

9ème Forum du Minibasket Vincent Moirin
Samedi 28 avril 2012
Par Bruno Gaucher, CTF 18



Les principes d'une saison pour l'entraînement A partir des Mini-Poussin(e)s

Les priorités de l'enfant :

- Il vient pour s'amuser et être avec ses amis !
- Evoluer c'est prendre du plaisir, stagner c'est se lasser !
- Donc il lui faut beaucoup de jeux, du jeu et un peu d'enjeu !

Les priorités des parents :

(ou ce qu'elles doivent être !)

- Que leur enfant s'épanouisse et/ou s'insère à travers la pratique d'un sport
- Que leur enfant soit impatient à l'aller et heureux de raconter ses exploits au retour

Donc :

- A nous de les mettre en confiance en les impliquant dans la vie du groupe plusieurs fois dans la saison.

Les priorités techniques de l'entraîneur :

- Importance de la motricité chez les 7-11ans : courir, sauter, s'équilibrer ... (école de courses possible)
- Chaque séance doit comporter :
 - du tir : c'est la base de notre sport !
 - de la technique : même dans les jeux !
 - du jeu en opposition (directe ou indirecte)

Ce que l'on ne veut plus voir !!!

- De longues files d'attente
- Pas de consigne
- Des enfants inactifs
- Des actions unilatérales
- Des oppositions inadaptées
- Du jeu libre

L'organisation d'une saison

- Le résultat du match ou plateau ne doit pas influencer sur le contenu de la séance :
L'opposition est une expérience qui permet d'évoluer !
- Tenir compte de la catégorie pour l'opposition :
 - Espoirs, Elites
 - 3c3, 4c4
 - Largeur, longueur

Les formes de travail

- **En circuit** : à l'échauffement
 - « + » : activité et espace important
 - « - » : correction difficile (ou alors individuelle)
- **Par ateliers** : à privilégier
 - « + » : tout le monde en activité en même temps, responsabilise les assistants
 - « - » : obligation d'avoir des assistants et de leur préciser vos attentes
- **Par vague** : à éviter
 - « + » : intensité ponctuelle élevée et temps de récupération important
 - « - » : temps d'attente et peu d'enfants concernés en même temps
- **En opposition** : à ne pas oublier
 - « + » : le meilleur moyen pour se servir des apprentissages
 - « - » : doit être contrôlée et dirigée
- **Les jeux** : évidemment !
 - « + » : pour travailler sans s'en rendre compte
 - « - » : obligation d'avoir des attentes techniques

Les objectifs techniques

- Des basiques, précis et incontournables :
 - Attraper (à deux mains) et regarder (solution à droite et/ou à gauche)
 - Tir avec la planche à 45°
- Des secondaires, qui arrivent progressivement durant la saison :
 - Le «*Tac Tir*» ou «*Tac-Tac Tir* », toujours très près du panier
 - le «*bec de canard*», la «*trompe d'éléphant*»
 - les passes désaxées

- Travailler par cycle, entre les vacances scolaires (soit 5-6 semaines)

2 PISTES DE TRAVAIL POSSIBLES :

- Soit 2 thèmes par cycle dont un sur le tir
- Soit les 3 thèmes avec une évolution de chaque thème à chaque cycle

Ce que l'on veut voir !!!

- Incorporer les épreuves individuelles (BO puis PO) dans les cycles
- Des consignes simples mais précises
- Des enfants qui courent
- Des actions tout terrain, à droite et à gauche
- Beaucoup de travail de tir et de remise en situation
- Du 2c2 et du 3c3 en priorité, puis 4c4 en fin de saison !
- Du jeu simple mais dirigé, avec des règles

Votre avis sur :

- L'intervention que vous venez de suivre
- La nouvelle formule du Panier d'Or et de la Basket d'Or départementale
- Les plateaux Babys
- Les Opens Poussins-ines
- Les plateaux Espoirs et les championnats Elites dans le département
- Votre inscription à ce Forum réglée à l'engagement de votre équipe
- Les centres de perfectionnement et les sélections départementales
- L'Opération Basket Ecole (OBE)