



**FORUM Mini-basket
Cher
Avril 2007**



« Le Tir en mini-basket »

Samedi 21 avril 2007

L'organisation de l'intervention :

- 1- Les incontournables
- 2- L'adresse, le tir dans les apprentissages en Minibasket
- 3- Rappels techniques
- 4- Niveau de pratique visé pour la catégorie
- 5- Place des apprentissages du tir et de l'adresse dans les séances
- 6- Procédés pédagogiques
- 7- Exercices et jeux

Gilles MALECOT
Chargé de missions à la FFBB



Savoir mettre en œuvre une situation d'apprentissage

Connaître les principes de base de la conduite d'une situation d'apprentissage : organisation, passation des consignes, démonstration, durée, etc.

1 – Les incontournables.

11 - Les règles de base :

Etre exemplaire	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dans son langage : on s'adresse à des enfants, pas à ses copains. <input type="checkbox"/> Sa tenue : elle doit être sportive.
Etre dynamique et enthousiaste	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> C'est le dynamisme de l'entraîneur que donne le « ton » de la séquence.
Toujours encourager, parfois réprimander	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les réprimandes ne sont « entendues » que lorsqu'elles sont exceptionnelles. Un entraîneur qui « râle » toujours n'est plus écouté par ses joueurs.
Veiller au temps d'activité	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utiliser au maximum tout le matériel disponible (ballons et paniers notamment). <input type="checkbox"/> Pas de discours ! Veiller à ce que les temps d'explication soient courts. <input type="checkbox"/> On n'apprend à jouer au basket en écoutant un entraîneur (même le meilleur du Monde !) parler de basket mais en jouant au basket. <input type="checkbox"/> Pas de longues colonnes dans lesquels les enfants ne font qu'attendre. <input type="checkbox"/> Si lors d'un exercice dont l'objectif est le tir, un enfant n'a tiré que 5 fois en 5 minutes ... il faut se poser des questions !
Etre juste	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Veiller à l'équilibre des forces lors des oppositions.
Etre patient	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les progrès sont parfois lents. <input type="checkbox"/> Les progrès sont parfois ponctués de phases de régression

12 - Les étapes à respecter :

Etapes	Commentaires
1 Prendre en main le groupe	A partir du moment où vous appelez les joueurs, demandez leur : <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> de venir rapidement possible se placer DEVANT vous,<input type="checkbox"/> d'arrêter immédiatement de jouer avec les ballons.
2 Annoncer la situation	Donner : son nom, <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> l'objectif visé (ce qu'elle va permettre d'apprendre),
3 Expliquer la situation	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Le but (marquer x paniers, l'espace d'évolution,<input type="checkbox"/> le matériel nécessaire (1 ballon chacun par exemple).<input type="checkbox"/> La mécanique de la situation (rotations, continuités, etc.)<input type="checkbox"/> La durée
4 Montrer la situation	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mimer <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Faire démontrer par les joueurs les plus expérimentés
5 Faire réaliser	<u>Ce doit être, de loin, l'étape la plus longue de la situation d'apprentissage.</u>
6 Observer	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Le déroulement général<input type="checkbox"/> Les réussites et les difficultés des joueurs
7 Corriger	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La correction doit porter essentiellement sur l'objectif principale de la situation (Si c'est un tir, on corrige seulement ce geste technique). <p>Attention !</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si la correction ne concerne qu'un seul joueur : sortez le du dispositif et donnez lui individuellement les consignes nécessaires.<input type="checkbox"/> Si elle concerne tous les joueurs, stoppez le déroulement et redonnez, collectivement, les consignes nécessaires.
8 Adapter	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si nécessaire complexifiez la tâche ou bien alors simplifiez la.
9 Arrêter	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Faire stopper la situation<input type="checkbox"/> Faire un rapide bilan (ce qui est réussi, ce que sera à reprendre, etc.)

2 – L'adresse, le tir dans les apprentissages :

- Adresse en Minibasket :
 - tirs extérieurs **ET** tirs en course
 - toutes sortes de jeux d'adresse
- Avant toute chose empêcher les « mauvaises attitudes » = « les mauvaises habitudes »
- Tous les joueurs adroits le sont parce qu'ils tentent chaque jour des dizaines et des dizaines de tirs
- Adresse = mathématiques → ON COMPTE !

Encourager les prises de responsabilités mais apprendre à sélectionner ses tirs.

Sensibiliser l'enfant à l'adresse doit être une constante et avoir une place prépondérante dans les séances Mini.

3 - Rappels techniques :

31 - Eléments non-techniques : sélection des tirs et gestion mentale

Points clés	Consignes
Orientation	Orientation des appuis vers le panier
Opposition	Pas de tir devant un ou plusieurs adversaires proches Pas de tir sur une réception « acrobatique » Tir libre si tir ouvert
Gestion mentale	Utilisation de l'imagerie mentale Se « re concentrer » rapidement Faire abstraction des éléments extérieurs

32 - La gestuelle du tir extérieur :

(Extrait du document « La formation dans les pôles espoirs »)

Points clés	Consignes
Armé	Visée Poignet renversé Main sur le côté Pas de flexion excessive du bras
Poussée	Action simultanée jambes et bras Extension complète du bras Geste continu Trajectoire haute
Finition	Fouetter et relâcher du poignet Effet rétroactif Finition index et majeur Maintenir la position

33 - Qualité des appuis :

Points clés	Consignes
Préparation des appuis	Sursaut Anticipation « Rentrer » dans la balle Abaisser le centre de gravité avant réception
Equilibre	Orientation des appuis vers le panier Pied tireur légèrement avancé Ecartement des pieds (ni trop large, ni trop serré)
Impulsion	Utiliser toute la surface de la semelle en contact avec le sol Dynamique et rythme

34 - Les tirs en course :

Points clés		Consignes
Appuis	Varié le nombre d'appuis Varié les amplitudes	1 ^{er} appui dynamique et préparatoire avec un léger abaissement du centre de gravité Le dernier appui transforme la vitesse horizontale en impulsion verticale Elévation du genou libre
Attrapé et Lâchés	Main dessous Main derrière Main sur le côté	Attraper le ballon à deux mains en positionnant tout de suite les deux mains. Disponibilité et mobilité des bras pour protéger la balle Orienter la main vers le panier
Angles	De face A 45° Ligne de fond	Utiliser le carré noir Varié les orientations

Remarques générales

Le tir en course est l'un des premiers gestes « techniques » que le jeune pratiquant acquiert. C'est le geste de base des plus jeunes.

C'est l'un des rares gestes techniques qui peut, dès l'initiation, faire l'objet d'un apprentissage technique spécifique.

Gestuelle à privilégier



Appuis droite / gauche pour un tir main droite



Appuis gauche / droite pour un tir main gauche

Gestuelle à proscrire dès l'initiation



Appuis gauche / droite pour un tir main droite



Appuis droite / gauche pour un tir main droite

Quelques conseils pour aller plus loin

- Proposer le tir main derrière **et** le tir main dessous dès l'initiation
- Toujours compter ! Rechercher le 100% sur les tirs en course
- Sur les deux appuis penser « hauteur » et non pas « longueur »

Remarque

On peut parler dès l'initiation de la « position du basketteur ». Appellation plus compréhensible pour les plus jeunes que « position triple menace » ou « position multi-menace ».

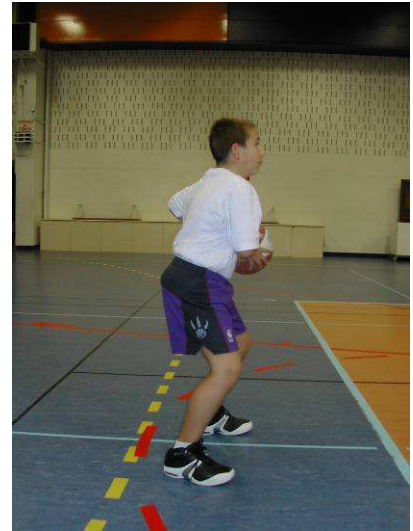
Attitudes à privilégier



Les appuis de la largeur des épaules. Les appuis orientés face au panier.



Le ballon plutôt sur le côté.



Position fléchie, dos droit.

Attitudes à proscrire dès l'initiation



Buste penché en avant



Jambes très écartées



Pieds serrés



Pieds alignés

Quelques conseils pour aller plus loin

- Dès réception de la balle ne pas dribbler tout de suite mais s'orienter, équilibré, face au panier

4 - Niveau de pratique visé pour la catégorie :

Ce que nous retiendrons comme prioritaire et essentiel

41 - Eléments non-techniques :

Points clés	Consignes
Orientation	Orientation des appuis vers le panier
Opposition	Pas de tir devant un ou plusieurs adversaires proches Tir TOUJOURS libre si tir ouvert
Gestion mentale	Utilisation de l'imagerie mentale Se reconcentrer rapidement Faire abstraction des éléments extérieurs

42 - La gestuelle du tir extérieur :

Points clés	Consignes
Armé	Visée (arrière du cercle, pplanche, etc.) → avant / pendant / après (Faire référence aux « tireurs » - arc, carabine, etc.) Poignet renversé Main sur le côté
Poussée	Action simultanée jambes et bras Extension complète du bras à 45° Geste continu Trajectoire haute (Les deux ballons !)
Finition	Fouetter et relâcher du poignet Effet rétroactif Maintenir la position (Tant que le ballon n'est pas tombé par terre ...)

43 - Qualité des appuis :

Points clés	Consignes
Préparation des appuis	Sursaut (sans exagération)
Equilibre	Orientation des appuis vers le panier Pied tireur légèrement avancé Ecartement des pieds (ni trop large, ni trop serré)
Impulsion	

44 - Les tirs en course :

Points clés		Consignes
Appuis		1 ^{er} appui dynamique et préparatoire avec un léger abaissement du centre de gravité. Le dernier appui transforme la vitesse horizontale en impulsion verticale. Elévation du genou libre.
Attrapé et lâchés	Main dessous Main derrière Main sur le côté	Attraper le ballon à deux mains en positionnant tout de suite les deux mains. Orienter la main vers le panier.
Angles	A 45°	Utiliser le carré noir Varier les orientations

Un extrait de progression pédagogique d'une école de Minibasket (exemple)

Tirs		Baby	Mini Poussins	Poussins
Commentaires ■ Travail prépondérant en minibasket. ■ Veiller rapidement à l'ambidextrie. ■ Normalisation rapide des gestes. ■ Tir lay up à privilégier ■ Pour les tirs extérieurs, ne pas hésiter à réduire les distances pour une gestuelle correcte. ■ Insister sur la visée et la finition du geste	Tir en course main "forte"	A	M	M
	Tir en course main "faible"		A	M
	Tir crochet main "forte"		A	M
	Tir crochet main "faible"			A
	Recevoir en courant et tirer		A	M
	Tir à l'arrêt : gestuelle bras	A	A	M
	Tir à l'arrêt : prise d'appuis et enchaînement			A
	Sélection des tirs		A	M
Situations de référence <i>Exemples</i>	Tir en course main "forte"	10 tirs réussis en 1 mn		
	Tir en course main "faible"	8 tirs réussis en 1 mn		
	Tirs sous le cercle	15 tirs réussis en 30"		
	Tir à 45° à 2 m	6 à 7 / 10		

5 - Place des apprentissages dans les séances :

- Moments / temps -

51 - Moments spécifiques :

- travail spécifique, analytique

→ ATTENTION à ne pas « étirer » ces moments !

Fin de l'échauffement 5' / 6' → Moment propice car les enfants sont attentifs, pas encore fatigués

Dans l'un des ateliers → Présence de l'entraîneur « **le plus compétent** », petit groupe d'enfants permettant, différenciation, corrections, conseils individualisés ...

- tout au long de l'entraînement

Veiller à la « quantité de travail » donc à la quantité de tirs tentés à chaque entraînement ...

6 - Procédés pédagogiques :

61 – Rappels :

Favoriser la « quantité de travail » par l'organisation pédagogique et l'utilisation du matériel

Eviter les « vœux pieux » !!

Apprentissage du tir en course

Appuis

- Lattes « musique » D/G/D/G/D/G ou G/D/G/D/G/D
- Banc D/G ou G/D
- Pas chassés
- Balle présentée
- Refuser tout dribble dans la zone réservée

Poussée

- Une seule main, l'autre dans le dos
- Lever de la jambe et tir en même temps
- Viser un point précis sur un mur

Apprentissage du tir extérieur

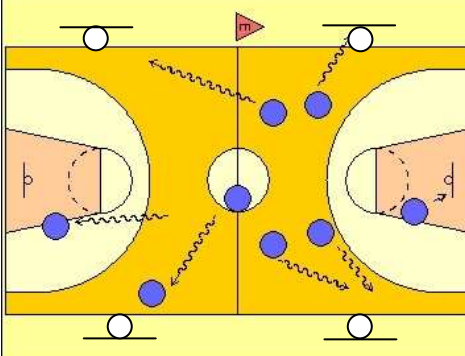
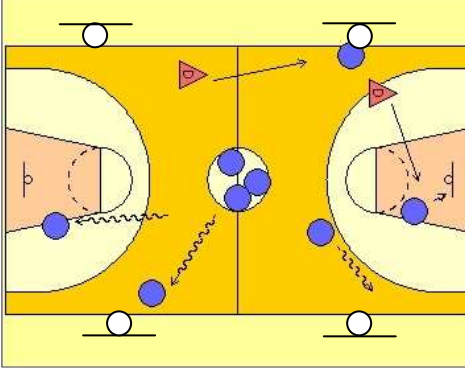
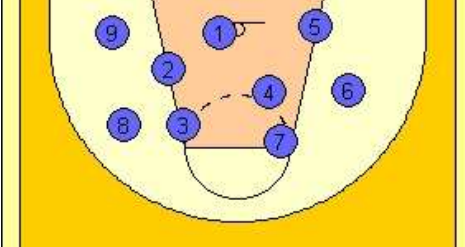
Veiller à TOUJOURS travailler à des distances confortables, elles seront différentes d'un joueur à l'autre.

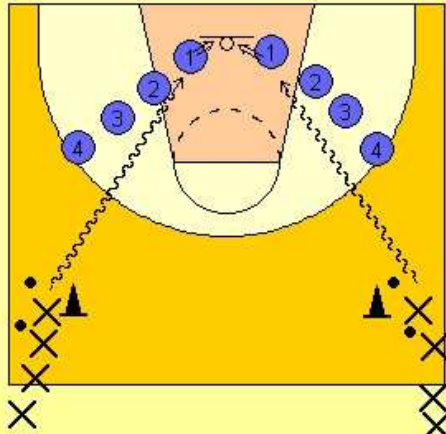
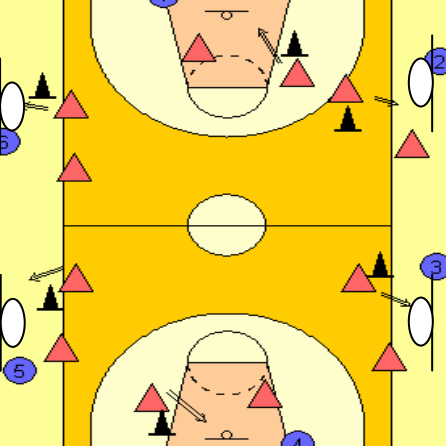
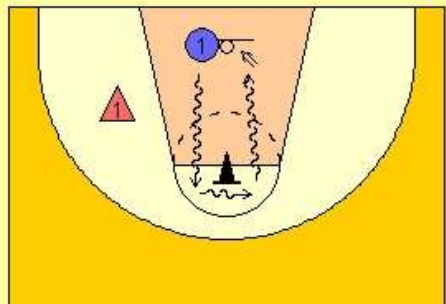
- Laisser tomber la balle, la rattraper la main dessous, venir la placer au dessus du front sans l'aide de l'autre main
- Recherche du switch
- Geste à vide puis tir (alternance)
- Maintenir la position finale longtemps
- Travail par 2 / Observation par un camarade

7 - Quelques jeux, exercices et concours :

71 - Rappels

- Visée
- Trajectoires
- Finitions
- Décompte
- et toujours ... nombre de tirs tentés !

<p>Loup glacé</p>	<p>Loup glacé classique sur le terrain de volley mais les joueurs pour revenir dans le jeu doivent aller marquer un (ou plusieurs paniers – en course, extérieur ...).</p> <p><i>But : être le dernier en jeu</i></p>	
<p>Le décompte</p>		<p>Nombre de joueur indéfini - 1 ballon / joueur – 4 ou 6 paniers</p> <p>L'éducateur, ou un enfant décompte (à partir de 25, 20, ...) pendant ce temps les joueurs doivent aller marquer un maximum de paniers en changeant de panier à chaque fois.</p> <p><i>But : marquer le maximum de paniers pendant le décompte</i></p>
<p>Lapins et renards</p>		<p>8 dribbleurs-tireurs avec chacun un ballon / 6 paniers</p> <p>2 défenseurs sans ballons - Partie en 3 mn - Le cercle central est le refuge</p> <p>Chaque attaquant part avec 5 points</p> <p>Au signal de l'éducateur les A doivent aller marquer sur le panier de leur choix sans se faire toucher. Si ils marquent et reviennent dans le refuge sans être touché ils marquent 2 points, si ils se font toucher, ils perdent 1 point.</p> <p><i>But : avoir le maximum de points à la fin de l'exercice</i></p>
<p>Le golf</p>		<p>1 ballon / joueur – des cerceaux (si possible numérotés)</p> <p>Chaque joueur commence à un et doit arriver à dix.</p> <p>Il rejoue si il réussit, il passe son tour si il échoue.</p> <p><i>But : être le premier à effectuer le parcours</i></p>

<p>L'échelle par équipe</p>		<p>2 équipes de 4 / 2 ballons par équipe / 8 cônes</p> <p>Chaque équipe doit réussir un tir des 4 emplacements dans l'ordre suivant (1, 2, 3, 4, 3, 2, 1)</p> <p><i>But : être la première équipe à terminer le parcours</i></p>
<p>Montante descendante</p>		<p>12 joueurs / 6 paniers numérotés de 1 à 6 / 6 ballons : des cerceaux ou des cônes ou des marques au sol.</p> <p>Dans un temps défini (2, 3 mn), les joueurs tentent chacun leur tour un tir d'un emplacement matérialisé (il peut être différent d'un panier à l'autre – au panier n°1 il sera plus éloigné qu'au N°6).</p> <p>Le vainqueur du duel « monte » vers le panier de dessus, le perdant descend.</p> <p><i>But : atteindre le panier N°1 ou terminer le concours à un panier supérieur</i></p>
<p>Séries sur parcours type</p>		<p>2 joueurs / panier / 1 ballon</p> <p>Le tireur effectue le parcours et tire en course L'autre joueur compte On compte à partir du premier panier réussi Le tireur s'arrête au premier raté et on change les rôles Exercice possible tir main forte, tir crochet, tir main faible etc.</p> <p><i>But : effectuer la série la plus longue</i></p>
<p>Séries ascendantes</p>	<p>10 joueurs / 6 ballons / 4 paniers - Par deux / 1 ballon pour deux / 1 panier pour deux</p> <p>A un emplacement matérialisé, les joueurs doivent effectuer des séries « consécutives » de tirs réussis (3 par exemple pour commencer). On commence au premier réussi et on change de tireur quand la série s'arrête. Le contrat rempli, le joueur va au milieu du terrain, et se fait remplacer. Lorsqu'il reviendra il devra réussir 4 tirs pour sortir, puis 5, etc. Les joueurs qui sont au milieu du terrain font, en attendant, de la dextérité en dribble.</p> <p><i>But : atteindre le panier le plus élevé</i></p>	

Séries variées	<p>10 joueurs / 6 ballons / 4 paniers - Par deux / 1 ballon pour deux / 1 panier pour deux</p> <p>Le tireur effectue le parcours et les tirs demandés (Exemple 1 tir en course main forte, 1 main faible, 1 crochet main forte, 1 crochet main faible et 1 « petit LF »)</p> <p>L'autre joueur compte</p> <p>On compte à partir du premier panier réussi et on doit réussir la série complète.</p> <p>Le tireur s'arrête au premier raté et on change les rôles.</p> <p>Le contrat rempli (Les 5 tirs à la suite), le joueur va au milieu du terrain, et se fait remplacer.</p> <p>Les joueurs qui sont au milieu du terrain font de la dextérité en dribble.</p> <p>A la fin de l'exercice l'Educateur demande le nombre de séries complètes réussies.</p> <p><i>But : réaliser le maximum de séries complètes</i></p>
Séries « Switch »	<p>1 ballon / 2</p> <p>Séries de 8 ou 10 tirs à petite distance ... on ne compte que les tirs réussis en « switch »</p> <p><i>But : marquer le maximum de panier en « switch »</i></p>
Les records	<p>Les records personnels mais aussi d'équipes, de club sur l'année, sur plusieurs saisons → à afficher (Plus longues séries consécutives en course, « petit LF », en 1 mn, etc.).</p> <p><i>But : battre à chaque fois son propre record</i></p>
Match	<p>Valoriser certains tirs pendant les matchs en leur affectant des points supplémentaires :</p> <p>En fonction des emplacements de tirs</p> <p>En fonction du type de tirs</p> <p>Faire « valider » les tirs en course par un « petit LF »</p>
Tir en course avec passeur	<div data-bbox="371 902 853 1272" data-label="Image"> </div> <p>1 ballon / 2 ou pour 3 / durée 1 mn - 1 panier</p> <p>Le tireur part sous le cercle, passe au passeur, va toucher du pied la ligne de LF et retourne vers le cercle. Appel de balle, tir en course.</p> <p><u>Variable</u></p> <p>1 passeur de chaque côté</p> <p>Passe à terre</p> <p>Tir de pied ferme sous le cercle</p> <p><i>But : marquer le maximum de paniers en 1 mn</i></p>
KO	<div data-bbox="371 1272 853 1630" data-label="Image"> </div> <p>2 ballon / x joueurs</p> <p>Les joueurs en colonne</p> <p>Marquer avant celui qui est derrière soit.</p> <p>Premier tir extérieur, ensuite le joueur peut se rapprocher mais sans marcher.</p> <p><i>But : être le dernier en jeu</i></p>
8 américain	<p>1 ballon par joueur / 6 joueurs maxi</p> <p>Chaque joueur part avec 8 points</p> <p>Le premier joueur propose un tir. Si il le réussit les autres doivent le réussir du même endroit, de la même façon. Si ils réussissent leur tir, ils ne perdent pas de points, ils ne réussissent pas, ils perdent 1 point.</p> <p>Le joueur qui propose ne perd pas de point si il rate son tir mais laisse son tour au suivant.</p> <p><i>But : avoir le maximum de points à la fin de l'exercice</i></p>

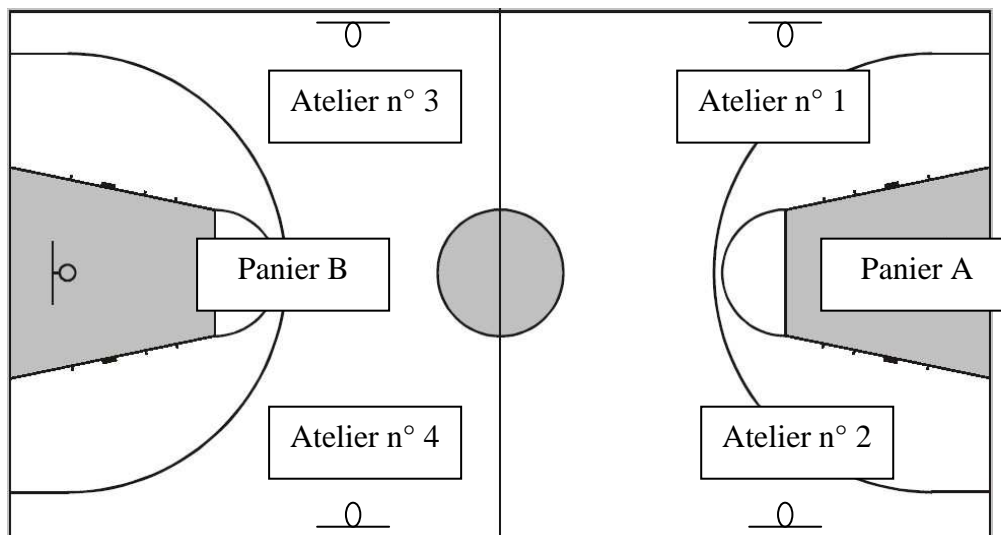
<p>Le Spirou shoot</p>		<p>1 ballon / exercice en 1 mn</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Course 2. Deux fois le tour de la taille 3. Deux « huit » entre les jambes 4. Dribble 5. Tir en course main droite 6. Tir en course main gauche 7. Tir sous le cercle jusqu'à la mn <p><i>But : marquer le maximum de paniers en 1 mn</i></p>
<p>Le TP shoot</p>		<p>1 ballon / 9 marques au sol si possible numérotées – exercice en 1 mn</p> <p>Tir des 9 positions</p> <p>Les positions 1, 2 et 3 valent 1 pt (Palier 1)</p> <p>Les positions 4, 5 et 6 valent 2 points (Palier 2)</p> <p>Les positions 7, 8 et 9 valent 3 points (Palier 3)</p> <p>Le joueur a droit à deux essais pour réussir, si il rate deux fois de suite au même emplacement il « redescend » au premier spot du palier.</p> <p>Exemple si je rate deux fois au spot 6, je reviens au spot 4.</p> <p>Si le joueur a le temps de faire un deuxième tour, tous les tirs sont doublés :</p> <p>Les positions 1, 2 et 3 valent 2 pts (Palier 1) etc.</p> <p><i>But : marquer le maximum de paniers en 1 mn</i></p>

8 – séance sur le TIR en Minibasket :

La séance proposée sera la mise en place d'ateliers pour un travail de la gestuelle du tir sous forme analytique et deux ateliers de jeu / évaluation.

Travail analytique sur 4 ateliers / 4 paniers (1 atelier : 5 à 10 minutes)

Travail sur 2 espaces avec des jeux d'évaluation



Jeux d'évaluation

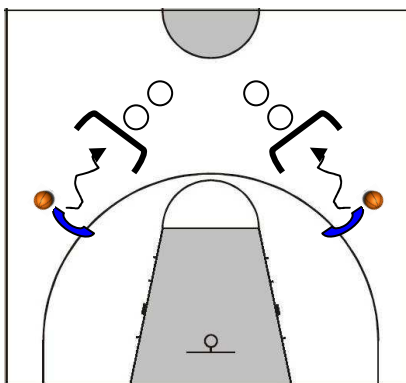
Enchaîner quelque chose et le tir

Offrir aux deux groupes d'enfants constitués (les bleus, les rouges) un challenge au nombre de paniers marqués sur l'espace dédié (grands paniers du grand terrain).

Panier A :

Dribble, saut de haies, double-pas et tir au panier

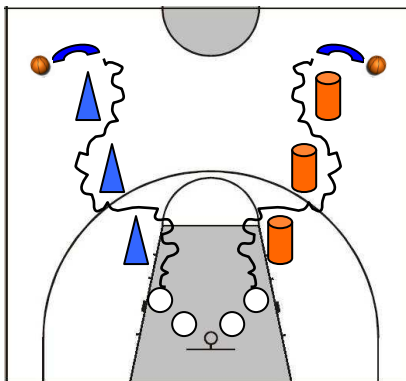
- Changer de côté



(Un parent, un assistant compte sur chaque panier 10 réussis)

Panier B :

Slalom entre les plots d'un côté et entre les piquets de l'autre
- Changer de côté

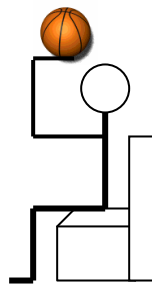


(Un parent, un assistant compte sur chaque panier 10 réussis)

Atelier n° 1 :

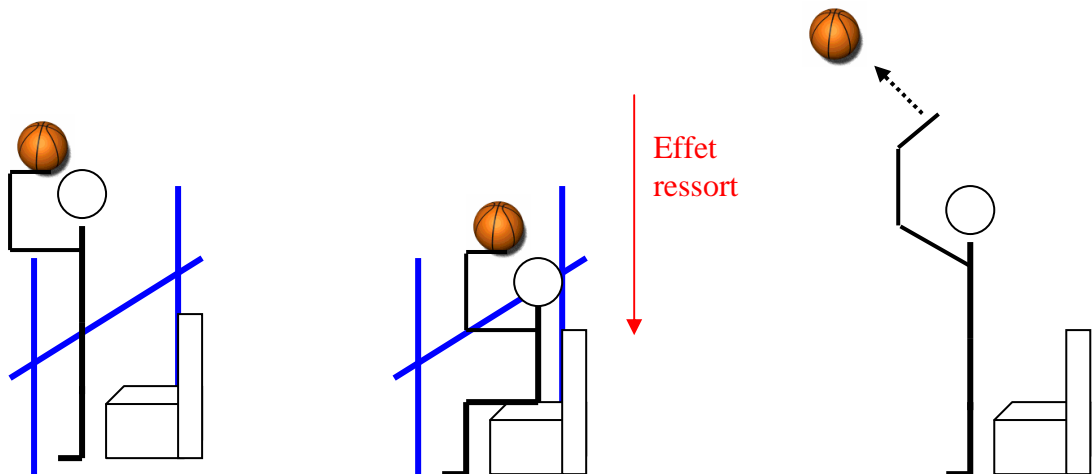
- 🏀 Bras parallèle au sol
- 🏀 Avant-bras perpendiculaire au sol
- 🏀 Ballon posé sur la main

- l'enfant pose le ballon sur sa main et positionne son membre supérieur comme indiqué
- l'enfant se met debout, son bras se tend vers le haut et l'enfant accompagne le ballon qui s'échappe vers le panier



Atelier n° 2 :

- même attitude que l'atelier n°1 avec l'ajout d'une haie à hauteur du coude où le bras se pose



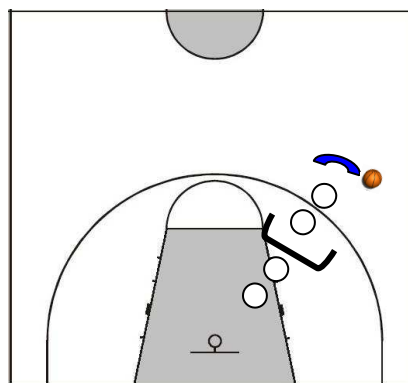
Position de départ
(bras plus haut que la haie)

descendre, s'asseoir et remonter
dès que les fesses et le bras touchent la
chaise et la haie

Atelier n° 3 :

- L'enfant ne dribble pas.
- Le ballon est positionné au dessus de la tête pendant sa course et ses appuis en double-pas

- 🏀 Double-pas avant la haie
- 🏀 Double-pas après la haie



Atelier n° 4 :

- Chaque enfant démarre assis sur une chaise
- Il doit lâcher son ballon (dribble) pour pouvoir démarrer (pieds au sol) et faire son évolution dans l'exercice.

9 – Conclusion :

Les fondamentaux du Basketball

L'apprentissage structuré et conscient des fondamentaux n'est pas l'objectif principal des séances de Minibasket. Avant 11 ans, si les processus d'apprentissage ne sont pas conscients, ils sont néanmoins réels et doivent être réalisés à travers les situations les plus riches possibles. L'apprentissage par essai / erreur est, à cet âge, favorisé.

Cependant, cette période de l'apprentissage est une période clé de la structuration motrice et voit naître de nombreuses habiletés.

L'éducateur devra donc avoir à l'esprit ces deux paramètres afin de construire des séances privilégiant le vécu et la pratique du Basketball dans sa globalité mais aussi en évitant que les jeunes pratiquants n'acquièrent des habiletés trop éloignées d'une gestuelle efficace.

Pour un certain nombre de points importants, le présent document présente des gestuelles satisfaisantes et d'autres à corriger rapidement afin que ne s'installent pas des « façons de faire » inefficaces qui seront souvent difficile à modifier dans le futur.

Attention, ces apprentissages ne devront pas être menés lors de situations « hors contexte », mais par des corrections qui devront être apportées, régulièrement, tout au long des situations, jeux et exercices proposés.

L'éducateur s'appuiera pour ce faire parfois sur des démonstrations mais surtout sur l'observation mutuelle (les bonnes pratiques, les plus efficaces) et sur des références à des images (pourquoi pas avoir dans la salle des photos de joueurs en action ?).