

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

IRSEQ ©

MAURICIE

Cahier de l'entraîneur

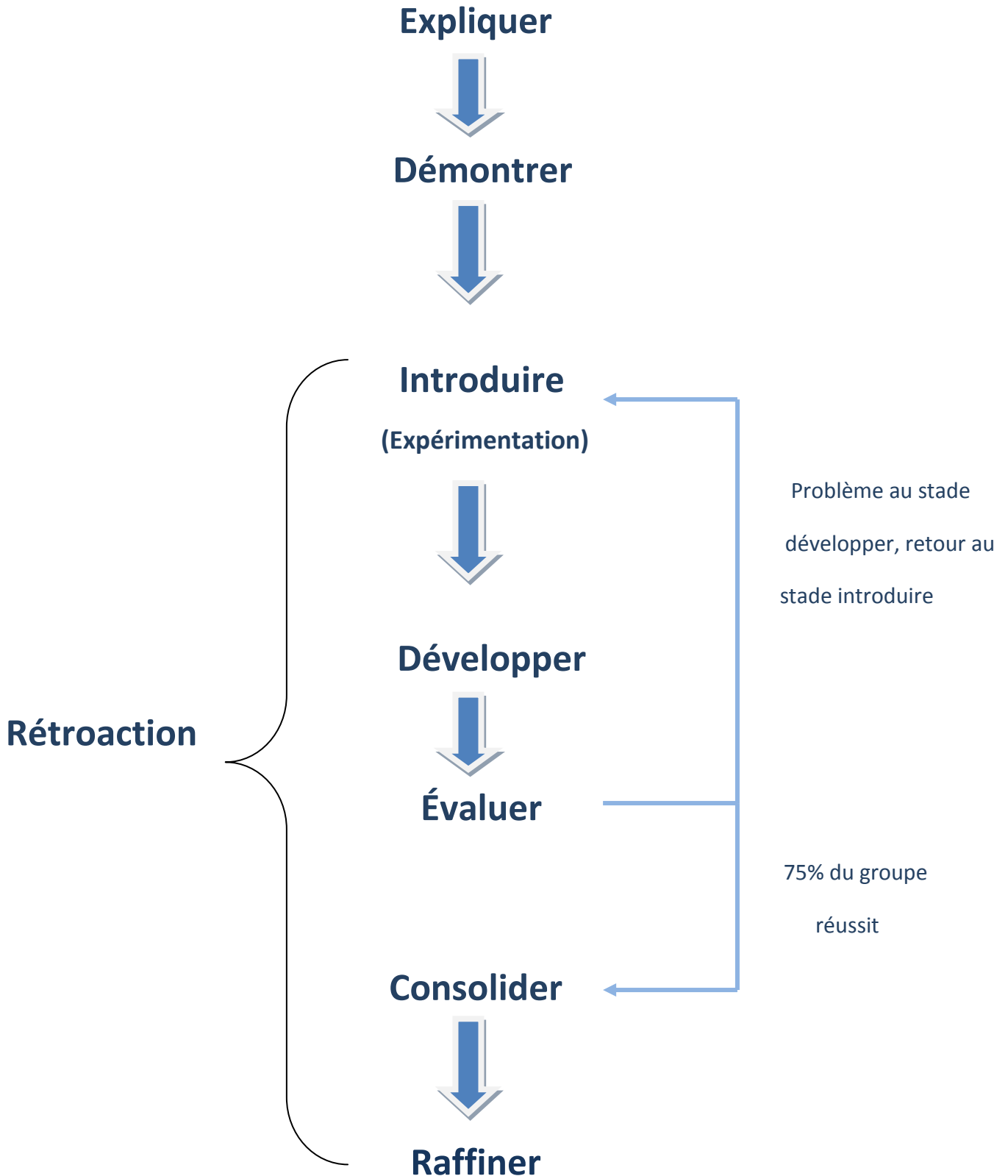
Saison 2014-2015

Rôle de l'entraîneur mini-basketball

1. Il fait en sorte que le moment passé sur le terrain soit une expérience plaisante.
2. Il enseigne les habiletés fondamentales du basketball.
3. Il s'assure que tous puissent s'améliorer en se rendant disponible pour tous.
4. Il planifie des séances d'entraînement.
5. Il communique avec les parents
 - Il organise une rencontre où il fait part de ses attentes, ses objectifs, sa philosophie... Ainsi qu'il informe du déroulement de la saison (pratiques/parties)



Comment enseigner une habileté



Explication : instruction claire, simple et directe

- Répéter les instructions tout au long de l'exercice, aller à l'essentiel et garder les explications supplémentaires pour quand l'habileté est plus développée.

Démonstration : démontrer les aspects essentiels de l'habileté.

- La décortiquer et ensuite la démontrer en temps réel.

Introduire : l'expérimentation

- Nouveau geste technique
- Attention lors de l'expérimentation le but est d'ajuster le mouvement, d'exécuter dans le bon ordre, la vitesse d'exécution est lente et il n'y a aucune prise de décision.
- Définir les critères observables qui pourront être utilisés par le joueur pour se corriger lui-même.
- Il est important à ce stade de dissocier apprentissage et performance, puisque le fait de ne pas atteindre la meilleure performance peut décourager et empêcher l'apprentissage.
- Solution : Trouver des exercices où la performance est moins importante et qui permettent au joueur de se concentrer sur l'habileté.

Ex : Lancer : Pratique du mouvement du lancer sur une ligne, la performance est moins importante et le joueur peut se concentrer sur son mouvement.

Développer

- Geste technique connu, capable de l'exécuter, l'exécution est au rythme du joueur et fluide. La vitesse peut être graduellement augmentée, le résultat prend de plus en plus d'importance.

L'évaluation

- Permet de savoir où en sont les joueurs, si 75% des joueurs réussissent on peut consolider.
- Si non, on doit trouver des exercices plus faciles qui permettront aux joueurs d'augmenter la réussite dans l'exécution de l'habileté.

Consolidation

- Geste technique acquis, donner des exercices qui permettent de renforcer l'exécution de l'habileté, l'exécution est rapide et près de la réalité d'une partie. On ajoute des éléments de distraction : adversaire. La prise de décision est importante.

Raffiner

- Geste technique maîtrisé, bonne exécution et performance constante, perfectionner, vitesse optimale, décisions complexes : situation de partie.

Rétroaction

- Permet l'ajustement, il doit être régulier, plus de positif que de négatif, peut augmenter la confiance en soi, donc améliorer l'apprentissage.

La rétroaction et l'apprentissage

Pour améliorer l'apprentissage les joueurs devraient être en mesure au stade (développer), d'identifier les réussites et les difficultés en se servant de la rétroaction. Si le joueur est capable d'identifier les critères de réussite de l'habileté, il devrait être capable de reconnaître ses erreurs et de savoir comment les corriger.

Il sait ce qu'il fait, pourquoi il le fait et il est capable de l'expliquer dans ses mots.

- Rétroaction intrinsèque (Propre à la personne)
 - Vision
 - Force
 - Toucher
 - Proprioception
 - Rétroaction extrinsèque
 - Commentaire
 - Résultat
1. 75% positif pour 25% correctif
 2. Préciser la rétroaction en la limitant à une ou deux caractéristiques
 3. Éviter de long moment sans rétroaction

1

Rétroaction systématique : À chaque essai, à utiliser plus au Stade introduire

Rétroaction en résumé : Après un certain nombre d'essai, à utiliser au stade développer, consolider et raffiner.

Il est préférable de ne pas donner de rétroaction à chaque essai de l'habileté, puisque cela peut pousser le joueur à changer le mouvement à chaque essai. Ce qui empêcherait au mouvement d'acquérir la stabilité requise pour les performances ultérieures. Sachant ce que vous attendez de lui, un joueur qui aura des rétroactions en résumé sera davantage encouragé à utiliser la rétroaction intrinsèque pour se corriger lui-même, entre vos commentaires.

La rétroaction en résumé : permet au joueur de pratiquer seul, pourrait augmenter la régularité du mouvement, améliorerait sa capacité à détecter les erreurs.

¹ Apprentissage Moteur et Performance, Édition Vigot, par Richard A Schmidt, 1993 p.279-283

Stade de développement²

Stades fondamentaux filles : 6-8 ans Gars : 6-9 ans

Objectif : Apprendre les habiletés fondamentales tout en s'amusant

Habiletés fondamentales du mouvement

- Agilité
- Équilibre EX. 2.1 à 2.5 p.24
- Coordination (lancer-attraper) Ex : 1.1 à 1.24 p.23
- Changer de vitesse et de direction
- Sauter
- Partir et arrêter
- Pivoter EX : 4.1 à 4.4 p.25
- Courir : avant, reculons, côté EX : 3.1 à 3.5 p.24

Habiletés fondamentales de basketball

- Position prêt à jouer
- Position triple menace

Habilité de passes

- Passer : statique, en mouvement
- Attraper : statique, en mouvement

Habilité du lancer

- Sans ballon, avec ballon
- Près du panier
- Lancer en foulée (lay-up)
 - Sans ballon
 - Avec ballon sans dribble
 - Avec ballon avec dribble

² DLTA Développement à Long Terme de L'Athlète p.35

Maniement de ballon

- Statique contrôle du ballon, exercice d'agilité
- En mouvement : dribble
 - Départ, arrêt
 - Protection
 - Changement de direction
 - Changement de vitesse

Principe de jeu

Concepts offensifs de base

- Progression vers le panier
- Utilisation de l'espace sur le terrain
- Démarquage

Concepts défensifs de base

- Qui je surveille
- Quand je surveille
- Où je surveille
- Comment je surveille

Stade apprendre à s'entraîner³

Fille 8-11 ans Gars 9-12 ans

Objectif : Continuer d'apprendre les habiletés motrices fondamentales et apprendre les habiletés de base du basketball dans un contexte amusant.

Habiletés fondamentales du mouvement : Référer au stade les fondamentaux.

- Développer- consolider **EX : 1.1 à 4.4 p.24-26**

Habiletés fondamentales du basketball

Position prêt à jouer : sans ballon

EX : 4.3 p.26

- Changer de direction-vitesse
- Feinter

Position prêt à jouer : avec ballon

- Position triple menace
- Pivot : Avant; gauche, droite
- Pivot : Arrière; gauche, droite
- Arrêter : Un pied, deux pieds (Équilibre)

EX : 4.3 p.26

EX : 4.1 à 4.4 p.25

Habileté du dribble

EX : 7.1 à 7.7 p. 36-39

- Statique : droite, gauche, haut, bas
- En mouvement : droite, gauche, lent, vite
- Changement de direction et de vitesse
- Dribble de protection
- Regarder en avant

³ DLTA Développement à Long Terme de L'Athlète p. 40

Habileté de passer

EX : 5.1 à 5.15 p.26 à 30

- Statique, en mouvement
- Poitrine
- Rebond
- Par-dessus la tête
- Baseball

Habileté du lancer

- Introduire (stade fondamentaux) ou consolider et raffiner
- Finition du mouvement
- Lancer en foulée (lay-up)
- Introduire, consolider ou raffiner gauche et droite

EX: 6.1 à 6.18 p.31-38

Habileté 1 vs 1

- Position triple menace
- Feinte
- Lire défensive et attaquer

Habileté à se démarquer

EX : 4.4 p.25, 8.1 à 8.5 p.40-43

- Changer de vitesse et de direction
- Loin du ballon et revenir vers la passe

Position défensive sur le ballon

EX : 9.1 à 9.5 p.43-45

- Introduire position
- Entre joueur et panier
- Se déplacer en gardant la position

Position défensive loin du ballon

EX : 9.6-9.7 p. 46-48

- Entre le joueur et le panier
- Voir le ballon et le joueur que je surveille
- Venir en aide
- Recouvrir son joueur lorsqu'il a le ballon

Principe de jeu

Concepts offensifs

Ex : 5.12 p.32, 5.15 p.34, 8.4 – 8.6 p.45-46

- Aller vers le panier
- 1 vs 1
- Utilisation de l'espace sur le terrain
- Passe et va
- Couper et remplacer

Concepts défensifs

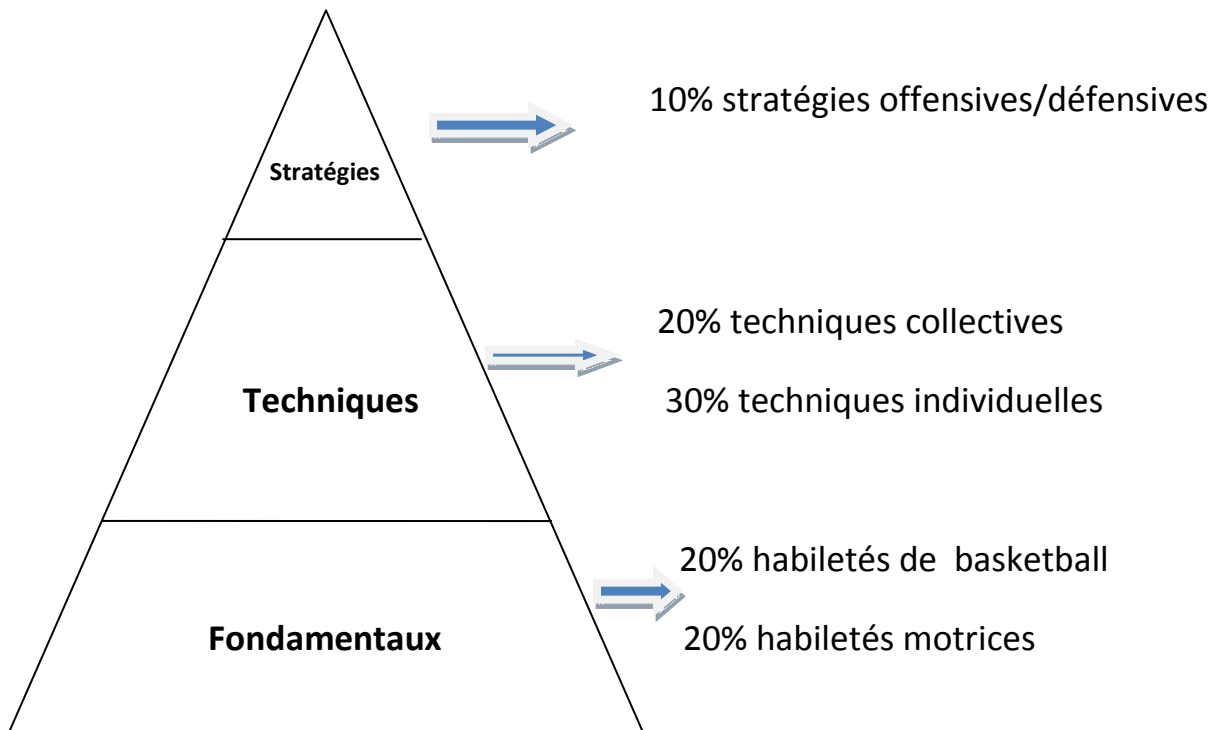
Ex : 9.5 – 9.7 p.45-51, 11.3 p. 55

- Sur le ballon
- Loin du ballon
- Introduire triangle défensif (Ballon-vous-joueur surveillé)
- Recouvrir rapidement son joueur

La pyramide du contenu d'apprentissage proposé par le DLTA

Cette pyramide exprime le temps à consacrer aux différents contenus du programme de basketball pour ce stade.

Stade apprendre à s'entraîner⁴



⁴ DLTA Développement à Long Terme de l'Athlète p.27

Comment planifier

Pour bien débiter, il est très important d'introduire rapidement des exercices fondamentaux qui reviendront tout au long de la saison. Ces exercices créeront une routine de pratique, ils pourront servir d'échauffement et devront être récurrents pour permettre le développement de ces habiletés.

La planification de la pratique doit tenir compte de l'engagement moteur des joueurs, des installations disponibles et du niveau d'habileté des joueurs. Plus il y aura de temps d'attente dans les exercices, moins il y aura d'apprentissage. À ce stade, nous sommes surtout dans l'introduction de nouveaux gestes techniques, il est important de prévoir le temps nécessaire pour bien expliquer et démontrer, ainsi que de s'assurer que l'emphase est mise sur le geste lui-même plutôt que sur la performance. Assurez-vous d'avoir des variantes à vos exercices pour que vous puissiez diminuer ou augmenter la difficulté, selon les capacités des joueurs, pour éviter la perte d'intérêt.

La planification annuelle est un document de travail, c'est-à-dire qu'elle nous sert de guide pour atteindre nos objectifs, elle n'est pas immuable. Elle doit progresser par rapport à nos objectifs et le niveau d'habileté des joueurs. À ce stade, elle ne doit pas tenir compte du niveau d'habileté ou des stratégies utilisées par les autres équipes. Puisque nous cherchons à atteindre les objectifs fixés et le développement à long terme.

Donc, le but de la planification annuelle est d'orienter l'apprentissage au cours de la saison et de permettre l'atteinte des objectifs généraux fixés en début de saison. Elle permet aussi de faire une progression des habiletés et elle nous assure que tous les éléments du programme ont bien été vus. La planification journalière nous permet de ne pas perdre de vue nos objectifs et de maximiser le temps de pratique.

Proposition de planification basée sur la pyramide du contenu d'apprentissage

Stade apprendre à s'entraîner

Planification basée sur quatre (4) mois de pratique (septembre à décembre)


- Septembre 4 pratiques de 90 minutes
- Octobre 8 pratiques de 90 minutes
- Novembre 8 pratiques de 90 minutes
- Décembre 6 pratiques de 90 minutes

Ce qui donne 26 pratiques x 90 minutes = 2340 minutes

- Les minutes de pratique sont réparties en fonction du pourcentage de temps accordé par le DLTA à chaque habileté. Nombre total de minutes (2 340) x le (%) / par le nombre de pratique (26). Ce qui donne un temps approximatif à allouer pour chaque habileté à chaque pratique.

1. Habiletés motrices : $468 \text{ minutes} / 26 = 18 \text{ minutes}$
2. Habiletés de basketball : $468 \text{ minutes} / 26 = 18 \text{ minutes}$
3. Techniques individuelles : $702 \text{ minutes} / 26 = 27 \text{ minutes}$
4. Techniques collectives : $468 \text{ minutes} / 26 = 18 \text{ minutes}$
5. Stratégies : $234 \text{ minutes} / 26 = 9 \text{ minutes}$

Cette planification est une proposition, le pourcentage de temps à accorder à chaque habileté par le DLTA n'est pas obligé de se refléter à chaque pratique. C'est-à-dire, qu'on peut consacrer plus de temps pour certaines habiletés au début de la saison et les diminuer par la suite pour en augmenter d'autres.

 *La macro-planification est là pour aider à construire les pratiques sur une vision à long terme, vous pouvez vous y référer et ensuite consulter la liste d'exercices proposés pour chacune des habiletés à développer.*

Si vous avez des athlètes débutants, moins expérimentés, vous pouvez augmenter le temps alloué aux exercices fondamentaux en début de saison et le diminuer par la suite. Puis, vous augmentez le temps consacré aux techniques et stratégies vers la fin de la saison.

Même s'il peut être tentant de passer plus de temps sur les stratégies et les techniques collectives, il est plus profitable pour le développement à long terme de respecter les pourcentages recommandés par le DLTA.

Exemple de macro-planification stade Apprendre à s'entraîner

Septembre 4 pratiques 360 minutes	Octobre 8 pratiques 720 minutes	Novembre 8 pratiques 720 minutes	Décembre 6 pratiques 540 minutes
<p>Fondamentaux</p> <p><u>Habiletés motrices</u> 72 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Équilibre • Coordination • Course : avant, côté, reculons <p><u>Habiletés de basketball</u> 72 min</p> <ol style="list-style-type: none"> Dribble <ul style="list-style-type: none"> • Droite • Gauche • Lent, rapide • Stop and go • Protection • Cross-over Passé <ul style="list-style-type: none"> • Position prêt à jouer, sans ballon • Triple menace • Pivot • Poitrine • Rebond • Baseball Lancer <ul style="list-style-type: none"> • Sans ballon • Avec ballon • Au mur • Sur une ligne • Au panier (proche) Lay-up <ul style="list-style-type: none"> • Sans/avec ballon • Sans/avec dribble <p>Techniques</p> <p><u>Individuelles</u> 112 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démarquage seul • Position défensive seul • Déplacement défensif seul • Changement de direction avec le dribble seul <p><u>Collectives</u> 72 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1vs1 feinte • 2vs2 • Passe et coupe sans défenseur <p>Stratégies 36 minutes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu 4vs4 appliquer les règles • Espacement • Attaquer le panier 	<p>Fondamentaux</p> <p><u>Habiletés motrices</u> 144min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter • Changer de direction et vitesse • Coordination • Vitesse <p><u>Habiletés de basketball</u> 144 min</p> <ol style="list-style-type: none"> Dribble <ul style="list-style-type: none"> • Droite • Gauche • Lent, rapide • Stop and go • Protection • Cross-over Passé <ul style="list-style-type: none"> • Position prêt à jouer, sans ballon • Triple menace • Pivot • Poitrine • Rebond • Baseball • Feinte Lancer <ul style="list-style-type: none"> • Avec ballon • Sur une ligne • Au panier (proche) Lay-up <ul style="list-style-type: none"> • Sans/avec ballon • Sans/avec dribble <p>Techniques</p> <p><u>Individuelles</u> 224 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démarquage sans/avec défenseur • Déplacement défensif seul • Position au rebond • Changement de direction en dribblant + défenseur <p><u>Collectives</u> 144 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1vs1 triple menace, feinte • 2vs2 passe et coupe • Défense sur le ballon • Défense loin du ballon <p>Stratégies 72 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu 5vs5 avec/sans dribble • Espacement • Quand se démarquer • Quand attaquer 	<p>Fondamentaux</p> <p><u>Habiletés motrices</u> 144min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changer de vitesse et direction • Coordination • Vitesse <p><u>Habiletés de basketball</u> 144 min</p> <ol style="list-style-type: none"> Dribble <ul style="list-style-type: none"> • Droite, gauche • Lent, rapide • Stop and go • Protection • Cross-over • Reverse Passé <ul style="list-style-type: none"> • Lancer/recevoir en mouvement • Feinte • Triple menace • Pivot gauche, droit/avant, arrière Lancer <ul style="list-style-type: none"> • Avec ballon • Sur une ligne • Au panier (proche) varier distance et endroit Lay-up <ul style="list-style-type: none"> • Avec ballon/avec dribble <p>Techniques</p> <p><u>Individuelles</u> 224 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démarquage +défenseur • Déplacement défensif seul • Position au rebond avec attaquant • Changement de direction en dribblant + défenseur <p><u>Collectives</u> 144 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1vs1 triple menace, feinte • 2vs2 Passe et coupe • 3vs3 • Défense loin du ballon • Couper et remplacer <p>Stratégies 72 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu 5vs5 avec/sans dribble • Défense tout et demi terrain • Sortie de balle • Progresser rapidement vers le panier 	<p>Fondamentaux</p> <p><u>Habiletés motrices</u> 108min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agilité • Coordination • Vitesse <p><u>Habiletés de basketball</u>108min</p> <ol style="list-style-type: none"> Dribble <ul style="list-style-type: none"> • Droite, gauche • Lent, rapide • Stop and go • Protection • Cross-over • Reverse • Entre les jambes • Dans le dos Passé <ul style="list-style-type: none"> • Lancer/recevoir en mouvement • Feinte • Triple menace • Pivot gauche, droit/avant, arrière et attaque le panier Lancer <ul style="list-style-type: none"> • Avec ballon • Sur une ligne • Au panier (proche) + une action avant de lancer : dribble, réception de passe, feinte Lay-up <ul style="list-style-type: none"> • Avec ballon/avec dribble <p>Techniques</p> <p><u>Individuelles</u> 168 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démarquage+défenseur • Déplacement défensif seul • Position au rebond avec attaquant • Changement de direction en dribblant + défenseur <p><u>Collectives</u> 108min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1vs1 triple menace, feinte • 2vs2 Passe et coupe • 3vs3 • Défense loin du ballon • Couper et remplacer <p>Stratégies 54 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu 5vs5 avec/sans dribble • Transition off/def • Défense tout et demi terrain • Sortie de balle • Progresser rapidement vers le panier

Organisation d'une séance d'entraînement



Le temps est approximatif

10 minutes	du mouvement, habiletés motrices
20 minutes	Fondamentaux : habiletés basketball Introduction de nouvelles habiletés, développement, consolidation, raffinement
30 minutes	Techniques individuelles Introduction, développement, consolidation, raffinement
25 minutes	Techniques collectives et stratégies Introduction, développement, consolidation, raffinement
5 minutes	Calme, étirement



Utiliser des exercices simples aide les joueurs à se concentrer sur les objectifs. Mais les utiliser à répétitions diminue la motivation. Il faut donc diversifier les exercices ou modifier la façon de les pratiquer tout en gardant les principaux objectifs en tête.

Types d'organisations d'exercices

	Positifs	Limites	Remarques
Ateliers	<ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs joueurs en action • Permet l'implication des assistants entraîneurs • Permet de voir plus d'une habileté à la fois • Permet de se concentrer sur les joueurs en difficultés 	<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur ne peut pas tout voir 	<ul style="list-style-type: none"> • À privilégier en mini-basketball
Parcours	<ul style="list-style-type: none"> • Beaucoup de joueurs en action • Espace moins restreint 	<ul style="list-style-type: none"> • Correction difficile, implique de sortir les joueurs du parcours • Attention au bouchon 	
Vagues	<ul style="list-style-type: none"> • Maximise l'espace de chacun • Permet de récupérer • L'entraîneur dirige 	<ul style="list-style-type: none"> • Temps d'attente important • Moins de joueurs en action au même moment 	
Jeux	<ul style="list-style-type: none"> • Permet l'intégration de plusieurs notions 	<ul style="list-style-type: none"> • Il doit y avoir un minimum de maîtrise des fondamentaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Intégration des règlements

Types de pratique⁵

Les différents types de pratique peuvent vous permettre de pratiquer la même habileté de différentes façons, cela vous permettra de varier vos exercices.

1. **Pratique en bloc** : habileté répétée sans interruption.

- À utiliser surtout dans le **stade introduire** ou lorsque l'on veut contrôler l'environnement.
- Permet une performance optimale dans la pratique, qui ne se transfère pas nécessairement en situation réelle

EX : Faire 30 essais de lancer du même endroit sans faire autre chose entre les lancers

2. **Pratique aléatoire** : habileté qui peut être répétée mais entre coupée d'autres habiletés.

- À utiliser dans les **stades développer, consolider et raffiner**
- Ne permet pas la meilleure performance dans la pratique mais améliore la prise de décision ce qui profite à l'apprentissage.

Ex : Recevoir une passe, feinter, dribbler et lancer au panier en continu à des distances semblables ou variables

3. **Pratique variable** : habileté répétée à des vitesses ou distances différentes

- Peut être utilisée à tous les stades d'apprentissage
- Elle concerne la variation d'une seule classe de mouvement

Ex : Passer plus vite ou moins vite, de près ou de loin

Pratique variable en bloc

Ex : Lancer 15 fois à 4 pieds du panier, 15 fois à 6, 15 fois à 8 ainsi de suite.

Pratique variable aléatoire

Ex : 1 feinte, dribble et lancer à 4 pieds du panier/ 1 feinte, dribble et lancer à 6 pieds/ 1 feinte, dribble et lancer à 8 pieds et le refaire 15 fois

⁵ Apprentissage Moteur et Performance, Édition Vigot, par Richard A Schmidt, 1993 p.222-237

Alimentation

Priorités

L'hydratation : avant, pendant et après les pratiques ou les parties.

Il très important de profiter de chaque moment d'arrêt pour boire de l'eau et ce même si l'on n'a pas soif. Puisque la soif n'est pas un bon indicateur du besoin en eau. Il est souvent trop tard à ce moment et le corps est déshydraté.

Avant

Boire beaucoup d'eau 24h avant et 2 à 3 heures avant la partie, ajouter environ 600 ml.

Pendant

Boire entre 150 et 300 ml. à toutes les 15 à 20 minutes.

Après

Important de continuer à boire

Généralement l'eau suffit pour s'hydrater, mais si l'activité dure plus d'une heure et qu'elle se répète durant la journée on peut consommer une boisson pour sportif comme le Gatorade ou une recette maison.

La règle de la boisson pour sportif

4 à 8g de glucide/100ml

50 à 70 mg. de sodium/100ml.

Recette : donne environ 1 Litre

562ml. de jus d'orange

435ml. d'eau

¼ c. à thé de sel

Quoi manger? *Suggestions !*

Avant une pratique

- Barre tendre
- Fruits
- Fruits séchés
- Vrais jus
- Humus
- Noix

Éviter les biscuits, les croustilles, le chocolat...

Avant une partie

- Essayer de manger au moins 2 heures avant de jouer
- Éviter les repas préparés

Le repas devrait comprendre environ 80% de glucides, 10% de protéines et 10% de lipides

Ex :

- Viandes, volailles, poissons (petite portion)
- Légumes (grande portion)
- Yogourt ou compote de fruit
- Jus de fruits/eau

Après une partie

Le lait au chocolat est un très bon moyen de refaire ses réserves glucidiques mais il doit être pris dans les 30 minutes suivant la partie. Les protéines contenues dans le lait au chocolat ralentissent l'absorption du sucre dans l'organisme et assurent un bon équilibre glucidique.

Durant un tournoi : Suggestions

Déjeuner : Pain, yogourt, jus de fruit

Pendant la partie : eau/boisson pour sportif

Après partie : Lait au chocolat /eau (30 min. max après)

Dîner : Pâtes, salade de pâtes avec viande, poisson, ou fruit de mer, barre tendre, jus de fruit.

Pendant la partie : eau/boisson pour sportif

Après la partie : Jus de fruit, noix ou fromage

Souper : (Vaindes, volailles, poissons), Légumes, lait/jus, pouding

Mouvements fondamentaux de basketball

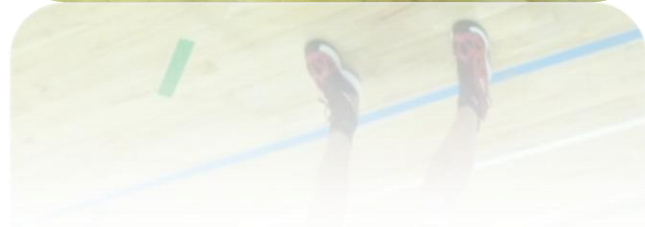
Position triple menace



Position triple menace : position de base, prêt à lancer, prêt à dribbler, prêt à passer. Pieds à la largeur des épaules, un en avant l'autre un peu vers l'arrière pour être en équilibre avant-arrière et côté-côté. Les genoux fléchis, le centre de gravité entre les appuis. La main qui dribble doit être placée sur le dessus du ballon et l'autre sur le côté, tout en rapprochant le ballon vers son corps pour le protéger.

Position prêt à jouer : C'est la même position, mais sans ballon, tu es prêt à te déplacer.

Position défensive



Les jambes à la largeur des épaules, une en avant et l'autre vers l'arrière. Centre de gravité au-dessus des appuis. Genoux fléchis, le dos légèrement penché vers l'avant. Quand on se déplace on ne sautille pas, si on veut aller à droite, on pointe le pied droit dans cette direction et ensuite on pousse avec la jambe gauche, le déplacement se fait latéralement. Les mains peuvent être en l'air ou une en haut l'autre en bas ou les deux en bas. Tout dépend de la situation de jeu.

3 règles

1. Toujours être entre son joueur et le panier
2. **VOIR** le ballon et son joueur et non REGARDER
3. Dos au panier qu'on défend

Le lancer



Lancer position

- Pieds à la largeur des épaules et face au panier
- Pied dominant légèrement en avant
- Genoux fléchis
- Coude 90° et face au panier
- Épaules face au panier
- Mains dominantes sous le ballon, la paume de la main ne touche pas au ballon
- Main non dominante, sur le côté, elle soutien
- Poignet – coude- genoux- pied sont alignés

Lancer mouvement

- Les genoux et le coude dépliant en même temps
- Les jambes donnent la force au lancer le bras dirige le ballon
- Le bras termine près de la tête et non en avant de celle-ci, pour donner un meilleur angle à la trajectoire du ballon
- L'index et le majeur sont les deux derniers doigts à toucher au ballon
- La main donne une rotation arrière au ballon

Le dribble



- Les pieds à la largeur des épaules, un en avant l'autre vers l'arrière
- Genoux fléchis
- Centre de gravité au dessus des appuis
- La paume de la main ne touche pas au ballon
- Dribbler à la hauteur de la taille et près de la jambe arrière
- Le pied et la main du côté du défenseur protège le ballon
- **Regarder en avant.**

Le Lay-up



Lay-up à droite

Dribble de la main droite, quand on arrive près du panier, ramasser le ballon dans ses mains de façon à ce que le pied droit soit le pied de pivot. (C'est-à-dire qu'il soit le premier appui à toucher le sol après le dribble) Puis avancer la jambe gauche et sauter à l'aide de celle-ci. Au moment du saut, projeter le genou droit en l'air pour améliorer l'impulsion. Le ballon doit quitter la main avant que les pieds ne touchent le sol pour éviter de marcher. À ce niveau, la main lance le ballon comme pour le lancer.

Important nous n'avons pas le droit de faire deux pas pour aller au lay-up, nous avons le droit d'avancer la jambe contraire au pied de pivot et ensuite de lever notre pied de pivot, mais le ballon doit quitter notre main avant que le pied de pivot ne revienne en contact avec le sol.

Lay-up à droite

Droite (ramasse le ballon) gauche, saute et lance avec la main droite.

Lay-up à gauche

Gauche (ramasse le ballon) droite, saute et lance avec la main gauche.



- **Tenir le ballon à deux mains pour le protéger**
- **Toujours regarder le panier lorsqu'on lance**
- **Sauter en hauteur et non en longueur**

La passe



Position de départ, (position triple menace)

5 types de passes

- **Passe poitrine**
 - Avancer le pied dominant, déplier les bras en même temps
 - Tenir le ballon à deux mains
 - Les mains propulsent le ballon et terminent les paumes vers l'extérieur
 - Regarder la cible
- **Passe rebond**
 - Même mouvement
 - Lancer le ballon pour que celui-ci rebondisse au sol au 2/3 de la distance qui vous sépare de la cible.
- **Passe à une main**
 - Avancer la jambe contraire à celle qui fera la passe et passer la en avant du défenseur. (pour protéger le ballon)
 - Effectuer la passe au même moment que la jambe avance, pour transférer son poids et augmenter la puissance de la passe.
 - La passe se fait sur le côté
- **Passe baseball**
 - Le corps est perpendiculaire à la cible, le bras qui lance est à l'arrière
 - Avancer la jambe opposée au bras qui lance
 - Amener le ballon derrière la tête et au-dessus de l'épaule
 - Regarder la cible
 - Lancer le ballon en même temps qu'on avance la jambe
- **Passe au-dessus de la tête**
 - À deux mains, apporter le ballon au-dessus de la tête
 - Avancer la jambe dominante et lancer le ballon en même temps

Exercices



Les exercices proposés ici se concentrent davantage sur les Habiletés fondamentales du mouvement et du basketball, certains ne sont peut-être pas adaptés pour le niveau d'habileté de vos joueurs. Peut d'exercices sont disponible dans ce document sur les principes de jeu.

Habiletés Fondamentales du mouvement

1- Coordination et maniement de ballon statique

Lancer-attraper

- 1.1 Lancer le ballon en l'air et le rattraper en avant
- 1.2 Lancer le ballon en l'air et taper dans les mains avant de le rattraper
- 1.3 Lancer le ballon en l'air et le rattraper dans le dos
- 1.4 Lancer le ballon, taper dans le dos et rattraper à l'avant
- 1.5 Passer le ballon d'une main à l'autre le plus rapidement possible en gardant le bout des doigts flexibles, main creuse
 - 1.5.1 Devant toi bras tendu
 - 1.5.2 Au dessus de la tête
 - 1.5.3 Devant hauteur taille
 - 1.5.4 Les trois mélangés de haut en bas

Corde à danser

- 1.6 2 pieds
- 1.7 1 pied
- 1.8 Croisé
- 1.9 Ski alpin
- 1.10 Arrière

Maniement statique sans dribble Toujours en position prêt à jouer

- 1.11 Figure en 8 Passer la balle entre les jambes en formant un huit, par en avant, par derrière
- 1.12 Around the world : Faire tourner la balle autour du corps, de la tête aux genoux
- 1.13 Crab Walk : Faire des fentes et passer la balle entre les jambes.
- 1.14 Ricochet : Faire rebondir la balle entre les jambes et rattraper dans le dos
- 1.15 Pretzel : Tenir la balle entre les jambes, une main devant les jambes et l'autre derrière. Laisser tomber la balle, inverser les mains et rattraper avant que la balle ne touche le sol.

Maniement statique avec dribble Toujours en position prêt à jouer

- 1.16 Fente et dribble entre les jambes, inverser les jambes
- 1.17 Dribble autour d'une jambe
- 1.18 Dribble dans le dos, un dribble en avant et un dans le dos

- 1.19** Assis jambes allongées et écartées, dribble avec main droite à droite de la jambe droite ensuite au centre et avec la main gauche à gauche de la jambe gauche. Faire en continu droite gauche. Faire avec seulement une main en continu.
- 1.20** L'araignée : même chose que Pretzel 1.15 mais en dribblant

Maniement statique avec 2 ballons avec dribble

- 1.21** Les 2 ballons en même temps
- 1.22** En alternance
- 1.23** De l'extérieur vers l'intérieur
- 1.24** Une main haute l'autre basse et changer

2- Équilibre

- 2.1** En position prêt à jouer : saut vers l'avant et atterri en équilibre
- 2.2** Départ en position prêt à jouer, saute et atterri en position fente : dos droit et genou en ligne avec pied
- 2.2** Départ en position fente, se lever et rester en équilibre sur la jambe avant pendant 5 secondes
- 2.4** À partir de la ligne de fond, courir et au signal arrêter en position prêt à jouer
- 2.5** Saut latérale d'un pied à l'autre, pousse avec la jambe extérieure et reste en équilibre

3- Course-vitesse –changer de direction- partir-arrêter-sauter

- 3.1** Sauter par-dessus un cône : de l'avant vers l'arrière, de gauche à droite
- 3.2** À Partir de la ligne de fond : Jogger jusqu'au point (T) changer de vitesse et de direction (sprint) jusqu'au coin de la ligne du centre, changer de vitesse et de direction (jogger) jusqu'au point (t) de l'autre côté et sprint jusqu'à la ligne de fond. Le faire des 2 côtés
- 3.3** À partir de ligne de fond : Courir vite, au signal, arrêter en position prêt à joueur en équilibre, au signal repartir, ainsi de suite
- 3.4** Déplacement défensif sur la ligne de fond jusqu'au coin du terrain, sprint jusqu'à la ligne du centre, déplacement défensif jusqu'au coin de la ligne du centre et sprint jusqu'au coin du terrain. Faire un 8 sur le terrain au complet.
- 3.5** À partir de la ligne de fond, courir de face, au signal, courir à reculons, au signal de face ainsi de suite

4- Pivot

4.1 2x2, un en arrière de l'autre, le premier joueur a un ballon, il se fait une passe à lui-même, pivote et donne le ballon à son partenaire.

4.1.1 Pivot avant droit

4.1.2 Pivot avant gauche

4.1.3 Pivot arrière droit

4.1.4 Pivot arrière gauche

4.2 2x2, un en arrière de l'autre, le premier joueur a un ballon, il avance en dribblant 5 fois, arrête à 2 jambes, pivote et passe à son partenaire.

4.2.1 Dribble gauche-droite, pivot avant et arrière gauche et droit, passe poitrine et rebond

4.3 Tout le monde ensemble dans la moitié du terrain. La moitié des joueurs ont un ballon, les joueurs qui n'ont pas de ballon passent aux autres, ceux qui n'ont pas de ballon se déplacent et demandent le ballon. Attraper le ballon à deux mains, arrêter à deux pieds en équilibre (position 3 menace) et pivoter pour regarder qui est disponible. Protège ta balle.

4.4 Tag ballon : Jouer dans une zone délimitée selon le nombre de joueur. Faire 2 équipes, donner deux ballons à chaque équipe. À l'aide de passes, il faut faire progresser le ballon pour toucher les joueurs de l'autre équipe (on ne peut pas lancer le ballon sur les autres il faut les toucher avec le ballon en notre possession). Lorsqu'un joueur est touché, il s'assoit où il a été touché, mais il peut continuer à faire des passes avec son équipe pour faire progresser le ballon. Lorsqu'une équipe a touché tous les joueurs de l'autre équipe, elle remporte la partie. On peut délivrer tous les joueurs d'une équipe si un joueur vivant réussit à intercepter le ballon d'une autre équipe. Pivoter pour trouver les joueurs disponibles, on ne peut pas marcher avec le ballon.

Habilités fondamentales de basketball

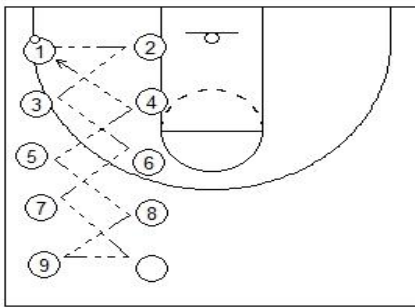
5- Habiletés de passe p.22

- Toujours être en position prêt à jouer avant de recevoir une passe
- Position triple menace/toujours en position, en équilibre, utiliser le pied de pivot
- Toujours imaginer qu'il y a un défenseur en avant de soi dans les exercices qui le demande, ne pas faire de passe improbable
- Enseigner les feintes, pour déséquilibrer l'adversaire
- Contre une pression défensive : la passe à une main est très importante
- Varier les types de passes dans les exercices

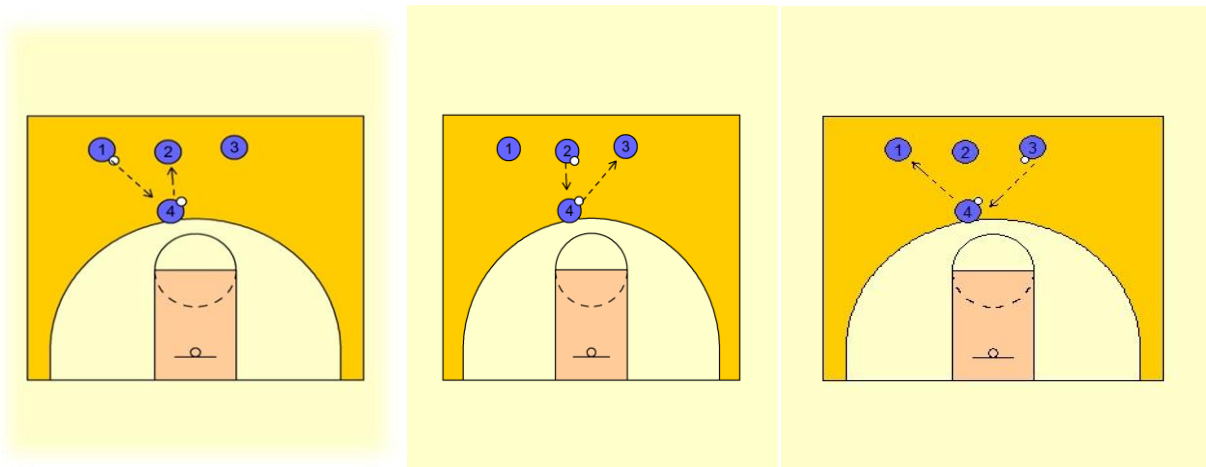
- 5.1 2x2 Un en face de l'autre, passee poitrine, 2 mains, une main, varier les distances
- 5.2 2x2 Un en face de l'autre, passee rebond, deux mains, une main, varier les distances
- 5.3 2x2 Un en face de l'autre, Passee baseball varier les distances/ avec et sans dribble
- 5.4 2x2 passer à côté ou en haut de son partenaire et celui-ci doit récupérer le ballon en équilibre c'est-à-dire entre ses deux appuis. Sauter ou se déplacer pour récupérer la balle.
- 5.5 2x2 avec 2 balles, un passee rebond l'autre poitrine, au signal on change le type de passee
- 5.6 En équipe de 4 placés en carré, avec deux ballons, il faut faire tourner les ballons dans un sens le plus vite possible sans qu'ils ne touchent le sol.
 - 5.6.1 Avec 3 ballons, puis avec 4 ballons, puis dans l'autre sens

5.7 **Bombardement** : Toute l'équipe, commencer avec quelques balles, en ajouter selon les capacités.

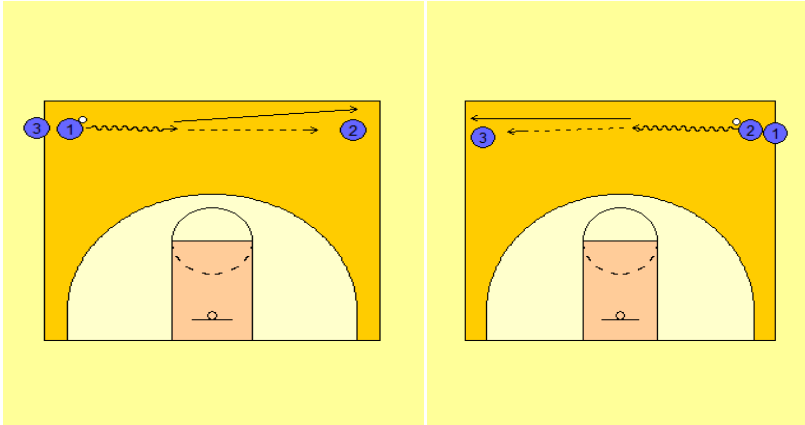
1 passe à 2 ainsi de suite (passee rebond ou poitrine)



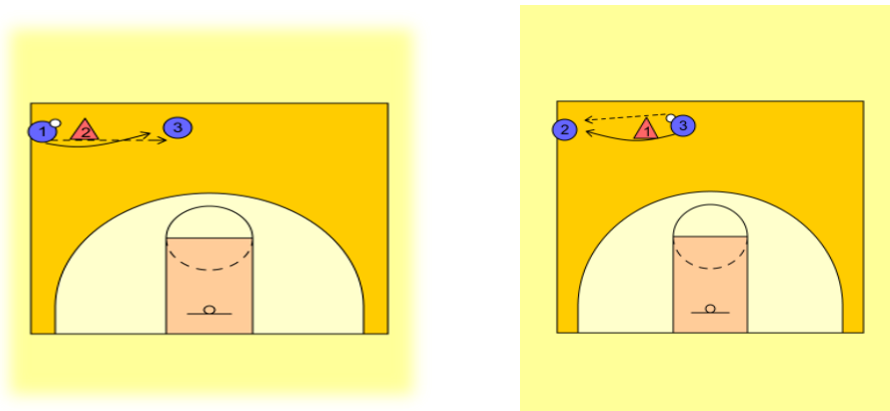
5.8 En équipe de 4, deux ballons : **Passee rebond/poitrine** 1 et 4 ont les ballons, 4 passe à 2, 1 passe à 4, 4 passe à 3, 2 passe à 4, 4 passe à 1 et 3 passe à 4, ainsi de suite. Ensuite 1 remplace 4, 4 remplace 3, 3 remplace 2, 2 remplace 1. Ou continuer à la même position



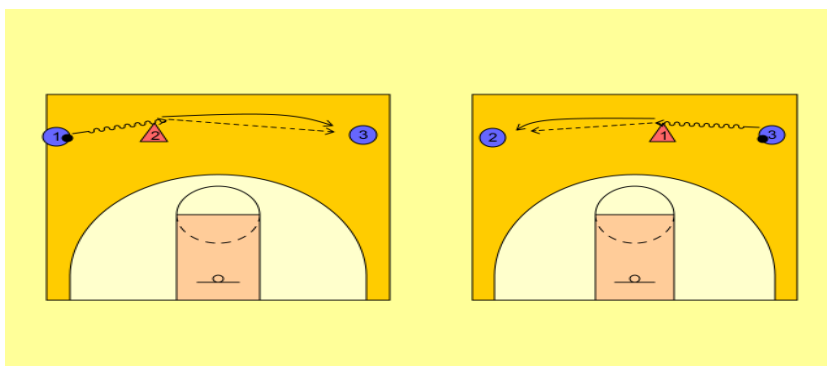
5.9 Passe avec dribble : 1 a le ballon, dribble jusqu'au centre, arrête à 2 jambes (triple menace) et passe à 2, il va ensuite en arrière de celui-ci en suivant sa passe.



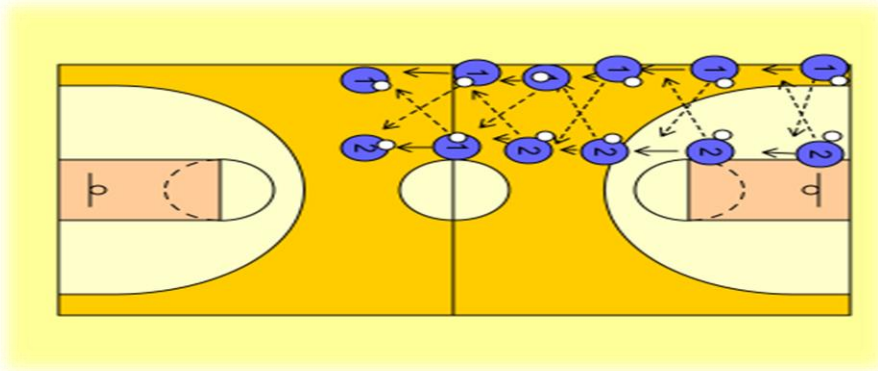
5.10 Passe avec défenseur : 1 a le ballon, 2 est à la défense, il bouge les bras et met une légère pression, 1 fait des feintes (au moins 2) avant de passer à 3. 1 suit sa passe et va en défense, 2 prend la place de 1 et on recommence. Passe rebond à une main à droite et à gauche. Si on passe avec la main droite le pied gauche passe en avant du défenseur pour protéger le ballon



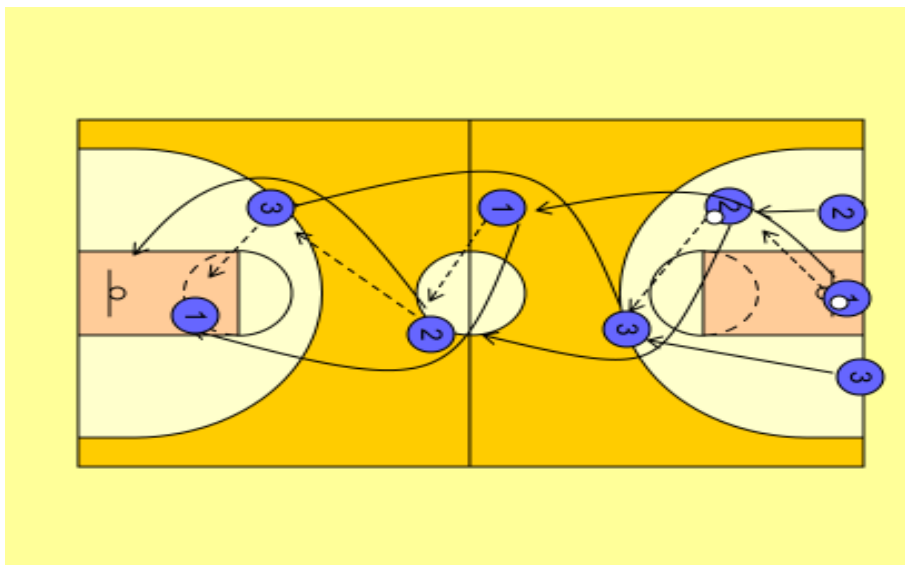
5.10.1 Passe avec dribble/défenseur : 1 feinte, dribble (passe la jambe opposé à la main qui dribble en avant du défenseur pour protéger son ballon) et regarde en avant, arrête et passe à 3. 2 met de la pression sur 1, après il prend la place de 1. 3 position prêt à jouer il va vers le ballon, fait une cible. Rester en équilibre



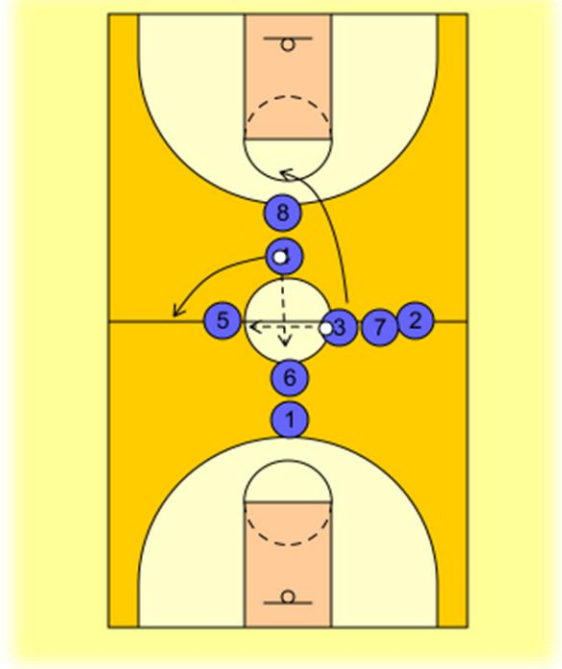
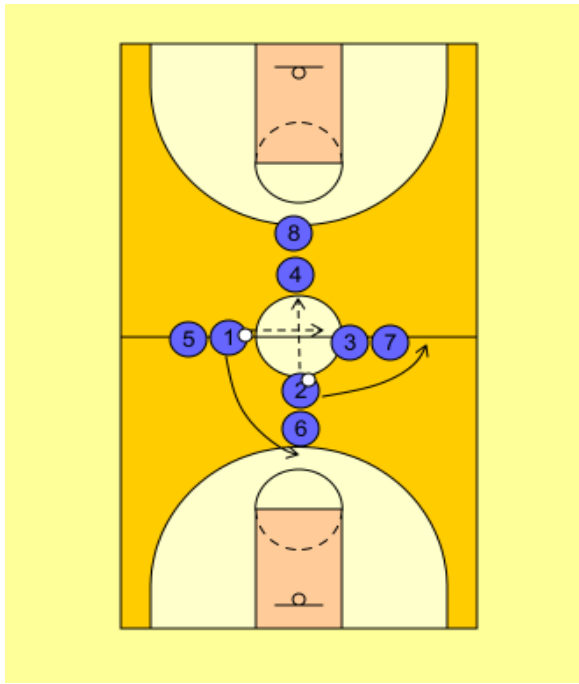
5.11 Passe en mouvement : Attention au marcher. Attraper le ballon à deux mains et arrêter à deux pieds avant de passer. 1 et 2 ont un ballon, ils se déplacent latéralement sur la longueur du gymnase et s'échangent leur balle. 1 passe poitrine, 2 passe rebond. Ils recommencent sur l'autre moitié du gym. (Coordination et synchronisation) **Peut se faire avec un ballon par équipe de deux.**



5.12 Passe en 8 : Attention au marcher. Passer pour progresser vers le panier, demander le ballon, attraper le ballon à deux mains et arrêter à deux pieds avant de passer. 1 passe à 2, il suit sa passe, 3 avance et dépasse 2 en demandant la balle, 2 passe à 3 et suit sa passe. Lay-up au bout du terrain, les autres joueurs prennent le rebond s'il y a lieu et remettent le ballon dans le panier.

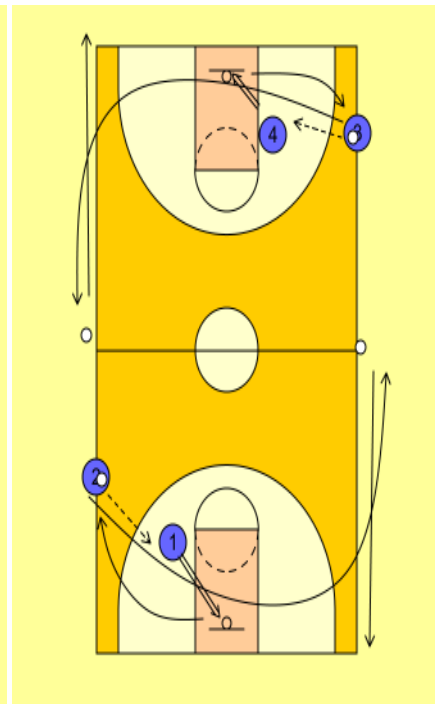
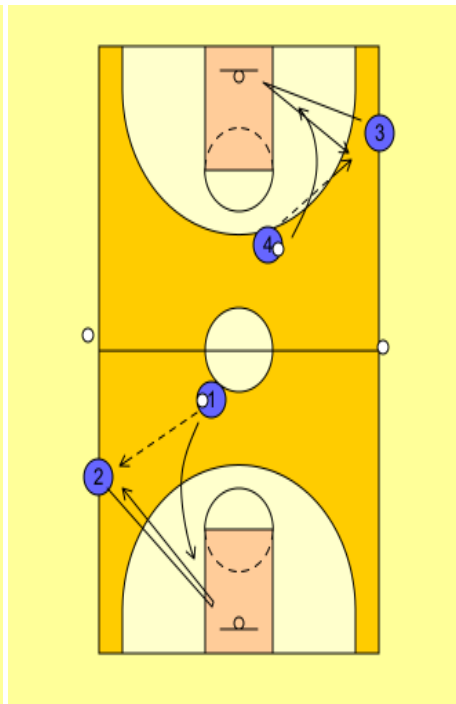
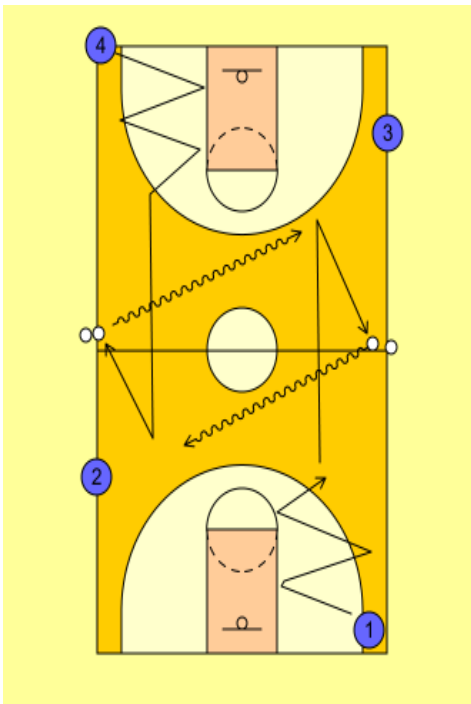


5.13 La croix /Jeux: (Concentration) Toute l'équipe se place en 4 lignes alentour du cercle du centre de façon à former une croix. 1 a un ballon et 2 aussi, 1 passe poitrine à 3 et 2 passe rebond à 4. 1 va dans la rangée de 2 et 2 va dans la rangée de 3. Après un certain temps, changer le type de passe, poitrine à rebond et rebond à poitrine/ changer le sens de la rotation des joueurs.

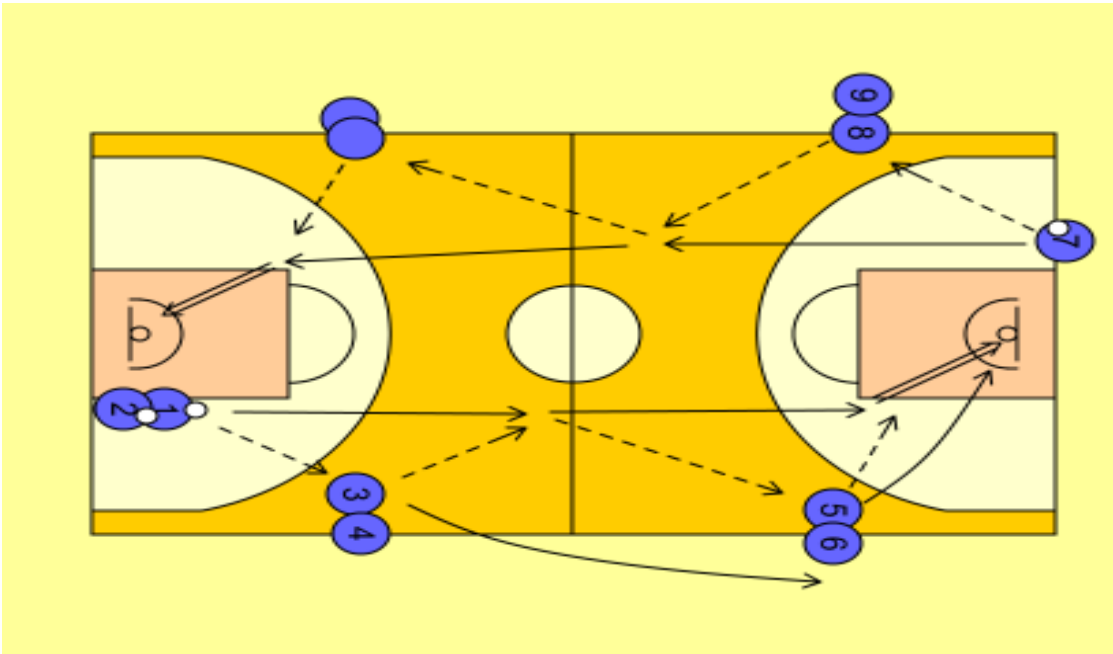


5.14 Conditionnement physique, def/sprint/dribble-passe- coupe/lay-up/rebond

1 se déplace en position défensive en zig zag à reculons, lorsqu'il arrive à la limite du 3 points il recule le plus vite possible en course, lorsqu'il voit le 3 points de l'autre côté il sprint jusqu'au ballon au centre. Il prend le ballon en équilibre, il regarde vers l'avant et dribble rapidement jusqu'en haut de la clé, il passe à 2 (2 se démarque en voyant 1 arriver) et coupe vers le panier. Il reçoit le ballon de 2 et va au lay-up. 2 va au rebond et va porter rapidement le ballon au centre sur le côté du terrain. 1 prend la place de 2.



5.15 **Passé tout terrain** : 1 passe à 3 et court au centre, 3 lui remet puis, 1 passe à 5 et coupe vers la clé. 5 lui remet et 1 va au lay-up. 3 après sa passe va derrière 6 et 5 après sa passe va au rebond et continue de l'autre côté. 1 va ensuite derrière 9



6- Habileté du lancer p.19-21

Ne pas oublier comment on enseigne une nouvelle habileté : p.2

- Explication claire
- Démonstration (décortiquer et ensuite vitesse réelle)
- Introduire le geste (pas de prise de décision, exercices simples)
- Beaucoup de rétroaction
- Répéter souvent les points techniques sur lesquels vous voulez mettre l'emphase
- L'emphase est mise sur le mouvement plutôt que sur la performance
- **Trouver comment adapter ou varier vos exercices p.15**
- **Lay-up : emphase mise sur l'utilisation des deux mains**

Lancer

6.1 Lancer sans ballon : Placer les joueurs sur une ligne et faire le mouvement du lancer sans ballon, corriger les erreurs fréquentes coude à l'extérieur, bras trop vers l'avant etc. Se concentrer sur les points techniques.

6.2 Lancer sur une ligne : Demander aux joueurs de placer leur pied dominant sur une ligne de façon à ce que la ligne soit orientée dans la même direction que le pied. Effectuer des lancers comme si on lançait au panier. Le ballon doit retomber sur la ligne, ceci nous indique que la trajectoire est correcte.

Si le ballon ne tombe pas sur la ligne... (Pied mal orienté, épaules ne sont pas face à la cible, le coude est à l'extérieur etc.)

6.3 Lancer au panier : Seul ou en équipe de deux lancer au panier de près, 3 pas du panier. Faire plusieurs lancer du même endroit, puis varier les directions (face au panier, à 45*, de côté) et ensuite après quelques pratiques, varier les distances. Mais rester près de la clé.

Demander un nombre de lancer avant de changer d'endroit et de distance.

6.4 Plaquette : En équipe de deux, un joueur lance au panier pendant que l'autre fait du maniement de ballon. Lancer à un pas du panier sur le côté mais, les épaules orientés vers la plaque. Sauter et lancer sur la plaque avec la main droite à droite, prendre le rebond et lancer à gauche avec la main gauche. Lancer haut. Faire 30 sec. ou 1 minutes puis changer les rôles.

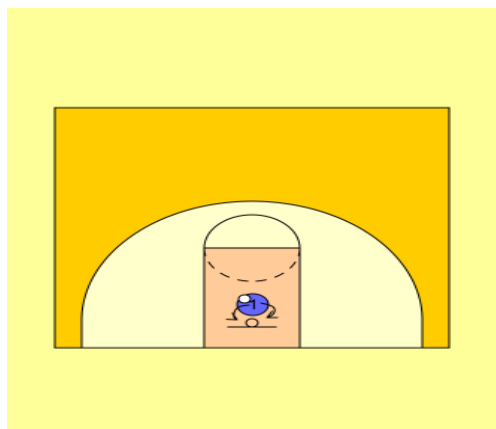
Lay-up

6.5 Lay-up sans ballon : Placer les joueurs sur la ligne de fond et leur donner des numéros (1-2) Faire les pas de lay-up (droite-gauche et saute, main droite en l'aire) en avançant jusqu'à l'autre ligne de fond. Au retour, faire les pas du lay-up à gauche. Répéter plusieurs fois. Leur faire dire ce qu'ils font (droit-gauche et saute)

6.6 Lay-up avec ballon sans dribble : Utiliser cet exercice seulement dans une pratique, puisque c'est un marcher. Utiliser le plus de panier possible, placer les joueurs un en arrière de l'autre du côté droit du panier à 45 degré de celui-ci et sur la ligne de la clé. Faire les pas de lay-up et lancer au panier, haut sur la plaque et regarder le panier. Donner le ballon au suivant, le faire à gauche ensuite.

6.7 Lay-up avec ballon avec dribble sur place : Se positionner de la même façon que l'exercice n. 6.6, mais effectuer un dribble avant d'aller au lay-up. Dribbler et au moment de ramasser le ballon, le pied droit doit avancer de façon à ce que celui-ci devienne le pied de pivot, puis avancer gauche et sauter. (Dribbler, ramasser le ballon en avançant le pied droit, avancer pied gauche, sauter et lancer) Faire à gauche ensuite et dribble avec la main gauche.

6.8 Miken drill : En équipe de deux, un joueur lance au panier pendant que l'autre fait du maniement de ballon. Se placer en avant de l'anneau de sorte que l'épaule gauche soit du côté de celui-ci. Avancer la jambe du côté du panier, sauter sur celle-ci et tourner le corps pour l'orienter face au panier, puis lancer avec la main droite sur la plaque. Même chose du côté gauche, le faire en continu en prenant son rebond et en gardant le ballon haut.

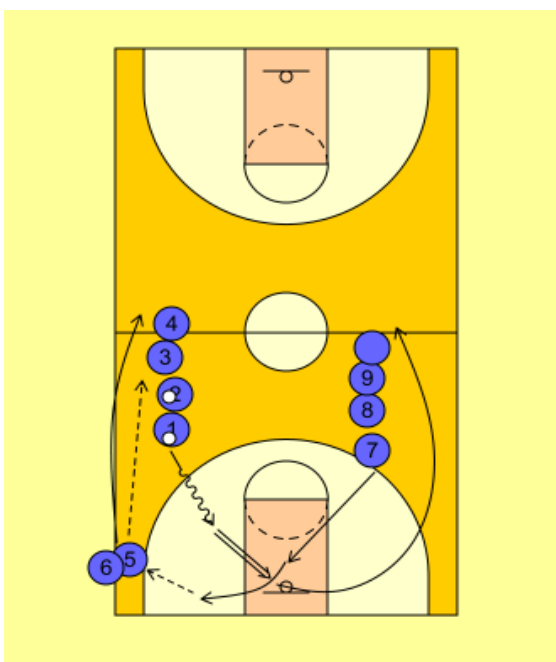


Lay-up

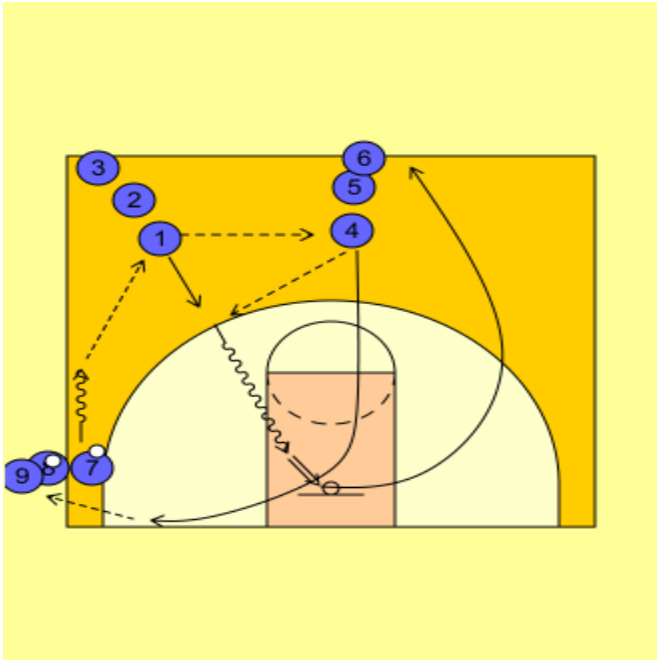
6.9 Lay-up avec dribble et déplacement : Lorsque 6.7 est maîtrisé vous pouvez faire partir les joueurs de plus loin de façon à ce qu'ils doivent dribbler pour avancer vers la clé et faire leur lay-up. Ensuite, faire à gauche et dribble avec la main gauche.

6.10 Lay-up et passe : En équipe de deux, un panier et un ballon pour 2. Le joueur qui a le ballon se place en haut de la clé et le joueur sans ballon se place au lancer franc. Le joueur avec le ballon fait son lay-up à droite en dribblant, il prend son rebond et il passe au joueur au lancer franc. Celui-ci fait son lay-up à son tour et passe. Ensuite ils vont à gauche et ainsi de suite.

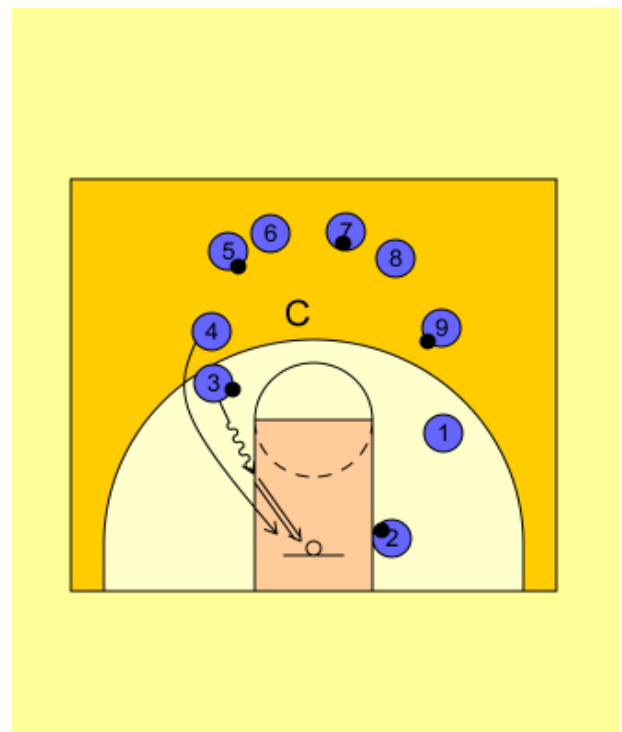
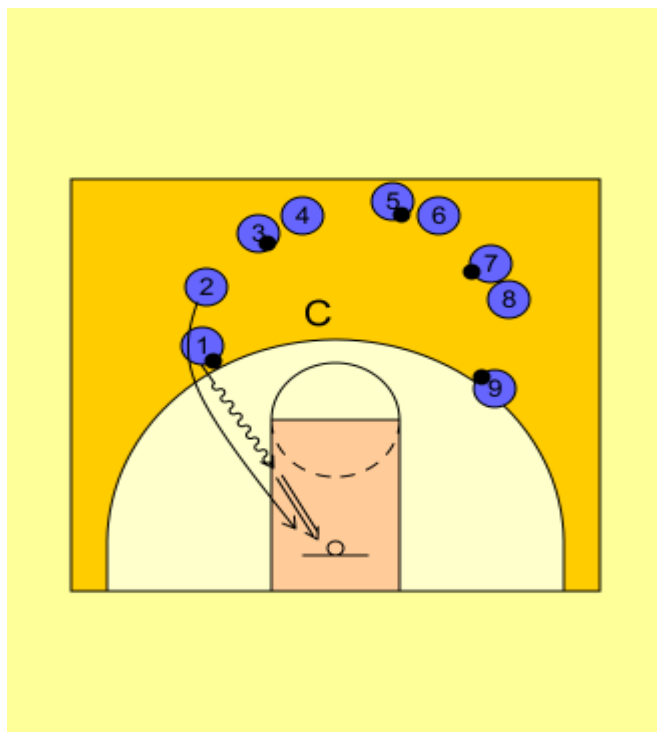
6.11 2 lignes lay-up : 1 dribble et va au lay-up après il va en arrière de 10. 7 va au rebond et passe à 5 puis il va en arrière de 6. 5 passe à 3 et va en arrière de 4.



6.12 Passe/coupe/lay-up : 7 passe à 1 et va en arrière de 3, 1 passe à 4 et coupe, 4 passe à 1 et va au rebond, 1 va au lay-up, puis il va en arrière de 6, 4 prend le rebond et passe à 9 puis va en arrière de celui-ci.

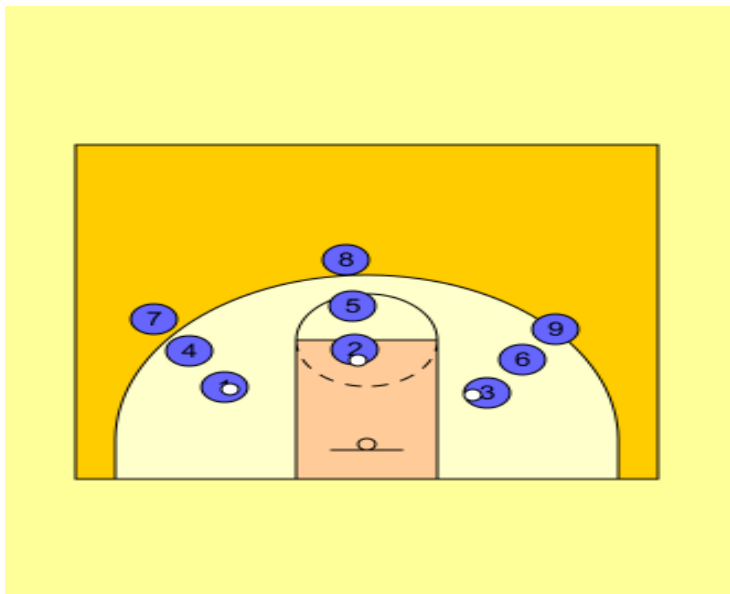


6.13 Lay-up en cercle: 1 Fait le lay-up, 2 prend le rebond, 1 va aller prendre le rebond de 9 et 2 fera un lay-up. Ainsi de suite.



Lancer

6.13 Concours de lancer : 1,2 et 3 lancent jusqu'à ce qu'ils mettent le ballon dans le panier, le premier lancer se prend à environ 10 pieds du panier, le rebond peut être relancé près du panier. Lorsque le joueur a réussi son lancer il va à l'arrière de la ligne et donne le ballon au suivant. Première équipe qui arrive à 10 par exemple.

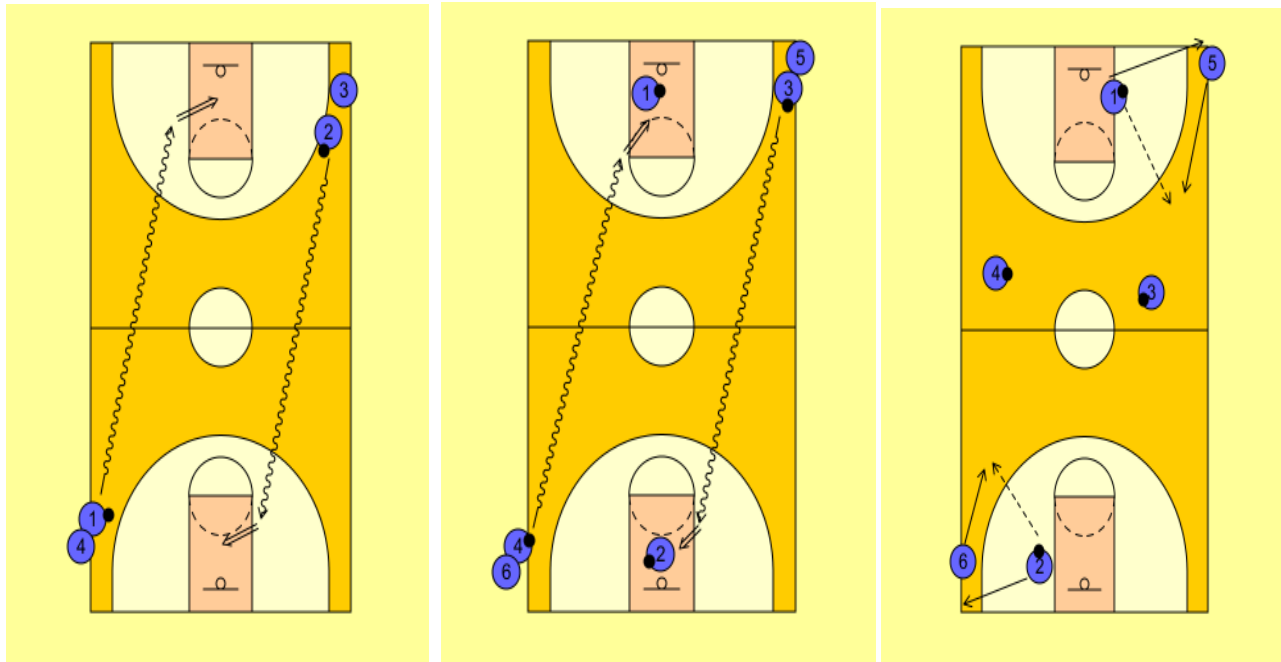


6.14 Feinte et lancer : Seul, un ballon par joueur, se répartir sur les paniers. Exécuter une feinte de lancer avant de lancer. De l'endroit qui est le plus adapté pour vos joueurs. Répéter plusieurs fois

6.15 Feinter/dribbler et lancer : Seul un ballon par joueur, se répartir sur les paniers. Exécuter une feinte (de passe, jab, de lancer), dribbler et lancer. De l'endroit qui est le plus adapté pour vos joueurs. Répéter plusieurs fois. *Si on fait une feinte avec la jambe droite, la feinte doit être exécutée du côté droit et ensuite on passe la jambe droite en avant du défenseur (imaginaire) pour protéger notre ballon et on attaque avec un dribble gauche.*

6.16 Lancer en équipe : 4 joueurs 3 ballons. Les trois joueurs qui ont un ballon lancent au panier. (Distance 2 pieds de la clé maximum ou à l'intérieur.) Ils vont ensuite chercher leur rebond et regardent le joueur qui est disponible, lorsqu'il y a contact visuel entre les joueurs on peut passer au joueur disponible. Quand la passe est effectuée, le joueur se met **en mouvement** alentour de la clé et se rend disponible pour recevoir un ballon. Il demande le ballon (cible et voix)

6.17 Échauffement; dribble/lance/rebond/passe : 1 dribble, lance et prend le rebond, puis passe à 5 et va en arrière de 5. 4 commence à dribbler quand 1 a traversé le centre. Ainsi de suite.



Jeu de lancer

6.18 Bye Bye : Tous les joueurs se placent derrière la ligne de lancer franc, l'un derrière l'autre. On donne un ballon aux deux premiers de la rangée. Le premier joueur lance; s'il rate son lancer, il doit réussir un panier avant que le joueur qui le suit en réussisse un. S'il ne réussit pas, il est éliminé.

7-Habilité du dribble p.20

Ne pas oublier comment on enseigne une nouvelle habileté : page. 2

- Toujours être en position triple menace avant de dribbler ou en arrêtant
- Garder le centre de gravité bas, équilibre
- Regarder en avant
- Garder le dribble bas près de la jambe arrière, max hauteur de la taille
- Dribbler avec les doigts et pousser le ballon au sol et non le taper
- Mettre l'emphasis sur l'utilisation des deux mains
- Protéger le ballon avec son corps (bras et jambe opposés)

Dribble sur place

7.1 Tout les joueurs en cercle, dribble main droite, gauche, en alternance. Droite en protégeant son ballon, gauche même chose. Regarder en avant

Dribble en mouvement

7.2 Dribble par vague : tous les joueurs sont placés sur la ligne de fond, donner leur un numéro de 1 à 2. Quand vous dites 1 les numéros un partent ainsi de suite. Si vous dites (stop) les 1 arrêtent et quand vous dites (go) les 1 et 2 partent.

7.2.1 Dribble en marchant main droite, ensuite gauche, regarder en avant

7.2.2 Dribble en jogging main droite/gauche, regarder en avant

7.2.3 En course, même chose, s'assurer que les joueurs courent en gardant le contrôle de leur ballon, il ne faut pas courir le plus vite que l'on peut, mais le plus vite que l'on peut en gardant le contrôle du ballon. Vous pouvez vous placer en avant des joueurs et montrer des doigts avec votre main, les joueurs doivent dire le nombre qu'ils voient. Obligez-les à regarder en avant.

7.2.4 Dribble main droite/gauche en jogging/courant, lorsque vous dites (stop) ils arrêtent en position triple menace, en arrêtant à deux pieds en même temps. Ils font ensuite des pivots jusqu'à ce que vous disiez (go) Promenez-vous près des joueurs pour vérifier leur équilibre en essayant de les déséquilibrer.

7.2.5 Dribble main droit/gauche en jogging/courant, lorsque vous dites (stop) ils arrêtent en gardant leur dribble et en protégeant leur ballon. (Jambe et bras opposés en avant du ballon) Circuler pour essayer d'enlever le ballon à quelques joueurs. Regarder en avant.

7.2.6 Dribble main droit/gauche STOP AND GO : Lorsque vous dites (stop) ils s'arrêtent et repartent aussitôt. Ils doivent arrêter, position basse et repartir le plus vite possible, ils peuvent ralentir avant que vous redemandiez d'arrêter. Vous pourriez aussi leur demander d'arrêter et repartir, lorsqu'ils rencontrent la ligne du centre ou de lancer franc.

7.2.7 Entre les jambes : Marcher et passer le ballon entre les jambes en dribblant jusqu'à l'autre bout du gym. Essayer de passer le ballon (en dribblant) à chaque fois que vous faites un pas.

Lorsqu'on avance la jambe gauche on passe le ballon entre les jambes, le rebond au sol doit se faire directement sous le corps et la main gauche doit être prête à recevoir le ballon près de la cuisse gauche.

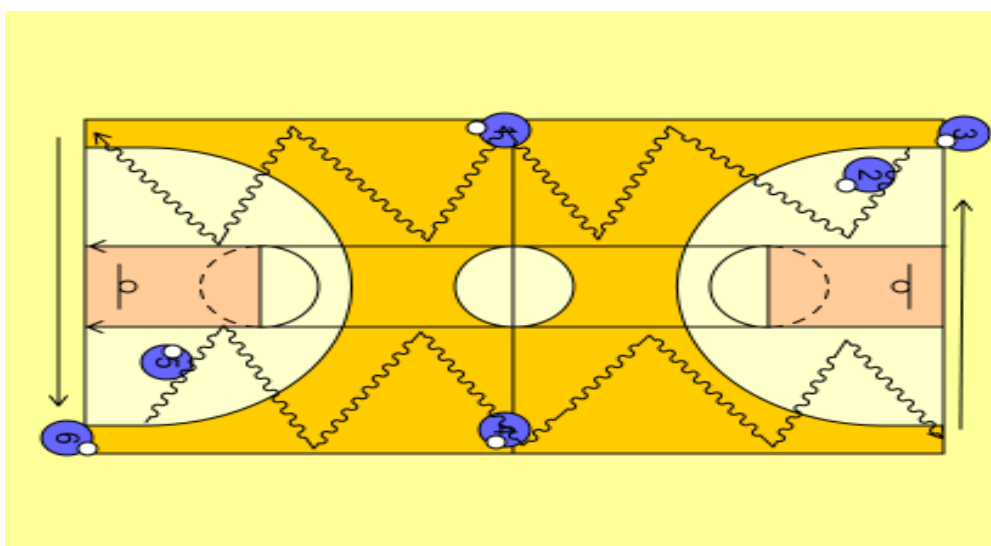
7.2.8 Dans le dos : En marchant, 2 dribbles mains droite en avançant, puis passer le ballon dans le dos vers la main gauche (envoyer le ballon vers l'avant du côté gauche, il sera plus facilement récupérable) puis 2 dribbles main gauche et passe dans le dos. Ainsi de suite.

Lorsqu'on passe le ballon du côté gauche, on avance le pied gauche en même temps et on essaie d'envoyer le ballon près du pied gauche en gardant la main gauche prête à recevoir le ballon.

7.3 Circuler sur les lignes du gymnase : lorsqu'on rencontre une personne on change de main, lorsqu'on rencontre une ligne transversale, on change de main et de direction. En marchant, en joggant.

7.4 dribble zig zag : Utiliser les deux corridors de l'aile du terrain et dribbler de façon à ce qu'à chaque fois que l'on arrive à la limite du corridor, on change de direction et de vitesse. Lorsque le joueur 1 est rendu au centre, le joueur 2 part.

7.4.1 CROSS-OVER Dribbler avec la main droite lorsque l'on va à droite et lorsque l'on veut changer de direction, arrêter avec la jambe qui est du côté du ballon (droite) et ramener le ballon vers le pied arrière (gauche). Lorsque l'on repart, passer la jambe droite en avant du défenseur (fictif) et protéger le ballon à l'aide de sa main droite. Regarder en avant, rester bas, exploser lors du départ.



7.4.2 Dribble reverse: Même chose que 7.4

Dribbler avec la main droite à droite, lorsque l'on veut changer de direction, bloquer avec la jambe opposée à la main qui dribble (gauche) pivoter sur la jambe droite, au moment du pivot la main gauche prend le ballon au passage et on continue à dribbler, orienter rapidement son regard vers l'avant.

7.4.3 Entre les jambes Même chose que 7.4

Dribbler avec la main droite à droite, au moment du changement de direction, bloquer avec la jambe droite, passer le ballon entre les jambes, récupérer le ballon avec la main gauche, puis passer la jambe droite et main droite en avant du défenseur pour protéger son ballon.

7.4.4 Dans le dos Même chose que 7.4

Dribbler avec la main droite à droite, au moment de changer de direction, bloquer avec la jambe droite, passer le ballon dans le dos et pousser le vers l'avant, au moment où le ballon va

rebondir au sol, on avance la jambe gauche et on récupère le ballon avec la main gauche. Regarder en avant.

7.5 Dribble zig zag avec défenseur

Même déroulement que 7.4, mais on place un défenseur en avant de l'attaquant, profitez-en pour pratiquer les déplacements défensifs (aller voir défensive). Le but est que l'attaquant se pratique avec une légère pression pour débiter, alors ne pas enlever le ballon.

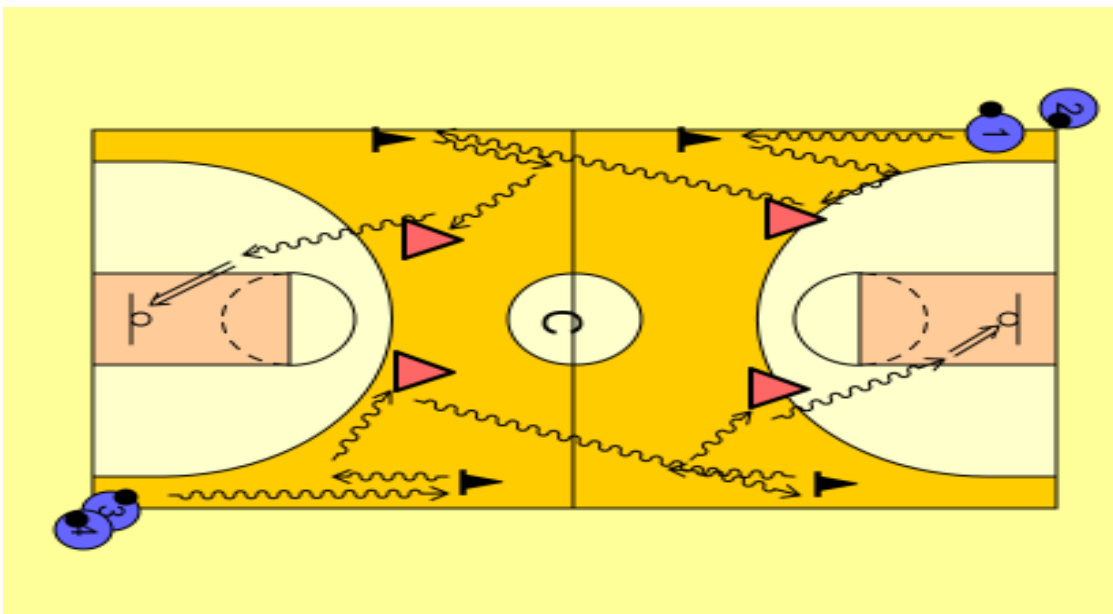
Lorsqu'ils sont plus avancés, on augmente la pression défensive, **l'attaquant** essaie de battre le défenseur dans son corridor. S'il réussit, il peut le dépasser sur trois dribbles et il se replace pour l'attendre. Toujours regarder en avant. **Le défenseur** doit diriger l'attaquant, il ne fait pas simplement le suivre, il doit lui bloquer le chemin quand il le désire pour le faire changer de direction, si le ballon est en avant de lui il peut le prendre, si l'attaquant n'est plus en avant de lui mais à côté, il doit courir pour aller se replacer en avant de lui. Il peut être tentant d'aller enlever le ballon lorsque le joueur offensif passe à côté de nous, mais si on doit se déséquilibrer pour y arriver, on risque de se faire battre ou d'avoir une faute. Il est préférable de courir et d'aller se replacer. Toujours essayer de garder l'attaquant en avant de sa jambe arrière.

7.6 Jeux

Délimiter une zone dans le gym. Tous les joueurs ont un ballon, au signal ils doivent dribbler et essayer d'enlever le ballon aux autres sans que le leur sorte des limites. Le joueur dont le ballon sort des limites est éliminé. Diminuer l'espace avec la diminution du nombre de joueur.

7.7 Backup

1 dribble, en arrivant au cône il recule deux ou trois dribbles, puis il change de direction et de vitesse (regarder en avant) pour aller jusqu'au triangle. Il fait un changement de direction de son choix puis va jusqu'au cône et recommence la même chose et il va faire un lay-up au panier. Il va ensuite en arrière de 4



8. Le démarquage

Deux règles

- 1- Changer de vitesse
- 2- Changer de direction

Amener son défenseur loin d'où l'on veut recevoir le ballon, changer de direction et de vitesse, puis on revient à l'endroit où l'on veut recevoir le ballon. Recommencer si cela n'a pas fonctionné. Demander le ballon.

8.1, 8.2, 8.3 sont les exercices avec lesquels vous devriez travailler au début.



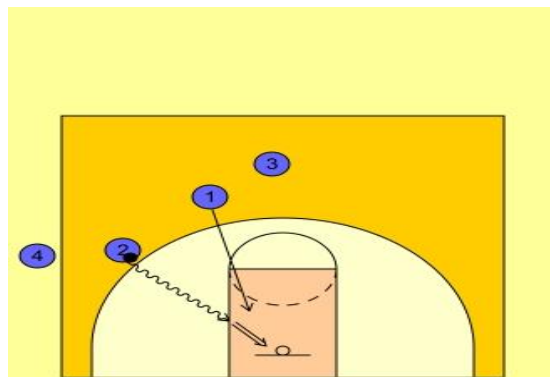
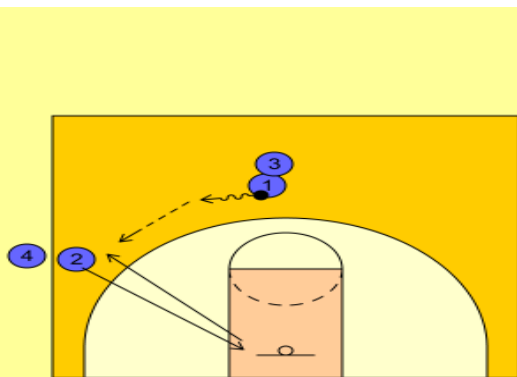
Les possibilités d'exercices sont presque infini, inventez des situations...

Débuter par des situations impliquant deux joueurs seulement et aucun défenseur. Puis ensuite, utilisez les mêmes exercices, mais cette fois-ci avec un défenseur sur l'attaquant qui doit se démarquer. Puis ajoutez des joueurs et des prises de décisions.

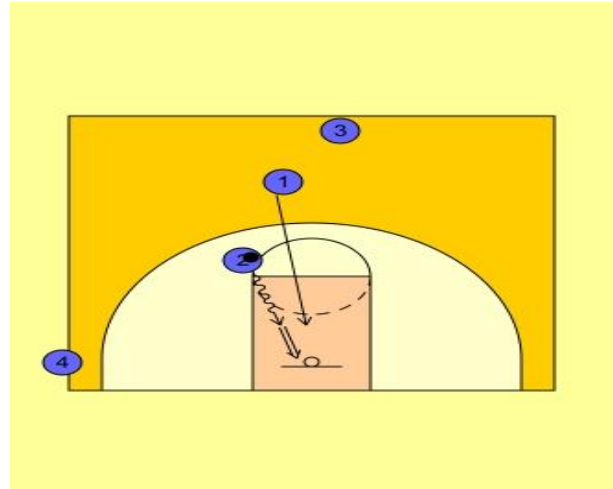
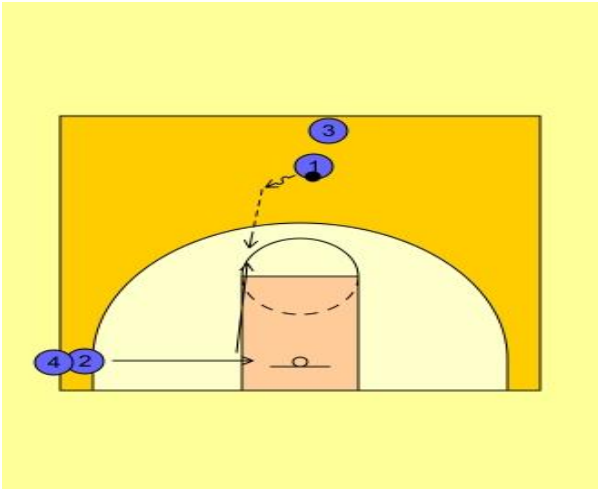
Pour rendre les explications moins compliquées, les joueurs qui ont le ballon doivent être en position triple menaces et regarder en avant ou en dribble de protection. Les joueurs qui n'ont pas le ballon sont en position prêt à jouer et lorsqu'ils reçoivent le ballon, ils sont en position triple menaces. Utiliser la feinte avant de dribbler pour aller au panier et s'assurer que tous les joueurs qui reçoivent le ballon font face au panier avant d'attaquer, lancer ou passer.

Organiser vos exercices selon le niveau d'habileté de vos joueurs et le nombre de panier.

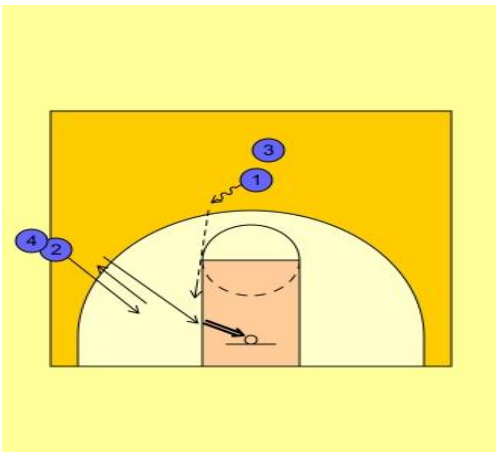
8.1 : 1 dribble et passe à 2 après son démarquage, puis deux fait face au jeu, feinte et va au panier. 1 va au rebond après sa passe. On change de rangée



8.2: 1 dribble et passe à 2 après son démarquage, puis deux fait face au jeu, feinte et va au panier. 1 va au rebond après sa passe. On change de rangée

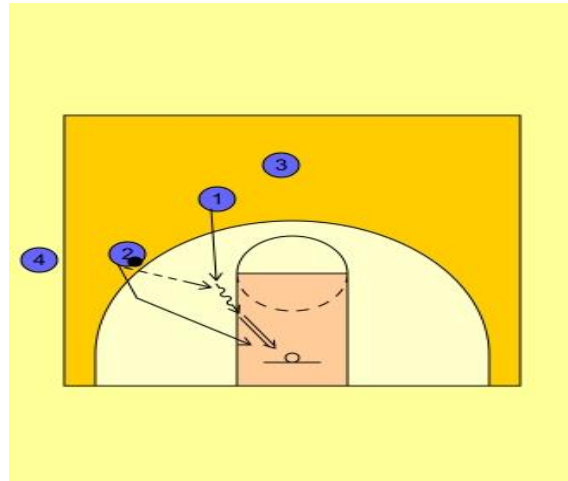
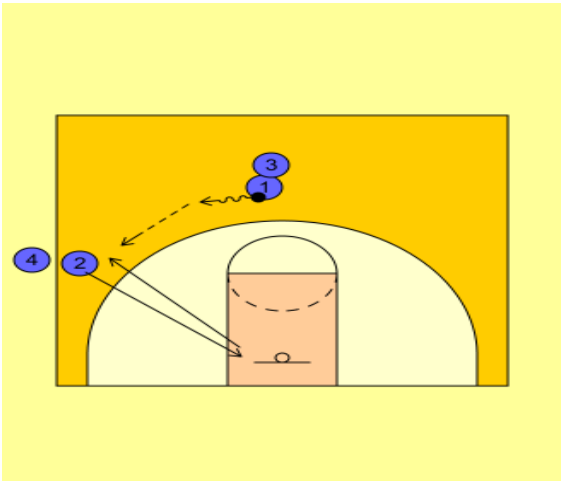


8.3 : 1 dribble et passe à 2 après son démarquage, puis deux fait face au jeu, feinte et va au panier. 1 va au rebond après sa passe. On change de rangée

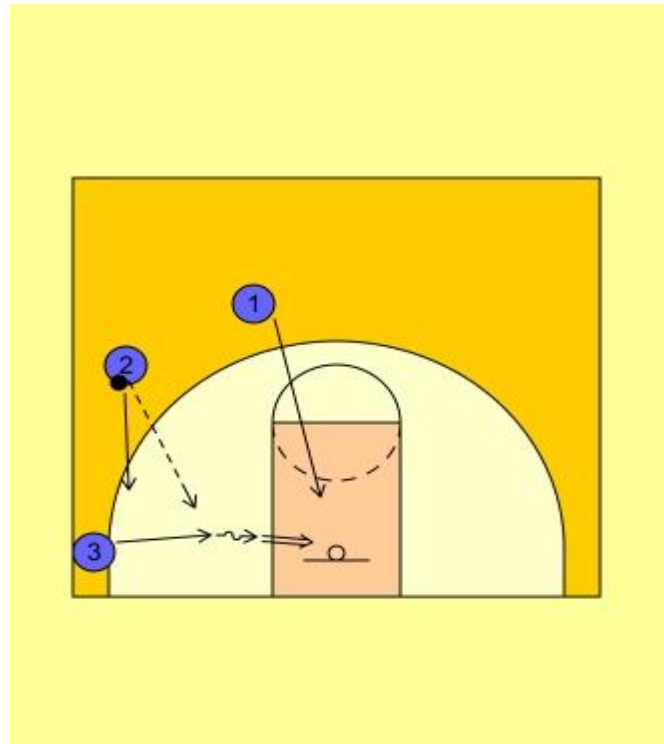
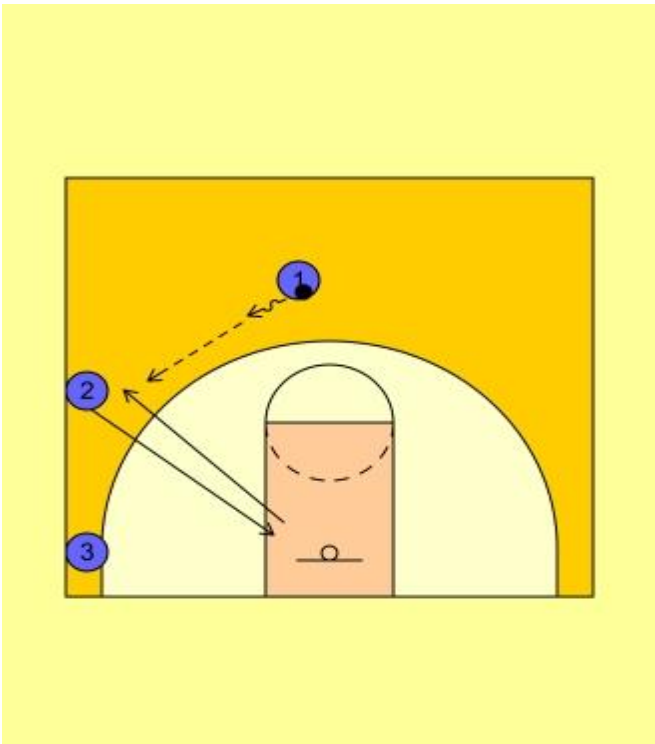


Démarquage et concepts offensifs

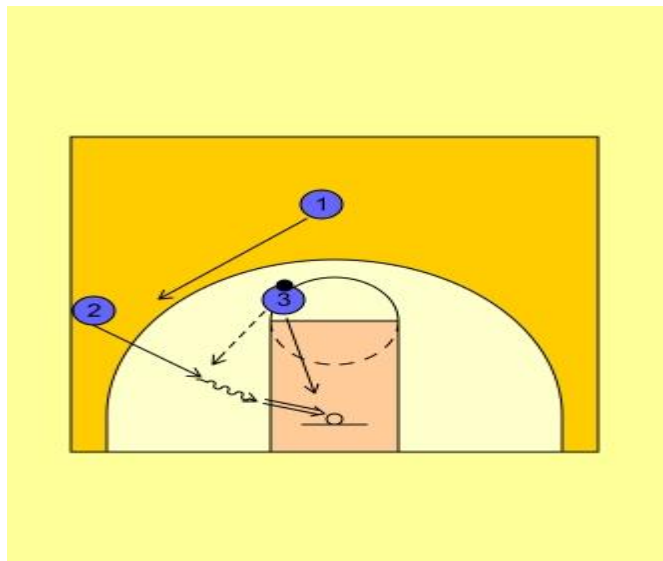
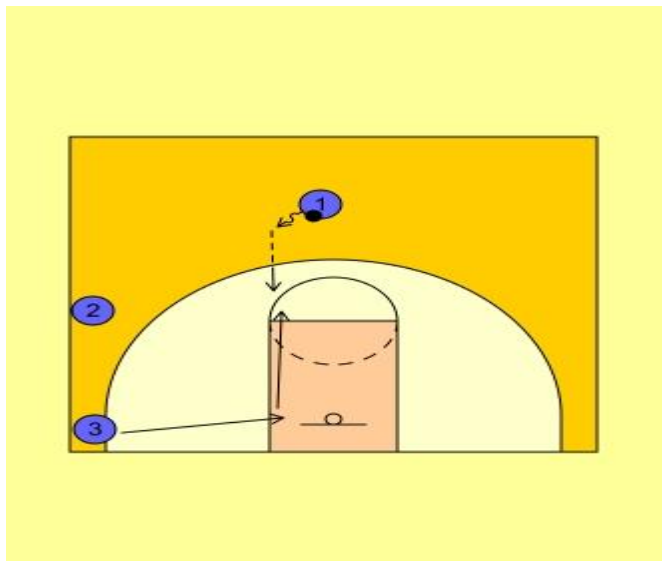
8.4: 1 dribble et passe à 2 après son démarquage, puis deux fait face au jeu, feinte et fait une passe à 1 qui coupe vers le panier. 1 va au lay-up et 2 au rebond. On change de rangée



8.5 : 1 dribble et passe à 2 après que celui-ci ce soit démarqué. 3 est en position prêt à jouer et quand 2 à le ballon, il coupe vers le panier, 2 feinte et passe à 3, 3 va au lay-up, puis 1 au rebond. On change les rôles.



8.6 : 1 dribble passe à 3 après son démarquage, 2 est en position prêt à jouer, lorsque 3 a le ballon, 2 coupe au panier, puis 3 passe à 2. 2 va au lay-up et 3 au rebond.

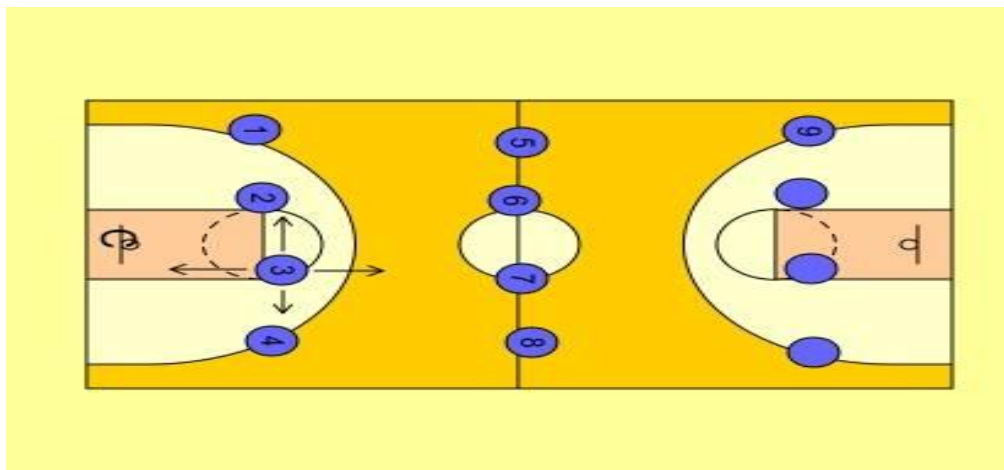


9. Défensive p.18

Déplacement

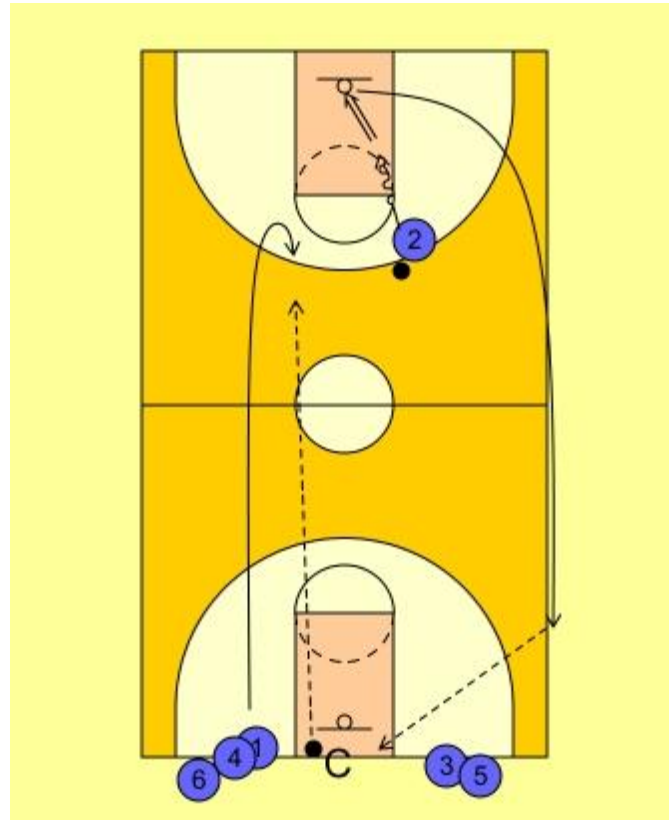
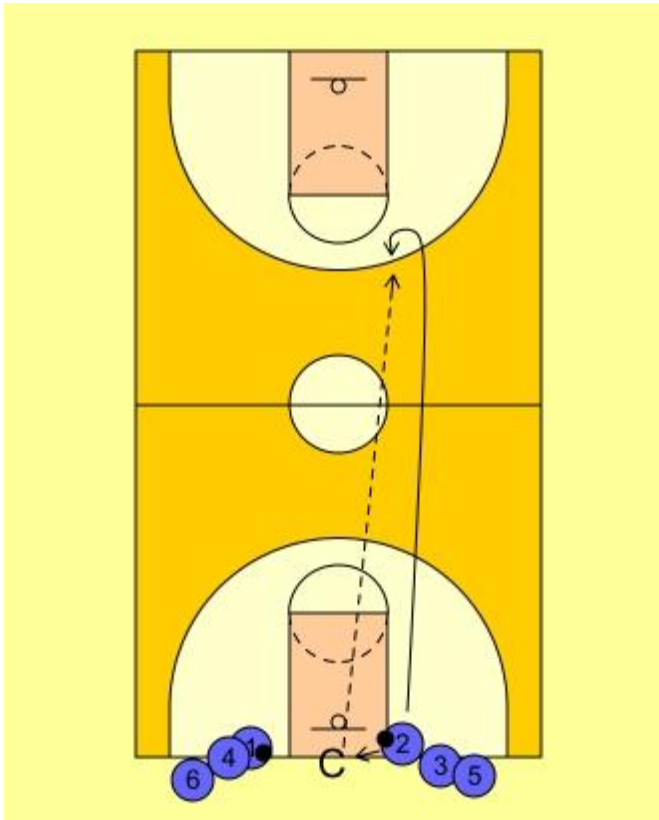
9.1 : 3 lignes

Faire 3 lignes de 4 joueurs, leur demander des déplacements rapides en utilisant la bonne technique pour se déplacer. Droite, gauche, avant, arrière, on peut aussi les faire sauter et digger sur place. Le faire durant environ 45 sec, une minute, laisser un temps de repos et recommencer 3 fois.



9.2 : Récupérer un joueur et se placer devant lui

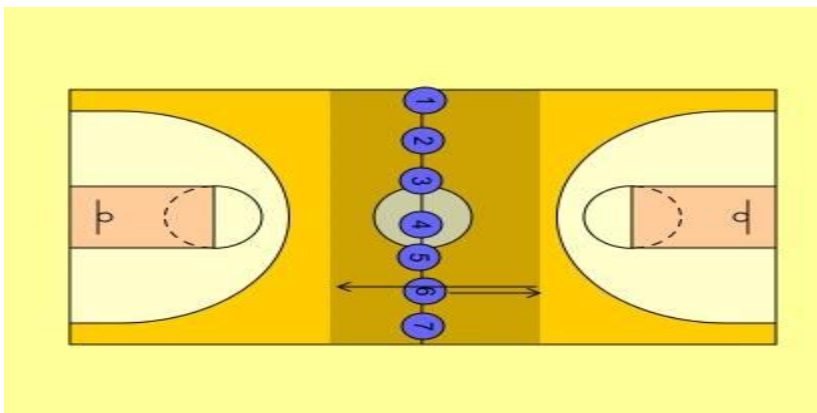
Les joueurs sont placés de chaque côté de l'entraîneur, les joueurs donnent, à tour de rôle, un ballon à l'entraîneur et celui-ci le fait rouler sur le gym. Au signal de l'entraîneur, le joueur doit courir et aller se placer les 2 pieds en avant du ballon, en équilibre, s'il est placé correctement il prend le ballon, position triple menaces, fait face au panier et va au lay-up. Le ballon remplace un attaquant.



9.3 Déplacement défensif sur la ligne de fond jusqu'au coin du terrain, sprint jusqu'à la ligne du centre, déplacement défensif jusqu'au coin de la ligne du centre et sprint jusqu'au coin du terrain. Faire un 8 sur le terrain au complet.

9.4 Déplacement entre 2 lignes (Rapidité)

Le plus rapidement possible, se déplacer d'une ligne à l'autre en équilibre, rester bas. Le faire 5 à 10 fois durant 10 secondes avec un repos de 15 secondes entre chaque.

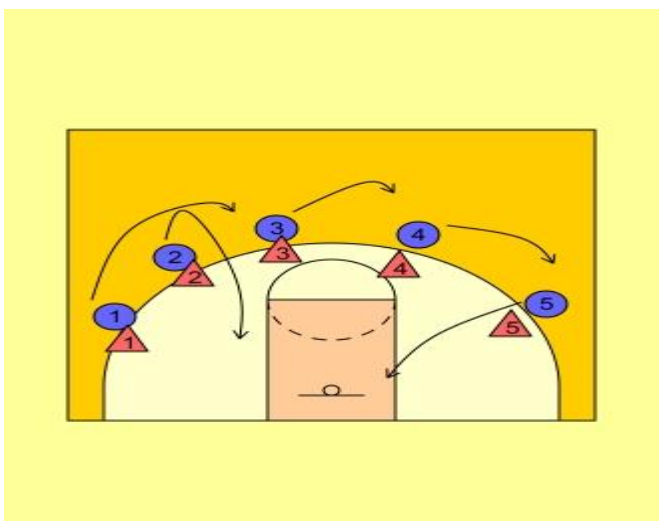


Défensive sur le ballon

- 1- Entre le joueur et le panier
- 2- Dos au panier

9.5 Position par rapport au panier

Diviser l'équipe en deux, 5 joueurs à l'attaque, ils devront se déplacer en jogging de façon à essayer de se défaire de leur défenseur. 5 joueurs à la défense sur les attaquants, ils doivent les suivre en restant entre leur joueur et le panier qu'ils protègent. Changer les rôles. Répéter plusieurs fois l'exercice avec les débutants au début de la saison.



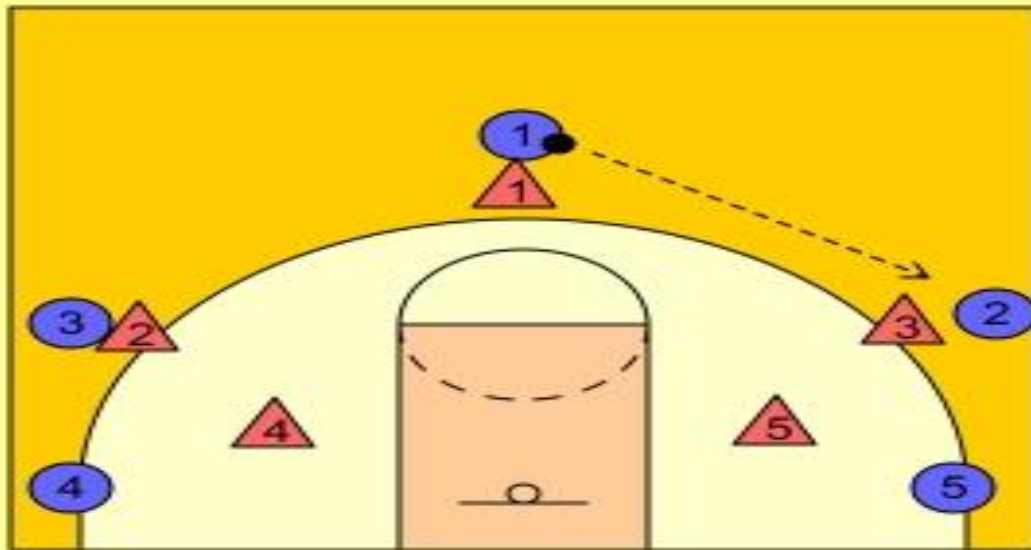
Utiliser les exercices déjà expliqués plus haut et ajouter un défenseur

Ex : 5.10.1 pages 28, 7.5 page 39, 8.1 à 8.5 page 40-43

Position défensive loin du ballon

- 1- Entre le joueur et le panier
- 2- Voir le ballon et son joueur
- 3- Venir en aide
- 4- Contester le corridor de passe

- Le joueur qui est sur le ballon joue à un bras de distance (**joueur 1 triangle sur le schéma**)
- Le joueur qui est à une passe du ballon joue en contestation, c'est-à-dire qu'il a un bras et une jambe dans le corridor de passe, il voit son joueur et le ballon (**joueur 2-3 triangle sur le schéma**)
- Le joueur qui est à 2 passes ou plus du ballon, joue en aide, il joue à 1/3 de son joueur et 2/3 du ballon. Il se positionne un peu en arrière du corridor de passe de façon à ce que lorsqu'il regarde devant lui, il est capable de voir son joueur et le ballon en pointant les deux. Si le joueur qui a le ballon va au panier et qu'il bat son défenseur c'est à un des deux d'aller le bloquer. (joueur 5-4 sur le schéma)



9.6 Shell drill 1^{ère} étape (Répéter régulièrement cet exercice, jusqu'à ce que cela devienne routinier)

Les joueurs doivent dire très fort ce qu'il fond EX : Sur la balle <BALLE> en contestation <CONTESTE>. En aide <AIDE>. Les joueurs offensifs ne bougent pas, ils passent le ballon où l'entraîneur leur indique. Les défenseurs n'interceptent pas, ils montrent seulement qu'ils sont en position.

1 sur le ballon

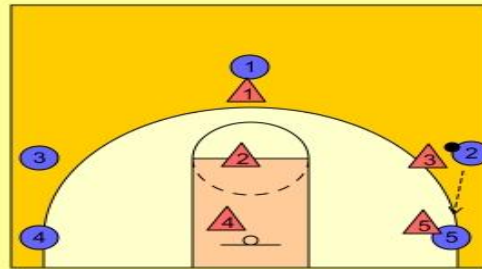
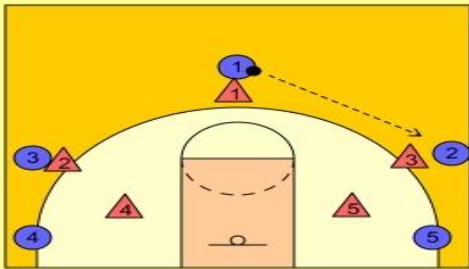
2-3 en contestation

4-5 en aide

3 sur le ballon, recouvre son joueur

1 – 5 en contestation

2-4 en aide



5 sur le ballon, recouvre son joueur

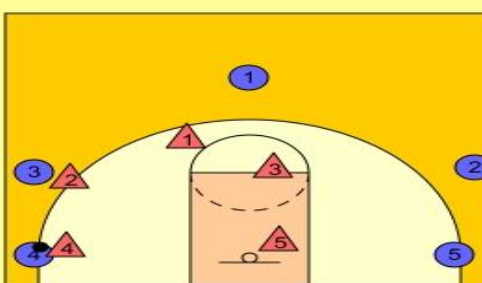
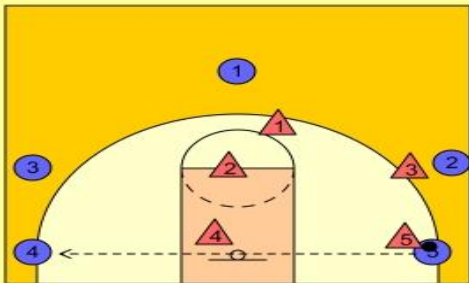
3 en contestation

1-2-4 en aide

4 sur le ballon recouvre son joueur

2 en contestation

1-3-5 en aide



9.7 Shell drill Deuxième étape (Plus avancer)

Les joueurs doivent dire très fort ce qu'il font EX : Sur la balle <BALLE> en contestation <CONTESTE>. En aide <AIDE>. Les joueurs offensifs ne bougent pas, ils passent le ballon où l'entraîneur leur indique. Les défenseurs n'interceptent pas, ils montrent seulement qu'ils sont en position. Lorsque l'entraîneur dit attaque, le joueur qui a le ballon va au panier en gardant le ballon dans ses mains et le défenseur qui le surveille fait comme s'il s'était fait battre de vitesse. Les joueurs qui sont en aide devront venir le bloquer.

Attaquant 1 attaque

Défenseur 5 vient en aide

Défenseur 3 retourne en contestation sur attaquant 5

Défenseur 4 en contestation

Défenseur 1, recouvre son joueur

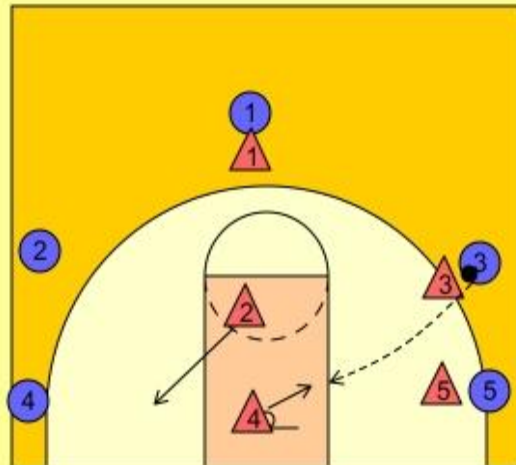
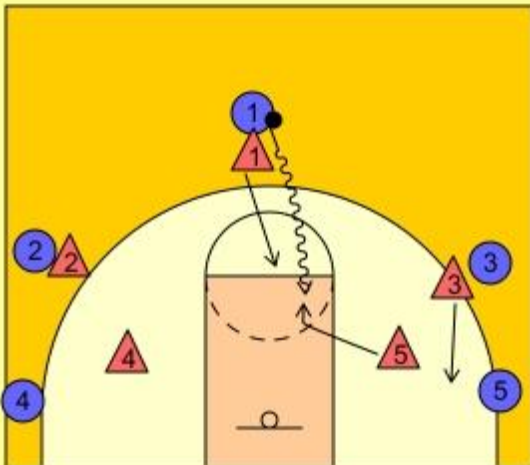
Le même scénario se répète si l'attaquant 1 attaque vers la gauche, seulement c'est 4 qui vient en aide.

L'attaquant 3 attaque

Défenseur 4 vient en aide sur attaquant 3

Défenseur 2 va en contestation sur attaquant 4

Défenseur 3, recouvre son joueur

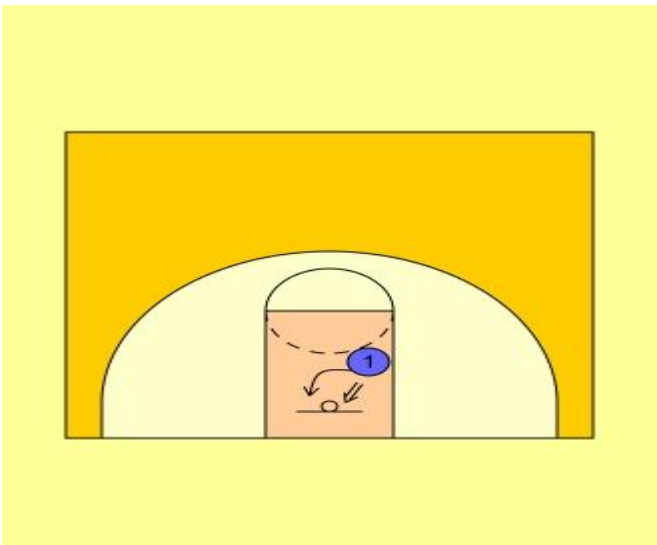


10. Rebond offensif

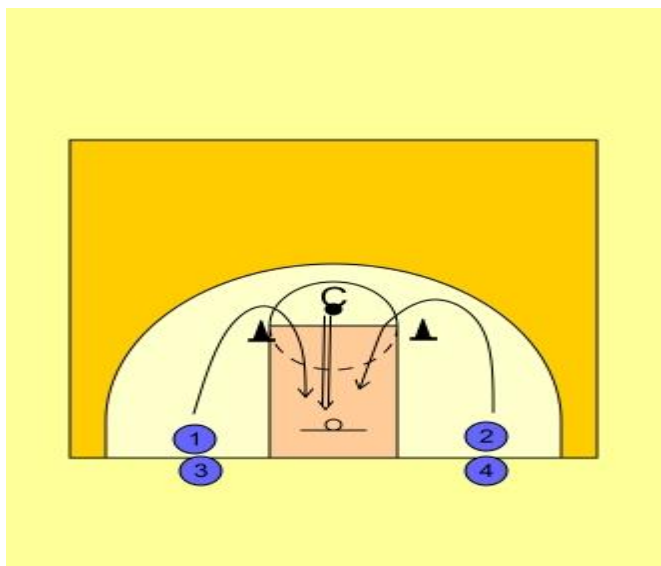
Près du panier

- Repousser le défenseur sous le panier
- Déséquilibrer le défenseur s'il prend contact sur vous, utiliser une force contraire à la sienne puis reculer et passer devant lui.
- Garder le ballon haut pour prendre un tir
- Sauter pour aller chercher le ballon
- Essayer d'anticiper où va aller le ballon

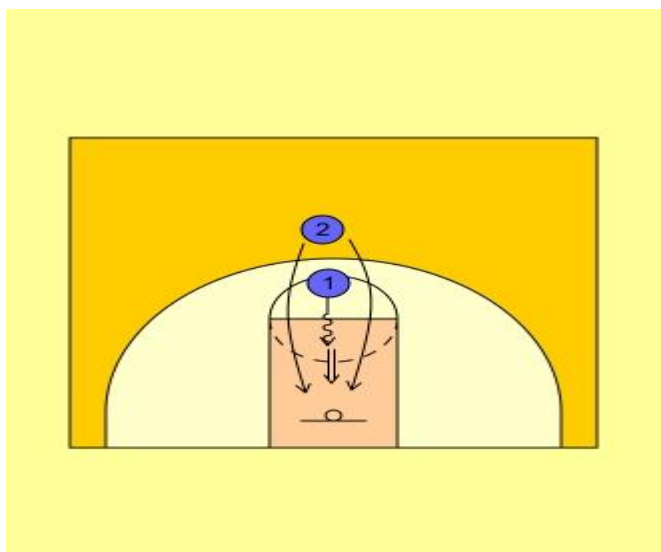
10.1 Rebond seul : 1 joueur 1 ballon, 1 lance sur la plaque et va chercher le rebond à l'opposé, il **saute** garde le ballon haut (au-dessus des épaules) et le lance dans le panier jusqu'à ce qu'il compte. Lancer sur la plaque pour éviter que le ballon ne passe par-dessus l'anneau. Donc épaule face à la plaque. Recommencer...



10.2 Rebond 1 vs 1 : L'entraîneur est au lancer franc avec un ballon, les joueurs forment deux lignes de chaque côté de la clé sur la ligne de fond. L'entraîneur donne le signal de départ et 1 et 2 doivent partir contourner le point (t), à ce moment l'entraîneur peut tirer. 1-2 jouent pour la meilleure position au rebond.



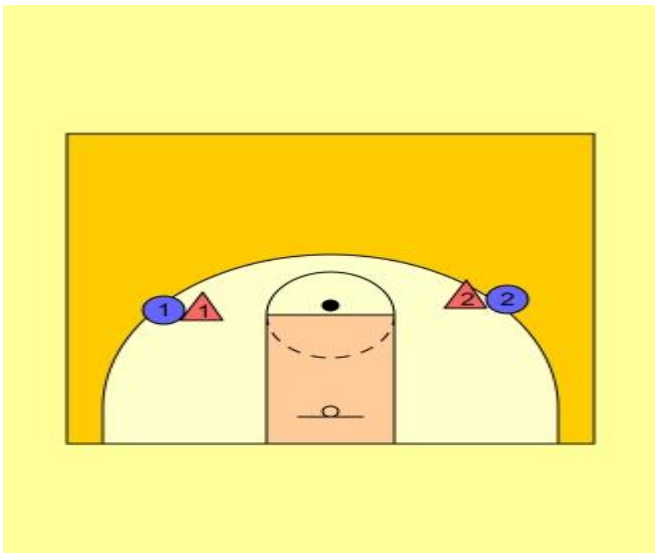
10.3 : En équipe de 2, un ballon pour deux. 1 dribble et lance à côté du panier, 2 va au rebond en équilibre, il **saute** pour récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol, garde le ballon au dessus de ses épaules et lance au panier jusqu'à ce qu'il compte. Puis deux prend la place de 1 et 1 celle de 2.



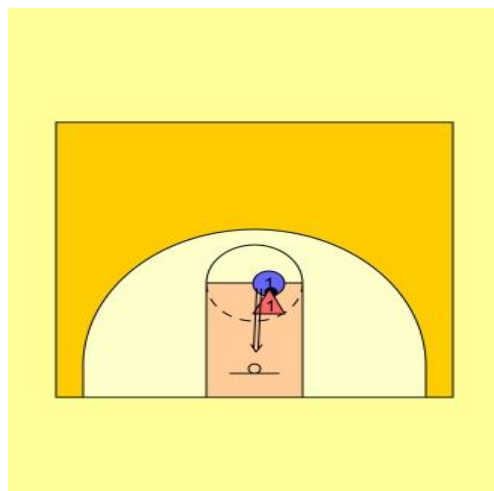
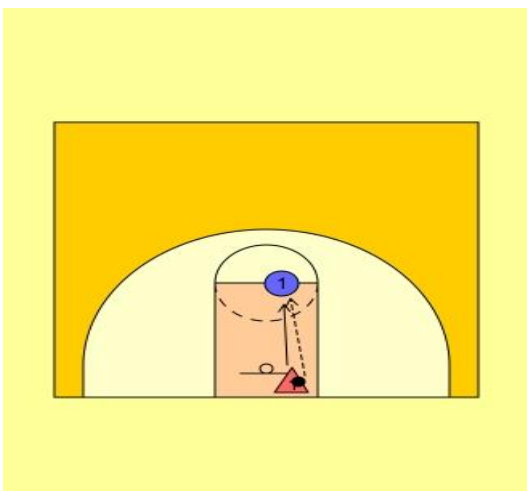
11. Rebond défensif

- Garder la position près du panier, mais pas sous le panier
- Maintenir son bloque tant que le ballon n'as pas touché l'anneau
- Sauter pour récupérer le ballon
- Attraper à deux mains en équilibre
- Garder le ballon haut et passer
- Sur un tir à l'opposé, aller d'abord sur son joueur

11.1 Empêcher l'offensive de récupérer le ballon : 1 et 2 (triangle) empêchent 1-2 (cercle) d'aller récupérer le ballon au centre du cercle durant 5 secondes. Garder le joueur offensif dans son dos, toujours avoir un contact avec lui, position large. Attention aux bousculades. Changer les rôles.



11.2 1vs1 : 1 (triangle) passe à 1 (cercle) il va ensuite joueur à la défensive sur celui-ci. Lorsque 1 (triangle) est placé, 1 (cercle) lance. 1 (triangle) roule sur son joueur, prend contact avec lui et va au rebond.

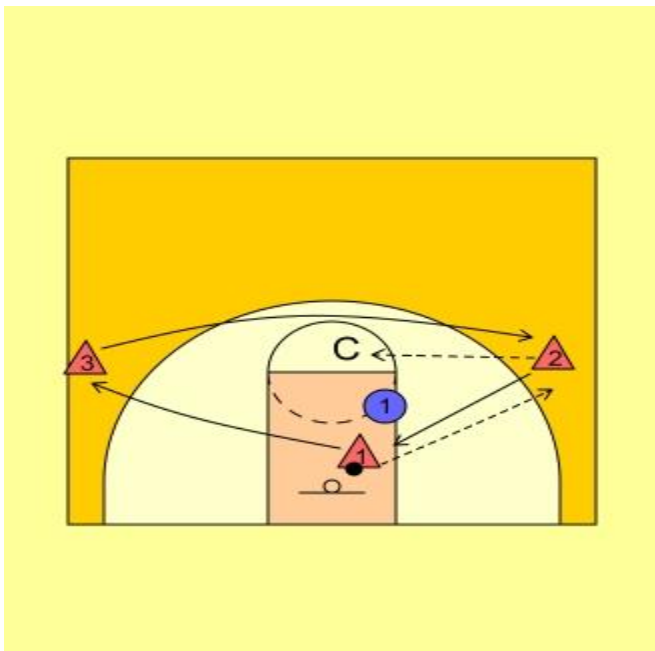
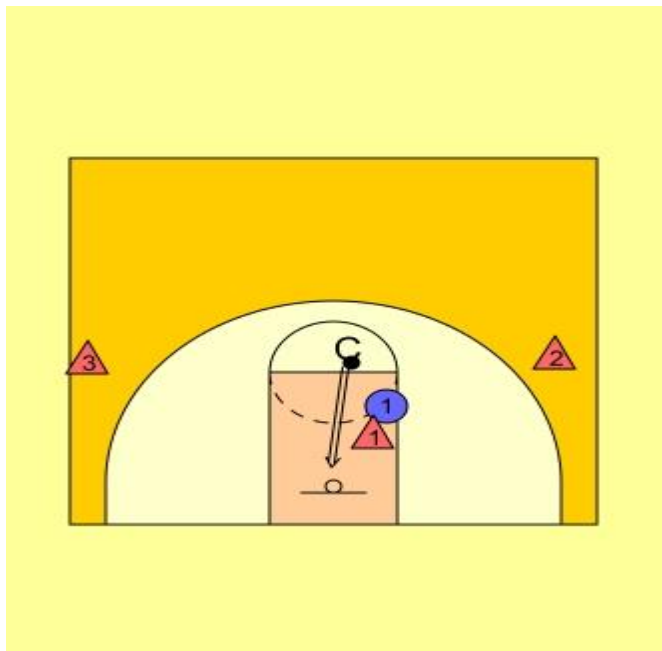


11.3 Rebond défensif et sortie de balle :

C= Coach. C lance sur la plaque, 1 (triangle) se positionne sur 1(cercle) position rebond, il prend le rebond, garde le ballon haut, les coudes sortis et passe à 3 ou 2 tout dépend de quel côté il est positionné.

Si 2 a le ballon, il passe à C puis 1 (triangle) prend la place de 3, 3 celle de 2 et 2 celle de 1, on le fait rapidement et on recommence.

On peut faire l'exercice avec 4 joueurs dans la clé, donc 2 attaquants et 2 défenseurs.

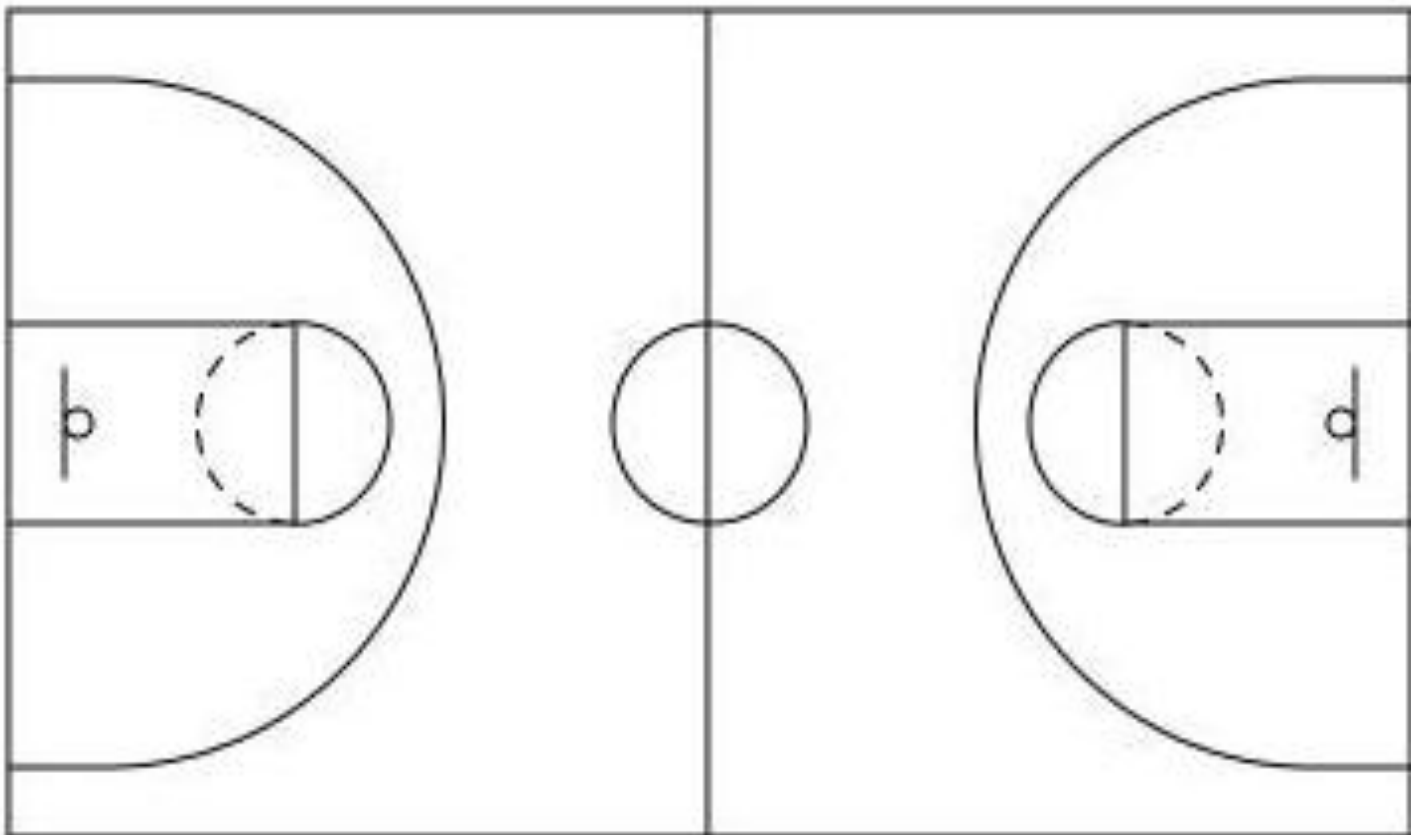
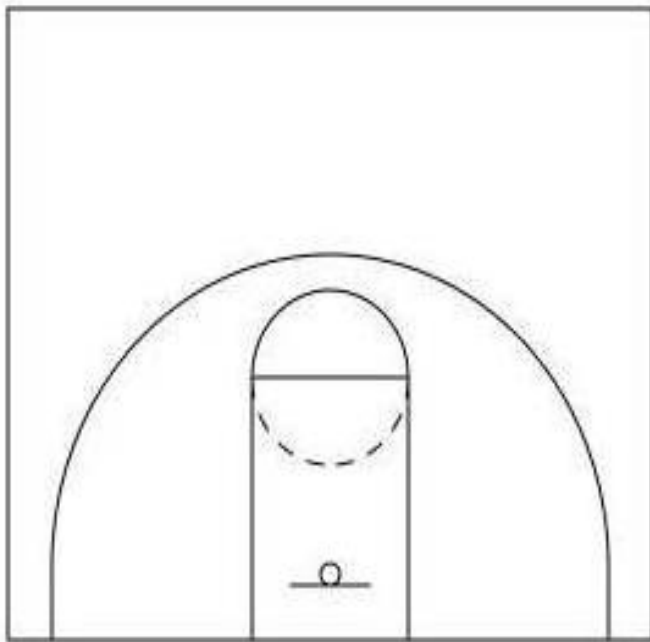


Annexe

Liste de joueurs

Nom de l'équipe : _____ Catégorie : _____

Numéro	Joueur



Références

1. Modèle de développement à long terme de l'athlète du basketball Canadien (DLTA), décembre 2008.

2. Apprentissage Moteur et Performance, Richard A. Schmidt, édition Vigot, 1993.
3. Guide de l'entraîneur, Basketball Québec, septembre 2011.
4. Comment organiser des séances d'entraînement, Jose Maria Buceta, FIBA, www.fiba.com/downloads/v3_expe/coac/basket4younplay/fra/04.pdf
5. Fédération Française de basketball, commission fédérale des jeunes, formation assistant mini-basket, avril 2007, www.basket65.fr/uploads/81/assistant_minibasket.pdf
6. FIBA Oceania, mini-basketball coaching manual, A game for boys and girls 8-12 years old, www.fibaoceania.com
7. Steve Nash, jeunes basketball, coaches manual, version 3.0, Fédération Basketball Québec, www.basketball.qc.ca/
8. Nutrition sport et performance, collection géopleinair, vélo Québec édition 2009, Marielle Ledoux, Geneviève St-Martin, Nathalie Lacombe.
9. Basketball playbook home, www.jets-soft.com.
10. Basketball drills, www.online-basketball-drills.com.