

Le Basket-ball

1. Historique et Valeurs du Basket

Ce sport a été créé en 1891 par un prêtre chargé du sport dans une Université des Etats-Unis (M. James NAIMSMITH à Springfield, USA), et le jeu développe des valeurs fondées sur le **respect mutuel** :

- Respect de l'adversaire (règle du non contact...)
- Respect des partenaires (sport collectif)
- Respect de l'arbitre (contestation d'arbitrage sanctionnée)

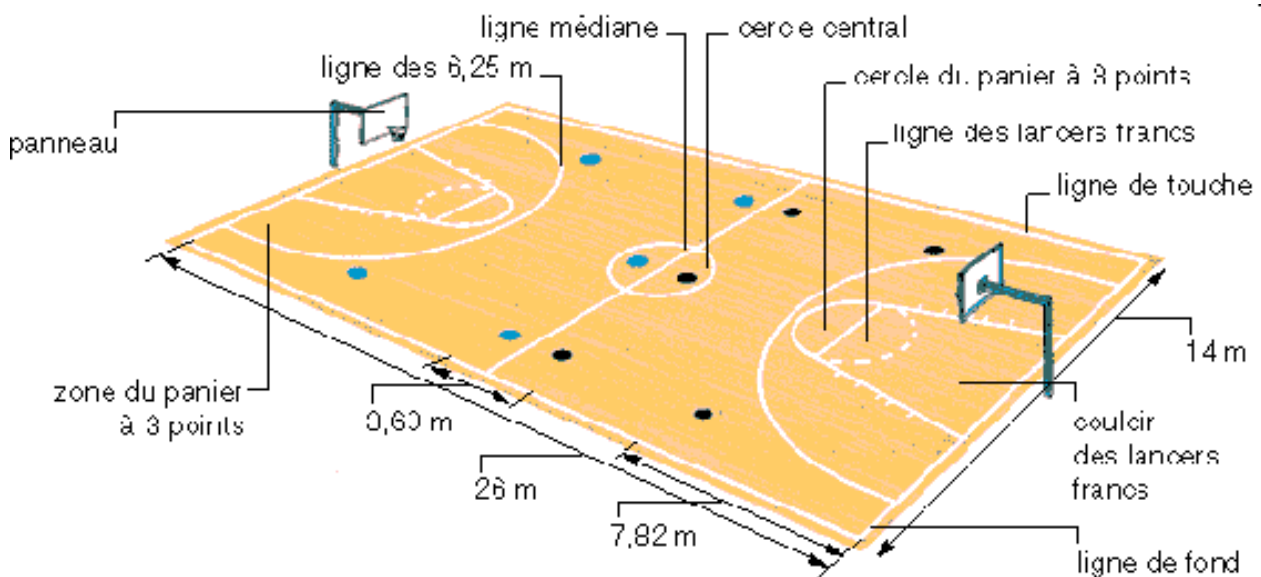
Ainsi, plusieurs principes de base sont essentiels à la pratique de ce sport :

- La notion de sport collectif : **JOUER ENSEMBLE**
- La notion de **NON-VIOLENCE**

2. Les Règles du Basket

Ce sport cherche à allier la course, l'endurance, les sauts et l'adresse en tentant de marquer plus de paniers que son adversaire.

Le terrain : 28x15m



Le matériel :

- Les paniers : 3m05 dans les catégories Jeunes et Seniors
2m60 en mini-Basket (U11 et moins)
- Les ballons : Taille 3 : pour les U7
Taille 5 : pour les U9 et U11
Taille 6 : pour les U13 et féminines
Taille 7 : pour les U15/U17 et Seniors masculins
- Ligne à 3 points : 6m75

6 règles fondamentales :

1. Les sorties : Ne pas sortir de l'aire de jeu
2. Le marcher : pas plus de 3 appuis avec le ballon
3. La reprise de dribble : Ne pas dribbler, arrêter, puis reprendre son dribble ou dribbler à 2 mains
4. La règle de non-contact : **Ne pas entrer en contact avec ses adversaires**
5. Le pied : Ne pas agir **volontairement** sur le ballon avec le pied
6. 5 secondes : On ne peut pas rester plus de 5 secondes avec la balle en main sans enchaîner une action (Dribble – Passe – Tir). Cette règle s'applique également sur les lancers-francs et les remises en jeu.

Les règles complémentaires (souvent utilisées à partir des U13) :

- Le retours en zone
- Les règles de temps : 3 secondes, 8 secondes, 24 secondes
- Dribbles irréguliers : Les porters de balle-dribble en l'air
- Les fautes : Faute personnelle (cylindre), faute antisportive, faute technique, faute disqualifiante

Les contraintes opérationnelles :

- 5 fautes par joueurs (5^{ème} éliminatoire)
- 5 fautes d'équipes par quart-temps, 2 lancers-francs à partir de la 5^{ème}
- Le temps : temps décompté (chaque coup de sifflet arrête le chronomètre)

	Catégorie	Temps de jeu	Taille Ballon	Taille Paniers	Nombre de joueurs
	Seniors	4x10 min	Taille 7 en Garçons Taille 6 en Filles	3m05	5c5 10 joueurs
Catégories Jeunes	U17 (cadets)	4x10 min	Taille 7 en Garçons	3m05	5c5 10 joueurs
	U17 (cadettes)	4x10 min	Taille 7 en Garçons	3m05	4c4 8 joueuses (CD89)
	U15 (minimes)	4x10 min	Taille 7 en Garçons	3m05	5c5 10 joueurs
	U15 (minimes filles)	4x10 min	Taille 7 en Garçons Taille 6 en Filles	3m05	4c4 8 joueuses (CD89)
	U13 (benjamins)	4x8 min	Taille 6	3m05	5c5 10 joueurs
	U13 (benjamines)	4x8 min	Taille 6	3m05	4c4 8 joueuses (CD89)
Mini-basket	U11 (poussins) Mixte	Championnats compétiteur 4x6 min	Taille 5	2m60	4c4 8 joueurs (CD89)
	U9 (Mini-Poussins) Mixte	Plateaux matchs Terrains travers	Taille 5	2m60	3c3 - 4c4 8 joueurs (CD89)
	U7 (Babys) Mixte	Plateaux animation	Taille 3	2m60 et moins	3c3

DÉTAIL DES RÈGLES DU JEU

Les marchers :

- **Les arrêts : simultané / alternatif :**
2 types d'arrêt :

Les arrêts simultanés ou arrêts 1 temps :

Arrêt les 2 pieds en même temps : choix du pied de pivot

Les arrêts alternatifs ou arrêts 2 temps :

Arrêt un pied après l'autre : le pied de pivot est le premier pied posé au sol => si on lève le premier pied = marcher

Exception : on peut lever le pied de pivot pour effectuer une passe ou un tir.

Un appui glissé du pied de pivot équivaut à un marcher.

On peut tomber avec le ballon dans les mains mais pas se retourner.

- **Les départs en dribble :**
2 types de départs principaux :

Les départs croisés :

Partir avec le pied opposé à la main de dribble

Exemple : partir main droite/pied gauche ou main gauche pied droit

Les marchers se situent sur le pied de pivot : décoller le pied de pivot avant que la balle ait quitté la main = marcher, glisser le pied de pivot au démarrage = marcher...

Les départs directs :

Partir même pied même main : main droite / pied droit ou main gauche pied gauche

Les marchers se situent sur le timing de pose du dribble : décoller le pied de pivot alors que le ballon est encore dans la main.

Les violations du dribble :

- Reprise de dribble : Il est interdit de dribbler, d'arrêter son dribble (à une ou deux mains) et de le reprendre.
Il est également interdit de dribbler à 2 mains (plus de 2 dribbles)
- Porter de balle : action de dribbler et passer la main dribbleuse totalement sous le ballon.
- Dribble en l'air : Action de se lancer le ballon en l'air et de le rattraper sans qu'il n'ait touché le sol.

Ex : se passer le ballon d'une main à l'autre dans le dribble sans que le ballon ne touche le sol.

Les fautes :

- La faute personnelle :

Une faute est une infraction aux règles impliquant un contact personnel illégal avec un adversaire.

Plusieurs natures de faute :

Obstruction

Charger

Pousser

Tenir

Usage illégal des mains

Ecran illégal

- Faute offensive/Passage en force : Faute d'attaque en suivant la nature des fautes ci-dessus.
- Faute antisportive : Faute où le joueur ne fait pas action sur le ballon mais sur le joueur
- Faute disqualifiante : Bagarre ou insultes et disqualification immédiate du joueur
- Faute technique : contestation, comportement antisportif (crier lors d'un tir, retarder une remise en jeu en gardant ou éloignant le ballon, rester suspendu au cercle...), simulation de faute...

Chaque faute est consignée sur la feuille de marque.

Chaque joueur dispose de 5 fautes personnelles dans un match avant d'être éliminé (il pourra être remplacé).

2 fautes Antisportives ont pour conséquence de disqualifier le joueur incriminé.

Les violations relatives au terrain :

● **Les sorties :**

Il y a sortie lorsque le ballon **touche** l'extérieur du terrain ou quelqu'un qui se trouve à l'extérieur du terrain.

Les lignes de touche et de fond font partie de l'extérieur du terrain. En conséquence, si je marche sur une de ces lignes, je suis considéré comme dehors.

Si je suis en possession du ballon => sortie, balle à l'adversaire.

Cas particulier : je peux ramener un ballon dans l'aire de jeu en sautant en ayant pris mon impulsion dans le terrain.

● **Le retour en zone :**

Il y a 2 zones sur le terrain de basket : la zone avant et la zone arrière délimitées par la ligne médiane.

Il est interdit de pénétrer avec le ballon dans la zone avant puis de retourner en zone arrière (en dribble ou en passe).

Il faut entièrement passer la ligne médiane (les 2 appuis et le ballon) pour être en zone avant.

Une fois passé en zone avant, si je marche sur la ligne médiane ou pénètre à nouveau en zone arrière en étant en possession du ballon => retour en zone.

Si je fais une remise en jeu en zone avant et que je passe le ballon en zone arrière => retour en zone.

Les violations de temps :

● **24 secondes**

Chaque équipe dispose de 24 secondes pour effectuer un tir au panier (il faut que le ballon touche au minimum le cercle).

Si une faute ou un pied est commis par l'adversaire, le compteur des 24 secondes se remet à zéro.

● **8 secondes**

Chaque équipe dispose de huit secondes pour franchir la ligne médiane.

Le compteur des 8 secondes se remet à zéro si une faute personnelle est commise par l'équipe adverse.

● **3 secondes**

Les attaquants ne peuvent rester plus de 3 secondes dans la raquette.

Le compteur des 3 secondes se remet à zéro quand le joueur sort de la raquette ou lorsqu'un tir touche le cercle.

Les lignes de la raquette font partie de la raquette.

● **5 secondes**

Chaque joueur dispose de 5 secondes pour faire une remise en jeu ou un lancer-franc à partir du moment où l'arbitre lui met le ballon à disposition.

Si un joueur est esseulé par un défenseur, il dispose de 5 secondes pour effectuer une action de jeu (dribble, passe ou tir).

3. La Pédagogie en basket

- Qu'est ce que la pédagogie ?
La pédagogie est la capacité d'une personne à transmettre des connaissances de manière claire et efficace.
- Plusieurs méthodes de pédagogie :
 - ☞ La pédagogie du modèle : faire reproduire
 - ☞ La pédagogie auto adaptative : faire trouver la solution
 - ☞ La pédagogie mixte.

Faire passer une information

- 4 canaux :
 - ☞ Démontrer
 - ☞ Dire
 - ☞ Faire faire
 - ☞ Écrire

On retient en moyenne 1 à 4 informations sur 10 en fonction des canaux utilisés !!

Attitudes et comportement de l'Entraîneur

- Tenue, présence, ponctualité
- Voix, élocution, concision
- Dynamisme et enthousiasme
- Exigence et précision
- Cohérence, ténacité et patience
- Encouragements et réprimandes
- Écoute

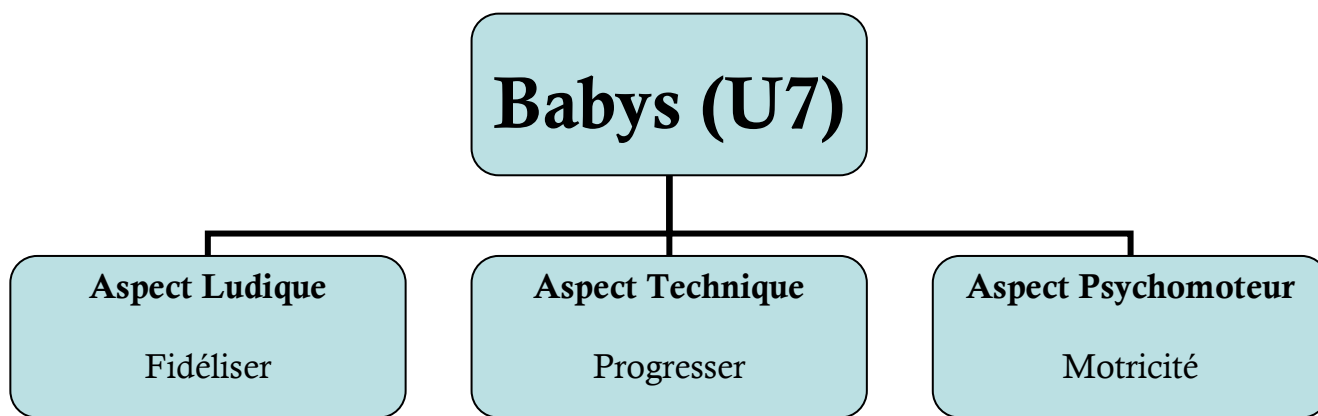
4. L'École de basket

3 catégories composent l'école de basket : **Babys (U7)**, **Mini-Poussins (U9)**, **Poussins (U11)**

Les babys : les U7

Ballon T3, Paniers à 2m60 voire moins (en fonction du public)

Généralement créneaux de 1h à 1h30 par semaine.



Entraînements sous forme de jeux : garder l'esprit ludique avec la notion d'entretien de l'imaginaire : raconter des histoires plutôt que des mises en place d'exercice.

Favoriser la motricité, la coordination et le respect des règles de vie en communauté.

Les enfants vont à la fois allier apprentissages techniques des fondamentaux du basket tout en conservant un aspect très ludique.

Aucune règle précise n'est imposée aux Comités quant au déroulement des rassemblements. Chaque comité va organiser sa pratique Babys comme il l'entend en fonction des spécificités de chaque département.

Dans l'Yonne, le déroulement des plateaux s'organise de la manière suivante :

Plateaux d'animation un Samedi matin par mois regroupant tous les clubs volontaires. Manifestation organisée par le Comité (Commission Mini-Basket) et par le club recevant.

Le contenu des plateaux :

Mise en place d'ateliers ludiques reprenant les fondamentaux offensifs du basket (Dribble, Passe, Tir).

Les ateliers sont prévus de la manière suivante :

3 ateliers « Je joue seul » (exécution technique)

3 ateliers « je joue contre » (notion d'opposition-dualité)

Chaque atelier porte un nom « imaginaire » et est mis en place avec une histoire :

« La chasse au trésor avec les pirates qui vont chercher des pièces d'or sur une île déserte. »

➡ « Jeu de conquête avec des joueurs qui se passent le ballon pour aller chercher des chasubles dans la raquette. »

Le plateau se termine par des mini-matches sur des terrains travers avec des paniers adaptés avec présence d'un Joker offensif (passeur adulte) qui permet de fluidifier le jeu.

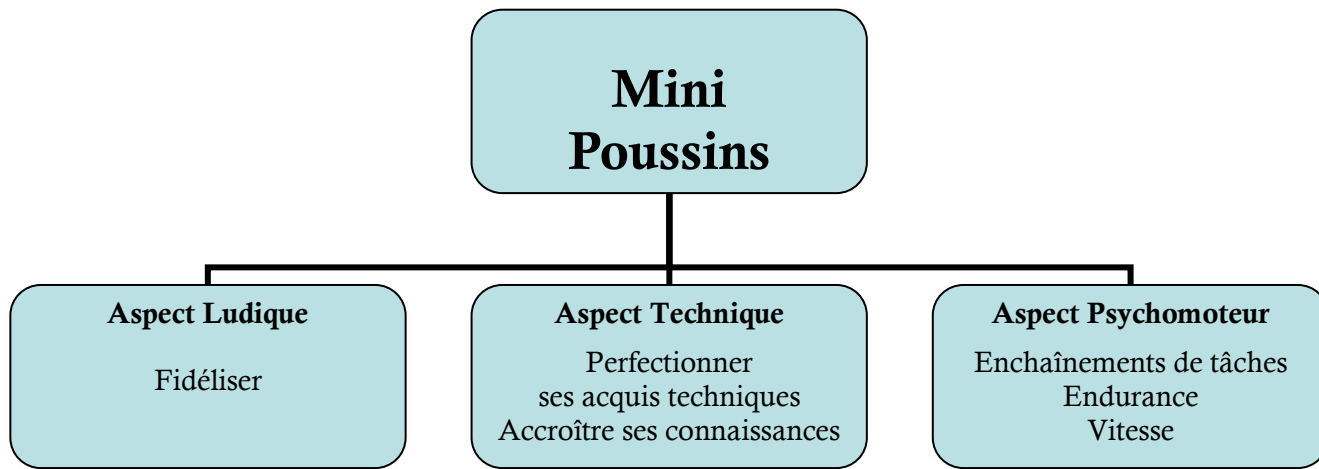
L'idée de cette catégorie est bien évidemment que chacun puisse participer et prendre du plaisir, tout en apprenant quelques notions sur les fondamentaux du basket.

Eveil à la dualité plutôt qu'esprit compétitif.

Les Mini-Poussins : les U9

Ballon T5, Paniers à 2m60, 4c4 ou 3c3 en plateaux rencontres.

Généralement créneaux de 1h30 par semaine.



Chez les Mini-Poussins, les apprentissages vont se faire plus précisément avec une exigence accrue.

Les enfants devront commencer à être éveillés à la rigueur des réalisations techniques.

L'aspect ludique pourra être conservé afin de ne pas rendre les entraînements trop « militarisé » et trop strict.

Le plaisir doit rester au centre des séances.

Cependant, la FFBB insiste de plus en plus sur le fait d'intégrer dès le départ les bons gestes techniques tant que les défauts ne sont pas installés. Il s'agira ici de proposer des séances à la fois ludique et précises techniquement. (Cf Cahier 7-11ans).

La forme des entraînements :

- Echauffement sur des parcours alliant motricité, coordination, endurance et fondamentaux individuels.
- Séquence apprentissage technique : apprendre ou perfectionner un ou plusieurs gestes techniques (travail par ateliers)
- Séquence mise en pratique : utilisation du geste travaillé dans une séquence adaptée voire facilitante (exemple : 2c0, 2c1...).
- Séquence opposition : séquence proche du match avec un thème qui se relie aux apprentissages vus précédemment.

Les rassemblements :

Plateaux rencontres en 3c3 ou 4c4 sur des terrains travers sur des paniers à 2m60.

Pas de classements en début de saison mais des situations de montante descendante pour travailler par terrains de niveau pour

- Jouer à son niveau (ne pas s'écœurer ou dégouter les adversaires)
- Avoir la possibilité de remporter des matchs
- Faire évoluer tout le monde (faibles comme forts)

On commence dans cette catégorie à éveiller les enfants à la compétition : exigences techniques, esprit de compétitivité, fair-play, capacité à s'entraîner, respect des règles de vie en groupe ...

Les classements et hiérarchisation des enfants n'apparaissent encore pas comme essentielle car la FFBB veut que tous les enfants puissent pratiquer à leur niveau afin de les fidéliser dans l'activité.

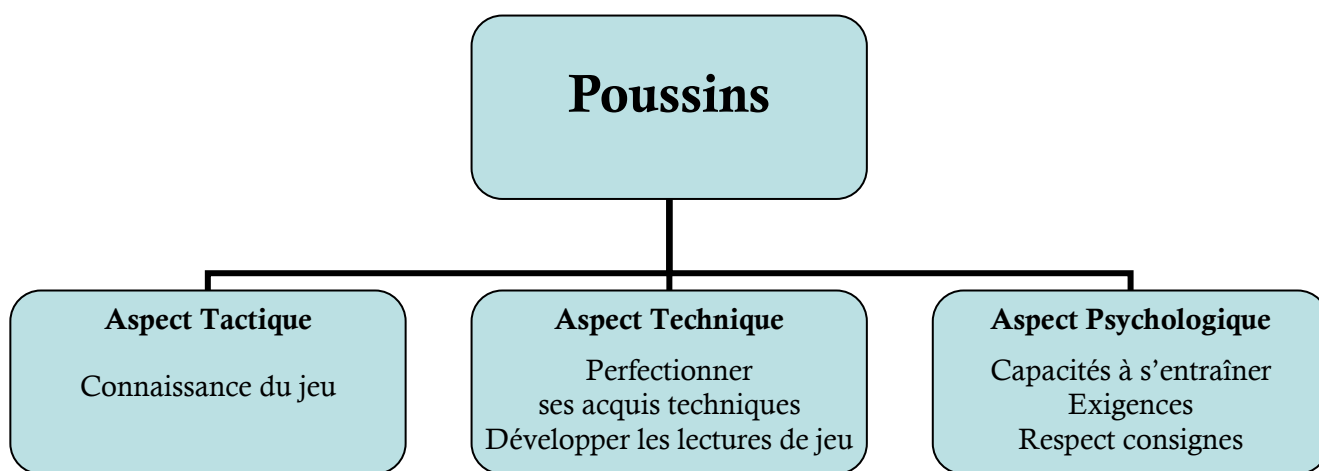
Le jeu réduit (3 contre3 ou 4contre4) apparaît comme inévitable afin :

- de permettre aux enfants de s'exprimer techniquement grâce aux espaces accrus.
- d'impliquer tous les joueurs
- de réduire le nombre d'informations à gérer (simplifier)
- de développer des qualités de vitesse et d'endurance

Les Poussins : les U11

Ballon T5, Paniers à 2m60, terrain 28x15m, 4c4 avec 8 joueurs.

Généralement 2 créneaux de 1h30 par semaine.



Chez les Poussins, les premiers championnats sont mis en place avec cependant une solution alternative pour les novices :

Championnats Poussins Compétiteurs et Plateaux Explorateurs (Débutants) dans l'Yonne.

L'aspect compétitif est développé dans cette catégorie : expertise dans les gestes techniques, exigences sur les réalisations techniques, assiduité aux entraînements (je ne m'entraîne pas, je ne joue pas), rapport à la rentabilité (relier le temps de jeu à la performance) ... Cependant, tous les enfants doivent jouer et l'éducateur doit minimiser le résultat des matchs pour mettre en exergue les performances des jeunes joueurs et leur respect des consignes. L'échec peut être ainsi relativisé.

L'entraîneur doit mettre l'accent sur la capacité de ses joueurs à être concentré et à respecter les consignes énoncées.

Techniquement, les enfants doivent tendre vers la maîtrise des fondamentaux individuels (cf Livret acquis techniques), respecter les espaces de jeu dans le jeu rapide et maîtriser l'utilisation du dribble (quand dribbler, quand passer).

La forme des entraînements :

Idem Mini-Poussins avec cependant une mise en place de groupes de niveaux afin :

- d'individualiser les apprentissages
- de permettre à chaque enfant d'avancer à son niveau
- de permettre à chaque joueur d'avoir une opposition le forçant à faire des efforts

5. Les formations FFBB

La Formation Initiale

- **Animateur Mini-basket : Niveau 1 (CD89)**
Animer des séances mini-basket
- **Initiateur : Niveau 2 (CD89)**
Diriger des séances : Benjamins
- **Entraîneur Jeunes Juniors : Niveau 3 (LBBB)**
Construire un entraînement : Minimes Cadets
- **Entraîneur Région : Niveau 4 (LBBB)**
Conduire une équipe

6. Annexes



Comité de l'Yonne de Basket-ball
Commission Technique et Jeunes
C.T.F. : Sébastien LEGROS
☎ 06 58 10 02 21



LIVRET ACQUIS TECHNIQUES

Catégories

Mini-Poussins - Poussins - Benjamins

FICHE EXPLICATIVE LIVRET ACQUIS TECHNIQUES par CATEGORIE

Ces documents ont pour but de hiérarchiser les contenus pédagogiques par catégorie afin de faciliter la planification de l'entraînement des mini-basketteurs et benjamins.

Ce livret sera une aide aux entraîneurs pour déterminer ce que chaque joueur devrait **idéalement** maîtriser à sa sortie de la catégorie.

Il est bien évident que chacun des enfants ne pourra que très rarement tout maîtriser (sauf cas très exceptionnel).

Par ailleurs, ce référentiel permettra également de pouvoir travailler par niveau de jeu en suivant les compétences édictées dans ce document.

Par exemple, un débutant benjamin pourra démarrer son cursus par les compétences à acquérir en mini-poussins.

Ce document n'a pas la présentation d'être une vérité absolue mais juste une suggestion, une orientation de travail pour les enfants.

Cordialement,

S.LEGROS

Contenus Mini-Poussins

✦ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs 30 % du temps

TOUT DOIT ÊTRE ABORDE PAR LE JEU (FORME LUDIQUE)

Jeu à 3 tout-terrain (terrains travers) => impliquer tous les joueurs

Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP

Occupation de l'espace (distance avec porteur - espace libres) => INITIATION

Transiter rapidement et connaître son statut (a=>d ou d=>a) => INITIATION

Connaître la bonne utilisation du dribble (dribbler pour avancer, se dégager ou déborder) => INITIATION

Dualité/opposition => INITIATION

Défense : Marquer chacun son joueur (volonté) sur tout le terrain => INITIATION

Se placer entre son joueur et le panier

✦ Fondamentaux individuels (FI) 70 % du temps (35% analytique - 35% ludique)

🏀 **Dribble-dextérité** 15% du temps FI

Dribble avec vision dissociée Main forte et faible	Travailler autant les 2 mains	Connaissance
Changements de main (Cross)	Appuis/rythme/amplitude	Initiation
Dribble de contre-attaque	Port de tête haut	Connaissance
Changements de rythme	Vite/lent et lent/vite	Initiation
Dribble de protection	Ballon à l'opposé de l'adversaire	Initiation

🏀 **Appuis** 15% du temps FI

Arrêt : simultané	posture fléchie (stabilité)	Maîtrise
Départ en dribble : croisé	poussée / amplitude	Initiation
Pivoté	savoir s'orienter, se dégager de l'opposition	Initiation
Réception - prise d'informations	intention de jouer d'abord avec l'autre	Connaissance

🏀 **Passe** 15% du temps FI

Passe 2 mains	gestuelle à l'arrêt, positionnement des pieds	Maîtrise
Passe à terre à l'arrêt	appuis et gestuelle des mains	Maîtrise
Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement	Réceptionneur doit offrir une cible	Connaissance
Passe baseball 1 main		Initiation
Passe décalée 1 main avec opposition faible	Sortir la balle de l'axe du corps	Connaissance
Passe dans la course	Prise d'infos et trajectoire tendue	Initiation

🏀 **Tir** 50% du temps FI

Gestuelle tir de plein pied	Poussée vers le haut à une main	Connaissance
Tir de plein pied - petit saut (auto pass + tir)	Stabilité dans le tir (appuis)	Initiation
Tir en course main forte (après dribble et passe) - Push up	Rythmique d'appuis, verticalité	Connaissance
Tir en course main faible - Push up	Rythmique d'appuis, verticalité	Connaissance
Enchaînement dribble arrêt + tir	Dernier dribble fort + arrêt	Initiation
Tir en course avec opposition en retard	Gestion de la vitesse	Initiation

🏀 **Formation physique** 10 % du temps FI

Courir longtemps (endurance = au mini 10 minutes) SUR DES JEUX !!	Maîtrise
Courir vite	Maîtrise
Courir en arrière	Connaissance
Courir en prenant des informations	Maîtrise
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)	Maîtrise
Coordination (dissociation segmentaire)	Connaissance
Equilibre	Connaissance

3 grands objectifs en fin de mini-poussins

- 🏀 Etre capable de traverser collectivement le terrain
- 🏀 Etre capable de marquer sans opposition
- 🏀 Etre capable de savoir utiliser le dribble à bon escient

Contenus Poussins

✚ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs		40 % du temps
Jeu à 3 ou 4 tout-terrain		
Jeu rapide dans la passe : développer prioritairement prise d'infos du P et disponibilité du NP (démarquage)		
Occupation de l'espace (couloirs de jeu - espace libres)		
Transiter rapidement (a=>d ou d=>a)		
Gestion des attaques en surnombre (2c1, 3c2) => initiation		
Connaissance des espaces de jeu sur ½ terrain et initiation au jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer)		
Recherche et exploitation de la dualité - opposition par niveau équilibré		
Savoir choisir son tir (sélection de tir)		
Savoir quand passer, quand dribbler		
Défense : Marquer chacun son joueur (volonté)		
Se placer entre son joueur et le panier		
Tenir ses duels défensifs sur 2 dribbles ou sur une course de plusieurs mètres		
Initiation aux aides défensives sur le joueur débordé		
✚ Fondamentaux individuels (FI)		60 % du temps
🟡 Dribble - Dextérité		15% du temps FI
Changements de main (Cross + entre jambes + dos)		Maitrise
Dribble de contre-attaque		Maitrise
Changements de rythme		Maitrise
Dribble de protection		Connaissance
Dribble de pénétration-percussion		Initiation
Travail sur les captés-attrapés de balle		Initiation
🟡 Appuis		10% du temps FI
Arrêt : simultané et alternatif		Maitrise
Départ en dribble : croisé (maitrise) et direct + feintes - recherche de rapidité et amplitude		Connaissance
Pivoté (savoir s'orienter, se dégager de l'opposition)		Maitrise
🟡 Passe Recherche de la précision et gestuelle bien exécutée		10% du temps FI
Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement -		Maitrise
Passe baseball 1 main		Maitrise
Passe décalée 1 main avec opposition faible		Maitrise
Passe dans la course		Maitrise
Passe avec opposition		Connaissance
🟡 Tir		50% du temps FI
Tir de plein pied - petit saut (auto pass + tir)		Maitrise
Tir en course main forte (après dribble) - Push up avec poursuivant		Maitrise
Tir en course main faible - Push up		Maitrise
Enchaînement dribble arrêt + tir		Maitrise
🟡 1c1		
Démarquage		Connaissance
🟡 Défense		10 % du temps FI
Attitudes porteur de balle (posture, déplacements, gestion de l'agressivité)		Connaissance
Attitudes Non porteur (posture, vision ballon joueur et placements)		initiation
Collaborations défensives (aider-reprendre / aider-changer)		initiation
🟡 Formation physique		5 % du temps FI
Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes)		Maitrise
Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes)		Maitrise
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)		Maitrise
Coordination (dissociation segmentaire)		Maitrise
Equilibre		Maitrise

3 grands objectifs en fin de Poussins

- 🟡 Etre capable de créer individuellement et collectivement des déséquilibres offensifs
- 🟡 Etre capable de marquer régulièrement avec une faible opposition
- 🟡 Etre capable de tenir des duels défensifs

Contenus Benjamins

✦ Fondamentaux collectifs et pré-collectifs		50 % du temps
Jeu à 4 ou 5 tout-terrain => Priorité à l'agressivité offensive et au jeu rapide		
Transiter rapidement (a=>d ou d=>a)		
Maîtrise des attaques en surnombre (2c1, 3c2, 4c3) avec gestion des contacts		
Maîtrise des espaces de jeu sur $\frac{1}{2}$ terrain et connaissance jeu sans ballon (passer-couper-équilibrer)		
Connaissance de la notion de fixation-passe		
Savoir choisir son tir (sélection de tir), Savoir quand passer, quand dribbler		
Apprendre à gérer le tempo d'attaque et identifier les temps forts (quand jouer, quand être patient)		
Défense : développement des attitudes défensives (porteur, non porteur, à l'opposé)		
Ne pas perdre ses duels (jusqu'au rebond défensif)		
Aider le joueur débordé, initiation à l'aide de l'aide		
✦ Fondamentaux individuels (FI)		50 % du temps
○ Dribble		10% du temps FI
Changements de main (Cross + entre jambes + dos+ reverse) = > vitesse et amplitude d'exécution		Perfectionnement
Changements de rythme		Perfectionnement
Dribble de protection avec forte opposition		Maîtrise
Dribble de pénétration-percussion avec opposition		Connaissance
○ Appuis		10% du temps FI
Arrêt : simultané et alternatif + engagé et effacé		Perfectionnement
Départ en dribble : croisé (maîtrise) et direct + feintes avec opposition		Maîtrise
Pivoté face et dos au cercle avec opposition (lecture)		Maîtrise
○ Passe		10% du temps FI
Passe 2 mains avec réceptionneur en mouvement et opposition		Maîtrise
Passe baseball 1 main		Maîtrise
Passe décalée 1 main avec opposition forte (réceptionneur et passeur)		Maîtrise
Passe dans la course avec opposition		Maîtrise
Passe avec opposition forte		Maîtrise
○ Tir		50% du temps FI
Tir en suspension avec travail d'appuis		Maîtrise
Tir en course (différents lâchers, différentes structures d'appuis, grosse vitesse d'exécution, opposition forte - contact)		Maîtrise
Enchaînement dribble arrêt + tir (varier angles de tir et d'arrivée et opposition)		Maîtrise
○ 1c1		
Démarquage (appels, backdoor, contact, changements de rythme et direction + travail d'appuis)		Maîtrise
Démarquage de l'opposé (contact, lecture, backdoor + travail d'appuis sur les réceptions)		Connaissance
Jeu dos au cercle (contact et pivotés engagés et effacés)		Initiation
○ Défense		10 % du temps FI
Attitudes porteur de balle (maîtrise des pas défensifs, action des bras...)		Maîtrise
Transitions défensives (sauter au ballon)		Connaissance
Attitudes Non porteur		Connaissance
Attitudes à l'opposé		Initiation
Collaborations défensives (rotations, communication..)		Connaissance
○ Formation physique		10 % du temps FI
Courir longtemps (endurance = au mini 20 minutes)		Maîtrise
Courir vite (longueur de terrain en moins de 6 secondes)		Maîtrise
Courir vite et s'arrêter ou changer de direction (réactivité)		Maîtrise
Coordination		Maîtrise
Equilibre		Maîtrise

4 grands objectifs en fin de Benjamins

- Etre capable de créer et d'exploiter des déséquilibres défensifs
- Etre capable de marquer avec une forte opposition
- Etre capable de provoquer des mauvais choix offensifs
- Etre agressif (volonté de marquer vite)



Nom du club

LES 10 TRAVAUX DU BASKETTEUR

La licence de basket ouvre des droits à participer aux matchs et aux entraînements organisés par mon club et mon comité départemental. Néanmoins, elle doit s'accompagner des devoirs que nous appellerons des « travaux ».

1. A l'heure j'arriverai

Les retards intempestifs perturbent le bon déroulement des entraînements et par conséquent nuisent à mon équipe. Les retards répétés pourront être sanctionnés de non participation à un entraînement. Dans tous les cas, lorsque je suis en retard, je dois prévenir mon entraîneur (téléphone...).

2. A l'entraînement je serai présent

Mes absences à l'entraînement m'empêchent de progresser, empêchent également mes coéquipiers et toute mon équipe d'avancer. Les absences à l'entraînement pourront avoir pour conséquence logique de ne pas être convoqué au match du Week-end, sauf cas particuliers : Prévenez vos entraîneurs de vos absences prévues. **Absence non prévenue = non convocation.**

3. Aux matchs je participerai

Mon absence aux matchs handicape mes coéquipiers, mon équipe et parfois même mon club (forfait). J'ai pris une licence de Basket qui m'engage à participer à toutes les compétitions car ce sport est un sport collectif et la présence de tous est essentielle.

4. La politesse je respecterai

Je dois dire bonjour et au revoir à mes coachs, mes dirigeants de club et mes coéquipiers.

5. Le matériel je rangerai

Le matériel sera sorti et rangé par les joueurs : les joueurs ne devront pas quitter la salle tant que le matériel ne sera pas rangé correctement (ballons, plots, maillots rangés et paniers remontés).

6. Le matériel je respecterai

Je prendrai soin du matériel : Ne pas s'asseoir sur les ballons, ne pas tirer au pied, ne pas se suspendre aux paniers.

7. Les règles d'hygiène, je respecterai

En pratiquant une activité sportive, mon corps transpire et se fatigue. Un des moyens les plus simples de récupérer est de prendre une douche chaude après l'effort. D'autre part, en déplacement, il est bienvenu de prendre une douche avant de repartir afin de ne pas imposer mes odeurs corporelles à mes compagnons de trajet.

8. Acteur de mon club, je serai

Le joueur de basket a des droits mais également des devoirs : il peut (ou doit) par exemple aider son club dans les tâches de tables de marques, d'arbitrage et d'encadrement des plus jeunes. Sans arbitres, sans officiels de table de marque et sans encadrants, pas de matchs. Je dois être acteur plutôt que consommateur de basket.

9. Quelques déplacements mes proches effectueront

Les déplacements ne peuvent malheureusement pas être pris intégralement par le club. Ainsi, mes parents, en signant ma demande de licence doivent s'engager à effectuer au moins un déplacement dans l'année afin que notre équipe vive. Chacun doit apporter sa pierre à l'édifice.

10. Les manquements graves je ne ferai pas

Tous problèmes de violence, de vol, de drogue ou de grave manquement au présent règlement provoqueront **l'exclusion immédiate** du club du sujet incriminé (après vote du conseil d'administration du club).

Dans tous les cas, vos entraîneurs et dirigeants ne sont pas là pour sanctionner mais pour vous aider dans votre pratique de notre sport : n'hésitez pas à les contacter pour tout problème qui vous empêcherait de répondre à ce règlement.

Signatures

Le licencié :

les parents :

Le club :