



Comité Départemental des
Pyrénées Atlantiques de Basket Ball

2^{ème} FORUM DU MINI 64

DIMANCHE
14 OCTOBRE 2012
À ORTHEZ

Salle Pierre SEILLANT
Bd, Charles de Gaulle
64300 ORTHEZ
DE 9H à 17H

BILAN

9h30/11h -

1^{ère} Intervention

La prévention ostéoarticulaire de l'enfant de 6 à 13 ans

Christophe DENIS, ostéopathe

La croissance

Le cartilage de conjugaison est différent du cartilage articulaire.

Le cartilage de conjugaison permet à l'enfant de grandir, l'ossification se fera jusqu'à la fin de la croissance.

La pression (Être debout, courir, marcher) permet la croissance de l'os.

Le noyau secondaire d'ossification (à l'extrémité de l'os) permet l'ossification qui se fait entre 9 et 13 ans.

Le garçon peut grandir jusqu'à 20/21 ans, la fille jusqu'à 18/19 ans.

L'irrigation de l'os se fait par la moelle osseuse.

Le cartilage articulaire n'est pas visible à la radio.

Deux noyaux nous intéressent pour les problèmes de la croissance de l'enfant :

1-La tubérosité tibiale antérieure (Osgood Schlatte, sous la rotule) ainsi que le calcaneum (Maladie de Sever à l'arrière du talon)

2-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)

La puberté

La puberté se fait entre 9 et 13ans. Elle est plus précoce chez les filles (*Premières règles vers 11ans*), plus tardive chez les garçons (12/13 ans)

Elle se manifeste par l'arrivée des hormones sexuelles, et une transformation physique :

- *Chez les filles* (Evolution plus large du bassin, liée à la maternité future), modification structurelle chez les garçons (solidité physique).

Les modifications physiologiques musculaires, ligamentaires, ostéoarticulaires, osseuses sont importantes et peuvent occasionner certains types de blessures.

L'adaptation du corps se fait avec plus ou moins d'efficacité suivant les individus.

La contusion

C'est un écrasement musculaire (Exemple : une « béquille » sur la cuisse)

Mode de survenue	Accidentel
Symptômes	Douleur, hématome
Conséquences	Ralentissement de l'activité
Traitement médical	Froid
Traitement ostéopathique	Non
Prévention/Alimentation	Techniques de pratique

La crampe :

Présence excessive d'acide lactique

Mode de survenue	En cours d'activité
Symptôme	Contraction musculaire douloureuse
Conséquences	Arrêt de pratique
Traitement médical	Hydratation, Sodium, Magnésium avant effort
Traitement ostéopathique	Non
Prévention/Alimentation	Hydratation, récupération, échauffement, étirements

La contracture (Idem crampe)

Elle est souvent liée à un dysfonctionnement articulaire. C'est un signal de protection du corps. Il faut faire attention à bien distinguer la contracture et le claquage qui nécessitent deux thérapies bien différentes.

Mode de survenue	En cours d'activité
Symptômes	Douleurs
Conséquences	Arrêt momentané
Traitement médical	Massage, étirement
Traitement ostéopathique	« Rééquilibrage » par un praticien, « Ré axer »
Prévention/Alimentation	Etirements, Alimentation variée

L'élongation :

C'est un étirement musculaire extrême

Mode de survenue	En cours de pratique
Symptômes	Douleur soudaine
Conséquences	Arrêt
Traitement médical	Repos, activités partielles pour faciliter la reconstruction musculaire
Traitement ostéopathique	Non
Prévention/Alimentation	Echauffement, Alimentation variée

Le claquage :

Rupture partielle de fibres musculaires

Mode de survenue	Dans l'activité, sur un effort brusque
Symptômes	Quelques fibres musculaires abimées
Conséquences	Arrêt 4/5 jours, ou plus
Traitement médical	Non
Traitement ostéopathique	4/5 jours d'arrêt
Prévention/Alimentation	Echauffement, étirement, alimentation variée

La déchirure :

Un ou plusieurs faisceaux musculaires abimés

Mode de survenue	Sur un effort violent
Symptômes	« Coup de fouet, de baton » sur le muscle en question
Conséquences	Arrêt 5/6 semaines
Traitement médical	Non
Traitement ostéopathique	Non indispensable
Prévention/Alimentation	Echauffement, étirements, récupération suffisante

La tendinite :

Au niveau des insertions tendino-osseuses

Mode de survenue	Sur articulations désaxées, frottement du tendon dans sa gaine hors de l'axe
Symptômes	Douleurs partielles, ou chroniques
Conséquences	Arrêt long possible de l'activité
Traitement médical	Pas indispensable
Traitement ostéopathique	Rééquilibrage
Prévention/Alimentation	Hydratation, alimentation variée, bon matériel, techniques de pratique

Les entorses ligamentaires :

Elles sont de 3 types, suivant leur gravité :

Bénignes

Moyennes

Graves



Elles entraînent un blocage articulaire. Il faut « déverrouiller » l'articulation pour la reconstruction du ou des ligaments. La présence d'œdème permet une meilleure cicatrisation, car l'information passe dans l'articulation.

Si le blessé peut marcher, le faire marcher doucement, avec appui partiel. **Il faut mettre de la glace sur l'entorse.**

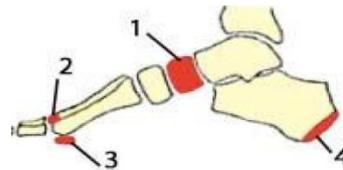
Suivant la gravité, la reconstruction peut aller jusqu'à 6 semaines, avec utilisation d'un « strapping » durant cette période.

Si rupture ligamentaire, il faut une intervention chirurgicale.

Les ostéochondroses

C'est une dégénérescence entre le noyau d'ossification et l'os.

La maladie de Sever

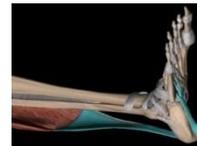


Plus présente chez les garçons que chez les filles. Elle a une origine mécanique. Elle se manifeste à l'extrémité du calcaneum (Tendon d'Achille), et /ou au niveau de l'aponévrose plantaire. Souvent présente chez l'enfant nerveux, rapide, tonique, elle est aussi liée aux chocs et aux appuis forts ; elle peut être aussi provoquée par un déséquilibre musculaire. Présence de douleurs en fin d'effort et après. L'enfant doit gérer sa douleur. Le traitement est ostéopathique, et non pas uniquement le repos.

Elle peut être provoquée par l'excès de produits laitiers (Problème de la caséine, non digérée par l'intestin)

Essai : sevrage laitier pendant $\frac{3}{4}$ semaines

Elle correspondrait à l'épine calcanéenne chez l'adulte



L'Osgood schlater

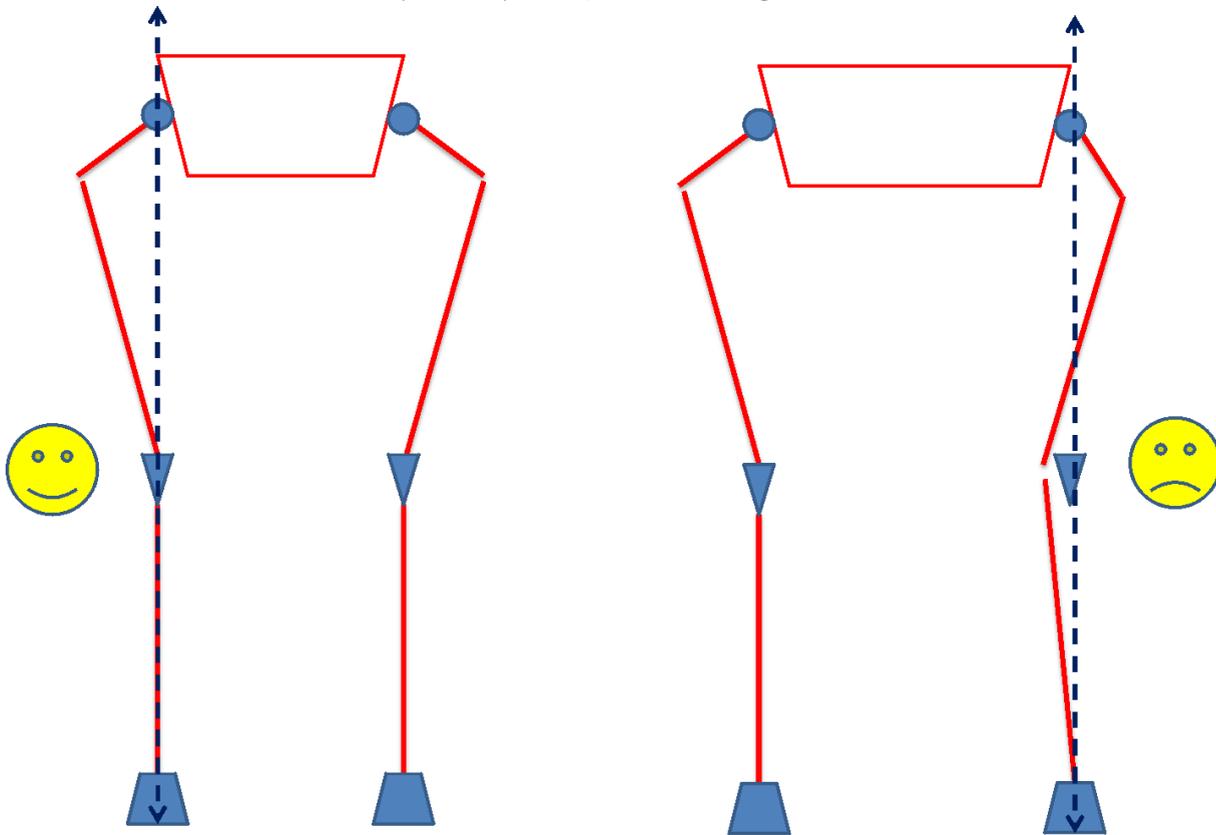


Douleur au niveau du genou, liée à une inflammation de la tubérosité tibiale antérieure. **L'enfant doit gérer sa douleur.** Le repos est une solution partielle, si douleur trop importante. La contention est une solution possible, mais pas unique. Les étirements musculaires vont soulager la tension tendineuse et faire diminuer la douleur.

Le syndrome rotulien (Voir schémas)

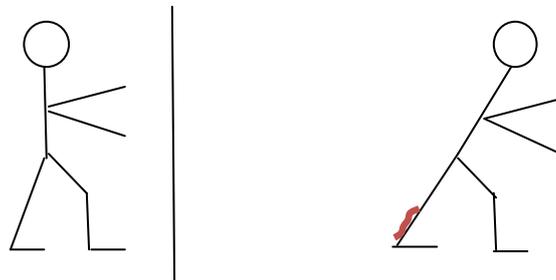
C'est une inflammation du cartilage articulaire, souvent due à une modification du bassin chez les filles

Le membre inférieur s'adapte, et provoque un décalage rotulien (Axe de la rotule)

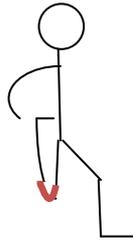


Présentation de 2 étirements pour prévenir

La maladie de Sever = Etirement du mollet,
en appui facial, talon au sol, genou verrouillé = on pousse vers un mur



L'OsgoodSchlatter = étirements du quadriceps pour lutter contre.



Strapping en 3 bandelettes

La maladie de Sever = talon

Mettre la pression au niveau du talon : 1 bande qui part d'en haut, pression au niveau du talon, et qui va jusque sous le pied. Les 2 autres partent d'en haut et se croisent au niveau du talon. Le faire en position allongée.

L'Osgood Schlatter = genou

Idem mais pour le genou : 1ère bande sous la rotule à l'horizontale
2ème et 3ème partent de part et d'autre de la cuisse et se croisent au niveau de la rotule

11h15/12h30 -

2^{ème} intervention

La motricité chez les Babys

Jean Marc ESPADA, enseignant BE1

JEU : 1- ce qu'on peut faire et ne pas faire
2- Règles

Jeu rapide sur petit terrain, c'est le propre du basket

Importance :

1-NON VIOLENCE

2-RESPECT DE L'AUTRE

3-MAITRISE DE SOI → coopération
Adversité

Et Marquer 1 pt de + que les autres !!.....

➔ *Agir avec son corps dans des espaces interpénétrés* (Education Nationale)

C'est à dire être nombreux à partager des espaces

Au basket, importance du ballon que tout le monde veut.

Motricité globale, fine, apprentissage perspective de l'espace.

PIAGET Jeu → moment, espace considéré comme activité sérieuse pour l'enfant

MOTRICITE GLOBALE :

SAUTER, COURIR, RESPIRER, COORDONNER, S'ARRETER

Partie corporelle visible du mouvement, de l'organisation du geste, de la dynamique.

Coordination de tous les muscles.

Avant 6-7 ans il est difficile de faire des choses. A 6-7 ans, le cerveau a développé 95% de sa capacité finale, il est plus mûr. Il a plus de capacité de mémoire, il est capable de réaliser des actions fines. (Ex : transmettre le ballon avec précision).

Il y a :

1 - des mouvements

a- locomoteur = bouger, marcher, courir

b- non locomoteur = statique, lancer, attraper un objet

2- de l'équilibre

a- il faut qu'un enfant ait des notions d'équilibre

Ex : Courir sur une ligne

3- ajustement corporel

Etre capable de tenir sur un pied

4- **contrôle moteur**

Être capable de s'arrêter sur la ligne

5- **coordination segmentaire / symétrique**

Bras /Jambe - Droite /Gauche

TRAVAILLER EN EQUIPE AVEC SON CORPS (avec tous les segments)

Faut agir de 3 sortes d'apprentissage de mouvement :

1- **Efficacité**

Exercice à faire : lancer le ballon dans une caisse

2- **Efficienc**

Comment lancer le ballon de telle manière

3- **Fiabilité**

Être capable de le réussir plusieurs fois.

LA COORDINATION MOTRICE :

1- **Condition d'orientation**

a. Adapter mon comportement face à la situation et espace

2- **Condition de différenciation**

a. Gérer les forces : pour tirer si je suis **sous** le panier ou **loin**.

3- **Condition d'équilibre**

a. Permet de réaliser de façon cadencée un geste.

Ex : shoot sans et avec vitesse.

4- **Condition de réaction**

5- **Condition de réajustement**

a. S'adapter à une situation nouvelle

6- **Condition de rythme**

Si l'enfant ne retire pas un plaisir, ça ne fonctionne pas.

DONNER DU PLAISIR POUR APPRENDRE

SCHEMA CORPOREL ET MOTRICITE FINE

C'est avoir une connaissance de son corps en mouvement dans un espace

- a- se situer
- b- s'orienter (panier, lignes)
- c- image corporelle, c'est le corps perçu
 - a. ajuster
 - b. efficience

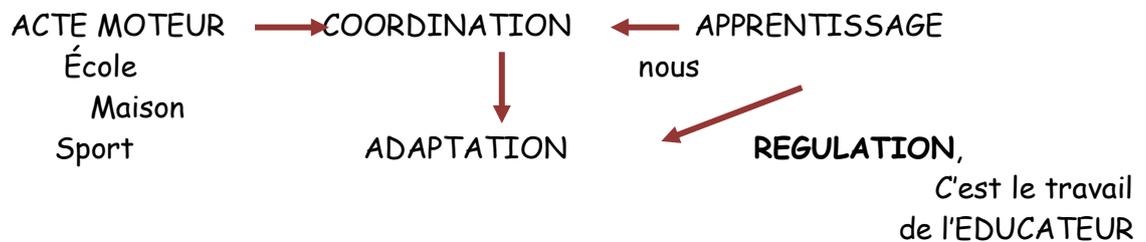
C'est de la motricité fine qui est utilisée (dextérité, précision)

L'enfant va être capable de gérer son intervention.

Ex : action de LANCER SUR UNE CIBLE

Regarder, tête droite = équilibre du corps

La vision (ou la visée) permet une localisation d'où je suis, les autres et le panier et l'identification de la cible.



L'entraînement doit être dans une approche perspective :

- 1- Evolution entre début et fin de saison
- 2- Proposer des situations adaptées
C'est à dire mêmes exercices avec des contraintes différentes
- 3- Avoir des espaces stimulants (plots couleurs, pastilles)
- 4- Refaire plusieurs fois les exercices

La motricité se travaille :

- Par ateliers
- En parcours
- En activité ludique et jouée

Intercalés dans la séance d'entraînement :
JOUER, APPRENDRE, JOUER, APPRENDRE.

Adoptons une PEDAGOGIE POSITIVE !!!

Voici 16 ateliers démontrés sur le terrain par les enfants

MATERIEL : banc plots plastic corde gd plot plot rond plastique cerceau trampoline

ATELIER 1 :

Se mettre en position de pompe, se déplacer en avant puis en arrière
Sur le dos en avant, en arrière.



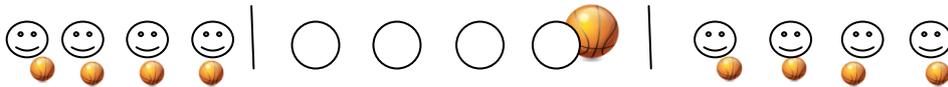
Les genoux ne touchent pas le sol

puis l'autre, en croisant, en directe...

On apprend à connaître le corps, l'équilibre. C'est la dissociation segmentaire.

ATELIER 2 :

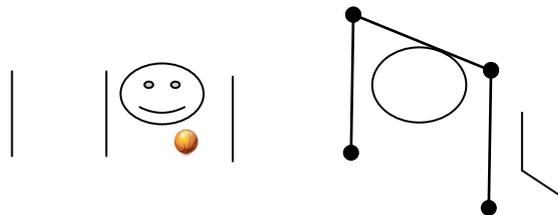
LANCER (vers le bas)



Chacun son tour, lancer le ballon dans le cerceau et aller le chercher.
Viser le cerceau 1, le 2, le 3.....

ATELIER 3 :

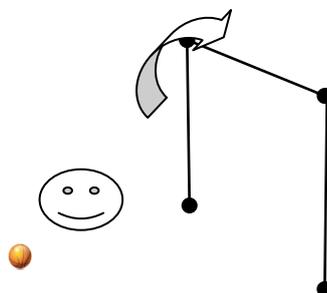
LANCER (en face)



Lancer le ballon dans le cerceau pour qu'il retombe dans la caisse derrière.
Si ça marche, faire reculer les joueurs.

ATELIER 4:

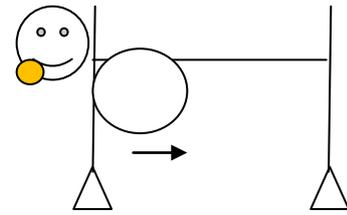
LANCER (au dessus)



ATELIER 8:

DEXTERITE

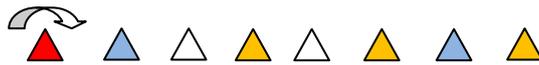
- 1- tout en dribblant, il faut amener le cerceau vers l'autre piquet
- 2- dribble main droite, déplacement du cerceau main gauche et inversement



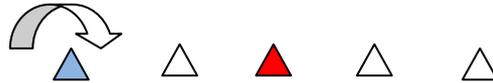
DISSOCIATION SEGMENTAIRE

ATELIER 9:

SANS BALLON



- 1- passer les plots en mettant un pied en chaque plot
- 2- faire de grandes enjambées : le genou doit toucher le coude
- 3- regarder en face (l'entraîneur) et annoncer le nombre de doigts = équilibre et dissociation du regard.



- 4- Ecarter les plots

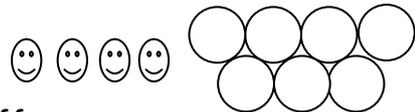


- 5- Le faire en courant

ATELIER 10:

- 1- passer les cerceaux en ne posant qu'un pied dans chaque cerceau

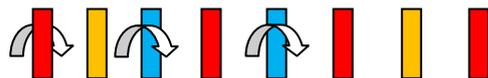
2- Faire en sorte d'occuper le regard, en lançant des balles, ou en demandant d'annoncer des chiffres.



- 1- marcher sur chaque pastille
- 2- Agrandir le parcours, l'enfant va *instinctivement* courir



ATELIER 11:



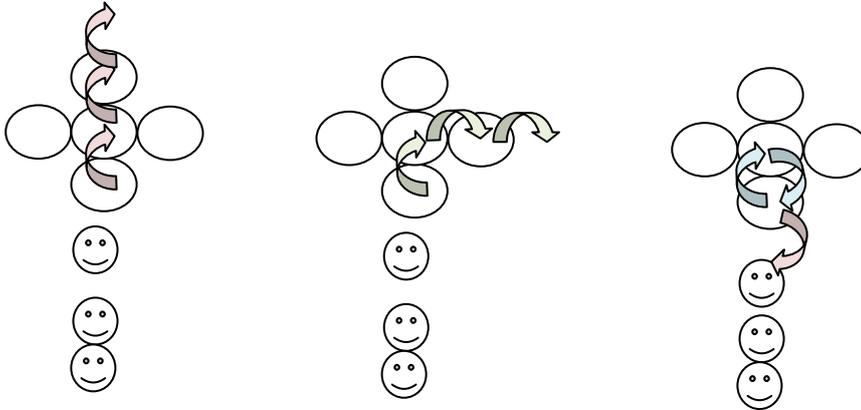
- 1- Demander aux enfants de passer librement entre les lattes
- 2- Imposer le passage : cloche pied, multi bonds, en arrière.....

Toujours laisser **DECOUVRIR** avant d'**IMPOSER**

ATELIER 12:

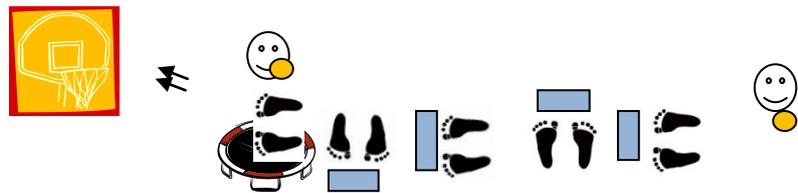
- 1- Rentrer dans la croix et en sortir, les enfants doivent trouver leurs solutions ne pas faire la même que le copain.

EX :



- 2- Imposer le saut : à 2 pieds, à cloche pied, en avant, en arrière....
- 3- L'entraîneur indique la direction

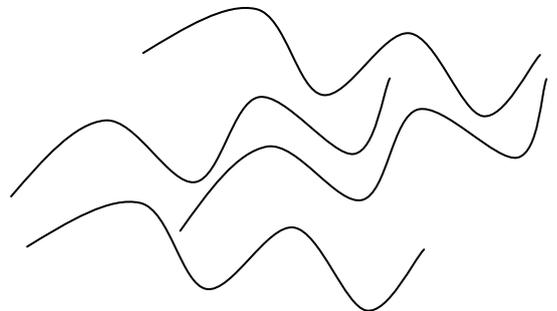
ATELIER 13:



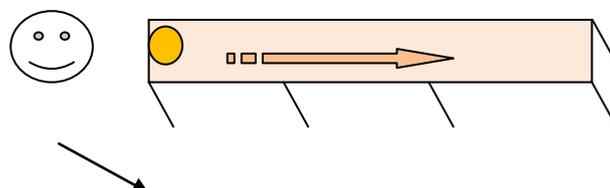
- 1- Sauter toujours au dessus des lattes
- 2- finir toujours face à la latte
- 3- Toujours finir face au trampoline
- 4- Sans ballon puis avec en finissant par un tir

ATELIER 14:

- 1- Utilisation de cartes en guise de serpents
- 3- Se faufiler entre les cordes sans les toucher
- 4- Sans ballon puis avec ballon

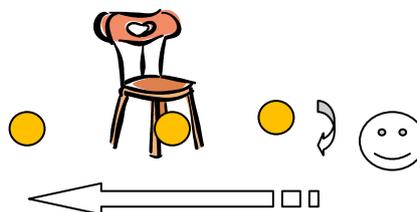


ATELIER 15:



- 1- Faire rouler le ballon sur le banc
- 2- Le récupérer de l'autre coté avant qu'il ne tombe par terre
- 3- Envoyer droit et de plus en plus fort.

ATELIER 16:



- 1- lancer le ballon de loin sous la chaise
- 2- Le récupérer
- 3- Dribbler puis faire passer le ballon dessous
- 4- Le récupérer

Maitrise du dribble, de l'espace et utilisation du ballon.



*Ces différents ateliers peuvent être aussi faits sous forme
de parcours
de concours*

*Varié les activités, les laisser JOUER et DECOUVRIR l'atelier et
SURTOUT les laisser faire des ERREURS.*

14h30/17h30

3^{ème} et 4^{ème} Intervention

La progression du ballon vers le panier chez les U9
vers le Jeu Rapide chez les U11.

Paco LAULHE, ancien entraîneur de l'Elan Béarnais, BE2

Des idées simples pour un basket plus spectaculaire ou on s'amuse, le jeu rapide c'est ce qui plaît.

Relancer les ballons amène plus de paniers et de spectacles.

Lorsque l'enfant joue au basket, son but premier doit être d'amener le ballon vers le panier le plus rapidement possible.

Donc il doit gagner le ballon afin de faire une relance de jeu et de marquer.

L'enfant a ce réflexe naturel des transitions qui est d'aller vers l'avant.

La difficulté d'amener le ballon vers l'avant implique donc la notion de passes ; il est important de les travailler. C'est un réel moyen de communication (bras ouvert pour recevoir le ballon, appel de balle avec la main extérieure à la course).

Le jeu rapide implique donc de :

- Jouer sans ballon
- Valoriser le ballon
- Qualité des passes
- Dribbles si passes pas possibles.

Il est à préconiser sur les catégories des jeunes.

Obtenir du jeu rapide c'est obtenir des paniers à haut pourcentage (tirs en course prêt du cercle), c'est aussi valoriser le spectacle, c'est donner du plaisir aussi à ceux qui regardent.

Au niveau du développement physique, il est important de recruter tôt les fibres rapides et de travailler sur la transition attaque/défense ; donc sur un travail tout terrain, l'équipe qui défend doit concrétiser le gain du ballon par un panier. Le travail sur demi- terrain est donc à éviter.

L'enfant doit donner le meilleur de lui-même sur le jeu rapide : course, intensité... C'est une dépense énergétique importante, l'enfant ne doit pas s'économiser.

Jouer vite

Développe le jeu sans ballon (Si je suis devant j'aurai la balle et je pourrai marquer)

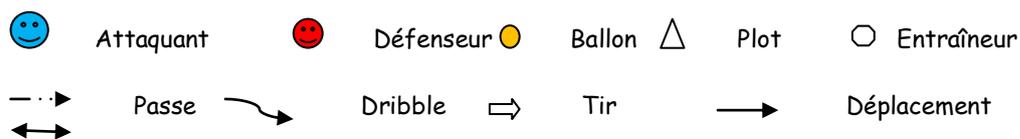
Permet également d'établir les règles de communication non verbale

Est évidemment un jeu moins sécurisé, on va perdre des ballons car on va chercher les limites de vitesse à l'exécution

Objectif balle en main => prendre de la vitesse pour regarder et pour passer

Point important : Travailler plutôt côté main faible **70%** main faible, **30%** main fortes

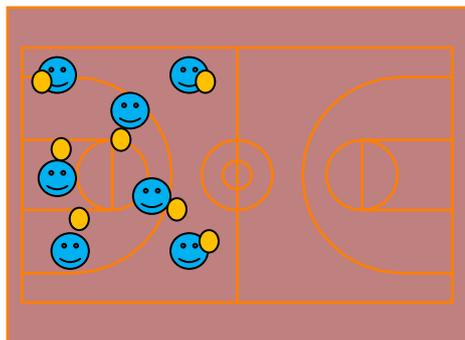
LEGENDES



Les MINIS U9

EXERCICE 1 :

Dans un $\frac{1}{2}$ terrain, 4 situations avec différentes évolutions. 1 ballon par joueur



- **Situation 1 :**

Bouger, se déplacer en dribble en essayant de ne pas regarder le ballon.

Même consigne avec de la vitesse.

Puis au signal, arrêt alternatif puis arrêt simultané ; attention à bien bloquer son ballon et à le protéger \Rightarrow coude plié, ballon sur le côté, position fléchie.

- **Situation 2 :**

Pour obtenir la dissociation du regard sur le ballon, poser le doigt par terre et faire 3 ou 4 dribbles autour du doigt.

- **Situation 3 :**

Pivoter. Aller de plus en plus vite.

Premier pied posé au sol = pied de pivot (il ne peut plus bouger).

Attention à la position : pas rigide, toujours fléchi / Protection du ballon.

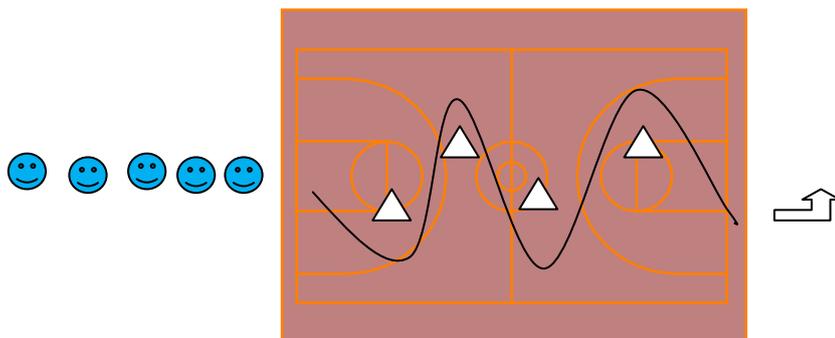
- **Situation 4 :** Pour travailler la protection du ballon à l'arrêt.

Un joueur ou l'entraîneur doit s'approcher et tenter de taper dans le ballon.

L'enfant doit bouger son ballon et éviter que l'entraîneur ne le touche. Utilisation du pied de pivot.

EXERCICE 2 :

Slalom



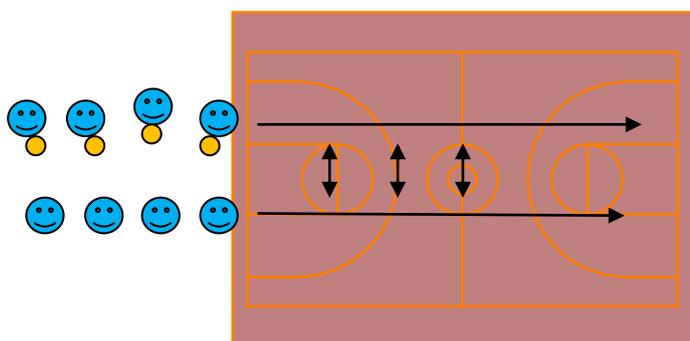
1^{er} temps : courir vite en touchant le plot ; attention de ne pas s'arrêter en touchant le plot.

2^{ème} temps : puis le faire avec le ballon ce qui implique donc le changement de main. Ne pas s'arrêter quand on touche le plot.

Il est important de toujours encourager les enfants « C'est bien », de montrer à l'enfant que nous sommes partie prenante de la séance, présence psychologique.

EXERCICE 3

1 ballon pour 2 : progression en passes redoublées



Utiliser l'axe panier/panier.

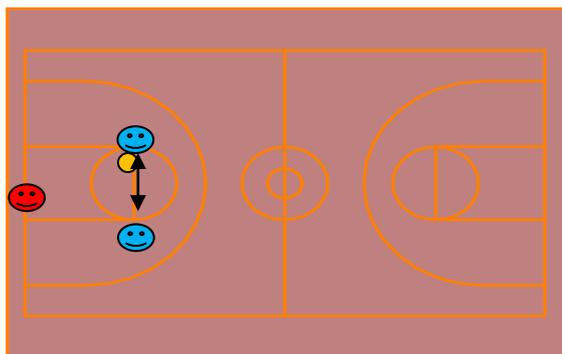
Il ne faut pas faire de pas chassés ; la course est droite, les pieds orientés dans la course.

Courir vite, ne pas s'arrêter pour faire la passe.

Passer le ballon vers l'avant ; si la passe est derrière, ralentissement.

Ajouter le tir à la fin ; demander de la vitesse.

EXERCICE 4



Les 2 enfants positionnés à la ligne à 3 points se font des passes ; le fait de les éloigner les fait pousser fort sur les jambes pour passer.

Passes redoublées des attaquants vers le cercle

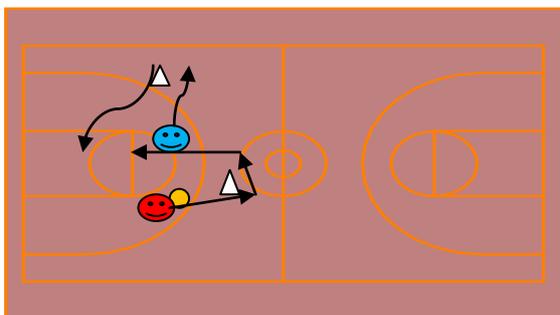
Poursuite du défenseur qui essaie d'intercepter

Si le défenseur gagne la balle, retour en dribblant pour venir marquer son panier.

Travail du changement d'état (attaquant défenseur / défenseur attaquant)

EXERCICE 5

Travail tout terrain : attaque / défense 1 contre 1



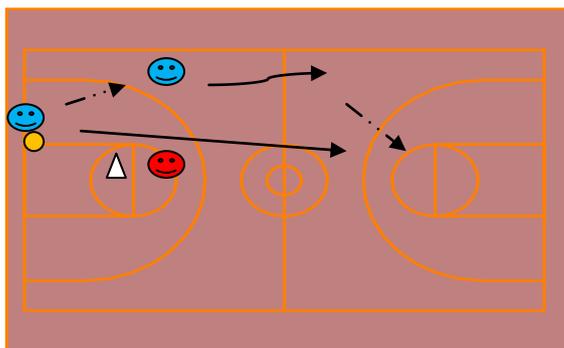
Le défenseur passe à l'attaquant et va faire le tour du plot avant de défendre

L'attaquant fait le tour du plot en dribble et tire en course.

Le défenseur prend le rebond et va marquer dans le panier opposé, l'attaquant devient défenseur = 1 c 1 tout terrain

EXERCICE 6

1 contre 1 et 2 contre 1



A partir d'une remise en jeu, l'attaquant passe à son partenaire, et partent attaquer vers le panier opposé.

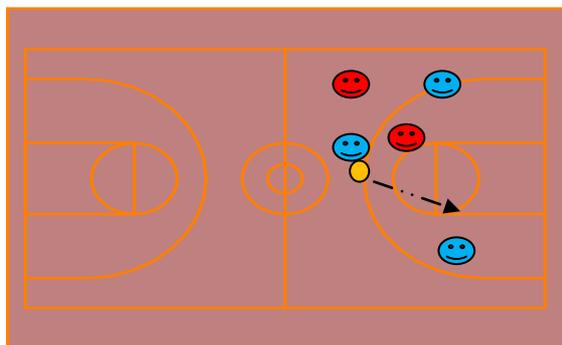
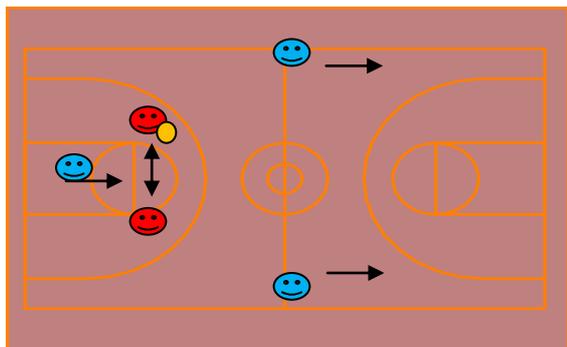
Dès la passe le défenseur doit toucher le plot avant de défendre.



Aux espaces et distances de passes = à adapter en fonction des aptitudes de chacun.

EXERCICE 7

3 contre 2 et 2 contre 3



Les défenseurs se font des passes sur place

L'attaquant doit intercepter = prendre information, vitesse d'exécution et d'analyse.

Dès que l'attaquant a gagné la balle, les 2 autres attaquants démarrent leurs actions de jeu pour attaquer.

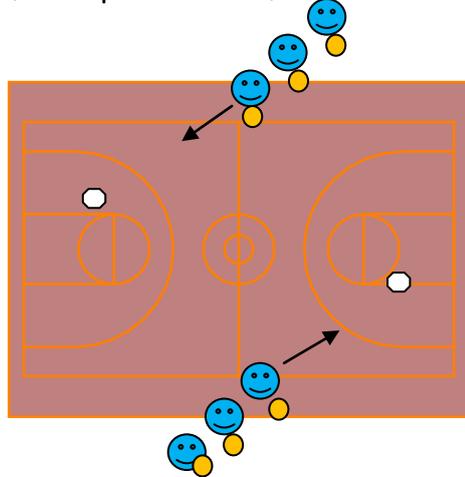
Les 2 défenseurs, qui ont perdu le ballon, défendent contre les 3 attaquants.

Evolution : si les 2 défenseurs gagnent le ballon, ils deviennent à leur tour attaquants sur le panier opposé face aux 3 attaquants.

EXERCICE 8

Tir en course

Travail sur la notion, attraper le ballon, tir.



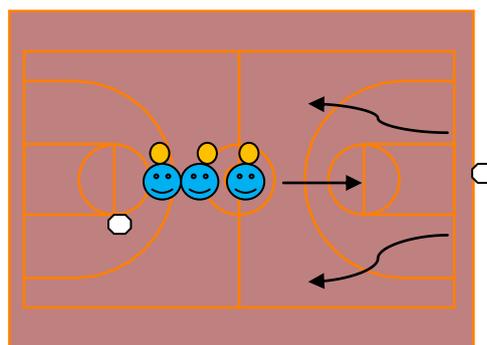
○ = entraîneur

L'entraîneur fait la passe au joueur pour un tir en course ; prendre de la vitesse, l'entraîneur fait une passe et enchaînement du tir en course.

L'apprentissage du tir en course après passe est important.

EXERCICE 9

Tir en course



Aller au tir ; l'entraîneur indique après le rebond si l'enfant part à gauche ou à droite. Sur l'autre panier, tir en course ou tir après passe de l'entraîneur.

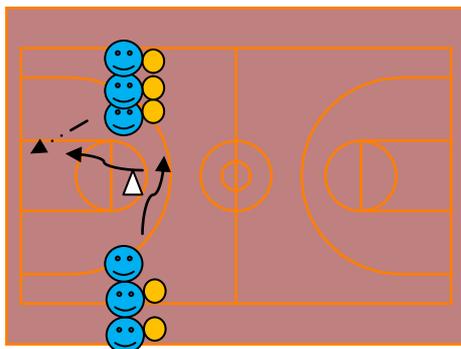
EXERCICE 10

Tirs intercalés

Le joueur sans ballon contourne le plot, reçoit la passe et tire au panier.

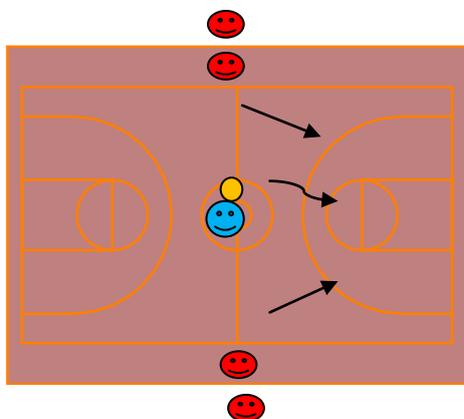
Le joueur qui lui a fait la passe enchaîne à son tour.

Les joueurs remontent toujours dans la colonne opposée à celle d'où il est parti (cela permet d'inverser les tirs à droite et les tirs à gauche).



EXERCICE 11

1 contre 2 et 2 contre 1

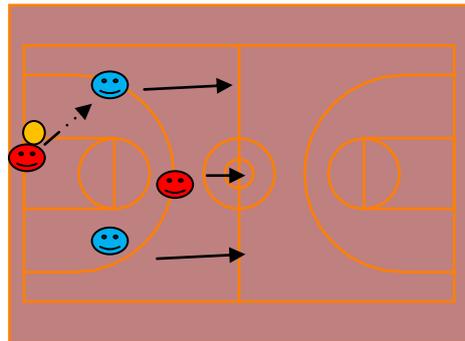


Le porteur de balle se situe au centre du terrain ; il part en dribble et va tirer au panier ; les joueurs situés de part et d'autre de la ligne médiane, doivent défendre. S'ils récupèrent le ballon, ils vont attaquer sur le panier opposé.

PENSER A TOUJOURS LAISSER DES SITUATIONS DE MATCH ET DE JEU AU BASKET !

EXERCICE 12

2 contre 2



2 défenseurs



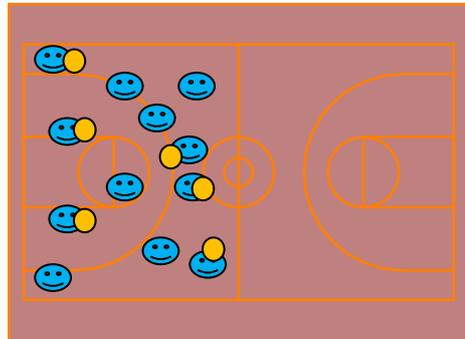
2 attaquants

Le défenseur qui a le ballon fait la passe à un attaquant et va défendre ; dès que l'attaquant reçoit le ballon, il attaque avec son coéquipier. Nous sommes donc dans une situation de 2c1 +1 ; si les défenseurs interceptent le ballon, ils jouent sur le panier opposé.

Les POUSSINS U11

EXERCICE 1

Technique INDIVIDUELLE



Sur $\frac{1}{2}$ terrain 12 joueurs : 6 avec ballon, 6 sans ballon

Ceux qui n'ont pas de ballon doivent aller le demander

Position de demande : appel de balle avec les mains

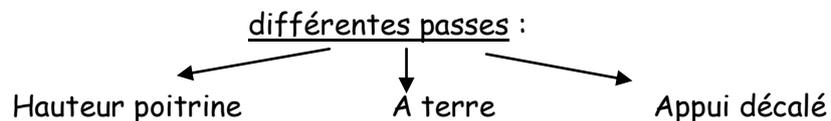
Regard incitatif

Seul ceux qui ont le ballon sont arrêtés et protègent le ballon sur la hanche.

Les autres doivent toujours se déplacer. Ils doivent chercher un partenaire en faisant un appel de balle.

Celui qui a le ballon doit pivoter pour chercher un partenaire libre qui lui fait un appel de balle.

Evolution :



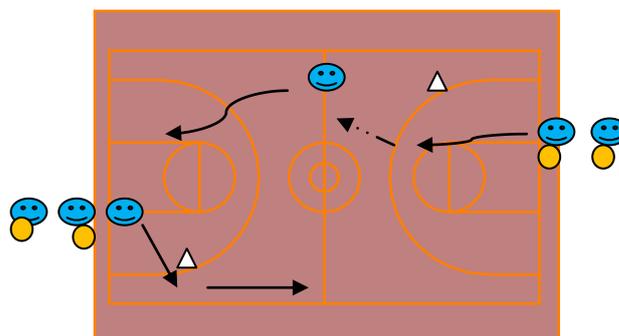
Départ croisé : dribble ballon pied, dribble main droite appui pied gauche

Dribbler une seule fois, s'arrêter, passer

EXERCICE 2

Travail de l'ENCHAINEMENT

des courses, passes, attraper de balle, dribble, tir en course



Courir, ouvrir ses épaules et appel de balle = communication visuelle

Dribbler faire la passe dans la course de son partenaire.

Réception de balle orientation et dribble direct pour enchaîner sur son tir en course.

Dans le jeu rapide : la passe doit s'adapter à la course

Ne pas s'arrêter pour attendre la passe = timing entre les joueurs

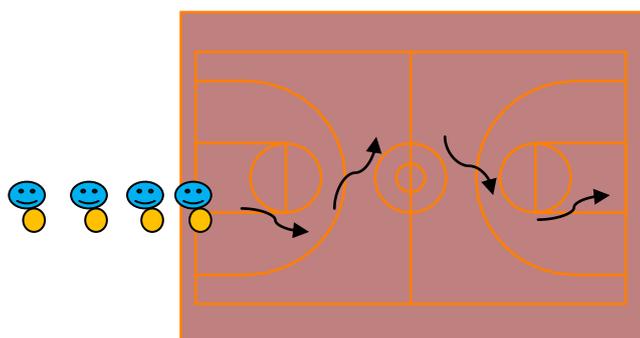
Appel de balle main extérieure.

Consignes d'organisation: vérifier qu'un partenaire soit prêt à partir derrière moi, si non attendre.

Travailler l'alternance des situations : autant à droite qu'à gauche.

EXERCICE 3

Dribble de contre attaque et tir en course



Contourner les 3 cercles tirer en course ; aller et retour

Alterner des passages à droite et à gauche.

Vitesse dans le dribble et la conduite de balle

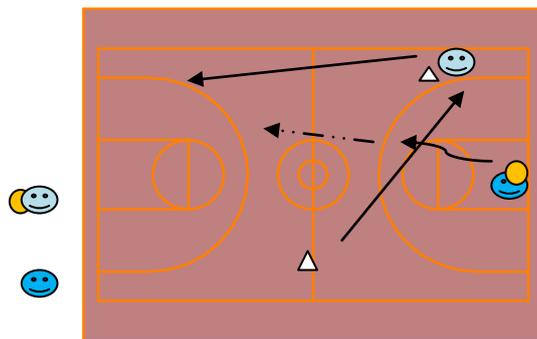
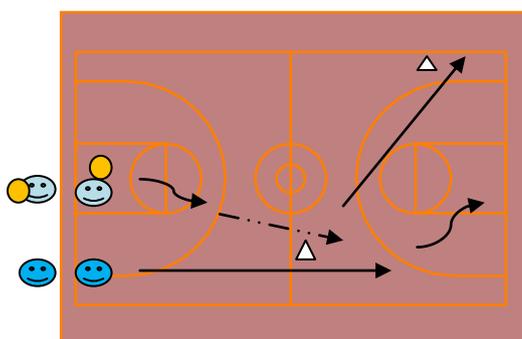
Efficacité dans les tirs en course

EXERCICE 4

RYTHME passe et tir

1)

2)



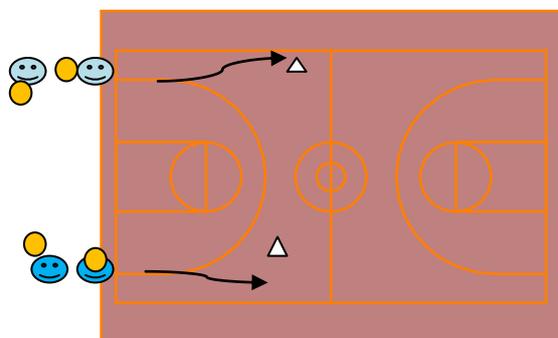
Faire des passes vers l'avant
Mettre du rythme
Alterner des passages à droite et à gauche.

Travail de la technique individuelle en SURVITESSE

EXERCICE 5

Fréquence de tirs en course

Exercice à faire sur 2
 $\frac{1}{2}$ terrain jusqu'à l'évolution 5



Départ en alternance

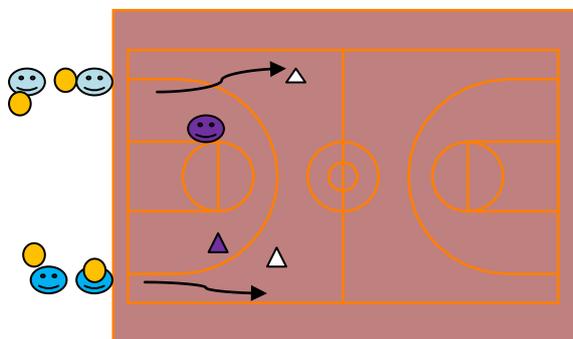
Dribbler main extérieure = RYTHME TRANQUILLE

Contourner le plot = ACCELERATION, changer de main puis tir en course



Appui gauche / droite à gauche tir main gauche
Appui droite / gauche à droite tir main droite

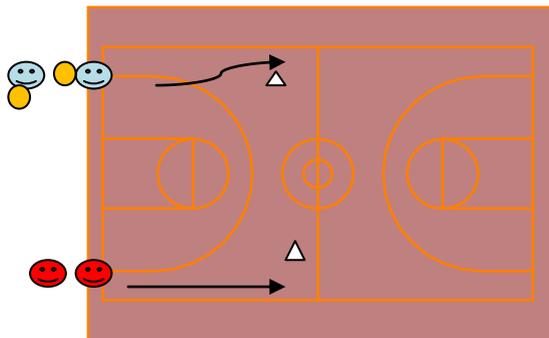
Evolution 1



Mettre une chaise ou un éducateur dans la zone à 3 pts

Travail du changement de main pour aller effectuer un tir opposé
Du cross (double changement de main)

Evolution 2



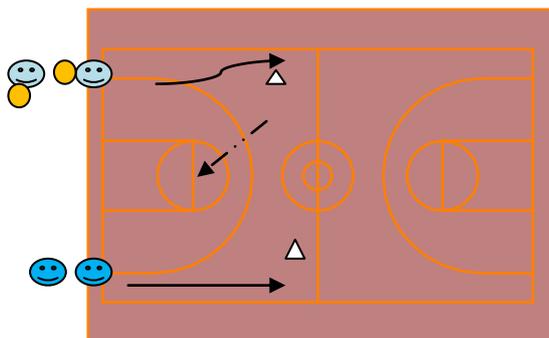
1 c 1

Partir en même temps

Agressivité offensive, accélération et engagement dans le tir en course en un minimum de dribbles.

Volonté défensive de gagner le ballon et de ne pas encaisser le panier.

Evolution 3



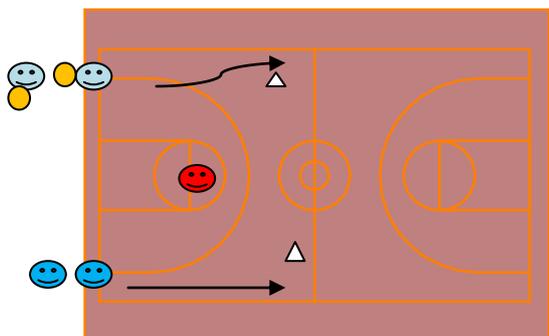
2 c 0 avec passe

Coopérer se déplacer en fonction des son partenaire.

Faire la passe dans la course suite à un appel de balle. Passe directe ou à terre

Le non porteur de balle doit accélérer ou ralentir, dans la réception de balle : engagement face au cercle = agressivité offensive.

Evolution 4



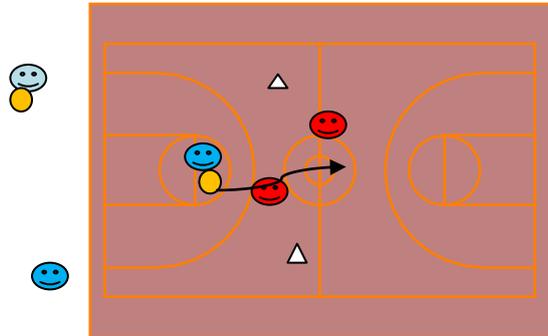
2 c 1

Retrouver les comportements des évolutions 2 et 3

Fixer le défenseur

Gagner de la vitesse dans les courses, dans la passe et dans l'engagement vers le cercle.

Evolution 5



2 c 1 suivi du 1 c 2

Travail du changement d'état attaque / défense et Défense / attaque

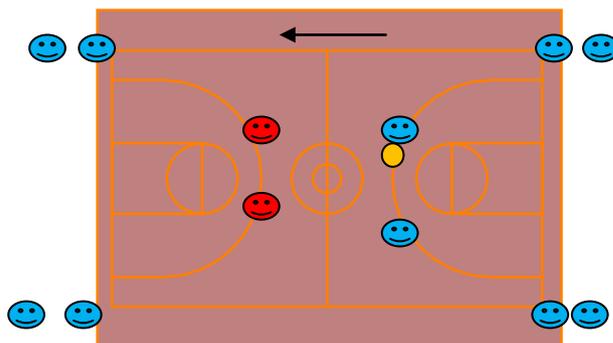
Travail toujours dans de la recherche de vitesse d'exécution

Ne pas s'économiser. Temps de repos après l'aller/retour.

EXERCICE 6

2 contre 2

Les jaunes Les verts



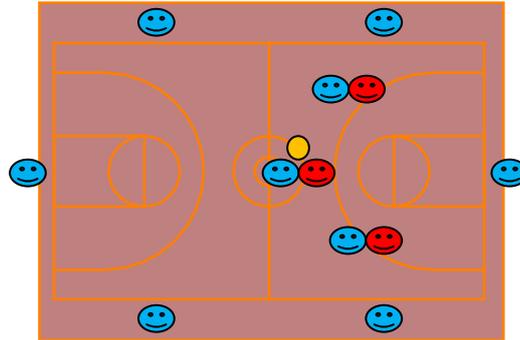
2 contre 2 en continuité.

Lorsque les verts marquent, on fait une remise en jeu. Ce sont deux autres jaunes qui partent contre les 2 verts qui ont attaqué.

Rythme, course, jouer les duels.

EXERCICE 7

Les satellites : 3 contre 3



Les 6 joueurs extérieurs sont les joueurs « satellites » ; ils sont passeurs fixes.

Sur le terrain, 3 contre 3.

Consignes:

Pas de dribbles = favorise les déplacements des joueurs.

Alternance : passe à l'intérieur et passe à l'extérieur (soit une passe entre coéquipier doit être suivie par un tir ou une passe à un des satellites).

EXERCICE 8 :

5 contre 5

Sur tout terrain, 5 contre 5.

Jeu dirigé avec différentes consignes :

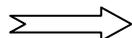
- 1- Pas de dribbles
- 2- Obligation passes à terre
- 3- Obligation passes sèches
- 4- Libre

EXERCICE 9 :

Jeu de passes

Sur $\frac{1}{2}$ terrain : 2 équipes.

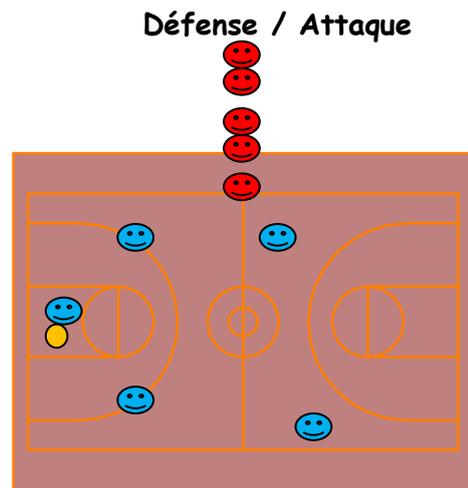
L'équipe qui a le ballon doit se faire des passes afin de toucher les adversaires avec le ballon



RAPIDITE DES PASSES.

Si un joueur est touché, il s'assoie. Il pourra être délivré si ses coéquipiers interceptent le ballon et s'ils lui font une passe. Les rôles sont donc inversés.

EXERCICE 10 :



Les 5 joueurs sur le terrain attaquent sans dribbler. Si panier marqué, ils font une remise en jeu et attaquent sur le panier opposé.

A chaque panier marqué, un défenseur entre sur le terrain \Rightarrow 5c0, 5c1, 5c2.....

Dès qu'il y a 3 défenseurs, le dribble est autorisé.

Dès que la défense récupère le ballon, on inverse les rôles.

Cet exercice a pour but de favoriser le jeu rapide dans des situations de surnombre

SITUATION DE SURNOMBRE TRÈS INTERESSANTES A CET AGE LA.

Dans les différentes situations que les intervenants vous ont présentées durant ce 2^{ème} forum, la notion de « jouer » est souvent revenue. Le jeu aide l'enfant à comprendre ce que l'on attend de lui, à résoudre les problèmes qu'il rencontrera sur le terrain, et à en surmonter les difficultés.

« Le jeu est un moyen irremplaçable de s'exprimer et de progresser sur les plans culturels et psychologiques....c'est en jouant que l'enfant acquiert des habiletés corporelles et intellectuelles. » (A. Michelet -99).

A travers notre activité qu'est le basket, et à travers les différentes situations mises en place, l'enfant doit acquérir des compétences spécifiques :

-  S'orienter vers l'avant
-  Repérer la cible
-  Repérer les espaces
-  Se montrer disponible pour recevoir le ballon
-  Maîtriser des gestes techniques : passes, dribbles, tirs.
-  Maîtriser son corps
-  Enchaîner des actions simples : courir/sauter, dribbler/passé...
-  Faire des choix adaptés
-  Protéger son panier.

Ce document a été réalisé par les membres de la Commission Mini 64 à l'issue du 2^{ème} forum du Mini.

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

Un grand MERCI aux intervenants pour leur disponibilité et leurs compétences ; Christophe DENIS, Jean Marc ESPADA et Paco LAULHE.