



Comité Départemental des  
Pyrénées Atlantiques de Basket Ball

4<sup>ème</sup>

FORUM DU MINI 64

Mercredi 11 novembre 2015  
A Orthez Salle Pierre Seillant  
De 9h à 16h30

**BILAN**

Pour nous contacter:

Delphine ETCHEMENDY:  
06 29 54 42 96

Karine SORRONDEGUI:  
06 29 54 42 94



Centre Départemental Nelson Paillou  
12, rue du Professeur Garrigou Lagrange  
64000 PAU

minibasket@basket64.com

9h30/11h15

## 1ère Intervention

Le travail de pieds

Benjamin BARON, Kinésithérapeute

### GENERALITES SUR LE DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L'ENFANT

#### ENFANT ET CROISSANCE (Notion de Physiopathologie)

**Loi de Delpach** : La croissance se fait proportionnellement aux contraintes subies par le squelette. Par exemple la pesanteur propose des contraintes sur l'os et assure son développement.

Autres paramètres (Hérédité, génétique, maladie ou accident)

Les contraintes ne doivent pas être trop anarchiques : Se référer aux activités fondamentales de la vie (être debout, marcher, courir)

#### Rappels du développement moteur de l'enfant

Finalités du développement : station debout et marche

Respect de plusieurs étapes :

**Naissance** : Couché. Le bébé n'a pas de force, mais n'a pas non plus les informations nécessaires pour se tenir debout, il va les acquérir.

**A 4 mois** : posture du sphinx

**8/10 mois** : Station assise sans aide (Donc retournement), à 4 pattes. Quadrupédie (Marche à 4 pattes)

Nécessité d'avoir emmagasiné suffisamment de sensations et de ressentis : Expérience.

Avant de former des basketteurs, il faut « faire » des individus avec des aptitudes simples (courir, sauter, etc...)

#### Notion de « feedforward » (Capacité à se référer à des situations vécues, expérience, sensations)

A partir des positions fondamentales, on peut imaginer d'autres positions annexes qui peuvent servir pour la réalisation d'exercices de motricité, d'équilibre, et de coordination indispensables au développement psychomoteur de l'enfant, et du futur basketteur :

#### Exercices :

Couché sur les dos en repliant les jambes : se lancer le ballon à la verticale pour appréhender les lancers, les réceptions, et l'adresse. Ceci est difficile pour l'adulte qui lui a déjà des acquis, et est perturbé par cette position. Pour l'enfant, cet exercice permet de gérer la peur du ballon

Pontés sur 1 ou 2 jambes : Idem

A genoux : Passe à terre ou lancer de balles diverses (Tennis)

A genoux, mais dos droit

Position du chevalier servant (1 genou à terre)

Debout et fentes : Passes en avançant, et en reculant

Genoux sur « Planche à bascule » : Diverses passes



Passer le poids du corps d'une jambe sur l'autre pendant le travail des passes à deux joueurs  
Idem mais travail de dextérité, des habiletés (Faire le « huit » entre les jambes, ou balle au sol)  
A 2 enfants dos à dos, se passer le ballon (Plus tard, ce sera la notion du « pivoter »)

### A quel âge peut-on faire ces exercices ?

Dès que l'enfant arrive à se tenir debout, il peut faire beaucoup de choses, mais attention aux limites pour ne pas aller trop vite et mettre l'enfant en situation d'échec. Il ne faut pas hésiter à revenir à des stades inférieurs (Assis, couché) pour renforcer les expériences.

## GENERALITES SUR LES PATHOLOGIES SPORTIVES

### A-PATHOLOGIES SPECIFIQUES DE L'ADOLESCENT

Le muscle et l'os ne grandissent pas à la même vitesse (Poussée de croissance). Lorsque l'os grandit plus vite, il y a des pathologies musculaires et tendineuses

Localisation de deux régions très sollicitées :

**Genou :** Tendon rotulien s'attache sur la TTA (Tubérosité Tibiale Antérieure) = **Maladie de Osgood Schlatter**. Hyper sollicitation du tendon rotulien, douleurs à la course, à l'effort, douleurs sur le devant du genou.

**Pied :** Tendon d'Achille s'attache sur le calcaneum = **Maladie de Sever**. Même mécanisme que la précédente mais au niveau du tendon d'Achille. Le tendon est trop court, d'où inflammation.

Ce sont des pathologies que l'on ne demande pas à l'éducateur de diagnostiquer, ni de traiter, mais de suspecter afin d'adresser au médecin traitant.

Tout ceci va se régulariser avec le temps, mais il faut éviter de solliciter trop fort et trop tôt ces régions, le repos est alors indiqué en cas de douleurs. Le délai de présence des douleurs est variable suivant chaque individu.

Le port de semelles orthopédiques diminue la tension sur le tendon d'Achille, qui est moins sollicité, et a ainsi une inflammation limitée.

Une activité modérée favorise l'afflux sanguin et améliore le processus de guérison.

Les activités à privilégier : marche, natation, étirements (assouplir, donner une meilleure vascularisation), reprise progressive de l'activité.

**La prévention se fait essentiellement par les étirements.** Les poussées de croissance importantes sont des facteurs déclenchant.

**Test de Risser :** Le test de Risser (Radiologie) au niveau des poignets, et/ou du bassin permet de connaître le niveau de croissance de l'enfant :

Test de Risser au niveau 0 : Pas d'ossification, croissance importante à venir

Test de Risser au niveau 5 : Fusion totale (fin de croissance)

### B-PATHOLOGIES MUSCULAIRES DE L'ADULTE

L'intérêt de la classification pour l'éducateur est d'adopter les gestes justes lors de la survenue sur le terrain, et d'avoir une notion de la durée de l'indisponibilité du joueur.

**Extrinsèques :** Contusions +/- hématome. Perte du ballant

**Intrinsèques :** Classification de Rodineau

Courbatures (Stade 0)

Elongations (Stade 1)

Déchirures ou claquages (Stade 2)

Ruptures musculaires (Stade 3)

On regroupe sous l'appellation désinsertion myoaponévrotique les stades 2 et plus.

	Stade 0	Stade 1	Stade 2	Stade 3
<b>Nom</b>	Courbatures	Elongations	Déchirures	Ruptures musculaires
<b>Description</b>	Pas d'atteinte de l'organisation Structurale du muscle Accumulation de toxines	Atteinte irréversible des fibres musculaires, mais pas du TC	Atteinte irréversible + TC	Idem +/- hématome
<b>Indisponibilité</b>	48h	10 à 15 jours	3 semaines	Plus de 6 semaines
<b>Critères de reprise</b>	Disparition de la symptomatologie	En fonction de la clinique : Symptomatologie	Courses en ligne à 10 jours	Courses à 6 semaines
<b>Traitement</b>	Arnica + Massages Etirements + Hydratation	Repos puis traitement kiné : Contraction iso + dynamique	Repos. Cryothérapie Contention et traitement kiné	De J 0 à J 10 : Hématome Après J 10 : traitement kiné

### Les lésions de surcharge :

Crampes : Contraction musculaire involontaire. Inadéquation entre capacités et effort

Contracture : Contraction prolongée maintenue suite à une crampes

### Résumé :

Contracture, crampes, élongation = Pathologie peu grave sans lésion anatomique =

Indisponibilité inférieure à 15 jours.

Déchirure ou rupture = Pathologie grave avec lésion anatomique =

Indisponibilité supérieure à 45 jours.



### Notions de prévention des pathologies musculaires :

Echauffement Diététique, Hydratation, Sommeil

Stretching Travail agoniste/antagoniste

## C- ENTORSE DE LA CHEVILLE :

### I- Généralités

L'entorse de cheville est le plus souvent simple (Sans complication, ni arrachement osseux). C'est le motif le plus fréquent aux « Urgences » médicales en France. C'est un mécanisme de flexion et inversion de l'articulation. Il y a étirement du ligament latéral externe, qui est un élément passif qui maintient l'articulation, et qui possède beaucoup de récepteurs qui reçoivent quantité d'informations.



Le travail sur plateau mobile renforce l'activité réflexe, mais pas assez. Il faut faire appel au « feedforward » (Utilisation de boucle courte entre la cheville, le cerveau et retour d'informations). Le pied reconnaît l'information et met en place la réaction en 15 millisecondes.

### II- Traitement.

Il faut enlever la chaussure dans l'axe du pied.

Sur le terrain : **GREC** (Glace, Repos, Elévation, Contention). Il peut être fait sur le bord du terrain. Le délai de cicatrisation est de 3 semaines. Un gros œdème n'est pas forcément signe de gravité.

Signes précurseurs de fracture de l'os : Douleurs sur tapotements (légers) sur l'os.

Sur problème d'entorse du pied : Faire 4 pas sans augmenter la douleur permet une reprise légère de l'activité.

### III- Protocole de prévention

Exercice sur un pied : tourner sur soi même, se faire des passes, course à pieds dans l'axe (Bien poser le talon, et dérouler sur la plante du pied), puis le travail en rotation

### IV- Exercices

*Voir ci-dessous* : Travail du pied

### V- Strapping

A faire par des personnes qualifiées



## LES ETIREMENTS

### I- DEFINITION

Ensemble des techniques visant essentiellement à :

- Un gain d'amplitude
- Une meilleure souplesse
- Une meilleure circulation retour

Intérêt : Ce n'est pas parce qu'un muscle est souple qu'il n'est pas puissant...

Modalités : *Voir ci-dessous* (Différents types d'étirements)

### II- DIFFERENTS TYPES D'ETIREMENTS

- 1- Etirements statiques
- 2- Etirements passifs, poids du corps ou partenaire
- 3- Etirement actif : **CRE** (Contraction, Relâchement, Etirement) ou **CRER** (Contraction, Relâchement, Etirement, Relâchement)
- 4- Etirements dynamiques
- 5- Mouvements balistiques et pliométrie.



### III- METHODOLOGIE

L'effort donne toujours lieu à des microlésions sur le muscle, donc l'étirement n'a pas de visée à gain d'amplitude.

Le muscle a été raccourci par l'effort, il faut donc l'assouplir, et lui redonner son amplitude.

Ne pas pousser trop loin l'étirement, car cela peut être dangereux. Il ne faut pas que cela fasse mal ! Par contre la durée est importante, il faut maintenir l'étirement sans violence, surtout celui de récupération. L'âge de l'individu n'est pas une contre-indication, si on ne recherche pas le gain d'amplitude, ou si l'individu est souple.

Le renforcement musculaire est global et/ou spécifique suivant l'âge des individus. Chez l'enfant, on est dans le global, on construit un individu, et non pas déjà un basketteur. L'activité de l'enfant est quotidienne, et doit être recherchée...

Avant l'activité : CRER (Debout)

Après l'activité : Etirements passifs (Couché)

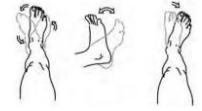
Entretien physique général : Etirements passifs + CRER

Progression :

- Intensité
- Durée
- Position

*Respiration : elle est fondamentale pour une meilleure efficacité. Il ne faut surtout pas travailler en « apnée », et il faut forcer sur l'expiration...*

## PROTOCOLE DU TRAVAIL DES PIEDS



- 1- Circumduction des deux chevilles
- 2- Marche sur les talons, sur les pointes, et en déroulement maximal (Avant et arrière)
- 3- Marche sur les arches internes et externes des pieds
- 4- Marche puis course croisée avant et arrière
- 5- Déplacements latéraux croisés bras écartés : Carioca
- 6- Jeu de jambes défensif sans opposition. Retour à cloche-pied. Puis opposition
- 7- Sauts pieds dissociés : Avant/arrière et croisés devant/derrière
- 8- Sauts en étoile : En bipodal (Travail en alternance en miroir)  
En unipodal (Commande auditive ou visuelle : directe ou inversée)
- 9- Etirements du triceps sur marche d'escalier
- 10- Rotation du tronc en unipodal : Faire rouler un ballon autour du pied d'appui
- 11- Dextérité en unipodal : Dix lancer-francs
- 12- Sauts pour toucher le panneau avec une main, un saut pied droit, un saut pied gauche, deux sauts pied droit, deux sauts pied gauche, etc... jusqu'à cinq sauts.
- 13- « Claquettes » en unipodal contre le panneau (Coordination)
- 14- Attaque/Défense alternée à deux joueurs
- 15- En unipodal : Se faire des passes (Varier les types de passes, directes, à terre, en crochet) ou poussées déstabilisantes (Essayer de se prendre un ballon dans les mains)
- 16- Corde à sauter en bipodal et unipodal
- 17- Prises de balle :  
Pieds au sol : Derrière un plot, prise de balle « en engagé », ou « en effacé ».  
Ajouter « Rocker-step », plus départ direct ou croisé  
En l'air : Réception alternée pied droit et gauche suivie d'un « deux pas » et d'un tir ou d'un dribble.



11h30/12h30 -

## 2<sup>ème</sup> intervention

Le JAP : Je Joue, j'Arbitre, je Participe

Gilles Malécot, Responsable des actions Jeunes et  
Mini Basket FFBB

Cette demande est faite au niveau national pour essayer de redonner les valeurs de notion de participation dans le club, observer et arbitrer ses camarades de l'école de basket, de répondre aux besoins de manque d'arbitres, manque de bon sens (ranger le matériel, les bouteilles d'eau.....)

**L'enfant apprend en écoutant, en pratiquant et en observant.**

Règles à savoir en sortant de la catégorie U11:

- règle du dribble
- règle du marcher
- règle des sorties
- règle du contact

Chaque règle du JAP se réfère aux fiches du classeur technique 7-11 ans

Au départ le sifflet peut être une contrainte pour le joueur car il est difficile pour lui de siffler et d'observer en même temps. Il faut l'intégrer par la suite.

Il faut faire des situations de mise en pratique pour valider les compétences de l'enfant.

Une plateforme informatique est en cours de création pour y noter les validations de compétences, cela fera le lien entre le club, le joueur, le comité, les parents...

L'enfant apprend en observant mais attention même l'observateur doit être en activité basket .Il doit être actif et non passif.

## EXERCICE I

😊 Observateur

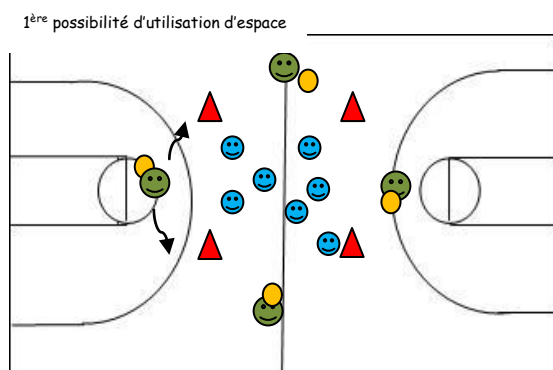
🟡 Ballon

➡ Dribble

△ Plot

😊 Joueurs qui se chassent le ballon en dribblant

▲ Zone espace de jeu



*Situation de départ*: les joueurs se déplacent dans une zone en dribblant. Ils doivent chasser le ballon des autres sans perdre leur ballon. Les observateurs, tout en dribblant de droite à gauche, « observent » les critères demandés.

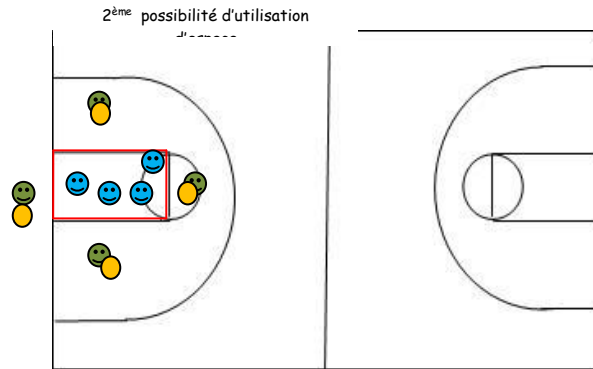


- 1) **LE CONTACT** = Interdiction de tenir, de se toucher, de se bousculer, de passer en force, de se heurter (involontaire) et de se pousser (volontaire).

Pour la mise en situation pratique, on désigne des observateurs qui vont devoir maintenir le dribble. Lorsqu'ils observent un joueur faire un mauvais geste « contact », ils lèvent la main (lever le nombre de doigts pour indiquer le nombre de mauvais gestes observés). S'ils lèvent plusieurs fois la main, on arrête le jeu, on écoute ce qu'ils disent = interprétation du langage.

Inverser les rôles

OBSERVER EST TRES IMPORTANT POUR LE JOUEUR = ILS APPRENNENT EN OBSERVANT



**EVOLUTION** : Mettre en place du jeu 2 contre 2 ou 1 contre 1 avec des observateurs qui regardent les règles ci-dessus abordées : Sortie, Marcher, Contact, Dribbles irréguliers. Déplacements des arbitres (observateurs) dans le sens du Jeu.

- 2) **LA SORTIE** =

Il y a sortie lorsque :

1. Le ballon touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain.
2. Le joueur touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain.

Utiliser la même situation de jeu que le contact sur une zone délimitée.

Il est important de questionner l'enfant sur la condition de la sortie et ainsi savoir à qui il redonnerait le ballon. Méthode d'évaluation de la compétence.

Pour compliquer l'exercice, demander à l'enfant d'observer ces 2 règles et leur donner les termes basket, vocabulaire basket :

- Sortie = 1 violation
- Contact = 1 faute

L'enfant doit les utiliser le maximum possible


- 3) **LE DRIBBLE IRREGULIER** =

Le dribble est l'action de frapper le ballon contre le sol.

Il est interdit de dribbler à 2 mains, de porter la balle (quand la main se glisse sous le ballon) et d'arrêter de dribbler puis de recommencer (reprise de dribble)

Pour accompagner l'enfant sur l'annonce d'une règle, il faut mettre un adulte qui va l'accompagner et au fur et à mesure de l'exercice interpellé l'enfant sur certaine situation.

Situation de jeu, même organisation que précédemment : contact et sortie.

 En rajoutant des consignes, l'enfant a tendance à oublier les règles précédentes, donc pour l'accompagner, il ne faut pas hésiter à mettre un adulte à ses côtés.

## EXERCICE II

### 4) LE MARCHER = est un déplacement illégal.

Le joueur n'a pas le droit de MARCHER ni de COURIR avec le ballon sans dribbler.

- Quand il est à l'arrêt: un pied doit rester collé au sol = pied de pivot (maintenu en son point de contact avec le sol). Il peut le décoller pour shooter ou passer.

Attention : quand le joueur veut partir, il doit dribbler avant de décoller son pied de pivot.

- Quand il reçoit le ballon : il a le droit à 2 appuis pour contrôler le ballon

Objectif à terme : Repérer les marchers sur les arrêts, sur le pied de pivot, sur les départs en dribble et sur le tir en course.

☹ Adulte

😊 Joueur

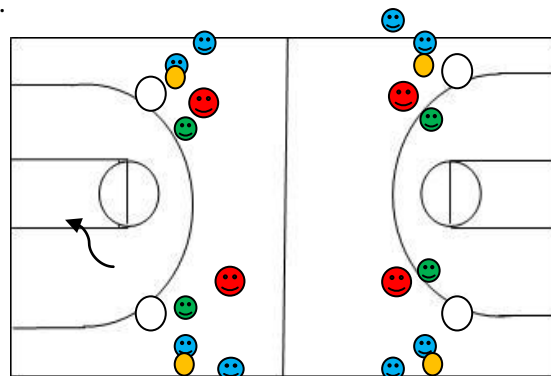
🟡 Ballon

↖ Départ en Dribble

○ Cerceau

😊 Joueur observateur

Déroulement : Disposer des cerceaux et repartir les joueurs avec 1 ballon chacun, 1 adulte. Les joueurs seront observateurs à tour de rôle.



Le joueur 😊 fait un arrêt simultané (2 appuis en même temps) dans le cerceau. Il a donc le choix du pied de pivot mais n'a pas le droit d'en changer. Puis il part en dribble.

L'observateur 😊 regarde les 2 erreurs possibles :

Changement de pied de pivot

Marcher sur le dribble = le ballon doit être lâché avant que le pied de pivot soit levé.

### Evolution :

Rajouter l'observation du double pas et donc la notion de marcher sur le double pas.

### Concours :

1<sup>ère</sup> équipe en 5 paniers marqués. Pour valider les paniers aucun marcher ne doit avoir été fait.

But : approche d'arbitrage, approche pédagogique. Amener petit à petit des exigences en intensité et difficulté.

### Exigences techniques :

- Attitude fléchie lors de l'arrêt
- Un ou Deux dribbles maximum
- Protection du ballon à l'épaule
- Obligation de lever la tête
- Tant que le push up n'est pas acquis, ne pas apprendre le lay up
- L'articulation du poignet, avec la main SUR le ballon et le coude levé, permet l'acquisition de 3 gestes fondamentaux : le tir, la passe et le dribble.

*Toujours questionner les enfants et les faire parler.*

## EXERCICE III      Le match

### 5) TOUTES LES REGLES : Violation (Sortie, Reprise de dribble, marcher) Contact (Faute).

Composer des équipes de 3 ou de 4. Mettre 2 équipes par terrain et 1 ou 2 adultes

Lorsque 2 équipes de 3 s'affrontent faire un match 2 contre 2 avec un observateur de chaque équipe.

Idem pour des équipes de 4 qui s'affrontent faire un match 3c/3.

*Si 5 ou 6 équipes des équipes entières auront le rôle d'observateur/arbitre.*

Les observateurs ne doivent pas porter le maillot de match. Au départ, l'installer au niveau de la ligne de touche et petit à petit lui demander d'être dans le terrain. Il devra alors courir et suivre le jeu.

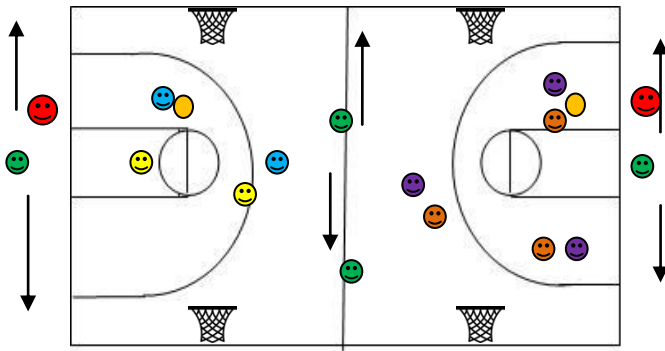
2 observateurs pour la mise en situation de match sans puis avec sifflet.

☹ Adulte

😊 Joueur

😊 Joueur observateur

🟡 Ballon



14h/16H -

### 3ème intervention

Le Jeu vers l'avant des U7 aux U11

Par Thierry ACLOQUE, BE1 et entraîneur à l'EBPLO PNE

Jouer vers l'avant c'est avant tout faire progresser le ballon vers l'avant.

Pour cela plusieurs solutions :

- Le dribble
  - La passe
  - Les courses sans ballon
- } vers l'avant

## LE JEU VERS L'AVANT DES U7 :

### Exercice I:

*Objectif: se déplacer en Dribble vers l'avant malgré les obstacles*

Consignes Techniques : regarder devant (dissociation du regard par rapport au ballon) ; changement de main

Parcours de la jungle

1 ballon chacun

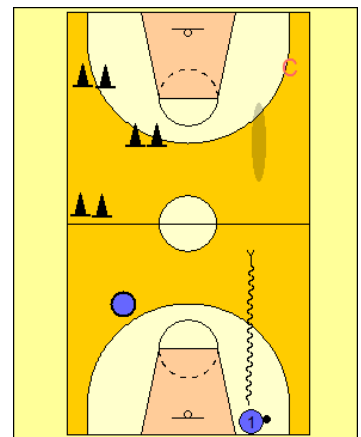
Eviter des serpents, marre aux crocodiles (sur un banc), les éléphants (grands plots), girafes en dribblant autour.

Aller marquer après une passe au coach (C) et de l'autre côté, aller marquer après dribble.

Utiliser un demi terrain dans le sens de la largeur.

Faire en sorte de mettre du rythme le long du parcours.

Ne pas hésiter à faire évoluer en retirant des obstacles.



### Exercice II:

*Objectif: Lever la tête dans le dribble- Ludique*

Consignes Techniques : regarder devant (dissociation du regard par rapport au ballon) ; changement de main pour éviter que le chasseur prenne le ballon. Travail sur l'ambidextrie et la prise d'informations.

Demi-terrain

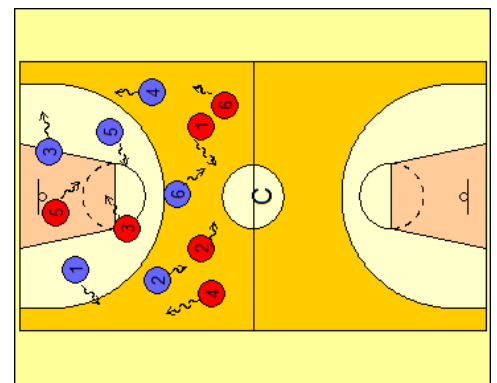
2 équipes: 1 de chasseurs/1 de lapins

- Les lapins et les chasseurs ont un ballon chacun et des petites queues de lapin dans leur short.

But de l'exercice: combien de temps vont mettre les chasseurs pour ramener les petites queues dans le rond central.

Variante: Les 2 équipes ont une petite queue. L'équipe qui a gagné est celle qui gagne toutes les petites queues en 1er.

Si il y a des situations d'échec, retirer des contraintes ; chasseurs sans ballon, réduire la zone de chasse, limiter le temps et compter combien on en gagne en 2 minutes par ex.



### Exercice III: non présenté mais en complément

*Objectif: Se déplacer vers l'avant pour marquer*

Consignes Techniques : Tir en push up (pronation : main derrière le ballon) ; 1<sup>er</sup> appui dynamique, le 2<sup>ème</sup> appui transforme la vitesse horizontale en impulsion verticale ;

Elévation du genou libre. Protection du ballon : ballon à l'oreille sans jamais le présenter à l'adversaire)

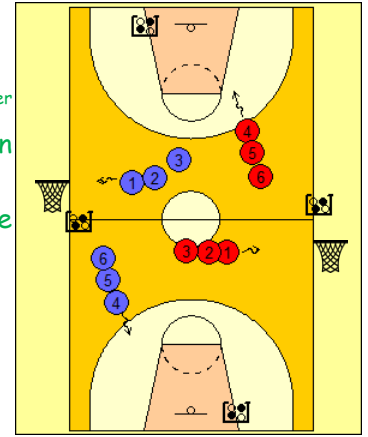
Jeu du déménageur

4 panneaux:

1 ballon chacun

Si panier marqué, on ramène l'objet

Si panier raté, on revient au départ



### Exercice IV:

*Objectif: Passer et suit*

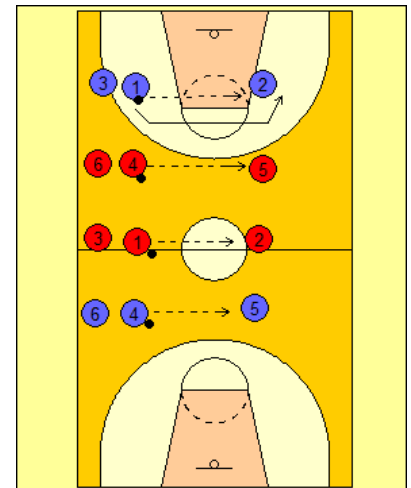
Consignes Techniques : Etre capable de lancer le ballon : correction du geste : pousser le ballon à 2 mains, finir bras et doigts tendus. Différentes passes.

Etre capable d'attraper un ballon pour d'effectuer un enchaînement technique ; chaque joueur receveur doit montrer une zone de réception = APPEL DE BALLE (à 2 mains, à une main, en haut, en bas...)

1 ballon pour 3 joueurs

- 1- Passer dans la colonne en face et aller se placer derrière
- 2- idem avec passe à terre
- 3- les colonnes ne sont pas en face mais dans un couloir différent
- 4- on doit aller toucher un plot après sa passe, recevoir le ballon et redonner

Variante: mettre des cerceaux si problème de pied de pivot



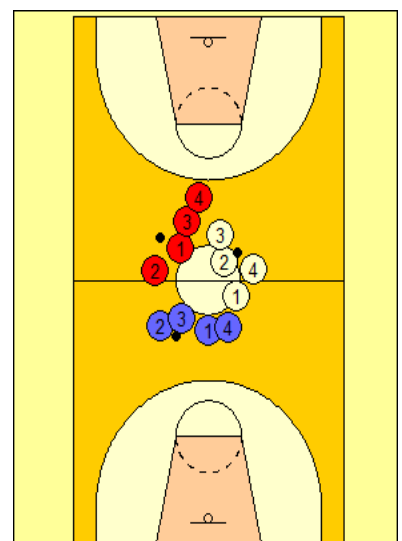
### Exercice V:

*Objectif: Jouer vers l'avant/Vitesse*

Consignes Techniques : Etre capable de s'arrêter rapidement ; position fléchie, écartement des pieds égal à celui des épaules pour un bon équilibre et une bonne stabilité ; regard haut pour une prise d'informations rapide.

1 ballon par équipe de 3 ou de 4 Aller en 10 points

- 1- 4 contre 0 aller marquer sans dribble le plus vite possible sur un des panneaux et l'équipe qui revient la 1<sup>ère</sup> dans le rond central marque 3 pts, la 2<sup>ème</sup> 2 pts et la dernière 1 pt.
- 2- idem avec droit au dribble
- 3- 1 joueur de chaque équipe se met défenseur et ils jouent donc un 3 contre 1. Si le défenseur intercepte, il pose le ballon et l'équipe attaque à nouveau.
- 4- Choisir si droit au dribble ou non



## Le jeu vers l'avant chez les U9:

### Exercice I:

*Objectif: se déplacer en dribble en levant la tête*

Consignes Techniques : regarder devant (dissociation du regard par rapport au ballon) ; changement de main pour éviter que le chasseur prenne le ballon

Tous dans le demi-terrain au départ

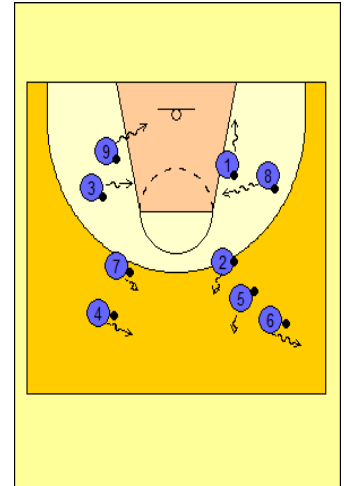
1 ballon/ joueur

Ils doivent se prendre la balle tout en réagissant à l'annonce de l'entraîneur:

- Si espace 3 points annoncé, ils doivent tous aller dans la zone des 3 points.
- Si raquette annoncée, idem.

Le dernier qui ne s'est pas fait prendre la balle a gagné.

Les perdants vont pendant ce temps en prison avec le gardien de prison qui leur fait travailler le dribble. Par exemple: les yeux fermés, etc.



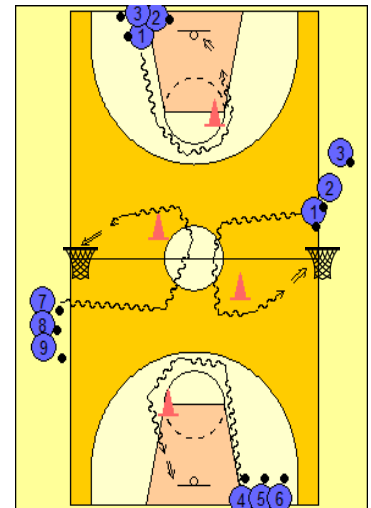
### Exercice II:

*Objectif: Dribbles variés pour progresser vers l'avant et tir en course*

Consignes techniques : 1<sup>er</sup> appui dynamique, le 2<sup>ème</sup> transforme la vitesse horizontale en impulsion verticale.

Élévation du genou libre montée du genou, tir en push up, protection du ballon

- 1- Conduite de balle + tir en course
- 2- Idem avec feinte
- 3- Changer de côté au départ + changer de main devant + feinte de passe.
- 4- Idem + changer de main dans le dos
- 5- Course poursuite avec petite queue pour lapins :
  - Le chasseur marque 1 point si queue gagnée
  - Le lapin marque 2 points si panier et pas queue prise
- 6- Idem sans petite queue : Attaquant/ défenseur



### Exercice III:

*Objectif: Aller vers l'avant en dribble avec défenseur devant*

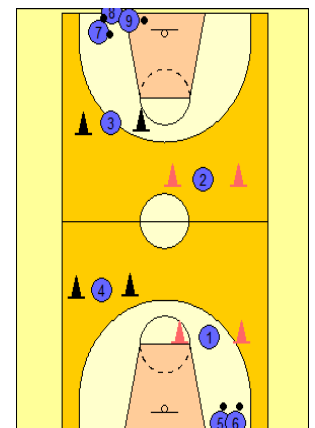
Consignes techniques : Garder le regard haut, fixer le défenseur avec l'épaule, s'appuyer sur un pied et passer la balle très bas (cross over), réceptionner sur l'autre main, pousser la balle. Protection du ballon avec l'avant bras libre.

- 1- 1 ballon/ joueur

4 défenseurs entre plots.

Les attaquants doivent passer entre les portes symbolisées par les plots. Les défenseurs n'ont pas droit d'utiliser les mains et doivent rester à la hauteur des plots.

- 2- Idem mais les défenseurs ont droit aux mains.
- 3- On écarte un peu plus les plots
- 4- On peut demander à 2 attaquants de passer en même temps.



## Exercice IV:

*Objectif: Situation de jeu d'aller vers l'avant sur des supériorités ou infériorités numériques*

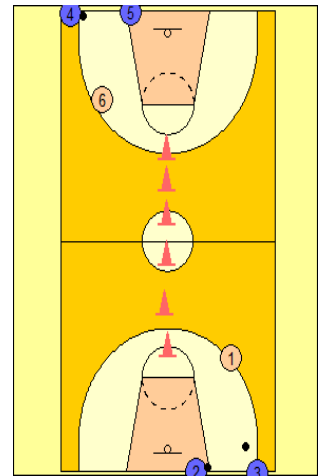
Consignes techniques: Progression du ballon vers l'avant en passe : démarquage, jeu sans ballon, attitude fléchie du porteur de balle (pivot, port de tête haut pour prendre l'information et faire la passe dans le bon timing), orientation face au cercle = objectif principal.

Jeu sur des moitiés de terrain en longueur

Jeu 2 contre 1 / 1 contre 2 :

- A 2 joueurs pas droit au dribble
- A 1 joueur droit au dribble

Dès que le défenseur gagne le ballon, il devient attaquant seul contre 2 = progression vers l'avant en dribble, prise d'information et vitesse.



## Exercice V: non présenté mais en complément

*Objectif: Jouer vers l'avant sur situation de surnombres*

Consignes techniques: Jouer vite vers l'avant en exploitant le surnombre ; si je suis seul je dribble, si mon coéquipier est démarqué devant, je lui fais la passe

1- 4 équipes de 3 joueurs

1 équipe attaquante Départ ligne de fond

1 équipe défenseuse départ au niveau des lancers-francs

Dès que 4 a fait la passe à 1, 5 et 6 vont toucher la ligne de fond.

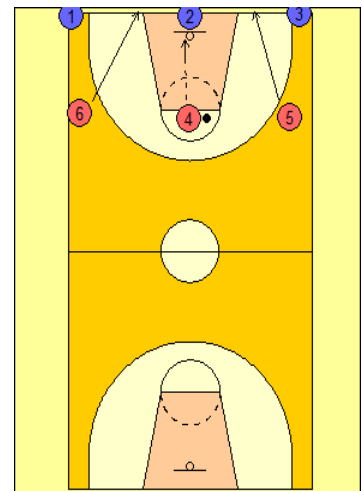
L'équipe attaquante doit exploiter la situation d'avantage numérique le plus vite possible

Retour en 3 contre 3.

2- 3 équipes de 4 joueurs

Idem mais 4 contre 2 et 4 contre 4

2 allers retour



## Le jeu vers l'avant chez les U11 :

### Exercice I :

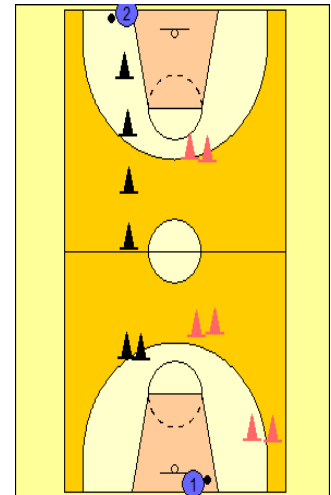
*Objectif: Technique de dribbles variés pour avancer - sans oublier la passe*

*Consignes techniques :* Regard vers le cercle, dribbler en position fléchie, ballon à coté du corps, action dynamique des doigts et du poignet.

Parcours

1 ballon/ joueur + plots

- 1- Feinte + changements de mains devant sous les genoux ou derrière le dos
- 2- Double changement + reverse, entre jambes + Feinte de passe
- 3- Lorsque le slalom est terminé : accélération du dribble, enchaîner par une passe à l'entraîneur (situé à 3 pts à 45°) pour enchaîner une coupe vers le panier et un tir en course.



### Exercice II :

*Objectif: Dribble pour avancer - Ludique*

*Consignes techniques :* Regard haut pour prise d'informations, changement de main, de rythme, de direction.

Epervier

2 chasseurs et le reste du groupe lapins avec 1 ballon/ joueur.

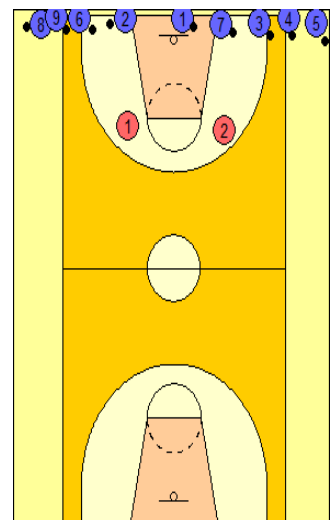
Les lapins doivent se rendre à l'autre ligne de fond sans se faire prendre la balle.

Le gagnant est le dernier à ne pas s'être fait prendre le ballon.

Une fois le ballon volé, les lapins deviennent chasseurs.

Adapter les consignes en fonction du niveau:

- 1- Les lapins ne doivent pas se faire toucher le ballon
- 2- Les lapins ont droit à certains dribbles (exemple: ceux travaillés dans exercice 1)
- 3- Réduire le terrain



### Exercice III :

*Objectif: Course poursuite - Travail de vitesse*

*Consignes techniques :* Lapin = Pousser la balle (main vers le mur opposé), dribble de façon alternative

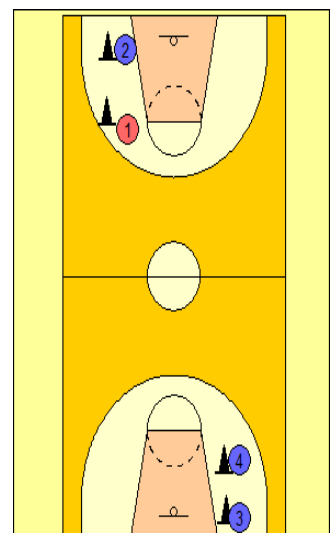
Chasseur = vitesse de réaction ; attention au contact

Groupe de 2 joueurs

- 1- 1 lapin et 1 chasseur sans ballon

Le chasseur doit gagner la petite queue

- 2- Idem le lapin a 1 ballon
- 3- Sans petite queue, situation attaquant défenseur
- 4- Départ inversé : le défenseur est devant l'attaquant





## Exercice IV:

*Objectif: Réactions*

Consignes techniques : Travail de la vitesse de réaction et travail sur les espaces de jeu. Projection rapide vers l'avant.

Notion de course dans les couloirs latéraux.

1 ballon/ 4 joueurs

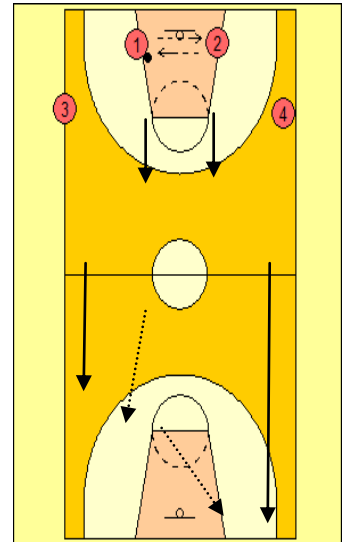
1 - 1 et 2 se font des passes

Si 1 coup de sifflet, 3 et 4 sprintent, 1 et 2 doivent leur faire la passe pour panier rapide.

Si 2 coups de sifflet 3 et 4 viennent chercher la balle, 1 et 2 sprintent.

2- Idem mais rajouter 1 ou 2 passes.

3- Retour en 3 contre 1 avec le tireur qui défend



## Exercice V:

*Objectif: Réaction et se projeter vers l'avant sur situation de jeu - Jeu sans ballon*

Consignes techniques : Progression du ballon vers l'avant en passe : démarquage, jeu sans ballon, attitude fléchie du porteur de balle (pivot, port de tête haut pour prendre l'information et faire la passe dans le bon timing). Réversibilité des rôles (attaque/défense).

Comprendre le sens du jeu pour organiser son placement individuel (en attaque et en défense)

Demi-terrain en longueur

1- 3 contre 2 / 2 contre 3

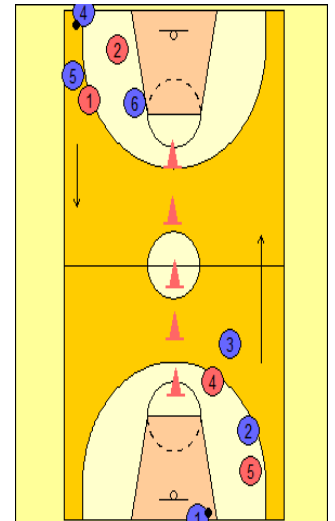
A 3 joueurs, pas droit au dribble et uniquement passe à terre

A 2 joueurs droit au dribble.

2- 3 contre 3 pas droit au dribble pour les 2 équipes et uniquement passe à terre.

3- Sur ballon gagné ou rebond, droit au dribble

Sur panier encaissé sans dribble passe à terre



## Exercice VI :

*Objectif: Situation de jeu - vite se projeter vers l'avant, réaction*

Consignes techniques : Progression du ballon vers l'avant en passe : démarquage, jeu sans ballon, attitude fléchie du porteur de balle (pivot, port de tête haut pour prendre l'information et faire la passe dans le bon timing). Après chaque passe, se déplacer dans un espace libre.

3 contre 3 avec passeurs

1- 1 passe obligatoire extérieur pour une passe intérieur

3 contre 3 pas droit au dribble.

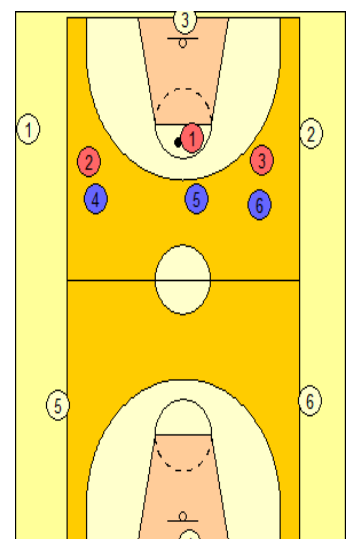
2- Idem 1 dribble autorisé.

3- Les 4 équipes jouent en starting-block.

2 équipes qui sont sur le terrain et qui jouent.

2 équipes en attente sur chaque ligne de fond.

Principe: 1 équipe fait 1 attaque et 1 défense et elle sort



## Exercice VII :

*Objectif: Situation de jeu avec règles*

Consignes techniques : Le fait de ne pas dribbler oblige les joueurs à se déplacer pour apporter une solution de passe ; donc occupation des espaces en se projetant vers l'avant.

Le porteur de balle doit toujours garder le regard haut afin de prendre l'information et d'agir en fonction ; le non porteur doit montrer une zone de réception (appel à une ou deux mains).

1- 5 contre 5 pas droit au dribble et uniquement passe à terre

2- Sur ballon gagné ou rebond droit au dribble  
Sur panier encaissé sans dribble passe à terre

### OBJECTIFS SUR UNE SAISON :

A) **SAVOIR JOUER** : comprendre le sens du jeu pour organiser son placement individuel.

B) **POUVOIR JOUER** : acquérir des fondamentaux individuels solides

C) **SAVOIR JOUER ENSEMBLE** : - s'organiser collectivement pour atteindre son but

- jouer avec = jeux de coopération collective

- jouer vite 2c 0

- jouer contre 1c1, 2c1, 2c2

Tous les jeux où le joueur doit décider la meilleure action possible :

passer - dribbler - tirer - défendre

\*\*\*\*\*

*Ce document a été réalisé par les membres de la Commission Mini 64 à l'issue du 4<sup>ème</sup> forum du Mini.*

*Nous espérons qu'il vous sera utile et qu'il pourra vous aider directement sur le terrain avec les jeunes.*

*Un grand MERCI aux intervenants pour leur disponibilité et leurs compétences : Benjamin BARON, Gilles MALECOT et Thierry ACLOQUE.*

**Pour tout renseignement:**

[minibasket@basket64.com](mailto:minibasket@basket64.com)

**Delphine ETCHEMENDY 06 29 54 42 96**

**Karine SORRONDEGUI 06 29 54 42 94**



Comité Départemental des  
Pyrénées Atlantiques de Basket Ball