

5^{ème} Forum Mini Basket

St Germain du Puy

Samedi 19 avril 2008



Fédération Française de BasketBall

Une séance type sur la catégorie Poussin Filles & Garçons



Le parcours d'échauffement : Comment ??? Pourquoi ???

Le parcours d'échauffement ci-dessous est proposé aux enfants lors du Centre de Perfectionnement Poussins Filles & Garçons du lundi soir de 17h30 à 19h00.

C'est une organisation qui est adaptée à la salle où se déroule cet entraînement ainsi que sur la séance des Minis du mercredi après-midi.

La fréquence d'utilisation est de l'ordre de 2 parcours toutes les 3 séances ce qui offre comme avantage de donner un repère aux jeunes. Lors de la dernière semaine de ce microcycle, nous travaillons plutôt autour d'une école de courses & de sauts ainsi que de jeux autour de la maîtrise du ballon.

Il est déjà en place lorsque les enfants arrivent, ce qui permet à chacun de s'intégrer à la séance au fur et à mesure des arrivées.

Il est évolutif car au fur & à mesure de la progression des enfants, on peut faire évoluer, de manière individuelle ou collective, les attentes techniques.

Il permet également à chacun de démarrer à son rythme & de le faire selon son niveau de maîtrise technique (*Assez utile pour celui qui démarre le basket en cours de saison*)

Les enfants sont dans un certain confort de fonctionnement, ce qui permet à chacun de progresser à son rythme & ce qui leur donne conscience de leur progression individuelle.

Ce repère & cette routine donne également l'occasion aux coachs en formation de se sentir en sécurité et donc de prendre peu à peu confiance dans leurs intervention d'être plus facilement corrigé sur les Fondamentaux Offensifs Individuels que sont le tir & le dribble.

On a également la possibilité de faire prendre en charge la séance par n'importe quel intervenant et ce quelque soit son niveau de compétence & de formation.

On constate également que les Minis Basketteurs se corrige entre eux, ce qui est plutôt intéressant dans le partage et l'échange qui est une notion que nous tenons à développer dans l'aspect collectif du basket.

Enfin, et c'est sans doute un des aspects essentiels de la régularité de la mise en place de ce parcours, il nous permet d'évaluer de manière quasi permanente les progrès effectués par les joueuses & joueurs dans le domaine des Fondamentaux Offensifs Individuels que sont le tir, l'adresse en général & le dribble avec la maîtrise du ballon.

Schéma d'organisation :

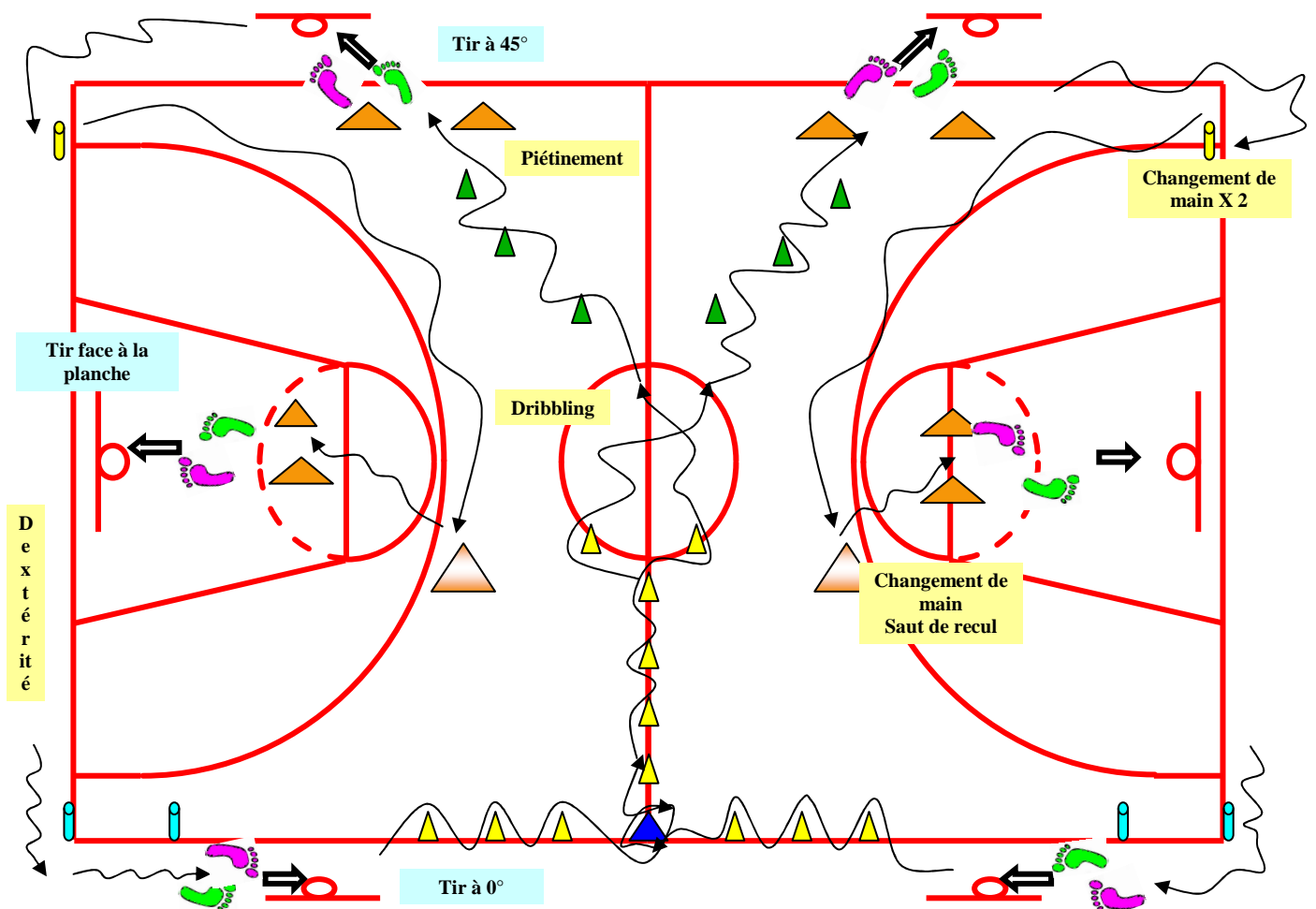
De la quantité, de la qualité, de l'intensité

Objectif Technique : Fondamentaux Offensifs Individuels

Dribble : Maîtrise du ballon, changements de rythme & de direction, dribble de pénétration

Tir : Mécanique & structures d'appuis, lâchers de balles, réussite.

Divers : Mémoire, compréhension, progrès.



NB : Le rond central ainsi que l'espace de dextérité sont les lieux de régulation & de récupération

2 contre 2 & 3 contre 3

De la réactivité, de l'intensité, anticiper

Objectif Technique : Transitions offensive & défensive

Règles du jeu :

J'attaque, je défends, je sors.
Un panier = 1 point
Si faute sur tir, panier accordé.
Pas de remise en jeu.
Si interception en Zone avant, je réattaque.
Si interception en Zone arrière, je donne à mes partenaires en attente.
Relance à l'intérieur de la Zone à 3 points (*en 2 c 2*)
Relance à l'intérieur de la Raquette (*en 3 c 3*)

Consignes techniques :

Mettre du rythme
Relancer
Espaces
Fixer
Agressivité
Appel de balle
Attraper les ballons à 2 mains
Sauter pour tirer
Passe & Va
Flasher au ballon
Repli
Lecture de jeu (avec & sans ballon)

4 contre 4 en continuité :

Du jeu, de l'enjeu, de l'intensité

Objectifs Techniques : Remontée collective du ballon
Espaces de courses
Transitions offensive & défensive
Lecture de jeu

Règles du jeu :

Je marque, je reste sur le terrain & je défends

Un panier = 1 victoire

Si faute sur tir, panier accordé.

Remise en jeu.

Un joueur en attente sous chaque panier.

(Si opposé de la remise, aller dans le rond central avant de participer au jeu)

Un joueur en attente de chaque côté de la ligne médiane.

(Chargés d'assurer les sortie de balles)

Limitation du nombre de dribble à chaque fois que je reçois le ballon.

Consignes techniques :

Mettre du rythme

Relancer

Espaces

Fixer

Agressivité

Appel de balle

Attraper les ballons à 2 mains

Sauter pour tirer

Passe & Va

Flasher au ballon

Repli

Lecture de jeu (avec & sans ballon)