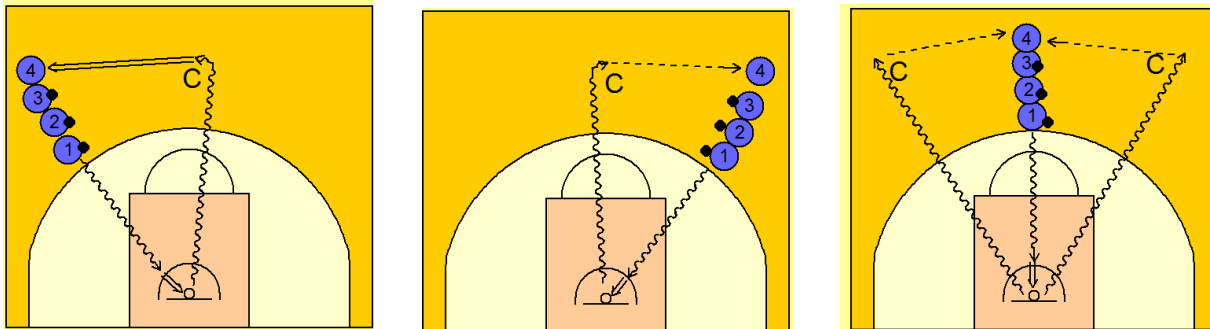


GUIDE TECHNIQUE POUR LES RENCONTRES U11

La mise en place d'exercices réalisés sous forme de challenge avant les matchs entre les deux équipes, n'a pas pour but de rajouter de la compétition à la compétition...il s'agit d'impliquer un peu plus les différents acteurs sur l'avant match et d'aider les jeunes à se concentrer dans la réalisation de leurs fondamentaux individuels (passe, tir, dribble) avant match. Ces ateliers (challenges), proches du manège traditionnel d'échauffement ont l'avantage de ne nécessiter aucune mise en place de matériel et peuvent être adaptés par les coaches des 2 équipes suivant le niveau général de leur équipe.

1^{ER} CYCLE (DE SEPTEMBRE A DECEMBRE)/ LE TIR DE PROXIMITE



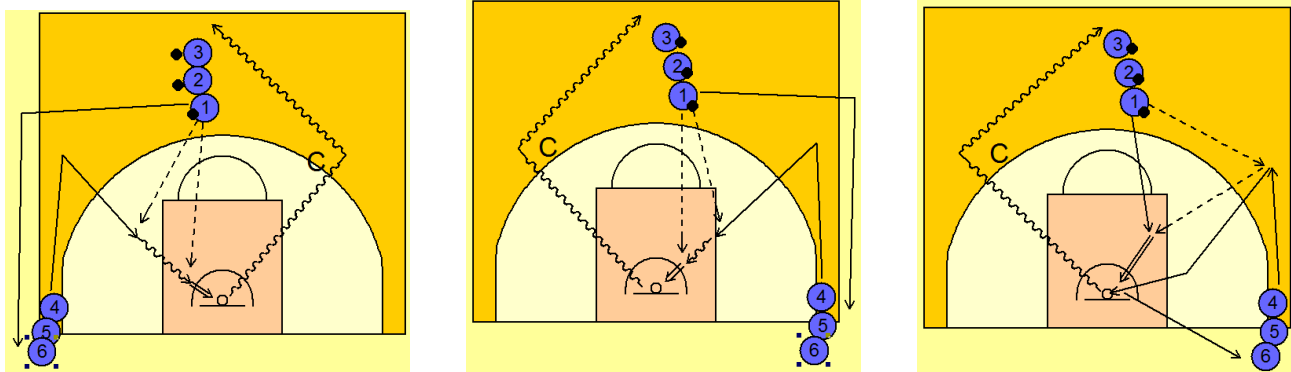
Déroulement : 3 situations très simples. Les joueurs partent en dribble derrière la ligne des 6,75Mts pour réaliser le tir demandé, prend son rebond et remonte en dribble à l'opposé, passe derrière le coach et réalise une passe à son partenaire en attente. Les équipes cherchent à marquer le plus de paniers possible. (le comptage peut se faire à haute voix). Le CHALLENGE se joue en 1, 2 ou trois manches de 2 minutes, selon le temps dont disposent les équipes pour s'échauffer. Les 2 coaches déterminent cet aspect à leur arrivée sur les bancs de touche et coordonnent ce challenge avec les arbitres pour que la rencontre débute à l'heure. 1 manche est obligatoire avant le début du match et le gagnant du Challenge partira avec un avantage de 2 points au tableau d'affichage. Si deux manches sont effectuées et que chaque équipe en remporte une, on totalise le nombre de paniers marqués sur les deux manches pour déterminer le vainqueur (en cas d'égalité sur le total, les deux équipes marquent 2 Pts). En cas d'égalité sur les 3 manches (1 manche gagnée + une manche à égalité) on fera le total des paniers marqués pour déterminer le vainqueur.

Matériel : Minimum 2 ballons par équipe (plutôt 3 ou 4 suivant effectif). 1 plot ou une chaise si le coach ou les arbitres ne sont pas disponibles.

Objectif général : Faire comprendre à nos jeunes basketteurs que le match commence par l'échauffement, et qu'il est important d'être concentré et de s'appliquer pour marquer ses paniers.

Consignes techniques : Dribbler en regardant le panier (lever la tête), chercher la verticalité au moment du tir pour ne pas terminer derrière le panier afin de pouvoir prendre le rebond rapidement, repartir en poussant son ballon comme pour un départ en contre-attaque en regardant à quel joueur la passe va être faite, rechercher la précision de la passe. Les tirs s'effectuent en course ou de plein pied, près le cercle. Le Tir peut être choisi suivant le niveau des joueurs...dans 1 premier temps demander 1 tir arrêté près du panier type « power » (arrêt alternatif ou simultané), un TEC avec une finition « Push-up » et « lay-up pour les plus avancés. Les Coaches peuvent également définir le tir à effectuer sur chaque manche. Ils peuvent aussi intervenir durant la manche pour animer et corriger (regard, fréquence du dribble, dribble avec la bonne main, utiliser les bons appuis, recherche de l'équilibre dans le tir, montée du genou, prendre le rebond avant que le ballon ne touche le sol, s'orienter rapidement après le rebond, corriger les marchers sur les départs, etc...)

2ème CYCLE (DE JANVIER A MARS)/ LE TIR DE PROXIMITE APRES PASSE



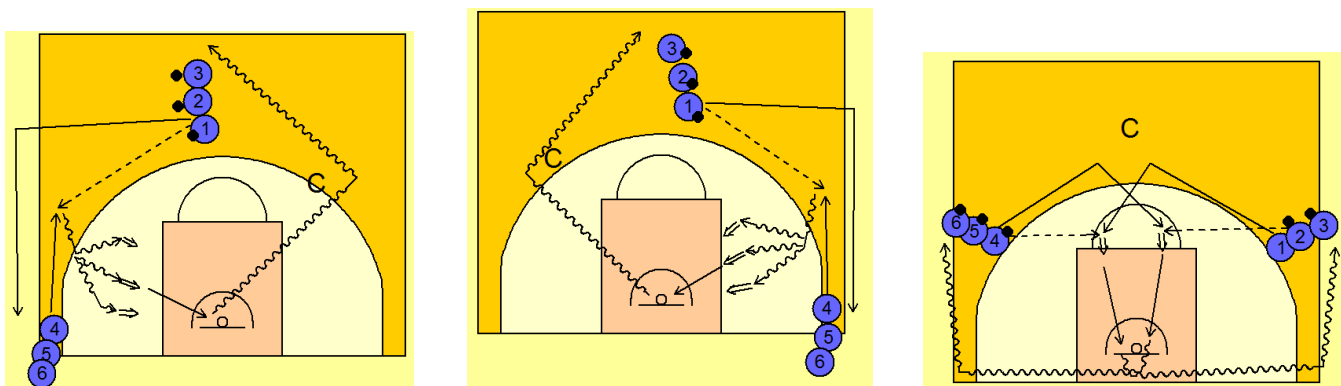
Déroulement : On y retrouve 3 situations ...2 avec le démarquage + « back door » et 1 avec le démarquage + passe et va). Les joueurs s'organisent en deux colonnes, l'une à 0° et l'autre dans l'axe au-delà de la ligne des 6.75Mts. Le joueur à 0° remonte en sprint pour se démarquer en appelant la balle, se stoppe et joue le « back door » en sprint vers le panier. Le porteur de balle dans l'axe dribble, feinte la passe au moment du démarquage et fait une skip passe au joueur qui coupe. Le tireur prend son rebond et remonte en dribble à l'opposé en passant derrière le coach, le passeur s'écarte sur le côté et rejoint la colonne de démarquage. Dans la situation de passe et va, le joueur coupe après la passe au joueur qui se démarque (passe désaxée), avec un changement de rythme. il poursuit sa course et s'arrête près du cercle face au ballon. La passe peut se faire durant sa course ou une fois stoppé. Après le tir c'est le passeur qui va au rebond et repart en dribble. Le tireur va dans la colonne démarquage. Les équipes cherchent à marquer le plus de paniers possible. (le comptage peut se faire à haute voix). Le CHALLENGE se joue en 1, 2 ou trois manches de 2 minutes, selon le temps dont disposent les équipes pour s'échauffer. Les 2 coaches déterminent cet aspect à leur arrivée sur les bancs de touche et coordonnent ce Challenge avec les arbitres pour que la rencontre débute à l'heure. 1 manche est obligatoire avant le début du match et le gagnant du Challenge partira avec un avantage de 2 points au tableau d'affichage. Si deux manches sont effectuées et que chaque équipe en remporte une, on totalise le nombre de paniers marqués sur les deux manches pour déterminer le vainqueur (en cas d'égalité sur le total, les deux équipes marquent 2 Pts). En cas d'égalité sur les 3 manches (1 manche gagnée + une manche à égalité) on fera le total des paniers marqués pour déterminer le vainqueur.

Matériel : Minimum 2 ballons par équipe (plutôt 3 ou 4 suivant effectif). 1 plot ou une chaise si le coach ou les arbitres ne sont pas disponibles.

Objectif général : Faire comprendre à nos jeunes basketteurs que le match commence par l'échauffement, et qu'il est important d'être concentré, de faire des bonnes passes et de s'appliquer pour marquer ses paniers.

Consignes techniques : vitesse de déplacement sur le démarquage et sur le back door, appel de balle avant le stop et le changement de direction, « crawl » avec le bras d'appel et appel de balle avec la main opposé. Apprécier la distance du panier pour choisir son tir (power ou TEC), chercher la verticalité au moment du tir pour ne pas terminer derrière le panier afin de pouvoir prendre le rebond rapidement, repartir en poussant son ballon comme pour un départ en contre-attaque en levant la tête. Les tirs s'effectuent en course ou de plein pied près du cercle. Les Coaches peuvent aussi intervenir durant la manche pour animer et corriger (regard, fréquence du dribble, dribble avec la bonne main, feinte de passe, passe au-dessus de la tête (Skip), passe dans le dribble.... utiliser les bons appuis, recherche de l'équilibre dans le tir, montée du genou, prendre le rebond avant que le ballon ne touche le sol, s'orienter rapidement après le rebond, corriger les marchers sur les départs, etc...)

3ème CYCLE (DE MARS A MAI) / LE TIR EXTERIEUR APRES DEPART + DRIBBLE /APRES PASSE



Déroulement : On y retrouve 2 situations avec la même mise en place que le cycle précédent et une fontaine.... Les joueurs s'organisent en deux colonnes, l'une à 0° et l'autre dans l'axe au-delà de la ligne des 6.75Mts. Le joueur à 0° remonte en sprint pour se démarquer en appelant la balle, le porteur de balle dans l'axe dribble et lui fait la passe au moment du démarquage avec une passe désaxée. A la réception, le joueur doit s'orienter face au panier et réaliser un départ (privilégier arrêt alternatif G/D et D/G avec engagé, suivi du départ croisé....ensuite toutes les évolutions sont possibles suivant le niveau des joueurs...) suivi d'un ou deux dribbles de percussion et d'un arrêt (libre choix) pour enchaîner avec le tir extérieur à la zone restrictive. Le tireur prend son rebond et remonte en dribble à l'opposé en passant derrière le coach, le passeur s'écarte sur le côté et rejoint la colonne de démarquage. Dans la situation de « fontaine », deux colonnes à 45° (avec deux ou trois ballons par colonne) le premier joueur sans ballon coupe vers l'axe et reçoit la passe du joueur de la colonne opposée, et enchaîne avec un tir extérieur (attraper/ tirer) . Après son tir il va au rebond et repart en dribble dans la colonne du passeur.

Les équipes cherchent à marquer le plus de paniers possible. (le comptage peut se faire à haute voix). Le CHALLENGE se joue en 1, 2 ou trois manches de 2 minutes, selon le temps dont disposent les équipes pour s'échauffer. Les 2 coaches déterminent cet aspect à leur arrivée sur les bancs de touche et coordonnent ce Challenge avec les arbitres pour que la rencontre débute à l'heure. 1 manche est obligatoire avant le début du match et le gagnant du Challenge partira avec un avantage de 2 points au tableau d'affichage. Si deux manches sont effectuées et que chaque équipe en remporte une, on totalise le nombre de paniers marqués sur les deux manches pour déterminer le vainqueur (en cas d'égalité sur le total, les deux équipes marquent 2 Pts). En cas d'égalité sur les 3 manches (1 manche gagnée + une manche à égalité) on fera le total des paniers marqués pour déterminer le vainqueur(en cas d'égalité sur le total, les deux équipes marquent 2 Pts) .

Matériel : Minimum 2 ballons par équipe (plutôt 3 ou 4 suivant effectif). 1 plot ou une chaise si le coach ou les arbitres ne sont pas disponibles.

Objectif général : Faire comprendre à nos jeunes basketteurs que le match commence par l'échauffement, et qu'il est important d'être concentré, de faire des bonnes passes et de s'appliquer pour marquer ses paniers.

Consignes techniques : vitesse de déplacement sur le démarquage, appel de balle avant le stop, arrêt alternatif, s'orienter vers le cercle, attitude fléchie pour faciliter le départ en dribble, trajectoire vers le panier, dribble de percussion fort, arrêt alternatif ou simultané pour le tir, positionnement des mains pour attraper la balle, recherche d'équilibre et de verticalité, prendre le rebond rapidement, repartir en poussant son ballon comme pour un départ en contre-attaque en levant la tête.. Les Coaches peuvent aussi intervenir durant la manche pour animer et corriger

GUIDE PEDAGOGIQUE POUR LES RENCONTRES U11

LE JEU, PRIME SUR L'ENJEU ...

Nous pouvons être des compétiteurs, tout en respectant l'adversaire du début à la fin de la rencontre. Il faut préserver dans les catégories Minibasket un état d'esprit fairplay, partagé par tous les acteurs...et bien souvent c'est l'entraîneur, le coach qui doit montrer cet exemple et être le garant de cet état d'esprit.

Dans un respect des valeurs éducatives et sociales, afin d'éviter de mélanger les équipes, et de limiter les écarts de points trop important, nous vous proposons un écart, tout en permettant aux jeunes de progresser. En fonction du degré de facilité de la rencontre, nous vous conseillons d'utiliser un ou plusieurs de ces conseils pédagogiques.

MODE OPERATOIRE ...

Ne pas attendre de mener de 30 points...si votre équipe domine l'adversaire, même de 10 points, vous pouvez commencer à mettre en place ces consignes...

OFFENSIVEMENT :

- Limiter le nombre de dribbles
- Interdire le dribble
- Définir un nombre de passes avant le tir
- Tous les joueurs doivent recevoir le ballon avant le tir
- Définir un type de passe (à terre, passe à une main, skip)
- Enchaîner des actions de jeu à 2 (passe et va) avant le tir
- Effectuer 1 ou deux renversements avant le tir
- Favoriser les tirs en dehors de la zone restrictive
- Interdire le jeu rapide si ce n'est pas une situation de 1c1 ou de surnombre
- Suite à 1 rebond offensif, ressortir le ballon et se replacer au large
-

DEFENSIVEMENT

- Demander au défenseur de ne pas intervenir sur les dribbles
- Demander au tireur de toucher un corner avant de défendre pour favoriser le surnombre offensif des adversaires
- Demander de ne pas contrer ou de ne pas gêner les tirs
-

POUR LA RENCONTRE

- Ne pas oublier de saluer les adversaires, la table de marque et les arbitres au début et à la fin du match
- Equilibrer la composition de l'équipe sur les temps de jeu
- Donner plus de temps de jeu aux débutants et initiés
- Etre exemplaire et positif dans son attitude sur le banc

- Intervenir rapidement auprès du public (geste modérateur) lorsque les encouragements ne respectent pas l'état d'esprit fairplay du minibasket.
- Laisser le banc de touche propre à la fin du match