



COMMISSION TECHNIQUE REGIONALE

Saison 2020-2021

Bonjour,

Après une prise d'informations auprès des entraîneurs de baby's, nous vous proposons des plateaux construits sur les principes suivants :

- * faire en sorte que **chaque** enfant ne reste pas trop longtemps sans rien faire: qu'il joue pendant 15 à 20 minutes par heure = 45min pour un plateau de 3 heures.
Ceci suppose qu'il y a suffisamment de **place** pour exécuter les jeux et un **nombre** d'enfants y correspondant
- * faire en sorte que tous les enfants fonctionnent autour de 4 actions fondamentales du Basket :
 - Tirer
 - Dribbler
 - Se repérer dans l'espace
 - Coopérer
- * faire en sorte que tous les enfants fassent des **matches**
- * faire augmenter la **difficulté** des exercices (niveau vert, bleu et rouge seront déclinés au fil des plateaux)
- * donner des **récompenses** aux enfants sous forme d'autocollants correspondant à chaque action

Pour ce premier plateau les enfants feront

4 jeux et des matches

1 = le circuit fantastique : vision de l'espace et échauffement

2 = les pépites de bronze : dribble

3 = les pépites d'argent : coopérer

4 = les pépites d'or : tirer

5 = les matches sous la forme du jeu des déménageurs

Ils auront des récompenses : (voir dernières diapos)

* une enveloppe (donnée au 1^{er} plateau et gardée chez eux) pour stocker leurs différentes fiches

* une fiche qui leur sera remise à chaque plateau

* des autocollants à mettre sur la fiche du plateau (à faire tout à fait à la fin pour éviter l'inattention ???)

REALISATION DU PREMIER PLATEAU

Nous supposons que

Pour l'encadrement : 1 (ou 2) adulte(s) par exercice devrai(en)t pouvoir suffire, soit sur un seul poste, soit sur 2 postes identiques.

Pour le matériel : plots, lattes, craie, cerceaux..... devraient être présents dans tous les gymnases

Pour la mise en place : les dispositifs matériels se ressemblant cela permet d'éviter trop de manipulation

Pour le niveau des exercices : vous pouvez bien évidemment l'adapter en fonction du niveau des enfants

Pour les règles : celles que vous utilisez régulièrement

Merci de

Faire un retour sur les points positifs et négatifs du plateau, ainsi que sur la réussite des baby's aux exercices afin que nous puissions proposer des niveaux adaptés et évolutifs pour les plateaux suivants.

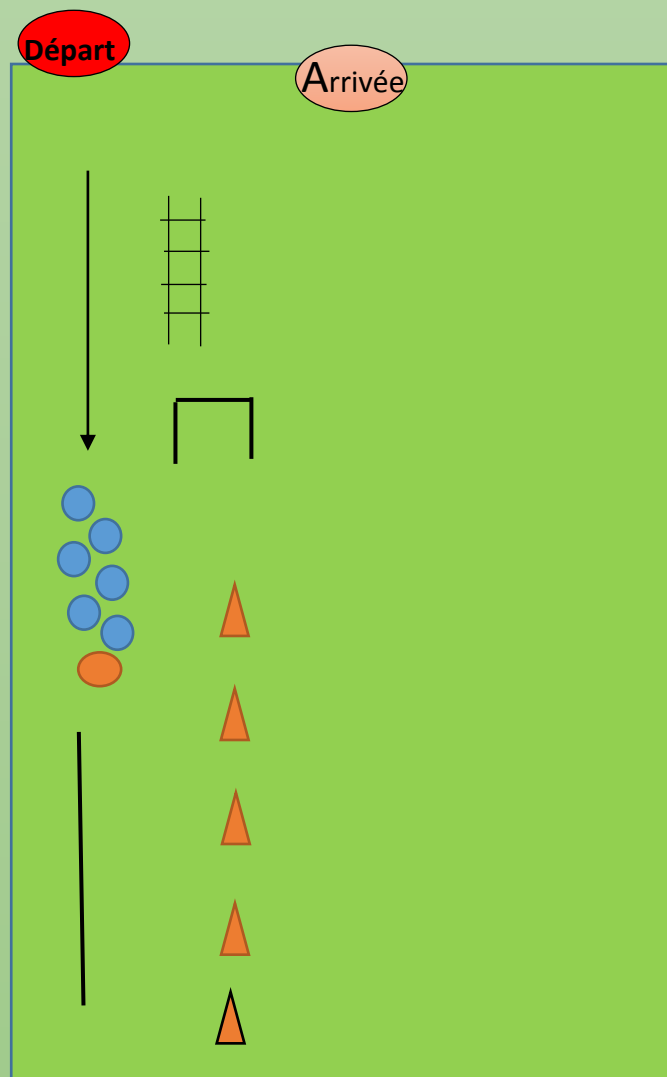
1^{er} exercice qui sert d'échauffement : LE CIRCUIT FANTASTIQUE

Action = se repérer dans l'espace

But du jeu = réaliser le circuit

Avoir le plus d'enfants possible en action en même temps

- * Faire partir le 2^{ème} lorsque le 1^{er} a fini les cerceaux
- * Réaliser plusieurs circuits par enfant
- * Multiplier l'organisation spatiale (2 ou plus)
- * Organiser le(s) circuit(s) en fonction de vos espaces



Faire rouler le ballon au sol et le récupérer avant les nénuphars:
8 à 10m de long

les nénuphars: Ballon au dessus de la tête, mettre un pied dans chaque cerceau et finir pieds joints

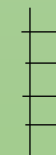
En dribblant, marcher sur « un fil d'acrobate » (une ligne tracée au sol) =
2 à 4m de long



En dribblant, zigzaguer entre les « arbres de la forêt » **8 à 10m de long**



Passer sous la barre « enflammée » sans se brûler



Sauter à pieds joints dans chaque intervalle de la « passerelle »
2 à 3m de long



Tirer à la cible (panier ou autre)

2ème exercice : LE JEU DES PEPITES DE BRONZE

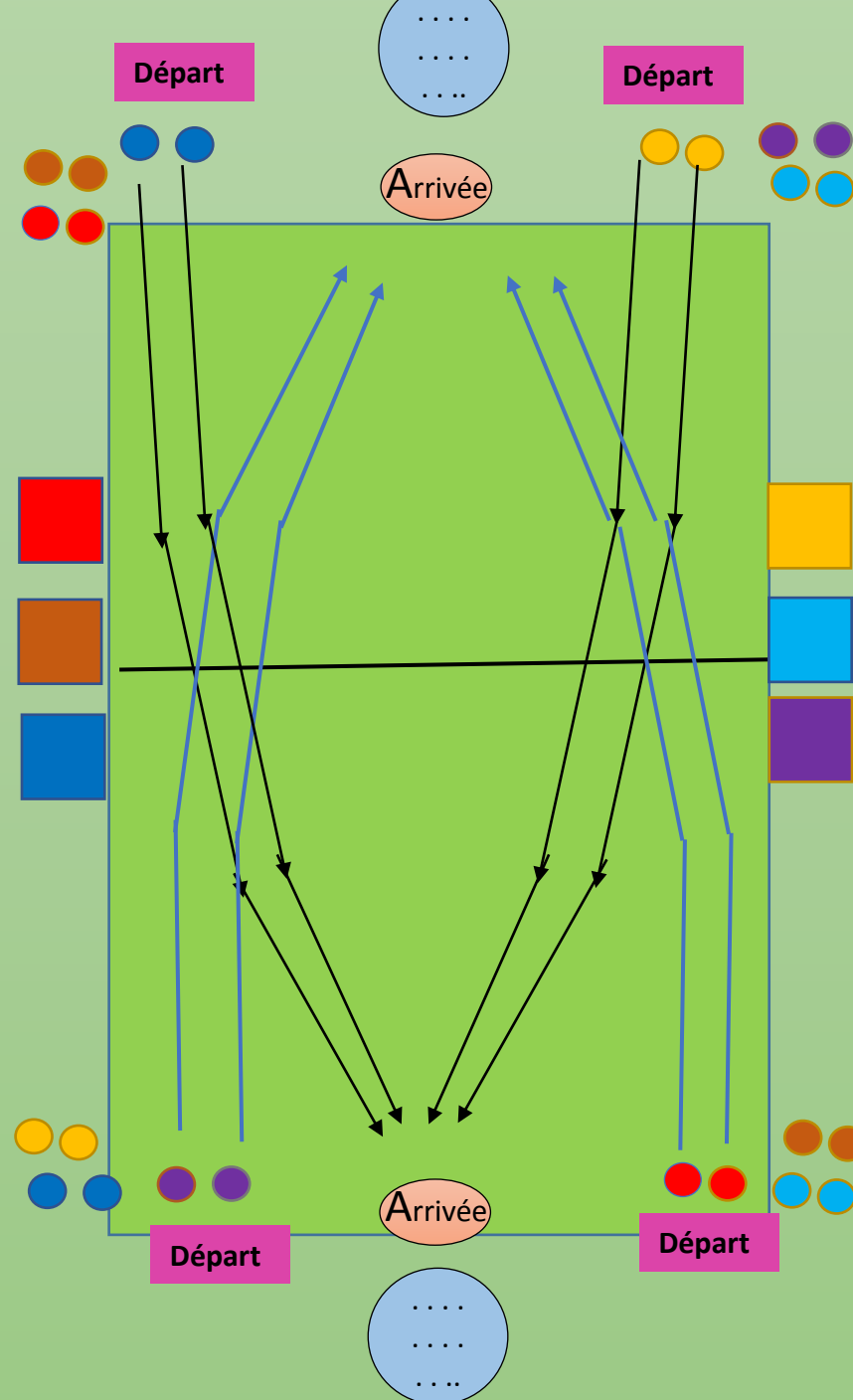
Action : Dribbler

But du jeu = Les joueurs partent 2 par 2, ils se déplacent en dribble jusqu'au panier et tirent.

* Lorsque le panier est réussi, ils récupèrent une pépite de bronze (des petits plots par exemple rangés dans des cerceaux) et les rangent dans leur maison (les carrés)

Avoir le plus d'enfants possible en action en même temps

* Organiser en fonction de vos espaces



- Départ** 8 Départs différents possible sur un terrain d'env 10x20m
- Déplacements des joueurs en dribble
- Arrivée** Tirer à la cible (panier ou autre)
- Cerceau avec des pépites
Si j'ai réussi mon panier je Ramasse une pépite pour la ranger dans ma maison
- Les « maisons » pour ranger les pépites

3ème exercice : LE JEU des pépites d'argent

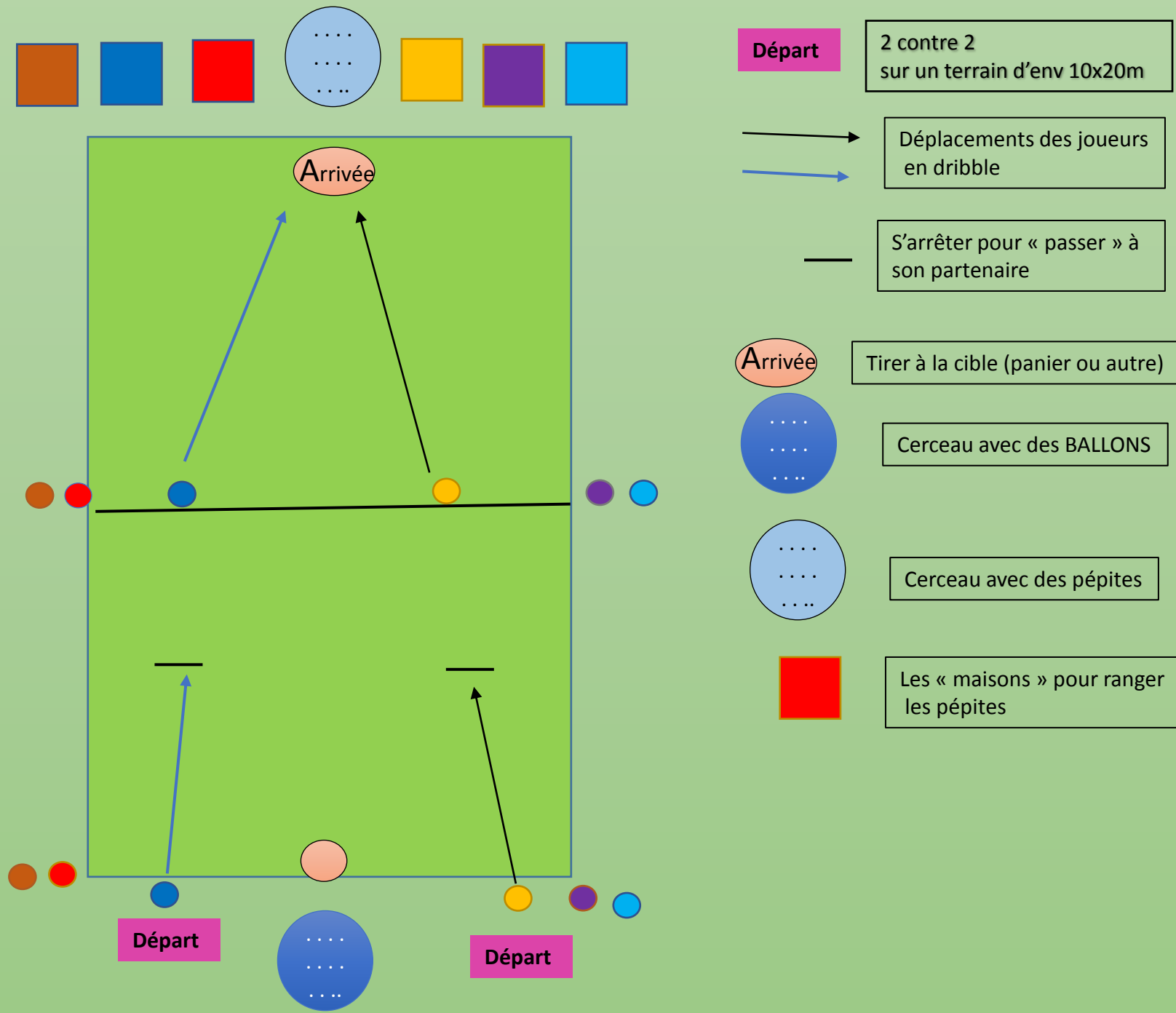
Action : Coopérer

But du jeu = Les joueurs jouent par équipes de 2 contre 2
Le premier part et se déplace en dribble jusqu'au trait, de là il passe le ballon à son partenaire (rouler lancer...) qui dribble vers le panier et tire.

Lorsque le panier est réussi, il récupère une pépite d'argent et la range dans sa maison (comme les pépites de bronze).

Avoir le plus d'enfants possible en action en même temps

- * les équipes suivantes partent lorsque les précédentes ont réalisé la « passe »
- * organiser en fonction de vos espaces



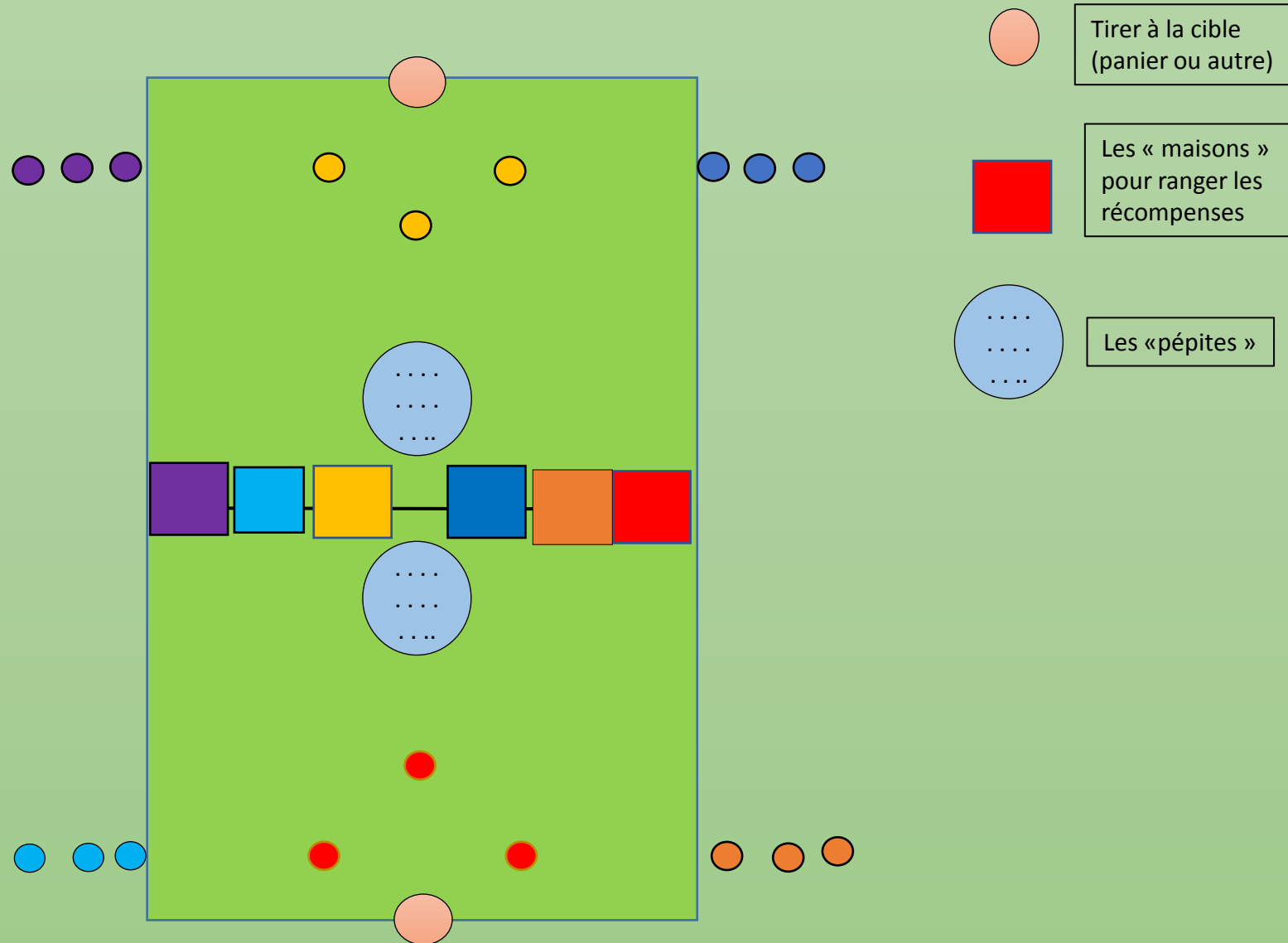
4^{ème} exercice :
LES PEPITES D'OR

Action : tirer

But du jeu = Les joueurs d'une équipe (ayant un ballon chacun) tirent au panier pendant 5 minutes. Si le panier est réussi ils prennent une pépite d'or et la rapportent dans leur maison

Avoir le plus d'enfants possible en action en même temps

- * Multiplier les paniers si possible
- * Organiser en fonction de vos espaces



LE MATCH :

Le jeu des déménageurs

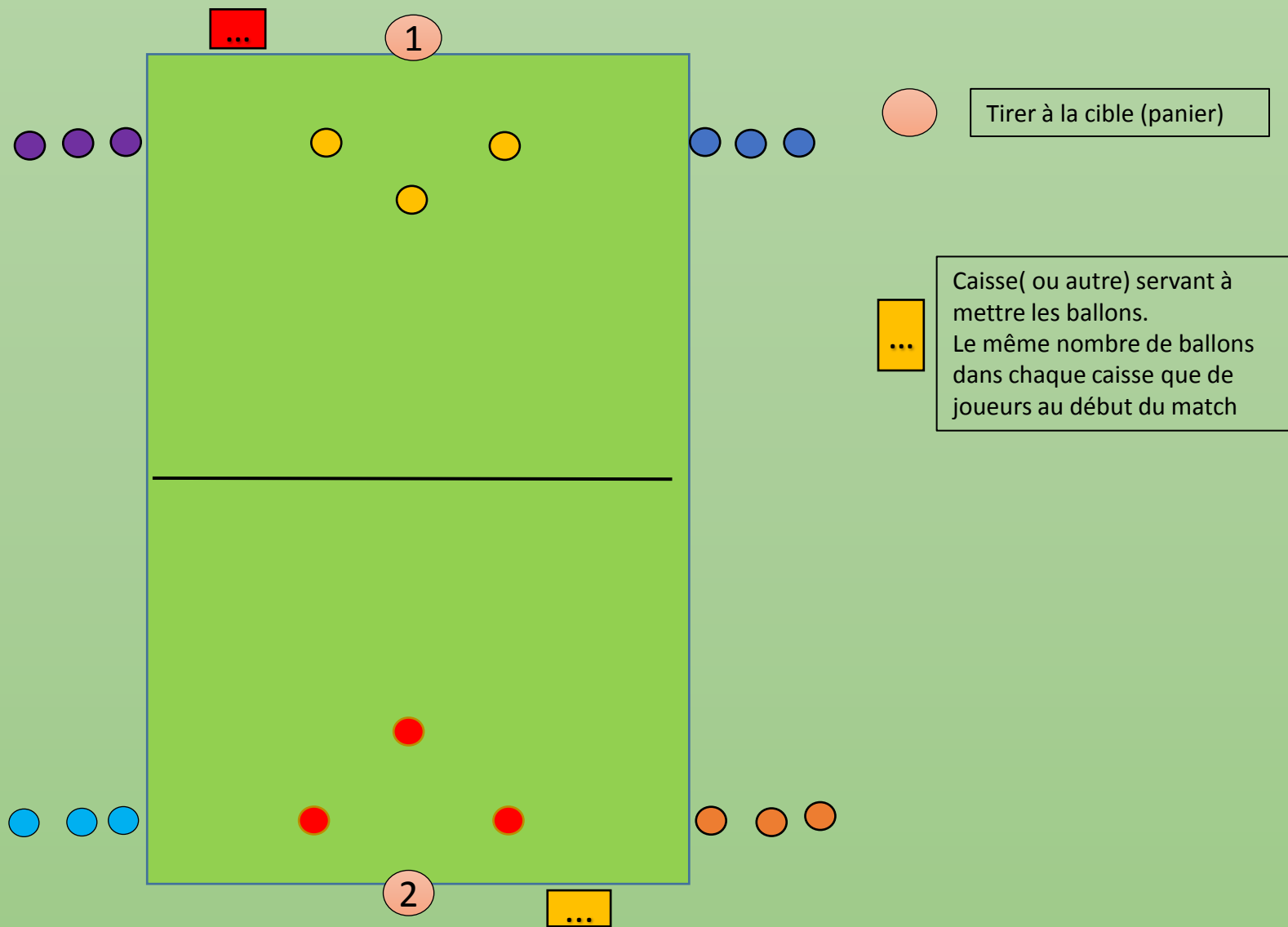
But du jeu = dans l'exemple, les joueurs de l'équipe jaune prennent les ballons dans la caisse adverse (rouge) et vont en dribble ou en coopération, tirer au panier « 1 ». Ils mettent ensuite le ballon dans leur caisse (jaune).

Ils peuvent aussi *mettre directement leur ballon dans la caisse jaune*.

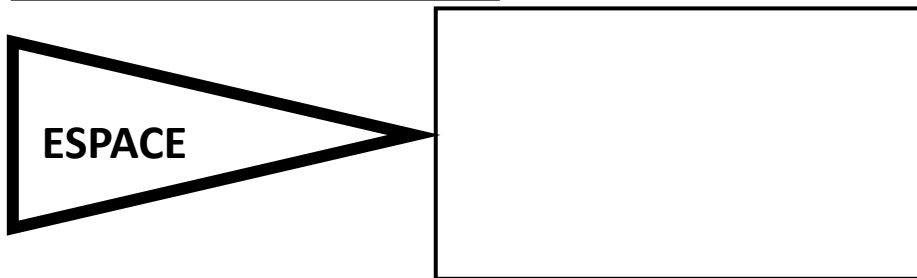
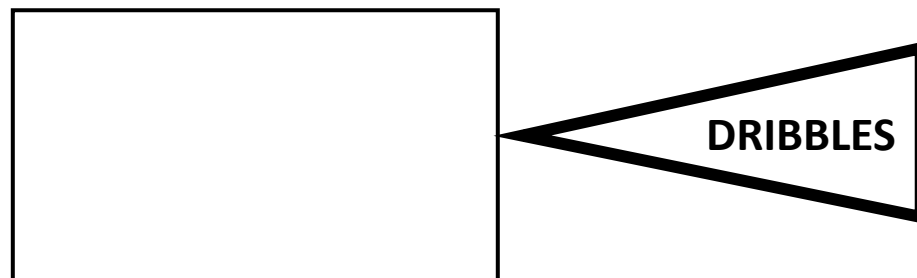
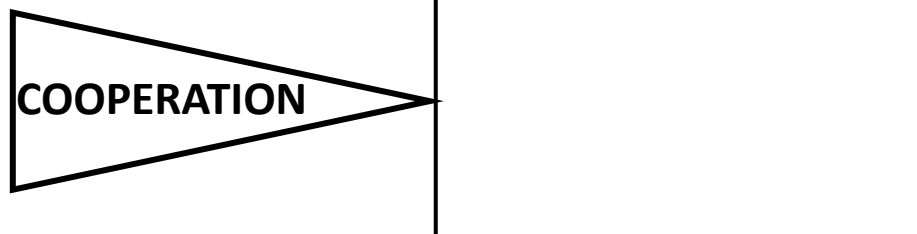
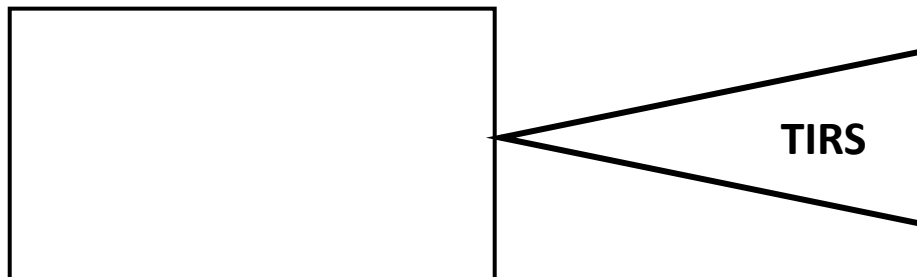
Ils reviennent ensuite chercher un autre ballon dans la caisse adverse etc....

Règles = celles utilisées habituellement en baby's

Faire des matches de 5 min minimum



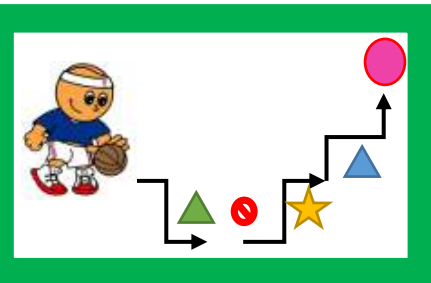
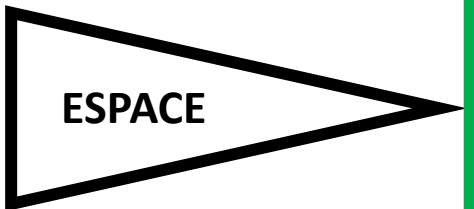
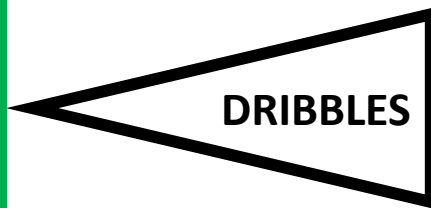
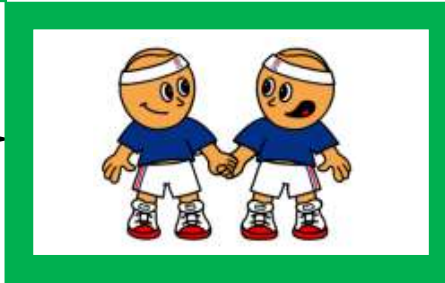
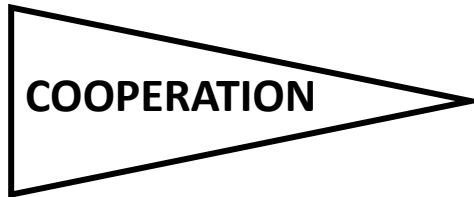
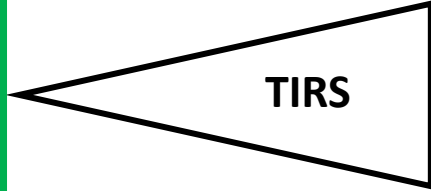
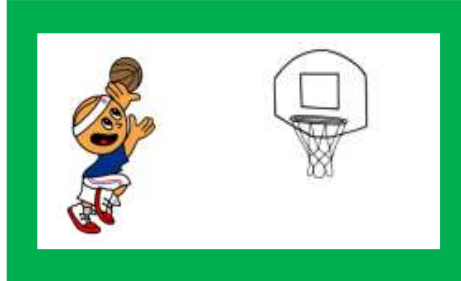
Joueur..... Equipe de.....



Plateau..... Le..... A.....

Fiche que recevront les baby's à chaque plateau

Joueur..... Equipe de.....



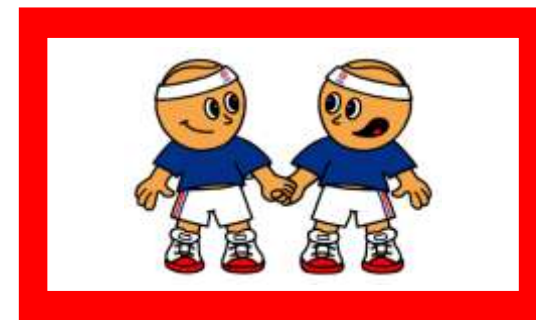
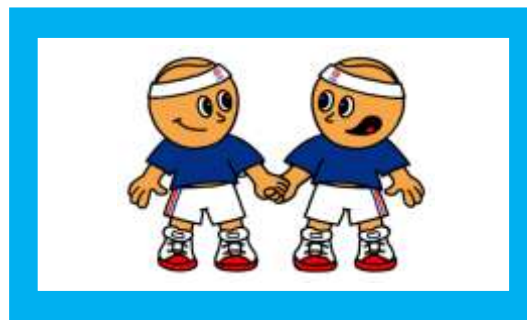
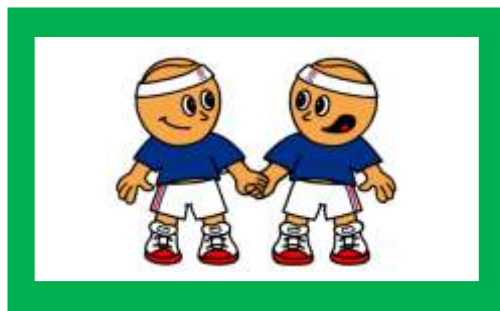
Plateau..... Le..... A.....

Exemple de fiche remplie à l'issue du 1^{er} plateau

TIR



COOPÉRATION



DRIBBLE



ESPACE

