



**Le Comité 64**



Comité Départemental des  
Pyrénées Atlantiques de Basket Ball

# 6<sup>ème</sup> FORUM DU MINI 64

**SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019**

**À ORTHEZ**

**Salle Pierre SEILLANT**

**Bd, Charles de Gaulle 64300 ORTHEZ**

**DE 9H à 16H30**

# BILAN



## LE MINI BASKET DANS LE 64, C'EST :

### ECOLES DE BASKET

*En 2018-2019 2037 enfants licenciés :*

801 U11	794 U9	442 U7
372 U11G / 429 U11F	413 U9M / 381 U9F	256 U7M / 189 U7F

### RENCONTRES U9

Les rencontres Mini ont été créées par la Commission Sportive et sont gérées conjointement par la Commission Sportive et Mini. Elles sont une transition entre l'école de Basket et les championnats U11.

Les inscriptions se font courant octobre, ces rencontres sont réservées aux U9. Le règlement est transmis lors des inscriptions. Une feuille de match spécifique a été mise en service pour simplifier le déroulement.

*En 2018-2019 30 clubs inscrits aux rencontres soit 37 équipes*

### PLATEAUX ECOLES DE BASKET

Le but de ces plateaux est de rassembler sur un même site 2 ou 3 clubs afin d'organiser des rencontres entre leurs écoles de basket. Il n'y a pas de compétition, pas de score, juste du JEU et des JEUX.

Les inscriptions auront lieu courant septembre, l'«Esprit d'un plateau» est téléchargeable sur le site du comité 64.

*En 2018-2019 44 clubs inscrits soit 1314 enfants*

### MINI BASKET GRAND NOEL

Objectif : rassembler les écoles de basket 64 (U9-U7) sur un même site à l'occasion des Fêtes de Fin d'Année : des ateliers et des récompenses pour tous. Le Fil rouge tourne autour des bouchons que nous remettons à l'Association les Bouchons d'Amour (en 2018, 843 kilos de bouchons ont été récoltés).

Dès à présent, pensez à récupérer les bouchons dans vos clubs. Les inscriptions se feront sur la dernière quinzaine de novembre.

*En 2018 41 clubs soit 564 enfants*

### FORUM MINI BASKET

Le Forum est destiné à toutes les personnes licenciées qui souhaitent recevoir des informations nécessaires à la préparation de la saison d'une part et d'autre part, appréhender ainsi la formation du joueur. Il est organisé tous les 2 ans par le CD64.

### FORMATION ASSISTANT MINI BASKET

La formation « Assistant Mini- Basket » est adressée à toute personne, jeune ou adulte, qui aide à l'encadrement des jeunes de l'Ecole de Basket jusqu'aux U11, pendant les entraînements ou les rencontres. 2 formules sont proposées :

- x3 = 3 soirées de formation
- x1 = 1 journée pendant les vacances scolaires

*En 2018-2019 21 personnes se sont vues délivrer l'Attestation Assistant Mini.*

### LABEL DEPARTEMENTAL DES ECOLES DE BASKET

- être reconnu par le comité 64 en tant qu'école de basket
- le label a pour but de garantir la rigueur et le sérieux de la formation des futurs basketteurs
- UN CLUB LABELLISE EST UN GAGE DE QUALITE
- Le label est valable 3 ans

Le dossier pourra être retiré début novembre.

*En 2018-2019 11 Clubs Labélisés*



### LABEL NATIONAL DES ECOLES DE BASKET

**EFMB**

6 clubs labellisés sur le plan national : le SCAN, US Orthez, EB Pau Ne, Anglet CBB, 2MBS, Lons Basket. Les renouvellements doivent être effectués tous les 3 ans.

Le dossier est en ligne sur le FBI de chaque club dans l'onglet Jeunesse. Tous les clubs peuvent faire une évaluation des critères afin de postuler à ce Label National notamment après l'obtention du Label 3 étoiles 64.



### OPERATION BASKET ECOLE **OBE**

Tous les clubs peuvent faire la démarche auprès de écoles privées et publiques de leur secteur. Les clubs doivent informer les CTF64 car les interventions ne sont pas automatiques. L'inscription d'une classe sur le site [www.basketecole.com](http://www.basketecole.com) permet à la classe de bénéficier de **4 ballons**, de **diplômes** pour chaque élève et surtout **d'un accès pédagogique** pour l'enseignant afin de l'aider à organiser son cycle de basket.

En 2018 2019, 89 écoles, 231 classes soit 5154 élèves.



### OPERATION Elan/ Comité 64 -de 11 ans

Cette opération permet au -de 11 ans de bénéficier de l'accès gratuit à un match de l'EBPLO et d'un tarif préférentiel pour les parents. Le CD 64 offre la place pour les éducateurs par tranche de 10 jeunes. 2 dates sont proposées par saison.

En 2018 2019 :

- pour le match du 26 janvier, 552 enfants, 42 éducateurs, 899 adultes soit 1493 personnes de 22 clubs
- pour le match du 6 avril, 293 enfants, 26 éducateurs, 404 adultes soit 723 personnes de 17 clubs



### Je joue, J'arbitre, Je participe

**JAP**

- Renforcer les apprentissages des U11 et U13 grâce à une meilleure connaissance des règles et à l'observation de leur application.
- Amener les U11 et U13 à acquérir progressivement des compétences de joueur, d'arbitre et d'organisateur bien identifiées.
- Dès la catégorie U11, les amener à être acteur dans la direction du jeu, en les responsabilisant sur leur jugement et leur prise de décision.

Pour valider cette opération, il faut se rendre sur FBI club dans l'onglet Jeunesse. Vous pourrez ainsi inscrire tous vos jeunes et valider les critères petit à petit au cours des saisons, ainsi le jeune va acquérir le JAP de bronze, d'argent puis d'or.

Trois niveaux d'acquisition sont valorisés :

- JAP de bronze : 16 cases remplies dont au moins 2 dans chaque domaine.
- JAP d'argent : 32 cases remplies dont au moins 4 dans chaque domaine.
- JAP d'or : les 48 cases sont remplies.

L'enfant, la famille, le club pourront aller visiter, via un lien, les résultats annotés par l'éducateur.

Chaque club est libre de son fonctionnement et de sa mise en place ; le CD64 est un soutien.



### LA FETE NATIONALE DU MINI BASKET

**FNMB**

C'est la fête de fin de saison : matchs et ateliers sont au programme. Pré-inscription

En 2018-2019 546 enfants issus de 34 clubs



### FBI (France Basket Information) et le MINI BASKET

Les actions : OBE, JAP, EFMB, sont à renseigner et développer directement sur le FBI de votre club via l'onglet JEUNESSE.

Les clubs peuvent créer un accès limité à cet onglet « Jeunesse » en créant un compte pour une ou plusieurs personnes.



### AIDE TECHNIQUE AUX CLUBS :

Les 2 CTF Responsables du Mini sont à la disposition des clubs pour toute aide dans la mise en place des séances (construire une séance, la diriger) ; cette aide peut venir en complément de la formation Assistant Mini.



### LA COMMISSION MINI

12 membres (élus et bénévoles de clubs qui nous font remonter les difficultés sur le terrain et leur expérience) + 2 CTF Responsables du Mini Delphine et Karine

5 réunions sur la saison

Les CTF Développement  
Responsables du Mini64  
Delphine Etchemendy 06 29 54 42 96  
Karine Sorrondegui 06 29 54 42 94  
[minibasket@basket64.com](mailto:minibasket@basket64.com)

# Mémo des dates du MINI

MERCI DE CLIQUER (Ctrl+clic) sur le lien souhaité



LES PLATEAUX DES ECOLES DE BASKET :

[inscriptions PlateauxEB](#)

*Inscription du 17 Septembre au 02 Octobre 2019.*

Dates des 3 plateaux :

Samedi 23 novembre 2019

Samedi 25 Janvier 2020

Samedi 28 mars 2020



RENCONTRES U9 :

[inscription RencontresU9](#)

*Inscription du 1er Octobre au 30 Octobre 2019*

5 journées de prévu : 7 décembre 2019

18 janvier 2020

8 février 2020

21 mars 2020

11 avril 2020



MINI BASKET GRAND NOEL :

[inscription MBGN2019](#)

*Inscription jusqu'au 11 décembre 2019*

**Samedi 21 décembre 2019 à Orthez**



OPERATION BASKET ECOLE : Toute l'année !!!!

Inscription ouverte sur le site [www.basketecole.com](http://www.basketecole.com) à partir du 2 septembre pour TOUTES les écoles primaires privées et publiques.



FORMATION ASSISTANT MINI BASKET :

[inscription Assistant Mini Basket](#)

*Inscriptions à partir du 17 Septembre au 02 Octobre.*



FETE NATIONALE DU MINI BASKET :

*Pré-Inscription jusqu'au 29 avril*

**Vendredi 1<sup>er</sup> Mai 2020 à Pau**



LABEL DEPARTEMENTAL DES ECOLES DE BASKET :

Retrait des dossiers à partir du 15 septembre par mail et/ou téléchargeable sur le site du comité [www.basket64.com](http://www.basket64.com)

Retour des dossiers le 21 décembre dernier délai.



EFMB (Ecole Française Mini Basket) :

Tout au long de l'année, dossier à remplir sur FBI onglet Jeunesse rubrique EFMB. Renouvellement tous les 3 ans



FORUM 64 :

[Inscription Forum 64](#)

Il aura lieu le **Samedi 14 Septembre** à Orthez de 9h à 16h30.

*Inscriptions jusqu'au 9 septembre 2019.*

9h35/10h50

## 1<sup>ère</sup> Intervention

### La Gestion de la frustration

Maëva GERE, Préparatrice Physique et Mentale



Maëva Gère en quelques mots :

- Préparatrice physique et mentale de métier
- Entraîneur de basket, diplômée d'un CQP TSR
- Licence entraînement sportif au STAPS de Tarbes
- Master Expert en Préparation Physique et Mentale à Tarbes.

Maëva entraîne des jeunes depuis maintenant 8 ans et a coaché la sélection filles des Pyrénées Atlantiques génération 2006. Elle a créé son auto-entreprise en 2017 et travaille avec différents sportifs sur la préparation physique mais aussi sur la préparation mentale en groupe ou de manière individuelle depuis deux ans.

#### *I) Définition de la frustration (causes et conséquences)*

Les jeunes sportifs découvrent généralement la compétition, la concurrence, la rivalité, et la frustration dès lors qu'ils commencent un sport car même si Pierre de Coubertin disait « l'important c'est de participer » et même si lorsque nous inscrivons notre enfant au sport, c'est avant tout pour qu'il ait une activité ludique, qui lui permette de se dépenser et peut être de se faire des copains, il y a toujours une envie de bien faire et de réussir. Cette envie est souvent inculquée par les parents qui veulent que leur enfant soit le meilleur, réussisse mieux que les copains ; pour eux même, pouvoir se féliciter de la réussite de leur enfant. Cette envie est plus ou moins consciente, plus ou moins assumée mais elle est présente chez chacun d'entre nous.

Les enfants découvrent ainsi la compétition dès le plus jeune âge et lorsqu'ils font un sport comme le basket dans lequel 5 enfants sont sur le terrain pendant que 5 autres attendent impatiemment sur le banc pour rentrer et s'amuser car oui le basket est un jeu avant tout et il doit le rester pour ces enfants, c'est d'autant plus difficile. Les enfants découvrent alors la frustration, frustration de ne pas jouer, de jouer moins longtemps, de ne pas y arriver malgré leur bonne volonté. Et c'est à ce moment, qu'il faut leur apprendre à gérer leur frustration.



#### **Mais qu'est-ce que la frustration ?**

La frustration est un sentiment ressenti lorsqu'on n'atteint pas un objectif, qu'on loupe quelque chose alors qu'on met tout en œuvre pour y arriver. C'est l'état de quelqu'un qui est frustré, empêché d'atteindre un but ou de réaliser un désir. La frustration entraîne un sentiment d'impuissance face aux objectifs que l'on s'est fixés.

La frustration peut être causée par soi-même (être frustré de ne pas y arriver) ou par quelqu'un d'extérieur (frustré que l'entraîneur ne me fasse pas jouer, frustré que ce joueur m'empêche de jouer, me prenne le ballon à chaque fois).

La frustration peut ainsi avoir plusieurs conséquences, elle peut engendrer différentes réactions comme un refus de participer, donc un désistement du joueur, comme de la jalousie envers d'autres joueurs ou alors de la colère envers l'entraîneur, les adversaires ou envers soi-même. La frustration peut également entraîner de la déception chez le joueur et même une baisse de la confiance en soi qui sera un frein à sa progression et à son épanouissement dans le sport. Toutes ces conséquences, peuvent à long terme, entraîner un désintérêt du joueur pour l'activité sportive, donc pour le basket et le joueur peut arrêter le sport prématurément.



## II) Attitudes afin d'éviter la frustration :

Le premier comportement qui permet à ces jeunes d'accepter celle-ci est celui des parents.

Ils doivent :

- 1- encourager leur enfant
- 2- le soutenir
- 3- respecter son rythme d'apprentissage et
- 4- ne pas le critiquer lorsqu'il n'y arrive pas
- 5- ne pas avoir de propos négatifs à l'encontre de l'enfant car celui-ci pourrait les entendre.

Le coach, l'entraîneur ont ensuite un rôle important :

Ils doivent :

- 1- parler à l'enfant
- 2- valoriser les choses réussies
- 3- encourager l'enfant dans son processus d'apprentissage.



A 6 ans, 9 ans ou 11 ans, il existe beaucoup de différences interindividuelles dans le développement cognitif, moteur et sensitif de l'enfant et c'est pour cela qu'il faut toujours proposer des variantes plus faciles ou plus difficiles propres à chaque jeune basketteur. Un même exercice pour un groupe mais différentes réalisations pour s'adapter à chaque niveau et pour que l'enfant puisse s'épanouir, et ainsi ne pas ressentir la frustration. **Il s'agit alors de fixer des objectifs précis et réalisables pour éviter la frustration**, cependant le fait de faire des exercices très difficiles est parfois nécessaire afin que le joueur sorte de son confort.

Quelques exemples :

1- Un entraîneur propose un exercice à ces U9. 3 des enfants y arrivent très bien, 5 y arrivent mais il y a des choses à améliorer et 4 ne parviennent pas à réaliser l'exercice malgré des efforts. On va proposer aux trois enfants une contrainte supplémentaire (mais on leur dit directement, plutôt qu'à tout le groupe) et pour les 4 qui n'y arrivent pas, on propose quelque chose de plus facile. Quand il y a plusieurs éducateurs pour le même groupe, on peut faire des groupes de niveaux mais sans dire que ce sont des groupes de niveaux et à ce moment-là, on propose des exercices adaptés à chacun.

2- On propose un exercice et tout le monde y arrive sauf un joueur qui ressent donc une énorme frustration. On propose à ce joueur de faire un travail individuel à côté (sur un autre panier par exemple) et on lui explique bien qu'il s'agit là d'un travail supplémentaire et non pas d'une sanction. Il faut faire attention à ce que le joueur ne se sente pas marginalisé par cet exercice isolé, et s'il montre des signes d'agacement, s'il demande « pourquoi je ne fais pas avec les autres, pourquoi je suis tout seul moi », il faut lui expliquer que c'est pour qu'il puisse apprendre davantage de choses mais si le joueur ne comprend pas, il faut le réintégrer dans le groupe.

Il est plus facile d'éviter la frustration du joueur quand plusieurs enfants se retrouvent en difficulté sur un exercice, que lorsqu'un seul joueur n'y arrive pas comme par exemple lorsqu'on a un nouveau joueur débutant qui arrive dans une équipe confirmée. Il faut alors trouver des variantes et lui proposer directement, il faut que l'entraîneur centre davantage son attention sur ce joueur pour qui ce sera plus difficile et qu'il l'encourage et le valorise plus fréquemment.

3- Une autre situation très frustrante au basket concerne le temps de jeu pendant les matchs. Il est très important chez les jeunes de les laisser s'épanouir, s'amuser sur le terrain peu importe leur niveau. Il y a d'ailleurs chez les enfants des règles concernant les temps de jeu et elles sont primordiales au développement de l'enfant dans le sport. Parfois, malgré ces règles, les entraîneurs peuvent faire jouer plus longtemps certains joueurs que d'autres et dans ce cas-là, il est important d'expliquer les choses aux enfants, de justifier ces choix afin que chaque enfant comprenne, il faut que chacun ait un rôle précis et qu'il en prenne conscience grâce au discours de l'entraîneur. Personne ne doit être exclu de l'équipe, peu importe le niveau du joueur. Chacun doit se sentir utile au groupe. L'entraîneur doit vraiment dire à chaque joueur son rôle de manière explicite, notamment quand un joueur se sent en dessous. Il est essentiel de féliciter chaque enfant à son niveau, de valoriser chacun de manière équitable.

### III) Exercices à mettre en place avec les enfants pour éviter les conséquences de la frustration :

#### A) Stress- colère :

Afin d'éviter le stress et la colère que génère la frustration, nous pouvons utiliser plusieurs outils. Nous allons apprendre la respiration relaxante, la relaxation courte et l'image de détente.

- **Exercice 1 : respirations relaxantes**

Pour réaliser cet exercice, demander à toutes les personnes dans la salle de se lever et de mettre une main sur le thorax et une main sur le ventre. Vous allez respirer normalement et regardez ce qu'il se passe.

Pour faire des respirations relaxantes qui permettent à la fois de diminuer le stress et la colère, il faut que la respiration se fasse au niveau de ventre et non pas au niveau du thorax.

Il est important d'inspirer par le nez en quelques secondes et d'expirer par la bouche le plus lentement possible comme pour laisser passer un tout petit filet d'air, comme si l'on soufflait dans une paille. L'expiration se fait jusqu'à ce que le ventre soit vide et les abdominaux contractés. On fait cela 5 fois maximum car si on le fait plus, cela risque de nous ramollir.

Afin de se relaxer d'avantage, il est préconisé de fermer les yeux.



La position assise est intéressante notamment pour le joueur remplaçant sur le banc ou assis dans le vestiaire ou dans le transport avant le match. Et elle permet de ne pas perdre l'équilibre, elle est plus facile à réaliser.

Nouvelle situation: maximum 5 fois car si on fait plus cela va trop baisser notre niveau d'activation. Mais on peut faire 5 respirations autant de fois que nécessaire dans la journée.

On peut également le faire en position allongée mais là c'est la veille de la compétition, ou lorsqu'on a dû mal à s'endormir, lorsqu'on fait des insomnies.



- **Exercice 2 : relaxation courte**

Il existe beaucoup d'exercices de relaxations, ci-dessous, nous vous présentons une relaxation courte de 5 min facile à mettre en place avec les enfants à la fin d'une séance. Elle peut se faire assise ou allongée en fonction des préférences. L'utilisation du « je » permet de se centrer sur soi-même.

#### Description

« Assis bien confortablement sur la chaise, les jambes ne sont pas croisées, je ferme les yeux, je respire tranquillement. Je suis calme.

Je relâche mon front, mes paupières. Ma mâchoire se détend. Je sens mon visage qui devient lisse, détendu.

Je vais maintenant porter mon attention sur les muscles de mon cou, je prends conscience des tensions que je ressens, et j'essaie de me relâcher, de faire disparaître ces tensions. Je relâche les muscles de mes épaules et de mon dos.

Maintenant, je porte mon attention sur mes bras, je décontracte les muscles de mes bras : mes triceps et mes biceps, puis je relâche mes avant-bras. Mes bras sont maintenant relâchés et détendus.

A présent, mon attention se dirige vers mes jambes, et je détends mes quadriceps, je relâche mes ischio-jambiers. Enfin je détends mes mollets et mes pieds, je sens que mon corps est totalement détendu. Je me sens paisible.

Enfin, doucement je reviens dans la pièce où je me trouve, je sens les appuis de mon corps sur la chaise. Je bouge mes bras, mes jambes.

Je m'étire à la façon d'un chat qui se réveille.

Et quand je le souhaite, j'ouvre les yeux. »

Débriefing relaxation :

Comment as-tu vécu cette relaxation ? As-tu apprécié ce moment ?

Quelles sensations as-tu ressenti ? Est-ce que c'était facile de visualiser ton image de détente ?





- **Exercice 3 : image de détente**

L'image de détente est une image d'un endroit, d'un lieu qui nous détend lorsqu'on y pense. Elle peut être utilisée seule, le joueur visualise simplement l'image ou on peut l'utiliser à la fin de la relaxation courte pour se relaxer d'avantage.

D'abord demander au joueur de choisir une image de détente, ce peut être un lieu qu'il aime, un endroit qui lui apporte de la détente. Là vous allez choisir votre image de détente.

Et ensuite on demande au joueur de laisser venir son image de détente à son esprit.

Fermez les yeux (parler à la première personne)

Je laisse venir mon image de détente à mon esprit, je la visualise le plus nettement possible. Je contemple cette image, et en parcours les différents détails. Je vois les différentes couleurs de cette image. J'en entends les bruits. Cette image m'apporte de la sérénité, elle m'apaise. Je me sens détendu. Ensuite je reviens dans la pièce où nous sommes, doucement et à mon rythme. Quand je le souhaite, je peux ouvrir les yeux.

L'image de détente peut également être associée à quelques respirations relaxantes.

### B) Confiance en soi - déception :

Pour améliorer la confiance en soi et diminuer la déception du joueur lors d'un match ou d'un entraînement, on peut utiliser l'image de référence positive et le dialogue interne positif.

- **Exercice 1 : Imagerie mentale : Image positive**

Afin d'améliorer la confiance en soi, il est conseillé d'utiliser l'imagerie mentale avec les sportifs afin de créer avec eux une image de référence c'est-à-dire une image positive qu'ils peuvent utiliser à tout moment, qu'ils peuvent visualiser dans leur tête afin de se redonner confiance en soi car le fait de voir du positif permet de créer du positif et donc d'être plus performant.

Une fois que cette image de référence existe, elle peut être utilisée autant de fois que nécessaire par le sportif.

Il faut créer une image de référence ensemble. Il faut d'abord demander au joueur de choisir un souvenir marquant d'une action qu'il a réussie au basket.



#### Choisissez votre action réussie.



À présent, vous allez essayer de revivre cette situation marquante réussie, vous la visualisez les yeux fermés. (10sec) A présent ouvrez les yeux, est-ce que cela a été simple de visualiser concrètement l'image ? Qui se voyait faire l'action de l'extérieur comme un film ? Qui se voyait à travers vos yeux comme le jour de l'action ? Est-ce que c'était difficile ?

À présent, vous gardez la même situation et vous essayez de changer de point de vue (passer de l'interne à l'externe). Y êtes-vous arrivé ? Est-ce que c'était déstabilisant ? Quel point de vue préférez-tu ?

Maintenant, vous allez essayer de vous concentrer sur les couleurs présentes dans ce souvenir. Vous essayez de colorier l'ensemble de l'environnement qui t'entoure par les véritables couleurs. Était-ce plus simple ou plus compliqué qu'avant ?

Dorénavant, on va se concentrer sur les bruits, les sons qui vous entourent lors de l'action. Ça peut être une respiration, un bruit de pas, des cris du public, des paroles de l'entraîneur ou des coéquipiers. Êtes-vous parvenu à entendre certaines choses ? Étais-ce clair ou au contraire plus sourd ?

Désormais, vous allez vous concentrer sur vos sensations internes que vous avez pu ressentir lors du déroulement de l'action. C'était comment ? Avez-vous réussi à réellement ressentir aux endroits concernés les sensations ? Ou avez-vous simplement souvenir de ce que ça vous faites sans pour autant les revivre ? C'était plus simple ou plus difficile que les fois précédentes ?

Alors maintenant vous allez garder la même situation mais vous allez vous focaliser sur les goûts que vous avez pu ressentir, les odeurs qui vous ont atteinte. Qu'en pensez-vous ? Était-ce évident ?

Pour terminer, vous visualisez cette même situation en ayant la vision la plus claire possible, la plus fidèle à la réalité. Qu'avez-vous ressenti ?

Cette image de référence doit être utilisée régulièrement afin d'être efficace dans les situations difficiles pour le joueur. Elle peut être renforcée par la vidéo, lorsqu'on voit une vidéo d'une action que nous avons réussie, il est beaucoup plus facile de la visualiser dans sa tête et de la réutiliser à tout moment.

#### • Exercice 2 : dialogue interne positif

Le dialogue interne positif est aussi important que la visualisation d'images positives. Le dialogue interne, c'est tout ce que le sportif se dit à lui-même sans que personne ne l'entende.



Il est important que ce dialogue interne soit positif afin que le joueur soit dans les meilleures conditions pendant le match. Il est important que le sportif s'encourage mentalement, qu'il se dise : « allez, je vais y arriver », « je peux le faire », « je vais me donner à fond » et non pas qu'il utilise la négation « il ne faut pas que je loupe mon lancer franc », « il ne faut pas que mon joueur me passe » ...

Plutôt que de dire « il ne faut pas faire ça, je ne dois pas », il faut que le joueur se dise : « je vais faire cela, je vais arriver à le faire,...etc. »

Il est très important que chaque joueur positive dans sa tête malgré la difficulté d'un match. Là encore, le rôle de l'entraîneur est primordial, lui aussi doit utiliser le positif dans son discours d'avant-match ou dans ses interventions pendant le match et doit supprimer tous les termes négatifs comme « il ne faut pas perdre », « on n'a pas le droit de louper le match ».

#### Utilisations concrètes de ces outils :

La respiration relaxante pourra être utilisée par le joueur avant le match pour diminuer le stress, avant de rentrer sur le terrain ou avant une action décisive comme par exemple un lancer franc. Elle permet au joueur de faire diminuer le rythme cardiaque, de focaliser son attention sur la respiration afin d'oublier tout ce qu'il y a autour (public, conséquence, coéquipiers, enjeu,...) et elle permet de se rassurer quand on l'utilise régulièrement.

L'image de référence ou image positive peut elle aussi être utilisée avant le match ou avant de rentrer afin d'être en pleine confiance, mais elle doit surtout être utilisée dès que le joueur est frustré par un tir manqué ou par une situation loupée ou dès que celui-ci se sent moins confiant. Elle doit être utilisée quand le match ne se passe pas comme voulu pour le joueur afin qu'il se replace dans une attitude positive et donc une attitude propice à la performance.

L'image de détente doit être utilisée par le joueur quand celui-ci sent que ses émotions l'envahissent et qu'il ne contrôle plus son match. Elle sera utilisée en général sur le banc et non pas sur le terrain.

Le discours positif doit être utilisée dès que nécessaire mais il ne doit pas durer trop longtemps pour pas que le joueur s'évade trop loin dans ses pensées. Il faut que ce soit des phrases courtes et efficaces pour se remotiver. Il est possible aussi pour le joueur de se répéter mentalement une phrase positive de son entraîneur « allez, crois en toi, tu vas le faire » que celui-ci lui aura préalablement répété et il lui aura même demandé de penser très fort à ces mots.

La relaxation assise se travaille en dehors des matchs, elle peut être mise en place à la fin d'un entraînement ou le joueur peut essayer de la faire en allant se coucher la veille du match.

#### IV) Conclusion

La frustration et les émotions qui en découlent stress, colère, tristesse ou désintérêt peuvent être gérés par l'entraîneur mais aussi par les joueurs eux-mêmes, après qu'ils aient appris les bons outils de la part de leur entraîneur. Il faut, par ailleurs, que la relation de confiance soit établie avec l'entraîneur et que celui-ci communique suffisamment et positivement avec ses joueurs de manière collective bien sûr (speech, discours d'avant-match, « débrief » après le match) mais aussi de manière individuelle et spécifique avec le joueur.

11h00/12h30

2<sup>ème</sup> Intervention

L'enchaînement des actions chez les U7/U9

Sylvain SALIES, CTN Chargé de missions Pôle Jeunesse et Territoires FFBB

Introduction:

Le Mini Basket correspond à l'âge d'or des apprentissages moteurs; les pratiquant(e)s du Mini Basket doivent passer par la répétition de nombreuses expériences où ils engagent leur corps afin de devenir plus habiles et pouvoir s'exprimer sur le terrain de basket. Un facteur qui nous semble très important pour évaluer la capacité du jeune basketteur à s'exprimer est sa vitesse d'adaptation lors des enchaînements d'action.

Ces enchaînements sont pluriels et concernent à la fois la motricité de base (athlétique), la motricité spécifique liée aux actions du basket, mais aussi les capacités cognitives du joueur/joueuse capable de décider rapidement après une mise en mouvement.

Les différents jeux développés en catégorie U7, à travers Baby-Ball et autres jeux mettent en avant un univers où l'enfant engagera facilement sa motricité pour mieux se connaître et apprendre à se contrôler ou découvrir sa capacité à utiliser son corps. En U9, les enchaînements d'actions concerneront une motricité plus spécifique même si la motricité de base sera aussi à renforcer.

Les cahiers techniques 7-11 ans tout en s'appuyant sur un temps ludique catégorie U7 et U9, c'est plus en termes d'une expérience motrice ne permettra des progrès seulement si celle-ci est adaptée au niveau de pratique du joueur.



permettront de travailler les habiletés techniques pour se les approprier. Mais si nous parlons ici de de niveaux de pratique qu'il faudra aussi penser car

Vous découvrirez ci-dessous différentes évolutions d'enchaînements d'actions permettant à vos joueurs de travailler sur un changement de comportement efficace dans le sens où il permettra l'accélération du jeu à la fois dans la vitesse d'exécution mais aussi dans les prises de décision.

Aider les joueurs à prendre des décisions plus rapidement et à enchaîner les actions motrices.

1<sup>er</sup> type d'actions ➡ les actions de base, athlétiques : les courses = changer de rythme, de direction.

2<sup>ème</sup> type d'actions ➡ les actions spécifiques du basket : tir, passe, dribble.

Enchaînement actions de bases et spécifiques + changer de statut par rapport à la situation, je suis porteur, non-porteur, ... par rapport à l'attaque et la défense.

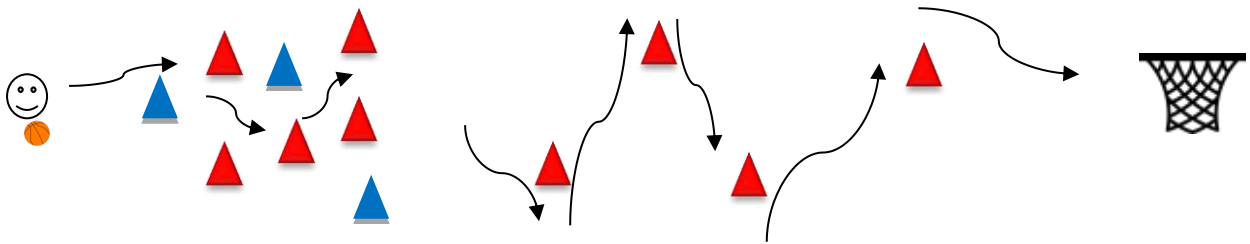
**Réagir vite, décider rapidement.**

# 1- Echauffement, compétences athlétiques :

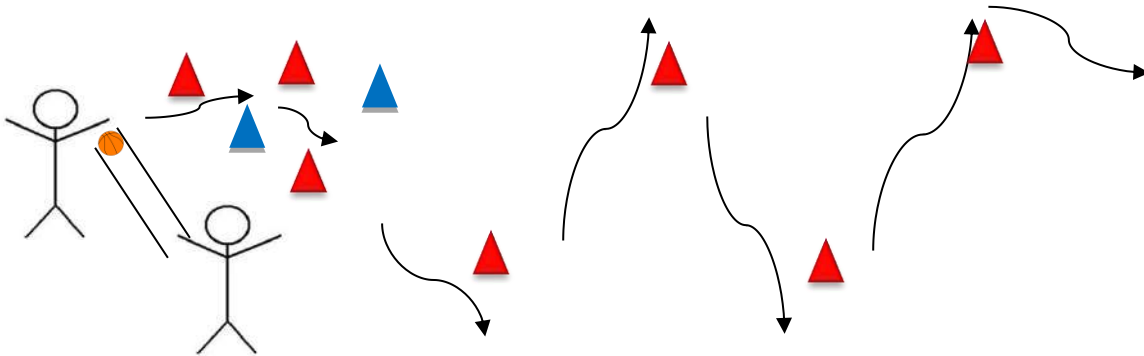
**U7** : traverser la forêt en courant (ballon dans le dos, devant, sur le côté, ...) matérialisée par des plots de toutes les couleurs.

*Variation* : toucher un plot « champignon bleu » et/ou le ramasser (être capable de se baisser), puis après être sorti de la forêt, faire le cheval, monter les genoux dans le parcours autour des plots.

*Evolution* : faire la moto, bras tendu en faisant bouger les poignées, sans ballon / puis faire l'avion. Le faire par deux, en se tenant la main, chanter en traversant la forêt : travailler le vivre ensemble, l'affinité.



Prendre deux piquets et à deux faire le circuit, amener le ballon sur deux piquets pour faire le circuit : si le ballon tombe, on revient au départ ; espacer un peu plus les plots de la forêt.



**U9** : course avant jusqu'à la ligne, puis en arrière sans le ballon, récupérer le ballon dans le cerceau, aller tirer, puis remettre le ballon dans le cerceau.

Evolutions:

- partir en marche arrière, puis marche avant en faisant le cheval, en montant les genoux...
- talon fesse en marche avant / puis en faisant l'hélicoptère, bras tendu dans la seconde moitié : on est déjà dans la prise de repères en U9.
- le faire par deux ou trois en se tenant la main.



- matérialiser une porte, l'entraîneur devant : aller vers la porte, s'arrêter devant en faisant du tipping, aller toucher le plot que l'entraîneur indique, puis récupérer le ballon pour aller tirer = travailler le changement de rythme, de direction



## 2- Courir et m'arrêter :

**U7** : courir en direction du ballon, s'arrêter dans le cerceau rouge, en sautant pieds joints dedans, puis prendre un ballon et aller tirer, ne pas mettre les mains au sol lors de l'arrêt = s'équilibrer. Reposer le ballon une fois l'exercice fini.

Evolution :

- arrêt un pied en dehors, un pied dans le cerceau / annoncer quel pied dans le cerceau.

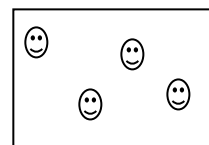
Aide pour les petits : Mettre des brassards de couleur aux chevilles pour aider ceux qui ont du mal avec droite et gauche.



**U9** : carré/rectangle magique de plots : courir n'importe où sans toucher son copain. Puis s'arrêter pied droit pied gauche au signal visuel en restant équilibré, sans sauter, bien rester au ras du sol. Toujours regarder le signal pour prendre l'information.

Evolutions :

- arrêt gauche/droit : l'entraîneur introduit un nouveau signal visuel.
- L'entraîneur choisit n'importe quel signal.



Arrêt : Ecart des appuis = largeur des épaules, être équilibré.

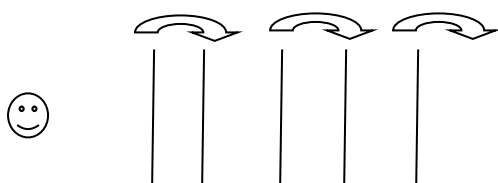
L'entraîneur n'hésite pas à se déplacer autour du carré magique, après avoir été statique dans un premier temps.

## 3- Le saut :

**U7** : sauter les 3 rivières sans dribbler ; pour la 3<sup>ème</sup>, matérialiser uniquement le début de la rivière pour pousser les joueurs à sauter le plus loin possible.

Evolution :

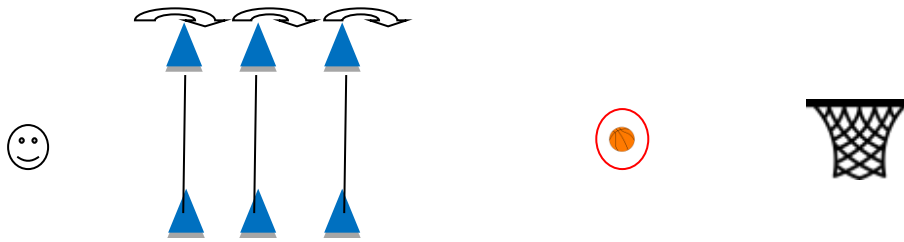
- mettre le ballon au-dessus de la tête quand je franchis, et même parcours : regarder vers le haut, monter le genou, en prépa tir en course.



**U9** : disposer 3 haies, sauter sur la jambe droite ou gauche ou les deux pieds, chercher son ballon et aller tirer. (visualisation du tir en course)

Evolution :

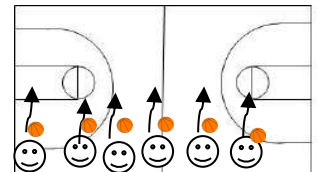
- imposer un nombre d'appuis entre les haies= 2 en référence au tir en course. Donner un appui de départ.



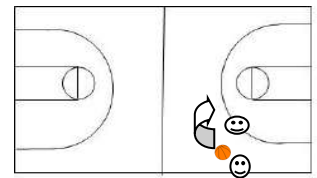
#### 4- Courir et attraper, réception de balle :

**U7 et U9 :**

A- Chaque joueur a un ballon, le long de la ligne de touche. Je lance le ballon devant moi et je l'attrape, un rebond maximum ; consigne sur les arrêts en U9. Puis le faire sans rebond. Veiller à être équilibrer au moment de la réception.



B- Se mettre par deux, un ballon pour deux. En colonne, le joueur qui est derrière a le ballon. Il lance au-dessus du premier, qui doit le récupérer, on change après chaque action, un rebond au maximum. Celui qui n'a pas le ballon doit être fléchi, attentif, prêt à aller attraper le ballon dès qu'il le voit. Consignes d'arrêts pour les U9. Puis attraper avant que le ballon ne touche le sol.

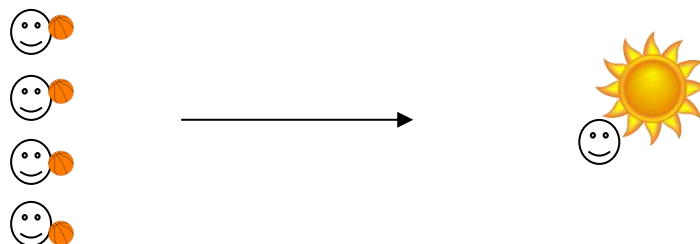


C- *Idem A* Chaque joueur a un ballon. Lance le ballon devant, fait un tour sur lui-même, et va le récupérer. Consigne arrêt U9. Puis attraper avant que le ballon ne touche le sol.

Proposer des variations : travail de la coordination par vague et introduire des variables.

#### 5- Dribbler et s'arrêter :

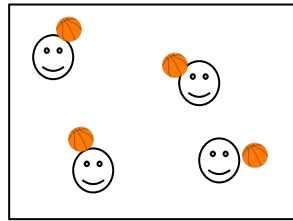
**U7** : Jouer à un, deux, trois soleil. Un joueur contre le mur compte, dos aux autres, se retourne quand il a fini de compter ; tous ceux qui bougent retournent au départ. Les autres doivent aller le plus vite possible pour toucher le mur. Celui qui arrive le premier compte. Arrêt gauche droite ou droite gauche pour complexifier.





**U9** : carré magique : courir en dribblant, au signal vocal de l'entraîneur, arrêt ; droite gauche ou l'inverse ou simultané.

Puis arrêt simultané et pivoter vers un des quatre côtés du carré. Puis pivoter pour se retrouver face à chaque des côtés.

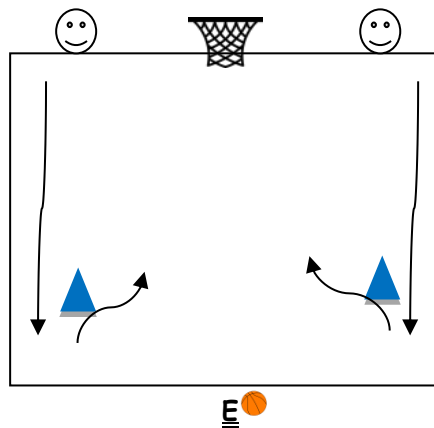


**6-** Dribbler et tirer :

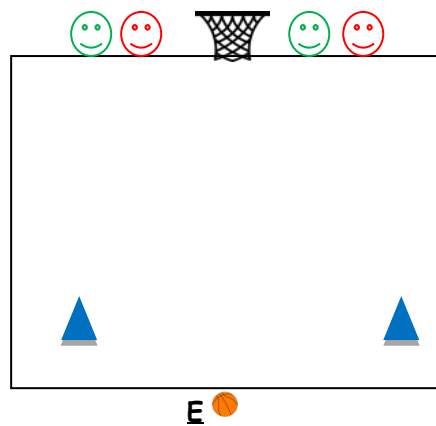
**U7** : introduire le dribble dans l'exercice de la rivière au crocodile.

**7-** Changement statut attaquant défenseur : Béret Basket

Les 2 joueurs ne connaissent pas leur statut de départ (attaquant ou défenseur) ; ils contournent leur plot et l'entraîneur donne le ballon à l'un des 2. Celui qui attrape le ballon attaque l'autre défend (adaptabilité et notion des différents statuts)



Evolution : 2c2



14h/16h

## 3<sup>ème</sup> Intervention

### Approches techniques et Arbitrage Pédagogique chez les U11/U13

Robert BIALE, CTF CD64

José SOARES, CTA CD64/40

#### A- Philosophie générale autour des U11 et U13

##### Mots clés :

- 1- Cahier FFBB 7/11 ans
- 2- cahier FFBB 11/13 ans
- 3- âge d'or des apprentissages
- 4- formation du joueur et de la joueuse (la compétition et les titres sont très relatifs)
- 5- cycle de formation
- 6- principes éducatifs
- 7- fondamentaux individuels
- 8- approches technico- tactiques (La technique est au service du jeu et des situations rencontrées sur le terrain, l'aspect tactique et décisionnel doit être abordé).



#### Les caractéristiques du jeu des U11 et U13

C'est du **jeu rapide**, 80% des situations se jouent en situation de surnombre ou de sous-nombre, mais il faut aussi travailler les situations à égalité numérique (environ 20% des cas), qui sont plus fréquentes dans les catégories plus âgées. On ne met le jeu « en place » que si et seulement si le jeu rapide n'a pu aboutir. Il faut partir de la **réalité du terrain**, être en situation de pratique jouée et non pas dans des situations virtuelles, ou réductrice (L'exercice n'a de valeur que s'il est en rapport avec le jeu). **L'important est le futur du jeune basketteur**, c'est à ce titre que l'on évitera toutes les « stratégies » défensives ou offensives collectives, efficaces à court terme, mais non-formatrice dans la compréhension et l'intelligence de jeu (Le niveau offensif étant souvent trop faible pour s'exprimer face à une défense organisée). Il ne faut pas se contenter du « triomphe de l'illusion » (Référence du Basket Espagnol).

L'éducateur doit être guidé par les trois principes suivants :

**Education, Formation, Performance** (et ceci dans cet ordre).

L'arbitrage à faire doit s'intégrer dans ces objectifs

Suivant le niveau technique des pratiquants sur le plan offensif, on pourra toujours apporter un **aménagement pédagogique** à l'enfant (Exemple : défense verte, orange, rouge, pas de main, 1 main, normale mais à 50%, réelle) mais sans tuer le dynamisme et l'agressivité des enfants. Ceci n'est que des **étapes, des paliers**, qu'il faudra très vite franchir pour arriver à un Basket réel.

Jouer au Basket, c'est « s'affronter », en respectant la règle du **non contact corporel** ! L'enfant est joueur. Ce jeu est l'expression des capacités de l'enfant, c'est-à-dire de son développement. Le jeu est une situation pédagogique privilégiée, il intègre de nombreux aspects positifs. L'enfant se confronte à l'environnement, aux autres, il construit ses compétences. L'éducateur doit s'appuyer sur cet enthousiasme d'expressions.

L'éducateur doit former des pratiquants qui vont évoluer à travers leur formation sur des formes jouées en 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, pour aboutir au jeu 5x5. Il ne s'agit donc pas de ne former que des joueurs de 1x1, mais de développer les **capacités de jouer le 1x1** (défensif et offensif) **dans la pratique collective**.

Dans chaque exercice proposé, on pourra constater ce qui est demandé (Mots clés), et la résultante en situation de match avec la contrainte règlementaire applicable (Situation problème). Le rôle de l'arbitre, qui doit être aussi un éducateur, est primordial à ces âges de formation. L'enfant (les parents, et le public) doit comprendre ce qui est sanctionné ou non sanctionné.

Dans tous les exercices, il faut respecter le principe « 1 couleur, 1 équipe ». IL faut que chaque enfant connaisse son appartenance à un groupe (les bleus, les rouges, etc...). Il doit **s'identifier à une équipe**, ensuite il doit **se reconnaître attaquant ou défenseur** (ce n'est plus la couleur de son maillot à prendre en compte, mais la possession ou non de l'élément ballon). S'il est défenseur, il doit aussi **reconnaître ses adversaires** (les attaquants), et **ses partenaires** (ce n'est pas forcément ses copains, qui peuvent être dans l'équipe adverse !). Dans un premier temps, il faudra appliquer une opposition « raisonnée » pour l'apprentissage de l'exercice, mais ceci ne doit être qu'une étape pour se rapprocher du « vrai jeu ». Dans tous les cas « Faire faute, ce n'est pas jouer ».

### Les buts de la défense

- 1- **Empêcher (Gêner, poser un problème, embêter)** l'attaque de progresser sur le terrain
- 2- **Empêcher** l'attaque d'établir des relations (Passes)
- 3- **Empêcher** l'attaque de se rapprocher du panier
- 4- **Empêcher** l'attaque de tirer dans de bonnes conditions
- 5- **Empêcher** l'attaque de s'emparer du rebond sur tir manqué

Tout ceci en respectant la règle du « non -contact » (Problème des fautes personnelles, plus tard les points « gratuits » donnés au Lancer-Franc), pour avoir le droit ensuite de jouer en attaque. C'est l'activité défensive qui va permettre de marquer des paniers, et éventuellement de gagner la rencontre.

**Remarque** : Le règlement dit que le défenseur doit établir une position légale de défense, doit rester stationnaire, se déplacer latéralement ou en profondeur. Il peut ne pas avoir les pieds au sol s'il effectue un déplacement défensif normal, le défenseur doit être le premier arrivé, si le contact se produit au niveau du torse c'est l'attaquant qui fait un passage en force.

### Les moyens d'apprentissage de la défense

Défendre c'est attaquer en quelque sorte l'adversaire, surtout celui qui possède le ballon, mais en respectant une « **distance de garde** » (Référence à l'escrime) qui permettra de rester efficace.

Il faut **alterner** la défense tout terrain (Sur phases statiques, remise en jeu en touche par exemple), l'équilibre et le retour défensif (sur perte de balle), mais surtout la dimension collective de l'aspect défensif (exemple : « Tu as été débordé par ton joueur, ton copain est venu le prendre, donc maintenant c'est à toi de prendre le sien »).

- 1- **Défense sur porteur de balle** qui a dribblé, qui dribble sur jeu rapide, qui n'a pas dribblé
- 2- **Défense sur non porteur** qui court, à l'arrêt, qui se démarque pour avoir le ballon
- 3- Essayer de **prendre en compte les repères défensifs** (Partenaires défensifs) que sont les lignes (à proximité) de touche et de fond, ligne du panier (Défendre en ayant son panier derrière la tête)
- 4- Apprécier la vitesse de son vis-à-vis. **Capacité à lire, à analyser, à décider**. Il faut essayer de développer l'agressivité défensive (Normalement l'enfant veut le ballon, exemple le phénomène de la « grappe » chez les plus petits).
- 5- La **règle d'or du défenseur c'est l'équilibre** : efficacité, et pas de faute (No contact !). **Il faut donc se placer, se déplacer, se replacer**.

Sur le porteur de balle : Etre devant lui (**le cadrer**), utiliser son jeu de jambes défensifs, utiliser les courses variées dans les déplacements défensifs. « **Etre responsable, assumer une tâche** »

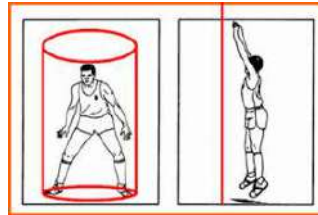
Sur les non-porteurs de balle : Voir son vis-à-vis et le ballon. On est responsable d'un joueur, mais on défend tous sur le ballon (Souvent à tour de rôle)

*Lorsque l'enfant ne veut pas le ballon, c'est souvent parce qu'il ne sait pas s'en servir ! Donc dans un premier temps, il faut développer toutes les habiletés motrices et ballon en mains pour mettre en confiance le pratiquant (Ecole de Basket).*

#### 6- La formation générale en défense :

- a. Contrôle du corps : Indépendance des divers segments Bras/Jambes), maîtrise de soi, «équilibre au sol en l'air, en déplacement, à l'arrêt
- b. Principe de verticalité : **Chaque joueur a droit à une position sur le terrain**, et à l'espace situé au-dessus de lui.

- c. **Avoir les pieds au sol dans une position normale d'écartement.** Conserver une distance de garde, et **conserver la position légale de défense même en se déplaçant.**
- d. Conserver ses bras à l'intérieur de son cylindre (Pour éviter les contacts).



*Remarque : Le contact même vigoureux sur le ballon n'est jamais une faute. Si le contact se produit avec la main de l'attaquant sur le ballon, ce contact peut- être considéré comme accidentel, et donc négligé. Le porteur de balle doit s'attendre à être marqué !*

## B- Exemples concrets sur le terrain

### Exercice numéro 1 :

#### Attitude de base du basketteur et de la basketteuse

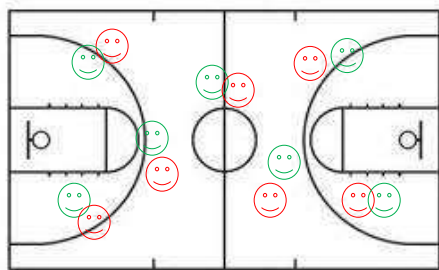
Mots clés : Ecart des appuis, flexions au niveau des genoux, équilibre général, dissociation bras/jambes (les appuis permettent les déplacements, les mains les interventions sur le ballon, usage des mains), apprivoiser son corps, équilibre, coordination segmentaire, regard relevé, etc...



Situation problème d'arbitrage : RAS



**A-** Par 2, position de défenseur, face à face, autant de duos que nécessaires  
Objectif = toucher le genou de son adversaire, 1<sup>er</sup> joueur en 5 touchés



### Exercice numéro 2

#### Déplacements et attitude de base (Offensive et défensive)

Mots clés : Capacité à se déplacer, se replacer et retrouver l'attitude de base du basketteur

Tout d'abord, il faut développer l'**attitude générale de base du basketteur**. Il faut initier le jeune basketteur à **enchaîner** l'attitude de base, les déplacements défensifs, les sauts latéraux, la notion de pivoter défensivement, le jeu de jambes défensif, les courses, etc...C'est la succession de tous ces éléments qui fera le bon défenseur. L'apprentissage de la notion « **rompre-courir-reprendre** » est indispensable dans l'initiation défensive. **Le défenseur actif**

- 1-Est proche de son vis-à-vis
- 2-Revient **vers quelqu'un** lorsqu'il est dépassé
- 3-Est capable de s'arrêter, de changer de direction, modifie ses appuis
- 4-Procure une aide occasionnelle



Situation problème d'arbitrage : RAS

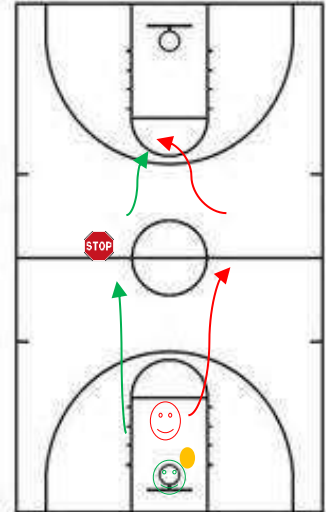
1x1 Tout terrain :

a- Sans ballon

- L'attaquant doit traverser le terrain le + rapidement possible
- Le défenseur doit être capable de cadrer + courir + rattraper+ orienter + recadrer

b- Avec ballon

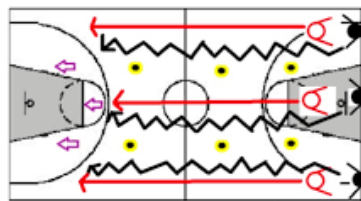
- Balle au défenseur pour le départ
- Dès que l'attaquant a le ballon, vitesse
- Arrêt à la médiane avec dribble assis pour repartir le + vite possible. Passage dans le rond central interdit
- Le défenseur doit faire de même



### Exercice numéro 3

#### Défense sur dribbleur

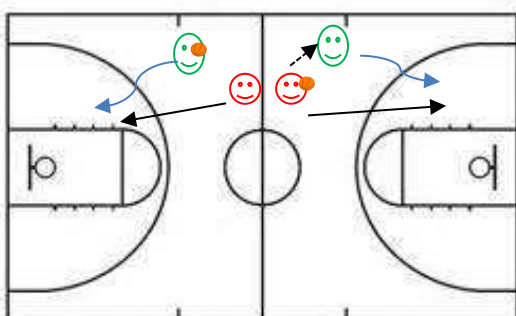
**La défense sur dribbleur** : Il faut « harceler » le dribbleur, **essayer d'avoir les mains du défenseur dans le dribble** (paumes des mains vers le sol), avoir la tête au niveau du ballon, chasser le ballon vers l'extérieur quand le ballon est bas (sous le niveau des genoux). Il ne faut pas de prise de risque inconsidérée, la première priorité est le contrôle du dribbleur, qui ne doit pas déborder dans le « jeu direct ».



**La défense sur tireur en course** : Le premier objectif est de ne pas le laisser tout seul, il faut mettre de « l'inquiétude dans sa tête ». **La volonté est de vouloir le rattraper**, et de le cadrer, dans un deuxième temps si le cadrage n'est pas possible est de calquer sa course et ses appuis pour éventuellement **jouer le contre avec la même gestuelle que l'attaquant**. Si l'attaquant a trop d'avance, on le poursuit pour le perturber, être placé au rebond défensif, ou faire la remise en jeu si le panier est marqué. Dans tous les cas on évite de faire une faute pour ne pas rajouter des lancer-francs à un panier facile

**Mots clés** : Se situer par rapport au porteur de balle et à l'espace (ligne ballon-panier), cadrer son vis-à-vis (Pas d'orientation, orienter c'est accepter de se faire battre !), avoir de l'activité (Défendre c'est jouer !)

**Situation problème d'arbitrage** : Distance légale de défense, responsabilité du contact, « Antenne », « bouclier », Positionnement de l'arbitre pour voir la situation et non pas l'interpréter.



Le joueur placé à la ligne médiane fait une passe et va défendre (volonté de rattraper l'attaquant)

## Exercice numéro 4



### **Défense sur porteur qui n'a pas dribblé**

**D'abord trouver très vite le porteur de balle. Qui ? Le joueur le plus proct**

On défend sur celui qui a le ballon, on n'accepte pas d'être dépassé par le ballon, on tient son duel (Sur 2,3 dribbles par exemple). **On pose des problèmes au porteur de balle.**

**Le porteur de balle ne doit jamais être seul.** Que ce soit ou pas « ton joueur ». *On arrive ici à la limite du principe untel a untel (utopique dans la réalité du jeu !)*

Travailler l'**attitude défensive** :

Appuis. Ecart des pieds, talons décollés (Réactivité). Capacité à occuper l'espace, et à maintenir cette attitude de base défensive (Etre fléchi)

Les **mains sont actives sur le ballon**

Travail important de motricité variée, **dissociation bras/jambes** (Courses, avant, arrière. Tout ce qu'on fait avec les mains, on ne le fait pas avec les pieds !)

**Cadrer les appuis. Pas d'orientation.**

**Se situer le plus près possible du ballon**, sur la ligne (imaginaire) Ballon/panier. On ne prend pas forcément le ballon dans les mains du porteur (risque de faire des fautes, faire une faute personnelle, ce n'est pas défendre). Par contre on peut prendre le ballon dans l'espace sur le dribble (Avoir les mains dans le dribble, ou gêner le départ de la balle)

Pas de porte ouverte ou « entrebâillée » (pas de porte de saloon !) défensive.

**Mots clés** : Vigilance, distance de garde (référence à l'escrime). Gêner le tir, gêner la passe, contrôler le départ en dribble. Cadrer l'attaquant.

Situation problème d'arbitrage : Contacts avec les mains, « surpression », espace pour pivoter, notion

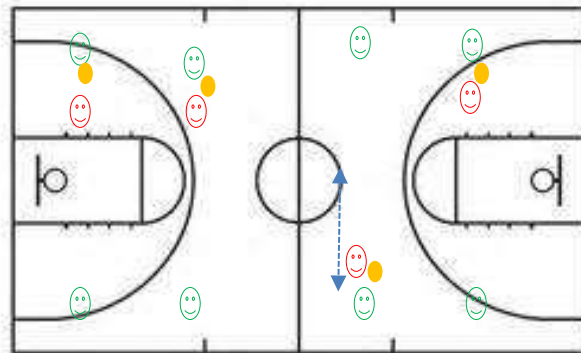


de cylindre, etc

exo 4 et 5 idem :

**4** = rester à 1 distance d'1m  
en encadrant les appuis

**5** = tenir son duel sur 1-2m  
en encadrant les appuis



## Exercice numéro 5

### **Défense sur porteur qui a dribblé**

**La défense sur passeur** : Dans tous les cas, il faut **gêner le départ du ballon**. Une main minimum, deux mains si possible autour du ballon pour perturber le passeur. La distance de garde sera fonction du fait que le porteur a déjà dribblé. Dans le jeu de passes, on se polarise trop sur l'arrivée du ballon, et pas assez sur la « pression » qu'il faut mettre sur le ballon !

**La défense sur tireur à l'arrêt** : **Garder les appuis au sol**, gêner (légalement) la vision de la cible avec les **bras levés** dans son cylindre, ne pas commettre de contact, et avoir l'avantage pour la position au rebond défensif.

**Mots clés** : Pression défensive, gêner le tir, gêner la passe, réduction de distance.

Situation problème d'arbitrage : Interventions sur le ballon, espace pour



pivoter





## Défense sur non porteur

La défense sur non porteur :

Chaque joueur doit savoir qui il « garde ». Dans les situations suivantes c'est facile : avant la rencontre, entre deux, lors des changements, sur Lancer-Franc, sur touches.

**En U11** ; Le but est d'empêcher son vis-à-vis de recevoir le ballon. Plus son vis-à-vis sera éloigné du ballon, plus il sera judicieux de s'écarter de lui, et de s'ouvrir légèrement au ballon, mais on ne parlera pas ni de côté fort (ballon), ni de côté faible (opposé au ballon). La notion d'entraide doit développer un état d'esprit collectif. Cette notion d'entraide sera de prendre en charge l'attaquant porteur de balle qui aura débordé son adversaire. Les changements défensifs ou permutations se poursuivront jusqu'à la fin de la phase défensive. **Tout défenseur dépassé par le ballon doit faire l'effort de retrouver un autre adversaire.**

La priorité dans le jeu défensif sur non porteur est de développer la volonté collective de poser des problèmes à l'attaquant. Les repères technico- tactiques arriveront plus tard.

**Il faut voir en permanence son vis-à-vis et le ballon.**

Après avoir trouvé un vis-à-vis, tout en restant le plus proche possible, il faut **se situer entre lui et son propre panier** (C'est le principe de « Défense stricte homme à homme ou fille à fille ») et non pas de défense individuelle (qui occulte trop souvent la notion de collectif défensif) ;

Dans un deuxième temps le défenseur sur non porteur se situera, toujours le plus possible, mais **en tenant compte de la ligne vis-à-vis/panier, et de la ligne de passe**, on parlera alors de **défense active orientée**, mais à aucun moment un joueur ne doit ignorer sur qui il défend !



**En U13** : On gardera les mêmes principes, en ajoutant des aides positionnelles momentanées, mais en tenant compte de l'évolution des règlements (3 secondes défensives en Nouvelle Aquitaine pour les U13, voir plus loin).

**Mots clés** : « Ballon, moi, vis-à-vis », contestation des passes, aides positionnelles ou non,



**Situation problème d'arbitrage** : Contestation des déplacements, contrôle tactile interdit, etc...

## Les situations de surnombre/sous-nombre 1x2 et 2x1

La défense contre le jeu rapide

Le premier point est de **se reconnaître défenseur** (Changement de rôle, plus tard les états transitoires, les attaquants deviennent défenseurs)

1-Jouer le rebond offensif

2-Volonté de **se replier vers quelqu'un**, et de trouver quelqu'un, quelles que soient les circonstances du changement d'état (Panier marqué, panier manqué, faute non sifflée, frustration, perte de balle, fatigue, etc...). **La volonté de courir doit être identique à celle de la course de contre-attaque.**

Occuper le couloir central

Contrôler le joueur attaquant qui anticipe

**On enseignera donc le 1x1 en mouvement**, le 2x2, le 3x3, **les différentes courses** (pas chassés, à reculons, etc...) en particulier dans les échauffements. Utilisation des bras pour gêner les passes et non pour courir

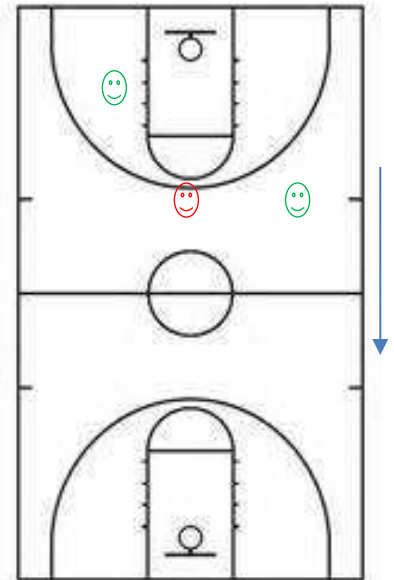
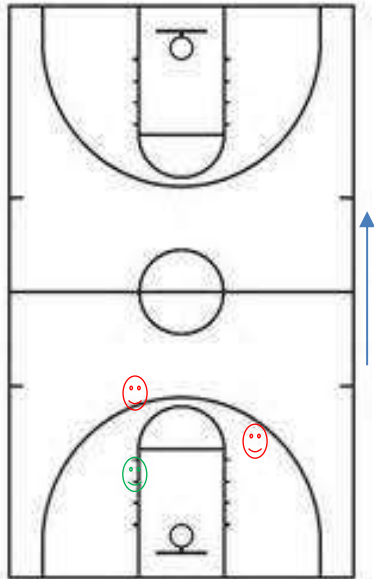
Descendre sous la ligne du ballon

**Mots clés** : Fixation-passe, volonté de jouer vite, couloirs, espaces de jeu, jeu sans ballon, contrôle de soi



**Situation problème d'arbitrage** : Les contacts dans les mouvements de joueurs (Ce n'est pas toujours le défenseur qui commet des fautes !),

**A** = aller en « cris cross » à 3 (situation à utiliser uniquement lors d'un début d'exercice, à proscrire dans la durée), retour en 2 c/ 1



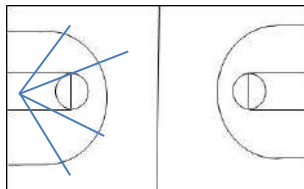
**B** = aller en « cris cross » à 3 (situation à utiliser uniquement lors d'un début d'exercice, à proscrire dans la durée), retour en 1 c/ 2

### Les situations de surnombre/sous-nombre 2x3 et 3x2


#### Mots clés :

Attaque : Occupation de l'espace (Utiliser la largeur du terrain), fixation par le porteur de balle, appels de balle des non porteurs

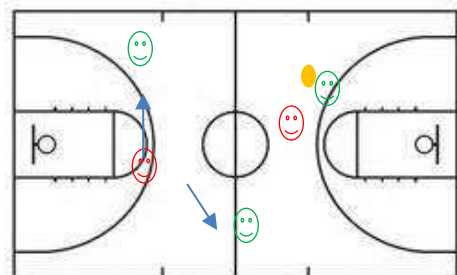
#### *Répartition équitable de l'espace*



Défense : Contrôle du ballon, soutien défensif en contrôlant 2 attaquants (Il ne peut y avoir de défense de zone, car il n'y a pas d'égalité numériquement attaquants/défenseurs !)


 Situation problème d'arbitrage : Les différents contacts, les violations d'espace, de temps, techniques,

**C** = aller en « cris cross » à 5 (situation à utiliser uniquement lors d'un début d'exercice, à proscrire dans la durée), retour en 3 c/ 2




### Défense équilibrée à 5x5

Mots clés : Egalité numériquement attaquants/défenseurs, permutation, rotation, se référer aux règlements particuliers de la catégorie et du championnat disputé.

 Situation problème d'arbitrage : Voir ci-dessous

Préconisations techniques et stratégiques chez les U11 (Comité 64)

U11	Règle technique	Commentaires techniques
Attaque	Pas d'écran sur porteur de ballon	<p>Les départs en dribble doivent être travaillés et maîtrisés (Départ direct et départ croisé). Le travail sur les appuis (A l'arrêt, et en mouvement) du basketteur est primordial dès cette catégorie. Le respect de la règle du « marché » doit être enseigné.</p> <p><i>Le départ en dribble enroulé sera vu en fin U13 et en U15 !</i></p>
	Pas d'écran sur non porteur de ballon	<p>Les différents démarquages individuels doivent être enseignés et maîtrisés (Sans contact). Les permutations offensives (Changements d'espace, avec ou sans croisement) sont bien sûr autorisées.</p>
	Pas de passe main à main	<p><i>Ce subterfuge (d'adulte) pour contourner la règle précédente doit être banni !</i></p>
	Tir à 3 points	<p><i>Pas de tir à 3 points (Déformation du geste)</i></p>
Défense	Partie avant et arrière : Prise à 2 interdite (Maintenue)	<p><i>Les prises à 2 « accidentelles » (mais travaillées à l'entraînement !) sont proscrites !</i></p>
	<p>Homme à homme ou Fille à Fille stricte orientée. Permutations et rotations défensives autorisées</p>	<p>.Le Basket- Ball pratiqué dans cette catégorie est un sport d'opposition en 5 contre 5, <u>et non pas 5 fois 1 contre 1</u>. Les joueurs peuvent donc changer de vis-à-vis au cours d'une même phase défensive. Les permutations (Changement de vis-à-vis) défensives sont autorisées, et les rotations (ensemble de permutations) défensives aussi. Il faut développer « l'intelligence de jeu de l'enfant », et non pas le « robotiser » sur un joueur attiré, tout en maintenant la notion de responsabilité d'un vis à vis.</p> <p>.L'écran de retard (Notion de contact) au rebond défensif ne doit pas être enseigné (Il sera vu plus tard). Il est simplement demandé au joueur de gagner la place préférentielle (Se situer entre un vis-à-vis et le cercle) et de jouer le rebond (Capter en hauteur le ballon).</p>
	<p>Notion de 3 secondes défensives</p> 	<p>Après un premier avertissement (pour l'ensemble de l'équipe, et sans réparation), tout joueur défenseur restant plus de 3 secondes dans la zone restrictive commettra une violation dite des « 3 secondes défensives ». L'arbitre signale la violation en levant la main ouverte <u>sans siffler</u> laisse l'action se terminer puis :</p> <p>Si le panier est marqué ou s'il y a faute personnelle, suivre le règlement FFBB</p> <p>Si le panier est manqué ou la balle volée par la défense l'arbitre siffle « violation défensive » (l'explique rapidement aux joueurs), et donne une remise en jeu derrière la ligne de touche en prolongement de la ligne de lancer-franc, en zone avant, et face à la table de marque.</p> <p>Il est bien entendu que cette règle dit être appliquée avec un esprit pédagogique, et ne doit pas être un nouveau moyen d'assurer le gain de la rencontre. Il en est de la responsabilité morale des éducateurs et des arbitres.</p> <p>Cette mesure doit permettre d'essayer de lutter contre les défenses de type « Zones », et a été votée à l'unanimité au comité directeur 64 du 19 mai 2005 à Gotein.</p>

### Préconisation techniques et stratégiques chez les U13 (Comité 64)

U13	Règle technique	Commentaires techniques
Attaque	Pas d'écran sur porteur de ballon	Tous les départs en dribble doivent être travaillés et maîtrisés (Départ direct et départ croisé, enroulé suivant le niveau des pratiquants). Le travail sur les appuis (A l'arrêt, et en mouvement) du basketteur est primordial dès cette catégorie. Le respect de la règle du « marché » doit être enseigné.
	Pas d'écran sur non porteur de ballon	Les différents démarquages individuels doivent être enseignés et maîtrisés (Sans contact). Les permutations offensives (Changements d'espace, avec ou sans croisement) sont bien sûr autorisées.
	Pas de passe main à main	<i>Ce subterfuge (d'adulte) pour contourner la règle précédente doit être banni !</i>
	Tir à 3 points	Règlement FFBB
Défense	Partie avant et arrière : Prise à 2 (maintenue) interdite	<i>Les prises à 2 « accidentelles » (mais travaillées à l'entraînement !) sont proscrites !</i>
	Toutes les situations de défense type « Zone » ou « Zone-Press » $\frac{1}{2}$ ou tout terrain sont interdites. Les défenses type pressing « H à H » ou « F à F » sont autorisées et même recommandées.	Le Basket- Ball pratiqué dans cette catégorie est un sport d'opposition en <b>5 contre 5</b> , <u>et non pas 5 fois 1 contre 1</u> . Les joueurs peuvent donc changer de vis-à-vis au cours d'une même phase défensive. Les permutations (Changement de vis-à-vis) défensives sont autorisées, et les rotations (ensemble de permutations) défensives aussi. Il faut développer « l'intelligence de jeu de l'enfant », et non pas le « robotiser » sur un joueur attiré, tout en maintenant la notion de responsabilité d'un vis à vis.  <b>Les aides défensives positionnelles de plus de 3 secondes sont proscrites dans la zone restrictive (Cf règlement Ligue NAQ)</b> L'écran de retard (Notion de contact) au rebond défensif ne doit pas être enseigné (Il sera vu plus tard). Il est simplement demandé au joueur de gagner la place préférentielle (Se situer entre un vis-à-vis et le cercle) et de jouer le rebond (Capter en hauteur le ballon).

**Préconisations défensives chez les U13 (Règlements CD 64 et Nouvelle Aquitaine pour les championnats régionaux). Voir document NAQ et CD 64**

### **Placement défensif en 5x5**

Le jeu est du 5 contre 5 et non pas 5 fois 1 contre 1, agressivité, vision, changement défensif, permutation, rotation (Voir ci-dessous les aspects réglementaires)

**Mots clés :** Règlement chez les U11, règlements chez les U13, expérimentation des règles en championnat régional et TIC U13 Nouvelle Aquitaine (Répercussions sur les championnats départementaux en 2020/2021 ?)



Situation problème d'arbitrage :

Idem exercice 9

### **Remplacement défensif à 5x5**

**Les permutations défensives** (Plus tard les rotations défensives...)

Sur tout débordement de son vis-à-vis par le porteur, on doit demander la **prise en charge du porteur du ballon** par un autre joueur. Cette « aide défensive » peut être effectuée par un joueur à proximité, ou un joueur situé plus en profondeur, qui voit la situation, et qui doit agir pour aider son partenaire (Plus tard on parlera d'aide latérale ou d'aide en profondeur). Dans tous les cas, il ne peut s'agir de « prise à deux » sur le porteur du ballon (Interdite par le règlement), **cette aide momentanée n'est que ponctuelle**, et doit renforcer le **sentiment de défense collective** (en parallèle avec le collectif offensif).

Le joueur débordé est encore dans un statut de défenseur (il ne doit pas anticiper pour une éventuelle contre-attaque), et doit trouver l'attaquant de son partenaire défensif.

*Remarque : Afin de limiter le problème des aides défensives, chez les plus jeunes, il s'agit pour l'éducateur de développer le jeu rapide, le jeu de passes, de réduire le jeu en dribble, et d'enseigner le jeu sans ballon.*

**Mots clés :** Parler d'équilibre défensif, et non pas de repli défensif (Principe de défense de zone !)



Situation problème d'arbitrage : Contestation des déplacements dans le jeu rapide, application et respect des préconisations défensives dans le CD 64.

### **1x1 au rebond défensif**

C'est une action très importante à travailler le plus tôt possible. Il faut développer un « **esprit rebond** »

Il faut **être présent au rebond défensif**. Pas de spectateur sur les actions de tir adverse

La technique du rebond sera travaillée plus tard, il s'agit surtout dans ces catégories U11 et U13 de développer l'**engagement mental et physique**. La lutte au sol pour être mieux placé (Notion de place préférentielle au rebond), l'acceptation du contact et des « chocs » (seule situation où le contact sera autorisé) doivent être vécues et apprises. Les notions de 1x1 et d'agressivité doivent être ici développées.

**Dans tous les exercices on jouera tant que le panier ne sera pas marqué ou que le défenseur n'aura pas contrôlé le ballon.**

**TOUS** les joueurs doivent participer au rebond défensif. Il faut se « battre » au rebond. La défense s'arrête sur le contrôle du ballon.

**Mots clés :** Jouer le rebond (Notion de verticalité), place préférentielle (gagner le meilleur espace), lire la trajectoire du ballon (75% des tirs manqués partent à l'opposé de l'endroit du tir), capter le ballon, relancer pour le jeu rapide.



Situation problème d'arbitrage : Réduction de distance, contacts, contrôle tactile, etc...

### **3x3 au rebond défensif**

**Mots clés :** Introduire la notion de triangle de rebond défensif (côté tir, opposé au tir, axe panier-panier)



Situation problème d'arbitrage : Idem exercice 12

### **5x5 et rebond défensif**

Mots clés : Tout le monde contrôle son vis-à-vis (Pas de joueur « carotte » !), on ne devient attaquant que lorsque son équipe contrôle le ballon. Se situer par rapport à son vis-à-vis et à l'endroit du départ du tir (Tous les joueurs doivent voir le ballon)



Situation problème d'arbitrage : Verticalité, contacts

### **Progression pour arriver au 5x5 défensif**

Mots clés : Jouer le rebond offensif, occuper les espaces, contrôler le porteur, contrôler les joueurs qui anticipent, communication vocale, ralentir l'adversaire pour arriver à égalité numérique



Situation problème d'arbitrage : Rapport rebond défensif et rebond offensif, phase de transition offensive/défensive.

### **D- Conclusion :**

Le Basket-Ball est un jeu d'opposition entre deux groupes (Ce n'est pas un sport de démonstration, quand je veux faire quelque chose, mon adversaire tente de m'en empêcher).

Dans les situations d'apprentissage, mais surtout de perfectionnement, il faut donc très vite se rapprocher des situations réelles (contraintes règlementaires, vitesse, opposition, etc...).

Le duel est un rapport de force entre deux adversaires, l'objectif du défenseur est d'obliger l'attaquant à ne pas posséder le ballon (jeu défensif sans ballon), ou à protéger le ballon, d'oublier le jeu et ses partenaires, et détruire ainsi le collectif offensif. Le but de l'attaquant est de poser un problème au défenseur en marquant des points ou en lui faisant commettre des fautes personnelles.

Il ne faut pas oublier que l'exercice n'a pas de valeur en soi, et que l'éducateur est toujours un vainqueur provisoire.

L'éducateur et l'arbitre sont deux composantes indissociables dans la formation du joueur.

« Le jeu révèle la personnalité » Garry Walter

« La gloire n'est jamais où la vertu n'est pas ». Lamartine

[Ci-après le tableau récapitulatif des règlements des préconisations des compétitions Jeunes CD64](#)



**TABEAU RECAPITULATIF DU REGLEMENT ET DES PRECONISATIONS "COMPETITIONS JEUNES" CD 64**

**Règles de participations, organisation matérielle, préconisations technico-tactiques**

	U11		U13		U15		U17 U18 & U20	
Années	2009/2010		2007/2008		2005/2006		2004 et avant	
Panneaux	Panneaux homologués. Cercle à 2m60		Panneaux homologués, Cercle à 3m05		Panneaux homologués, Cercle à 3m05		Panneaux homologués, Cercle à 3m05	
Ballon	B5 Filles et Garçons 4 x 6 minutes		B6 Filles et Garçons 4 x 8 minutes		B6 Filles 4x 10 mn		B6 Filles 4x 10 mn	
Temps jeu	Intervalles de 2 mn - Pause 10 mn 1 temps - mort par équipe/par 1/4 temps Pas de report possible		Intervalles de 2 mn - Pause 10 mn 1 temps - mort par équipe/par 1/4 temps Pas de report possible		Intervalles de 2 mn - Pause 10 mn Temps morts: Règles FFBB		Intervalles de 2 mn - Pause 10 mn Temps morts: Règles FFBB	
Prolongations	1 <sup>ère</sup> Prolongation de 3 minutes 2 <sup>nde</sup> Prolongation = mort subite		Prolongation 4 minutes		Prolongation 5 minutes		Prolongation 5 minutes	
Score	Championnats: Pré-Ligue, Pré-Championnat, Brassage, Excellence, Honneur & Challenge - comptabilisation des points et des fautes sur toute la partie		Autant de prolongations que nécessaire		Autant de prolongations que nécessaire		Autant de prolongations que nécessaire	
Attaque	Pas d'écran sur porteur Pas d'écran sur non porteur Pas de passe « main à main »		Pas d'écran sur porteur Pas d'écran sur non porteur Pas de passe « main à main »		Toutes formes de jeu		Toutes formes de jeu	
Défense	Partie avant et arrière: Prise à 2 ( <b>maintenue</b> ) interdite Homme à homme ou fille à fille stricte et stricte orientée		Toutes les situations de défense de « zone», «zone press» ½ ou tout terrain sont interdites Les situations de trappes (prises à 2 maintenues) sont interdites sur ½ ou tout		Partie avant : Toutes formes de défense Partie arrière : Défenses de zone interdites		Toutes formes de jeu	
Particularités	Ligne de Lancer- Franc tracée à 4m		Pas de stratégie figée... Rigueur sur les appuis et les contacts...		Jeu d'écrans autorisé Jeu posté autorisé		Jeu d'écrans autorisé Jeu posté autorisé	
Distance Tirs à 3 pts	Pas de panier à 3 points		6,25 m		6,25 m		6,75 m	
Remise en Jeu Libre *	REJ libre*		REJ libre*		REJ libre*		REJ libre*	
Participation	7 joueurs minimum, 10 maximum Lic C & AS:10 - Lic JC1/C2, Lic T: 5 maxi Chaque joueur joue 1 quart- temps minimum au cours des 3 premières périodes Chaque joueur joue au maximum 3 périodes sur la rencontre		Lic C & AS:10 - Lic JC1/C2, Lic T: 5 maxi		Lic C & AS:10 - Lic JC1/C2, Lic T: 5 maxi		Lic C & AS:10 - Lic JC1/C2, Lic T: 5 maxi	
			L'engagement en championnat préligue implique aux équipes de se conformer en tous points aux règlements sportifs de la ligue : règles de participation, statut de l'entraîneur, consignes de jeu, etc...					

\* Remise En Jeu (REJ) libre = Pour inciter au jeu rapide, l'arbitre ne doit pas toucher le ballon sur remise en jeu en zone arrière sauf en cas de faute (directive DTBN)

REGLEMENT: Il est demandé de faire un arbitrage pédagogique de ces règles afin que les joueurs et les joueuses puissent s'exprimer dans un cadre préétabli dans notre championnat départemental.

Responsable: ARBITRE

PRECONISATIONS TECHNICO-TACTIQUES: Il est fait appel à l'esprit sportif de TOUS les éducateurs pour respecter ces préconisations afin d'avoir une meilleure cohérence dans les étapes de formation du joueur et de la joueuse. RESPONSABLE: Entraîneur