

# L'ESPRIT de L'Ecole de Basket

## L'entraînement des U7

*Le U7 est un enfant de 4 à 7 ans qui :*

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| - a besoin d'agir ...                | mais se fatigue vite                                   |
| - adore les histoires ...            | mais a une attention brève                             |
| - agit d'abord ...                   | mais contrôle après                                    |
| - n'a pas de notion de collectif ... | mais aime jouer seul, à côté de l'autre                |
| - est plein d'énergie ...            | mais manque d'équilibre de coordination et de tonicité |
| - apprend à être autonome ...        | mais a besoin d'une sécurité affective                 |
| - peut suivre les consignes ...      | mais une seule à la fois                               |

### **\* CE QU'IL FAUT FAIRE :**

- préparer les séances suivant les spécificités du baby basketteur
- utiliser l'imaginaire de l'enfant "l'adulte est conteur d'histoires"
- encourager, valoriser, reconforter
- avoir des moments brefs de discussion (*servant de temps de repos*)
- définir des tâches où le but à atteindre est connu et permettant des niveaux différents de pratique
- utiliser un matériel adapté
- proposer des jeux où l'enfant a souvent le ballon dans les mains

### **\* CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :**

- des séances de plus de 1 heure
- des jeux qui durent trop longtemps
- des consignes multiples
- des réprimandes, des cris, des moqueries, des humiliations, des sanctions...
- des jeux à élimination
- des situations qui mettent ou laissent l'enfant en échec.

## LES PLATEAUX CHEZ LES U7

### **OBJECTIFS : « Echanges et partage avec des jeunes joueurs d'autres clubs » « Découverte des rencontres et matchs »**

- l'organisation de situations jouées et motivantes
- développer son aisance corporelle, sa connaissance de l'espace et sa gestion du temps
- des formes où l'enfant pourra mesurer ses performances et être capable de les formuler
- des objectifs simples à atteindre par l'enfant. « *L'animateur doit donner aux enfants les moyens de...* »
- l'esprit de compétition n'est pas indiqué à cet âge.
- l'éveil porte sur 3 points : le dribble, la passe, le tir.

### **MATERIEL:**

Des ballons taille 3 pour les plus petits et taille 5 pour les plus débrouillés/grands.

Un nombre de ballons suffisant pour tous les enfants.

Un nombre de paniers adaptés suffisant pour faire des ateliers et des circuits, voir nb d'enfants.

Des chasubles, des plots, des cerceaux...

### **ORGANISATION :**

Des circuits de dextérité et manipulation du ballon aboutissant à un tir. Y ajouter si possible une histoire, château à prendre, trésor à découvrir, etc ...

Des jeux traditionnels adaptés "version basket".

Un animateur au minimum par atelier ou circuit.

Durée d'une rotation : entre 5 et 10 minutes selon le nombre d'ateliers ou circuits.

Des petits matchs adaptés (effectifs et espaces réduits) / Alternance de matchs et ateliers.

## L'entraînement des U9

### ***Le Mini est un enfant de 7 à 9 ans qui :***

- |  |   |
|--|---|
| - est, avant tout, en relation affective...    | il faut l'encourager, le féliciter  |
| - a besoin de jouer....                        | il faut donc favoriser l'entrée dans l'activité par le jeu                                      |
| - ... a envie d'apprendre ...                  | mais sa motivation doit être entretenue ...   |
| - a une capacité d'attention limitée ...       | être clair et concis dans l'énoncé des tâches, de l'objectif à atteindre.                       |
| - ... a besoin de repères spatio-temporels.... | Il faut matérialiser les espaces de jeux  |
| -a besoin de se mesurer aux autres ...         | organiser des jeux, des concours / ne pas oublier d'intégrer une séquence match dans la séance. |
| - est respectueux des règles du jeu ...        | mettre rapidement les enfants en situation d'arbitrage, être juste.                             |

## LES PLATEAUX CHEZ LES U9

**OBJECTIFS** : « Jeu et approche de la compétition" :

Rencontres 3 x 3 sur petit terrain avec 2 paniers.

Approche des règles essentielles du Basket (le marcher, les reprises de dribbles, les contacts...).

Ne pas oublier de « briefer » les arbitres sur 3 points

- les explications du coup de sifflet,
- les choix des coups de sifflet,
- la cohérence globale

### ***Attention***

Il est difficile de bien arbitrer/ aider au jeu des U9 ; accompagnez vos arbitres surtout s'ils débutent.

### **MATERIEL** :

Plusieurs terrains

Un ballon taille 5 par terrain.

Un référent/arbitre par terrain.

Des chasubles de couleurs différentes pour palier au problème de maillots par terrain.

### **ORGANISATION** :

Rappeler les règles en vigueur dans les matchs ; 3x3 avec remplaçant

Préparer les tableaux de rotations de terrains A,B,C,D,E,F...pour ne pas avoir à le faire au dernier moment

Durée des matchs : 6 minutes.

Le décompte des points n'est pas primordial

Respect entre les équipes : on serre la main à tous les joueurs ainsi qu'à l'arbitre.

### **ORGANISATION GENERALE pour tous:**

Un espace « Parents » bien délimité (ex : tribunes).

Une buvette si possible

Un moment convivial en fin de plateau

**SEPARER LES 2 CATEGORIES, chaque enfant a besoin d'évoluer à son rythme.**

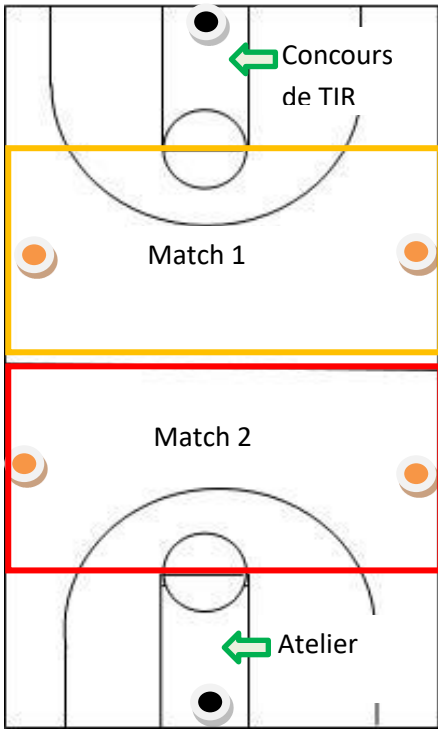
**Il est possible aussi de parler de niveau, les débutants et les confirmés mais essayez de respecter les âges ; il y a 4 voire 5 ans d'écart entre un U9 et un U6 U5.**

# Utilisation de l'espace

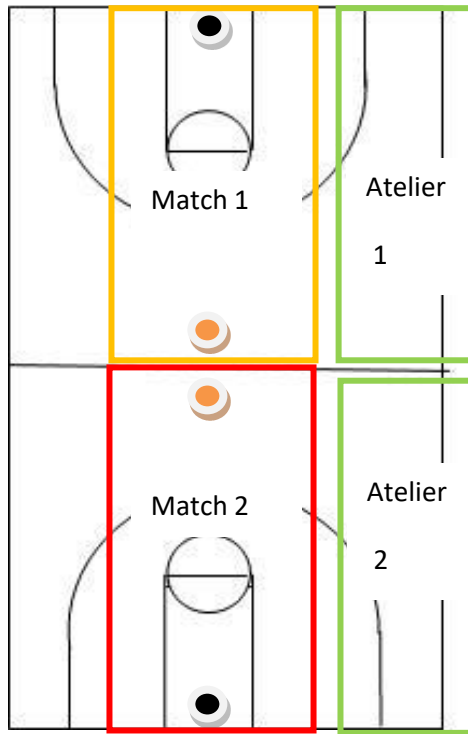
L'esprit des plateaux=

- En U7 = des jeux + des ateliers + des matches
- En U9 = des matches + des ateliers

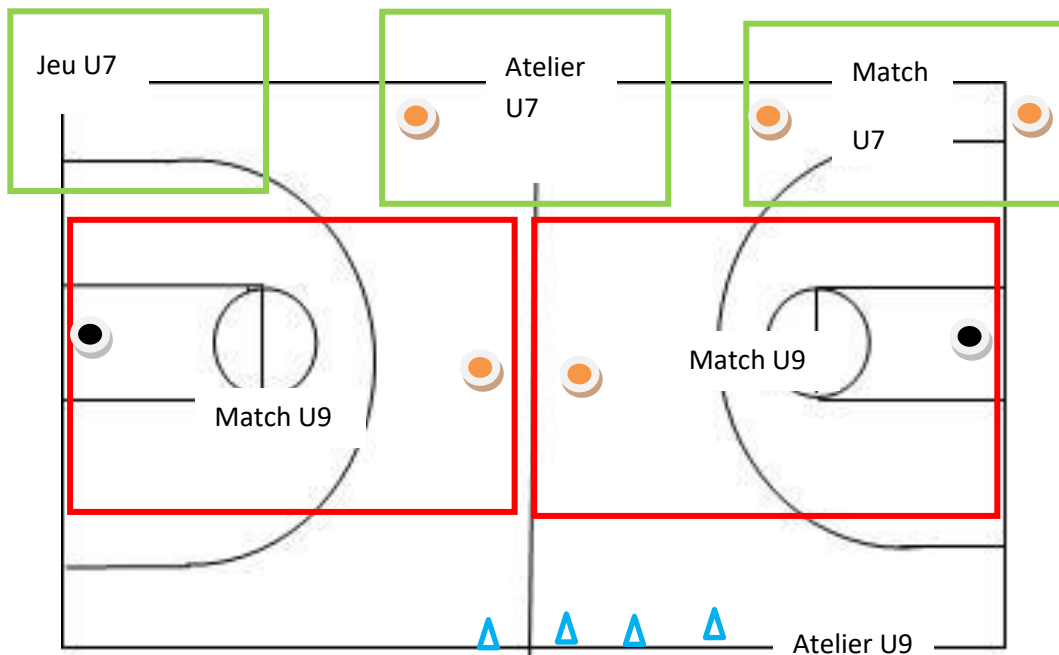
Exemple 1



Exemple 2



Exemple 3



### 3 dates sont programmées par an :

La programmation des plateaux vous a été communiquée début novembre afin que vous puissiez vous organiser.

Il serait souhaitable que les clubs qui reçoivent, contactent les clubs qui participent au plateau afin d'organiser en amont les rencontres, les ateliers en fonction des effectifs annoncés.

CF **LISTING des Educateurs des EB**

## Programmation annuelle des plateaux

Voici une base sur laquelle les clubs pourraient s'inspirer. Le principal étant de satisfaire le plus de jeunes possible.

Essayons de respecter les années d'âge mais surtout les capacités de chacun. Chaque enfant doit pouvoir se retrouver dans telle ou telle organisation afin qu'il s'épanouisse dans la pratique du basket.

### **1<sup>er</sup> PLATEAU :**

U9: 75 % match, 25 % atelier

U7: **débrouillés** 25 % jeux concours, 25 % match, 50% ateliers

**Débutants** 50 % jeux concours, 50 % ateliers

**2<sup>ème</sup> PLATEAU :** il est souhaitable que les joueurs U9 soient engagés en "Rencontres U9" et ne participent pas aux plateaux, notamment les dernières années.

U9: 100% de match + atelier si de l'attente pour les équipes

U7: **débrouillés** 50 % match, 50% ateliers

**Débutants** 25 % jeux concours, 25 % match, 50 % ateliers

### **3<sup>ème</sup> PLATEAU :**

U9: 100% de match + atelier si de l'attente pour les équipes

U7: **débrouillés** 75 % match, 25% ateliers

**Débutants** 50 % match, 50 % ateliers

# QUELQUES JEUX d'entraînement et/ou plateaux

## LA RIVIERE AUX CROCODILES

### BUT DU JEU:

Les enfants doivent traverser une rivière sans se faire attraper par un crocodile.

### DESCRIPTION DU JEU INITIAL :

Une rivière est matérialisée par deux lignes parallèles espacées de 5 mètres.

Les enfants disposent d'un foulard placé à leur ceinture. Au signal, les enfants positionnés sur une ligne doivent rejoindre l'autre ligne sans se faire subtiliser leur foulard par les deux crocodiles qui se situent dans la rivière. Les enfants n'ayant plus de foulard deviennent à leur tour crocodile et remplacent les crocodiles précédents.

### CONDITIONS DE MISE EN OEUVRE :

**Matériel** : cordes ou adhésif pour matérialiser la rivière;

un foulard par enfant.

**Espace** : espace suffisamment vaste

### OBJECTIFS :

Ajuster ses déplacements en fonction des adversaires.

S'informer des espaces libres.

Maîtriser les changements d'appuis et de rythmes pour varier les trajectoires de course.

### VARIABLES

Augmenter le nombre de crocodiles.

Augmenter ou diminuer l'espace disponible pour traverser la rivière.

Varié les modes de déplacement (à quatre pattes, en sautant, en rampant) des enfants et/ou des crocodiles.

Modifier la manière de "capturer" (ceinturer, toucher etc...).

Diminuer l'espace entre les deux rives.



# LES SORCIERS

## **BUT DU JEU :**

Pour les sorciers, toucher le plus grand nombre de joueurs. Pour les joueurs, ne pas se faire toucher par les sorciers.

## **DESCRIPTIF DU JEU INITIAL :**

Pendant un temps défini, les sorciers doivent toucher le plus grand nombre de joueurs dans un terrain délimité. Les joueurs touchés doivent s'asseoir.

## **CONDITIONS DE MISE EN OEUVRE :**

Espace : bien délimité par des plots

## **OBJECTIFS :**

Ajuster ses déplacements en fonction des adversaires.

Maîtriser des changements d'appuis et de rythmes pour varier les trajectoires de course.

## **VARIABLES :**

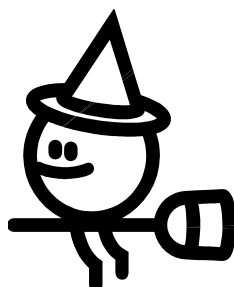
Augmenter ou diminuer le nombre de sorciers

Le temps de jeu

L'espace d'action

Créer un certain nombre d'espaces refuges (cerceaux, tapis, etc....) permettent aux joueurs de pouvoir se reposer.

Encombrer l'espace d'action



# LES DEMENAGEURS

## **BUT DU JEU :**

Déménager le plus rapidement possible un nombre d'éléments fixé au départ.

## **DESCRIPTIF DU JEU INITIAL :**

Les enfants sont répartis en équipes de 4 à 6 joueurs.

Chaque équipe doit remplir "sa maison" et vider celles des adversaires.

Pour remplir leur maison, ils doivent transporter en dribblant un certain nombre d'éléments (plots, objets divers) en un temps donné.

L'équipe gagnante est celle qui aura le plus d'objets dans sa maison.

## **CONDITIONS DE MISE EN OEUVRE :**

**Matériel** : divers objets à déménager.

Tapis, cordes, bancs, pour matérialiser les maisons.

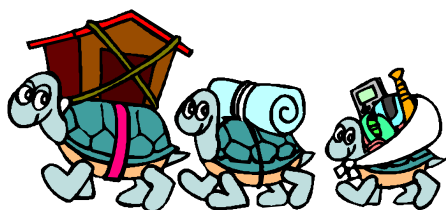
## **OBJECTIFS :**

Réaliser des enchaînements d'actions (déplacement, appréhension, évitement).

S'informer des espaces libres.

Maîtriser ses changements d'appuis.

Dribbler sans s'arrêter : DISSOCIATION DU REGARD.





# LA CHASSE AU TRESOR

## BUT DU JEU :

Marquer le plus de paniers possible pour gagner le plus de trésors

## DESCRIPTIF DU JEU INITIAL :

Les enfants sont répartis en équipes de 4 à 6 joueurs.

Chacun son tour en dribblant aller tirer au panier 2 fois.

1 panier marqué = 1 trésor, prendre le nombre de trésors en fonction du nombre de paniers marqué.

L'équipe gagnante est celle qui aura le plus trésors.

## CONDITIONS DE MISE EN OEUVRE :

**Matériel** : divers objets pour faire les trésors (plots plats, foulards, balle.....).

Tapis, cordes, bancs, cerceaux pour matérialiser les coffre fort.

## OBJECTIFS :

Se déplacer en dribblant pour aller tirer

Enchaîner dribbler tirer

Maitriser son dribble lorsque l'on prend un trésor (compréhension de la reprise de dribble)

Dribbler sans s'arrêter : DISSOCIATION DU REGARD.



# L'ECHELLE INFERNALE

## **BUT DU JEU :**

Marquer le plus de paniers possible pour gravir l'échelle

## **DESCRIPTIF DU JEU INITIAL :**

1 ballon chacun. Plusieurs échelles

Chacun son tour tirer

1 panier marqué = on recule. Panier raté = on reste.

Gravir le plus possible l'échelle

## **CONDITIONS DE MISE EN OEUVRE :**

**Matériel** : pour les échelles : échelle de rythme, plots, lattes, cerceaux....

## **OBJECTIFS :**

Tirer avec ou sans la planche

Chercher l'efficacité la régularité et la bonne trajectoire.



## LE « TORO »

### BUT DU JEU :

Apprentissage du rôle d'attaquant et de défenseur.

### DESCRIPTIF DU JEU INITIAL :

2 équipes de 3, 4 ou 5 joueurs

1 ballon pour l'équipe qui se fait des passes = attaquant

Les attaquants se font des passes

Les défenseurs se positionnent en file indienne. Le 1<sup>er</sup> défenseur compte 5 passes et rentre dans l'espace des attaquants afin de gagner le ballon. Le 2<sup>ème</sup> défenseur compte à son tour 5 passes et va aider son coéquipier s'il n'a pas gagné le ballon. Idem pour les suivants.

Dès que le ballon est gagné on inverse les rôles

### CONDITIONS DE MISE EN OEUVRE :

Matériel : 2 équipes, 1 ballon, 1 plot pour le départ de défenseurs.

### OBJECTIFS :

*Attaquant*= se faire le maximum de passes sans se faire prendre le ballon : travail des passes à terre, directes, des feintes de passes et de la rapidité de passes.

*Défenseurs*= être actif avec les bras, se positionner sur des lignes de passes, à plusieurs ne pas défendre sur le même joueur.



# LE COMPTE GOUTTE

*Evolution du jeu du « toro » avec déplacement d'un panier à l'autre*

## **BUT DU JEU :**

Apprentissages du rôle d'attaquant et de défenseur.

## **DESCRIPTIF DU JEU INITIAL :**

2 équipes de 3 ou 4 joueurs

1 ballon pour l'équipe qui se fait des passes d'un panier à l'autre (aller retour aller retour....) = attaquant

Les défenseurs se positionnent en file indienne à la ligne médiane.

Le 1<sup>er</sup> défenseur rentre sur le terrain dès le 1<sup>er</sup> panier afin de gagner le ballon.

Le 2<sup>ème</sup> défenseur rentre sur le terrain lors du 2<sup>ème</sup> panier afin d'aider son co-équipier.

Idem pour les suivants.

Dès que le ballon est gagné on inverse les rôles

## **CONDITIONS DE MISE EN OEUVRE :**

**Matériel** : 2 équipes, 1 ballon, 1 plot pour le départ de défenseurs.

## **OBJECTIFS :**

*Attaquant* = se faire le maximum de passes sans se faire prendre le ballon : travail des passes à terre, directes, des feintes de passes et de la rapidité de passes en rajoutant le déplacement vers un panier et le tir.

*Défenseur* = être actif avec les bras, se positionner sur des lignes de passes, à plusieurs ne pas défendre sur le même joueur. GAGNER le ballon

