
F
F
E
M
E
N
T

Durée:15'



OBJECTIF

Apprentissage de la tenue de balle et des appuis

BUT(S)

Apprentissage de la coordination

C.T

Protection de balle: Tenue de balle au niveau des côtes, coudes écartés **Appuis:** à droite = appui droit + appui gauche ; à gauche = appui gauche + appui droite
Dribble: Contrôler la hauteur du ballon sur les changements de main.

C.R

Le joueur réalise le parcours sans perdre son ballon et en le positionnant correctement

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Recup 1'30 maxi

Un ballon par joueur.

Le **joueur 1** se déplace en dribblant main droite jusqu'au milieu du terrain puis change de main et termine sa course en dribblant main gauche.

Ballon en main, le **joueur 2** effectue un petit slalom entre les cônes en course arrière.

Le **joueur 3** effectue un petit slalom en dribblant en contournant les cônes.

Le **joueur 4** dribble main gauche jusqu'au premier cerceau puis enchaîne course ballon en main (alterner un appuis par cerceau en commençant par le pied gauche) pour effectuer un tir en course à gauche.

Le **joueur 5** court ballon en main dans les cerceaux (alterner un appuis par cerceau en commençant par le pied droit) pour effectuer un tir en course à droite

ÉVOLUTION(S)

1 : Augmenter la vitesse de course au fur et à mesure des blocks. 2 : Contrat collectif de paniers réussis (temps : 4 minutes).

S
I
T
U
A
T
I
O
N

1

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à coordonner attraper et pose d'appuis sur un tir en course

BUT(S)

Apprentissage du tir en course " push up "

C.T

Courir en préparant ses **mains en "L"**, **Attraper** le ballon **en posant** le pied droit au sol. Sur le deuxième appuis pied gauche, **passer le coude sous la balle** puis tirer en sautant.

C.R

Le joueur positionne correctement ses mains et ses coudes et tir avec la planche

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Deux ballons pour trois.

Un **passeur** au niveau de la zone restrictive présente le ballon sur sa main droite à un partenaire qui arrive pour tirer en course. Le **coureur** attraper le ballon dans les mains du passeur pour effectuer un tir en course. Si le joueur exécute son tir en **respectant les trois critères** (bons appuis, bonne main de tir et utilisation du carré blanc), il prend deux objets dans la réserve et va le déposer dans le coffre de son équipe, si le tir est manqué mais que le joueur utilise les bons appuis, il prend un objet.

ÉVOLUTION(S)

1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc.
2 : Reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).
3 : Contrat individuel : Trois paniers réussis par côté

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à maîtriser ses appuis en courant

BUT(S)

Apprentissage de la coordination

C.T

Atelier 1 : Dos droit, sauter sur l'avant du pied. **Atelier 2 :** Attitude semi-fléchis, petits appuis sur la pointe des pieds. **Atelier 3 :** Dos droit, pousser avec la jambe opposé et aller chercher loin sur le bond. **Atelier 4 :** Attaquer la foulée par le talon (talon-pointe)

C.R

Le joueur pose les bons appuis dans les emplacements en étant équilibré

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Situation de relais : Deux équipes avec un ballon par équipe.

Le premier joueur de chaque équipe court ballon en main dans les cerceaux en respectant le code couleur puis court dans l'échelle (en posant un appuis par case) et entre les plots (en posant un appuis par espace). A la fin du parcours, il transmet le ballon au joueur suivant.

ÉVOLUTION(S)

1 : Dribbler.

2 : tir prêt du cercle sur le retour (concours par équipe)

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à dribbler rapidement sans regarder le ballon

BUT(S)

Apprentissage du dribble de contre attaque

C.T

Dribble à hauteur d'épaule, bras tendu vers l'avant, alterner main droite / main gauche

C.R

Marquer avant l'autre joueur

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Un ballon par joueur. Les joueurs sont disposés dans deux colonnes.

Les joueurs partent en dribble jusqu'au rond central.

Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs partent en dribble de contre attaque pour aller effectuer un tir arrêté dans la zone restrictive puis ils changent de colonne.

La situation s'arrête quand un joueur a marqué un panier.

ÉVOLUTION(S)

1 : Varier le signal de l'entraîneur.

2 : Effectuer un tir en course.

3 : Traverser le terrain pour effectuer un deuxième tir (1er tir en course puis tir près du cercle si le premier est raté).

E
C
H
A
U
F
F
E
M
E
N
T

Durée:15'



OBJECTIF

Dissocier haut/bas du corps

BUT(S)

Améliorer les habilités motrices

C.T

Port de la tête haut, regard vers l'avant; **Contrôler la hauteur du ballon** sur les changements de main.

C.R

Le joueur ne regarde pas son ballon durant le parcours

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Recup 1'30 maxi

Un ballon par joueur.

Le **joueur 1** traverse le terrain en dribble de contre-attaque.

Le **joueur 2** effectue un petit slalom entre les cônes en course avant.

Le **joueur 3** effectue un grand slalom entre les cônes en course avant.

Le **joueur 4** court dans les cerceaux en dribblant main gauche puis effectue un tir en course à gauche.

Le **joueur 5** court dans les cerceaux en dribblant main droite puis effectue un tir en course à droite.

ÉVOLUTION(S)

1 : Augmenter la vitesse de course. (atelier 1 dribble de contre-attaque) Sur le dernier block enlever les deux derniers cerceaux et mettre en place un contrat collectif de paniers réussis (temps : 4 minutes).

S
I
T
U
A
T
I
O
N

1

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à maîtriser ses appuis sur un tir en course

BUT(S)

Apprentissage du tir en course " push up "

C.T

Courir en préparant ses **mains en "L"**, **Attraper** le ballon **en posant** le pied droit au sol. Sur le deuxième appuis pied gauche, **passer le coude sous la balle** puis tirer en sautant.

C.R

Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Deux ballons pour trois.

Un **passeur** au niveau de la zone restrictive fait rebondir le ballon sur la zone neutre.

Le **coureur** attrape le ballon sur le rebond pour effectuer un tir en course sans dribble.

ÉVOLUTION(S)

1 : Tirer en visant l'angle supérieur du carré blanc. 2 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données). 3 : Contrat individuel : Trois paniers réussis par côté

SITUATION 2

Durée:20'



OBJECTIF	Apprendre à s'équilibrer après un déplacement
BUT(S)	Apprentissage de l'aisance corporelle
C.T	Saut rasant. Attitude semi-fléchis, pieds écartés largeur épaules. Stabiliser sur la réception, ne pas basculer vers l'avant.
C.R	Le joueur s'arrête sans piétiner et en étant équilibré

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Le jeu du 1-2-3 basket : un joueur sans ballon qui se tourne contre le mur et se retourne après avoir dit: "1, 2, 3 basket!" Il doit alors désigner les joueurs entrain de bouger.
Les autres joueurs sans ballon progressent vers le mur en courant pendant qu'il ne les voit pas. Ils doivent donc s'arrêter dès qu'il se retourne.

ÉVOLUTION(S)

1 : Les joueurs se déplacent en dribblant. 2 : Mise en place de la règle du " marcher ".

SITUATION 3

Durée:20'



OBJECTIF	Apprendre à dribbler rapidement avec un poursuivant
BUT(S)	Apprentissage du dribble de contre attaque
C.T	Main derrière le ballon, pousser le ballon avec le bout des doigts sur le côté et loin vers l'avant . Bras tendu, flexion du poignet, doigts dirigés vers le sol. Regard haut , fixer la cible.
C.R	Traverser le terrain en faisant le moins de dribble possible et sans se faire attraper le foulard

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Un ballon pour deux. Les joueurs ont tous les deux un foulard accroché derrière eux.
L'attaquant a un ballon, il est placé au niveau du plot et son poursuivant est placé derrière lui sur la ligne de fond. Au signal de l'entraîneur, l'attaquant doit traverser le terrain le plus rapidement possible et **le défenseur** doit le poursuivre afin d'attraper son foulard.

ÉVOLUTION(S)

1 : Varier le signal et le côté de départ. 2 : Le défenseur a un ballon.
 3 : L'attaquant doit aller effectuer un tir en course.
 4 : Ajouter un contrat de points (Attaquant : tir manqué = 1 point - tir réussi : 2 points / Poursuivant : un point si le foulard de l'attaquant est attrapé avant le tir).

E
C
H
A
U
F
F
E
M
E
N
T

Durée:15'



OBJECTIF

Dissocier haut/bas du corps

BUT(S)

Améliorer les habilités motrices

C.T

Port de la tête haut, regard vers l'avant ; **contrôle** de la hauteur du dribble

C.R

Le joueur ne regarde pas son ballon durant le parcours, et contrôle le ballon sur les différents déplacements

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Recup 1'30 maxi

Un ballon par joueur.

Le **joueur 1** traverse le terrain en dribble main droit jusqu'au plot puis main gauche (bock suivant: dribble de contre-attaque).

Le **joueur 2** effectue un petit slalom entre les cônes en course avant (1dribble entre chaque plot).

Le **joueur 3** effectue un grand slalom entre les cônes en course avant. (changement de main après le plot)

Le **joueur 4** court en dribblant main gauche jusqu'au deux dernier cerceaux puis effectue un tir en course à gauche.

Le **joueur 5** va jusqu'au plot suivant en un minimum de dribble, ralentit puis court en dribblant main droite jusqu'au deux derniers cerceaux puis effectue un tir en course à droite.

ÉVOLUTION(S)

1 : Augmenter la vitesse de course. Sur le dernier block enlever les deux derniers cerceaux et mettre en place un contrat collectif de paniers réussis (temps : 4 minutes).

S
I
T
U
A
T
I
O
N

1

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à tirer en course après passe

BUT(S)

Apprentissage du tir en course " push up "

C.T

Courir en préparant ses **mains en " L "**, **multiplier les appuis et attraper la balle en lançant le bon appui** (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appuis long, deuxième appuis court.

C.R

Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Deux ballons pour trois.

Un **passer** fait rebondir le ballon sur la zone neutre. Le **coureur** attrape le ballon sur le rebond pour effectuer un tir en course sans dribble. **Si** le joueur réussit son tir en course sans en respectant les trois critères (bons appuis, bonne main et utilisation du carré blanc) il prend un objet dans la réserve et va le déposer dans le coffre de son équipe. **Si** le tir est manqué mais que le joueur a respecté les trois critères, il prend un objet.

ÉVOLUTION(S)

1 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).

SITUATION

2

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à s'équilibrer après un déplacement

BUT(S)

Apprentissage de l'aisance corporelle

C.T

Saut rasant. Attitude semi-fléchis, pieds écartés largeur épaules. Stabiliser sur la réception, ne pas basculer vers l'avant.

C.R

Le joueur s'arrête sans piétiner et en étant équilibré

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Le jeu du 1-2-3 basket : un joueur sans ballon qui se tourne contre le mur et se retourne après avoir dit: "1, 2, 3 basket!" Il doit alors désigner les joueurs entrain de bouger.

Les autres joueurs sans ballon progressent vers le mur en courant pendant qu'il ne les voit pas. Ils doivent donc s'arrêter dès qu'il se retourne.

ÉVOLUTION(S)

1 : Les joueurs se déplacent en dribblant. 2 : Mise en place de la règle du " marcher ".

SITUATION

3

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à dribbler rapidement face à un poursuivant

BUT(S)

Apprentissage du dribble de contre attaque

C.T

Main **derrière** le ballon, **pousser** le ballon avec le bout des doigts **sur le côté et loin vers l'avant**. Bras tendu, flexion du poignet, doigts dirigés vers le sol. **Regard haut**, fixer la cible.

C.R

L'attaquant tire avant que le défenseur lui attrape son foulard

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Un ballon pour deux. Les joueurs ont tous les deux un foulard accroché derrière eux.

L'attaquant a un ballon, il est placé au niveau du plot et son poursuivant est placé derrière lui au niveau du second plot (4 à 5 mètres).

L'attaquant donne le signal de départ lors de la pose de son premier dribble. Il doit aller tirer le plus rapidement possible et le défenseur doit le poursuivre afin d'attraper son foulard.

ÉVOLUTION(S)

1 : Varier le signal et le côté de départ. 2 : Augmenter ou diminuer la distance entre l'attaquant et son poursuivant. 3 : Réduire le nombre de dribble pour l'attaquant.

E
C
H
A
U
F
F
E
M
E
N
T

Durée:15'



OBJECTIF

Dissocier haut/bas du corps

BUT(S)

Améliorer les habilités motrices

C.T

Port de la tête haut, regard vers l'avant ; **contrôle** de la hauteur du dribble

C.R

Le joueur ne regarde pas son ballon durant le parcours, et contrôle le ballon sur les différents déplacements

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE: 3*4minutes Recup 1'30 maxi

Un ballon par joueur.

Le **joueur 1** traverse le terrain en dribble (main droit jusqu'au plot puis main gauche (bock suivant: dribble de contre-attaque).

Le **joueur 2** effectue un petit slalom entre les cônes en course avant (1dribble entre chaque plot).

Le **joueur 3** effectue un grand slalom entre les cônes en course avant. (changement de main après le plot)

Le **joueur 4** court en dribblant main gauche jusqu'au deux dernier cerceaux puis effectue un tir en course à gauche.

Le **joueur 5** va jusqu'au plot suivant en un minimum de dribble, ralentit puis court en dribblant main droite jusqu'au deux derniers cerceaux puis effectue un tir en course à droite.

ÉVOLUTION(S)

1 : Augmenter la vitesse de course au fur et à mesure des blocks. 2 : Contrat collectif de paniers réussis (temps : 4 minutes).

S
I
T
U
A
T
I
O
N

1

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à tirer en course après passe

BUT(S)

Apprentissage du tir en course " push up "

C.T

Courir en préparant ses **mains en " L "**, **multiplier les appuis et attraper la balle en lançant le bon appui** (droite : pied droit / gauche : pied gauche), premier appuis long, deuxième appuis court.

C.R

Le joueur utilise les bons appuis avant de tirer

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Un ballon par joueur.

Le **joueur** effectue une auto passe (il lance le ballon avec un rebond haut et un effet rétroactif) et court pour attraper le ballon sur le rebond haut. Il enchaîne sans dribbler un tir en course. Après son tir, il dribble pour revenir dans la colonne. Le suivant démarre lorsque la raquette est dégagée.

ÉVOLUTION(S)

1 : reproduire le même exercice à gauche (inverser toutes les données).

SITUATION 2

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à maîtriser son corps après un déplacement en dribble

BUT(S)

Apprentissage des arrêts

C.T

Saut rasant, les deux pieds posés au sol en même temps. **Attitude semi-fléchis**, pieds écartés **largeur épaules**. **Stabiliser** sur la réception, ne pas basculer vers l'avant. Poids du corps répartis sur les deux jambes.

C.R

Le joueur s'arrête dans le cerceau en étant équilibré

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Le jeu des cerceaux : un ballon par joueur.

Les joueurs se déplacent en dribblant, au signal les joueurs doivent faire un arrêt simultané dans un cerceaux. Enlever un cerceau à chaque manche.

Les joueurs éliminés font de la mécanique du tir sur paniers latéraux, ou manipulation de balle.

ÉVOLUTION(S)

- 1 : Les joueurs doivent contourner un plot avant de s'arrêter dans un cerceau.
- 2 : Les joueurs doivent aller effectuer un tir avant de s'arrêter dans un cerceau.
- 3 : Contrat individuel de point.

SITUATION 3

Durée:20'



OBJECTIF

Apprendre à dribbler rapidement sous pression temporelle

BUT(S)

Apprentissage du dribble de contre attaque

C.T

Main **derrière** le ballon, **pousser** le ballon avec le bout des doigts **Sur le côté et loin vers l'avant**. Bras tendu, flexion du poignet, doigts dirigés vers le sol. **Regard haut**, fixer la cible.

C.R

Le joueur est le premier a rapporter son ballon au point de départ après avoir marqué un panier

MÉCANIQUE DE L'EXERCICE

Le jeu du béré basket : quatre équipe. Les joueurs n'ont pas de ballon. Chaque joueur a un numéro.

Au signal de l'entraîneur, le joueur appelé se dirige en direction du ballon pour le récupérer, ensuite, il doit traverser le terrain en dribble de contre attaque pour aller marquer un tir près du cercle.

Si le tir est réussi, le joueur revient en dribble de contre attaque poser le ballon à l'endroit où il l'a récupéré.

Si le tir est manqué, le joueur continue à tirer jusqu'à ce qu'il marque.

Le jeu se termine quand un des quatre joueurs a marqué son panier et a reposé le ballon au point de départ.

ÉVOLUTION(S)

- 1 : Changer de numéro et de 1/2 terrain.
- 2 : Contourner un plot avant d'aller tirer.
- 3 : Marquer sur les deux paniers avant de revenir au point de départ.