

COLLOQUE MINI

BASKET

GUIPAVAS

26 MARS 2005

Cobayes : mini poussines et poussines du club de Guipavas.

Intervenants : Gervais et Dominique FRERE

MISE EN PLACE DE SITUATIONS TOUT TERRAIN CHEZ LES MINI BASKETTEURS

INTERVENTION

GERVAIS et DOMINIQUE FRERE

1. Programmation – Entraînements –Thèmes

En abordant ce colloque nous nous sommes posés la question : En quoi notre intervention pouvait être utile aux autres entraîneurs et transformer un minimum la manière de faire de chacun ?

A- CONSTATS :

- Nous sommes tous les deux entraîneurs de mini basket, après avoir entraînés différents niveaux dont senior.
- Nous sommes tous les deux passionnés de basket, et nous passons beaucoup de temps à réfléchir à ce qui va pouvoir faire évoluer les joueurs que nous encadrons.
- Nous faisons le constat que beaucoup de joueurs arrivent en cadet, senior avec des lacunes techniques et tactiques souvent très difficiles à corriger, sinon irrémédiables.
- Quand on pose la question aux entraîneurs : Qu'est ce que doit avoir acquis un basketteur ? On se trouve face à une liste impressionnante et on ne sait pas par quoi commencer. Donc on picore, un peu de ceci et un peu de cela. Avec l'expérience on ne s'en sort pas trop mal. Mais on manque de cohérence sur le long terme.
- Le Basket Mini est la même logique que le basket « des grands » mais il doit être adapté et évoluer niveau par niveau, jusqu'à seniors.
- La priorité du mini basket c'est de conserver de la convivialité. Ils doivent garder le sourire. C'est donc un milieu à protéger.
- Les parents sont intéressés pour s'investir dans « l'école de mini basket » car ils suivent leurs enfants à cet âge là. C'est donc le moment pour les investir dans la vie du club.
- Le résultat n'est pas le plus important. Il faut qu'il vienne naturellement par la qualité de l'environnement. Tout le monde doit jouer, on a le temps, c'est l'avantage du mini basket qui implique moins de stress.
- Comment peut on aider les entraîneurs débutants ? En programmant sur l'année, le mois les thèmes qu'il doit aborder.
- Il est important de mettre sur le mini un entraîneur compétent et expérimenté sinon les enfants prennent de mauvaises habitudes.
- Les joueurs doivent progresser tout en gardant le plaisir du jeu.

B- PROPOSITION D'UNE SOLUTION POUR AIDER A LA COHERENCE SUR UNE SAISON:

1. **Répertoire des thèmes** que l'on doit aborder avec les minis basketteurs :
 - Soit au fur et à mesure des entraînements.
 - Soit avant la saison.
2. **Répartir** sur 2 semaines, 1mois, une demi-saison...
3. **Outils peu contraignant** avec une fiche synoptique.
4. Proposition de fiche pour le niveau poussin :

Niveau POUSSINS	DATES									
	Thèmes									
Famille										
TECHNIQUE	Départ en dribble									
	Dribble									
	Changement de direction									
	Appuis-arrêts									
	Dextérité									
	Tirs en course classique	Bonne main								
		Mauvaise main								
	Tirs en course Lay-up	Bonne main								
		Mauvaise main								
	Défense sur porteur									
	Liaison défense sur porteur/ non porteur rebonds									
	Tirs de lancer francs									
	APPUIS									
	Passes									
JEU FORMATION PHYSIQUE	Situation ludique									
	Coordination									
FONDAMENTAUX COLLECTIFS	Vitesse									
	Démarquage									
	2c1 Fixation passe									
	3c2 Fixation passe									
	Passe et va									
	Enchaînement sur touche									
	Jeu Rapide									
	Jeu en couloir									
Dynamique du championnat	Urgence par rapport au match précédent									
Match fin d'entraînement	Jeu 4c4									

2. Apprentissage: trois grands principes

Faire du jeu et des situations ludiques	Pourquoi du jeu : <ul style="list-style-type: none">• apprentissage de manière ludique mais contraignante,• faire des exercices proches de la situation de match coller au plus près des situations réelles de jeu• Former des joueurs « réactifs, intelligents, malins... »• un outil indispensable qui favorise l'évolution du joueur, la maturation.
Apprendre aux joueurs à trouver des repères de jeu, reconnaître des situations.	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas chercher à leur imposer une structure rigide qui nuit à l'auto construction de l'enfant (laisser l'initiative, ce ne sont pas des exécutants, liberté dans le jeu, favorise la compréhension du jeu)• Essayer de reconnaître une situation réelle de jeu, découvrir des solutions dans un cadre imposé.• l'entraîneur est avant tout un guide• Former des minis basketteurs intelligents en leur donnant la liberté de choix (les obliger à trouver des solutions).
Apprentissage des gestes élémentaires (dribbles, passes,...) ce sont les fondamentaux individuels.	<ul style="list-style-type: none">• Sans un minimum de techniques individuelles, le nombre de solutions s'amenuise. Les joueurs n'ont pas beaucoup de solutions et se trouvent rapidement en situation d'échec.• Travail de répétition de gestes individuels• Situations de jeu réel

3. Attitudes des minis basketteurs sur le terrain.

Après un échauffement basé sur le dribble voir plus loin dans les situations clés, un 4C4 tout terrain sans consignes a été mis en place pour constater les principaux défaut des mini basketteurs.

CONSTAT :

Attaquant : porteur de balle	<ul style="list-style-type: none">• part en dribble de sa bonne main et ne regarde autour de lui que s'il est arrêté• arrêt du dribble : passe en cloche vers une cible, repli sur soi même.• pas de pivoter, sautille sur place avant de passer (débutant)
Attaquant : non porteur de balle	<ul style="list-style-type: none">• beaucoup de dépense d'énergie• jeu en essuie-glace en remontant vers le ballon (difficulté à se démarquer).• jeu en grappe autour du ballon• s'éloigne trop loin du ballon (« planque »)• des appels de balle intempestifs• toujours le même rythme élevé du démarquage.
Défenseurs	<ul style="list-style-type: none">• écartent les bras pour empêcher le passage• courent à côté ou derrière le porteur, tentent de prendre le ballon par le bras intérieur, donnent des coups d'épaule• restent toujours face au ballon et oublient leurs vis-à-vis (ne défends pas par rapport au non porteur de balle).• Tentent des interceptions et sont souvent pris par leur élan.

OBJECTIFS :

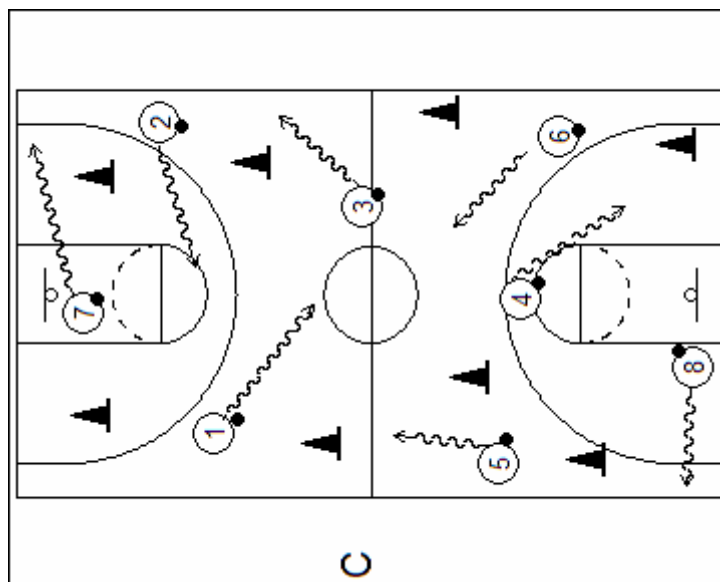
Attaque	<ul style="list-style-type: none">• Jouer (passe et dribble) en progression vers le panier.• utiliser toute la surface du terrain• bouger après la passe (notion de passe et va)• se démarquer par changement de rythme, en s'éloignant puis passant devant son défenseur.• fixer le défenseur• tirer à proximité du panier
Défense	<ul style="list-style-type: none">• reconquérir la balle rapidement• stopper, gêner et/ou ralentir la progression, contenir son attaquant.• intercepter• garder le joueur dont on a la charge.• revenir sous la balle• aider un partenaire en difficulté (responsabilité de la joueuse acquise).

4. Situations clés

DRIBBLES :

Situations	Descriptifs	Comportement que l'on veut voir apparaître	Repères	Variantes
S1 : Dribbles	1 ballon chacun – plots sur toute la surface du terrain. Au signal aller toucher un plot et dribbler sur place.	Dribbler en regardant autour.	« regarder autour » le panier, l'entraîneur...	<ol style="list-style-type: none"> 1. signal visuel 2. diminue le nombre de plots 3. toucher un plot et aller en toucher un deuxième 4. plots couchés à remettre debout
S2 : Dribbles	1 ballon chacun- on dribble sur les lignes extérieures du terrain - au signal on rentre sur le terrain - au 2 ^{ème} signal rentrer dans un des cerceaux libres -faire un arrêt simultané puis pivoter pour se retrouver face à un partenaire puis échanger son ballon	Amplification du regard- occupation de l'espace - arrêts + pivoter		<ol style="list-style-type: none"> 1. arrêts alternatifs 2. enlever un cerceau

REMARQUE : C'est une situation ludique qui oblige le dribbleur à s'informer visuellement sur ce qui se passe autour de lui et à s'adapter en permanence.



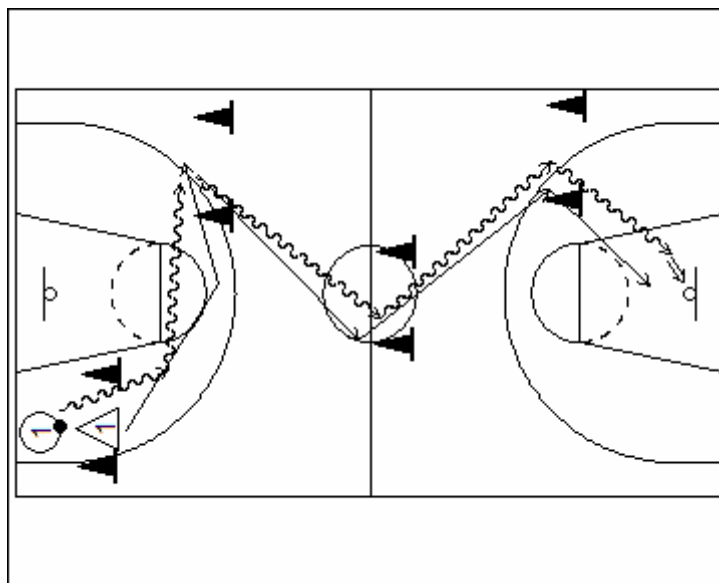
DEFENSE :

Situations	Descriptifs	Comportement que l'on veut voir apparaître	Repères	Variantes
Portes (qu'est ce que c'est que fermer la porte ? A expliquer)	1 ballon pour 2 – travail sur tout le terrain en longueur	Sprinter pour fermer la porte Anticiper Pas obligatoirement de pas chassés (courir) Etre devant l'attaquant	« Etre en avance » les plots matérialisent les portes.	1 ^{ère} porte à droite (main forte) Sans plots ½ terrain en longueur

REMARQUE : Exercice qui peut servir de travail défensif comme offensif (changement de direction), car pou passer une porte main droite l'enfant doit s'engager main gauche et changer de direction.

- Quand on demande à un joueur de défendre sur le dribleur, on lui demande de « fermer la porte fictive» sur une ligne de touche. Ici, elle est matérialisée par deux plots.

- Chaque enfant aura une méthode et une technique différente pour aller fermer la porte, l'essentiel étant qu'il soit toujours en « avance ».



PASSES :

Situations	Descriptifs	Comportement que l'on veut voir apparaître	Repères	Variantes
S1 : 3 c 1	1 ballon pour 4 : 1 défenseur + 3 attaquants dans un carré – le défenseur doit toucher le porteur de balle. Le défenseur tient un dossard à la main.	Passes à terre ou directes à 2 mains Anticiper Attraper la balle à deux mains.	Passer avant que le défenseur soit trop près du porteur de balle.	
S2 : 2 C 1 ½ terrain	1 ballon pour 3 – 2 attaquants 1 défenseur 0 ou 1 passe	<ul style="list-style-type: none">• s'adapter à la défense• occupation des 2 couloirs	Idem	
S3 : 2 C 1 avec zone interdite	1 ballon pour 3 – 2 attaquants et 1 défenseur dans une zone			
S4 : 3 c 2 tout terrain en continuité	1 ballon pour 5 - 3 attaquants qui partent d'une situation de remise en jeu - 2 défenseurs au-delà de la raquette- les défenseurs doivent prendre 2 joueurs - le tireur repart avec les défenseurs	<ul style="list-style-type: none">• montée de balle rapide.• occupation des couloirs.• s'adapter à la défense (si les défenseurs défendent sur les ailiers le porteur de balle ballon joue l'axe sinon on cherche à passer au jouer libre.	Le milieu du terrain - les trois couloirs	

REMARQUES :

La situation S1 est intéressante pour initier le mini basketteur à la fixation-passe. Elle peut apprendre à situer dans l'espace-temps le moment idéal du déclenchement de la passe :

-Trop tôt, son partenaire se fera toucher.

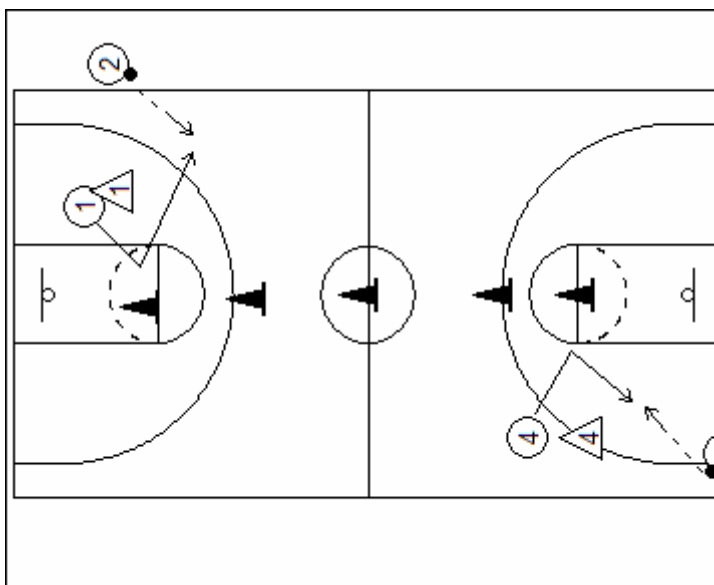
-Trop tard, c'est lui qui se fera toucher.

Cette situation est aussi une initiation au jeu en triangle, placement, déplacement, remplacement afin de faciliter la passe.

DEMARQUAGE :

Situations	Descriptifs	Comportement que l'on veut voir apparaître	Repaires	Variantes
Démarquage sur touche (situation de match problématique)	1 ballon pour 3 – 1 passeur + 1 défenseur + 1 attaquant	S'éloigner dans l'autre couloir et revenir en passant devant le défenseur. Vitesse-accélération.	aller dans l'autre couloir et revenir « POUR SE MONTRER »	2 c 2 <i>Varier touche au fond et sur le côté.</i>
changement de rythme	Un attaquant et un défenseur sans ballon dans un couloir. L'attaquant doit passer devant le défenseur	Changement de rythme Notion de back door si passe impossible		1. défenseur mains dans le dos 2. regrouper deux couloirs (2 c 2)

REMARQUE : Le démarquage poussins est différent de celui des minimes, mais le but reste de faciliter la passe. Il faut donc demander, au mini basketteur, de s'éloigner pour ensuite passer devant son défenseur pour se montrer

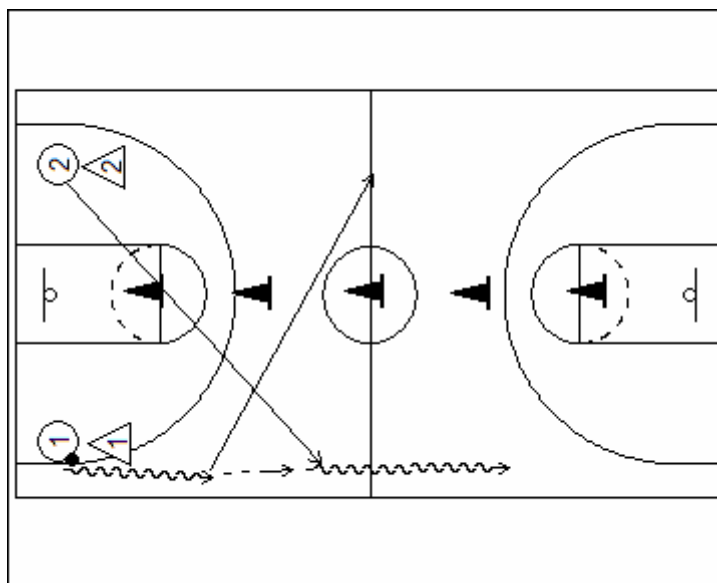


2 C2 JEU EN COULOIR, UTILISATION DE L'ESPACE :

Situations	Descriptifs	Comportement que l'on veut voir apparaître	Repaires	Variantes
S1 :2 c 2	2 c 2 sur terrain en longueur. Pas le droit de rester à deux dans le même couloir (2 couloirs). Changer au moins une fois de couloir. Travail en aller retour pour développer faculté de réaction et enchaîner les phases de jeu.	Jouer l'un en fonction de l'autre. Capacité à se resituer.	« ne pas rester à deux dans même couloir »	

REMARQUE : Cette situation doit se mettre en place sur plusieurs entraînements car cette manière de jouer en fonction de l'autre est difficile à acquérir dans le cours terme.

Cette situation fait apparaître naturellement, le passe et va, le placement en appuis en coupant dans le couloir, le placement en soutien pour relancer le jeu.

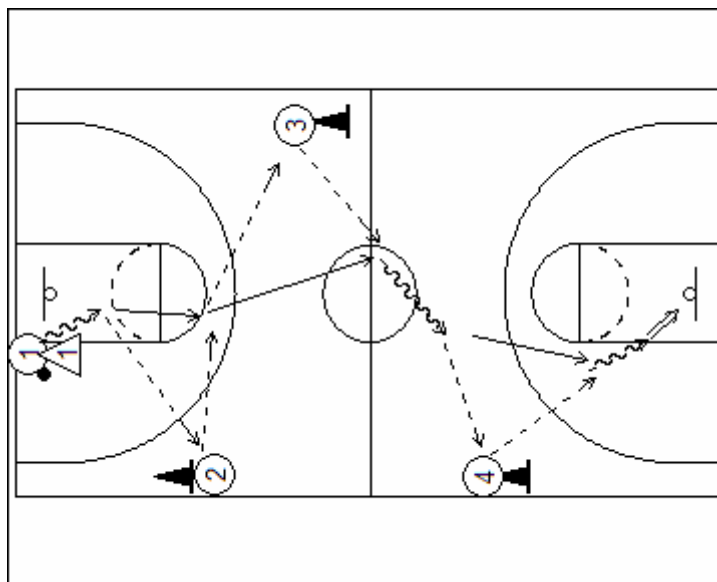


DEFENSE TOUT TERRAIN, LIAISON DEFENSE SUR PORTEUR DE BALLE/NON PORTEUR DE BALLE :

Situations	Descriptifs	Comportement que l'on veut voir apparaître	Repaires	Variantes
1 c 1 tout terrain avec trois passeurs	1 c 1 tout terrain avec 3 passeurs sur les bords. L'attaquant doit faire la passe au trois passeurs avant d'aller tirer.	Le défenseur doit donner la priorité à son joueur qu'il ait le ballon ou pas.	être toujours entre le panier et son joueur.	1. Sans dribbles 2. Avec dribbles

Erreur souvent remarquée : les défenseurs garde le regard sur la balle et tournent le dos à leur adversaire quand il fait une passe. **IL Y A UN MOMENT DE RUPTURE POUR LE DEFENSEUR** L'aide défensive, la prise à deux est naturelle en mini basket mais pas le fait de garder son joueur non porteur de balle. Il y a une attirance visuelle du ballon

Exercice dans lequel on peut aussi travailler les démarquages en s'écartant du passeur et passer devant.



JEU 3C3 (4C4)

Situations	Descriptifs	Comportement que l'on veut voir apparaître	Repairs	Variantes
Jeu tout terrain	4 c 4 tout terrain sans dribbles – pas de passes en arrière sinon balle aux autres	Bouger après la passe – donner des solutions à son partenaire		1. avec dribbles
Jeu tout terrain	4 c 4 tout terrain sans dribbles – bouger après la passe sinon balle aux autres	Bouger après la passe – donner des solutions à son partenaire		1 avec dribbles
Jeu tout terrain	3 c 3 tout terrain – pas 3 dans le même couloir	Bouger après la passe		

