



Le basket en Isère

En U11 et U13





Notre identité de jeu

- **Créativité**
- **Vitesse**
- **Disponibilité**





Trois attitudes pédagogiques sur ces catégories





La bienveillance

Le jeune doit être valorisé et non sanctionné. On ne peut pas hurler sur un jeune qui rate un panier, une passe ou qui fait un mauvais choix de tir.

Il est important de réagir calmement et de lui expliquer et/ou de l'aider à comprendre comment réussir ou faire le bon choix.





Questionnement et implication du joueur

L'information ne peut pas être toujours descendante. L'entraîneur doit questionner l'enfant et l'impliquer dans l'analyse.

Le fait de questionner provoque une réflexion de la part de l'enfant qui va permettre de renforcer l'apprentissage.

L'implication va avoir un impact sur son investissement et sur sa vitesse d'assimilation.

Les responsabiliser dans une séance :

- Les faire corriger leur coéquipier sur un point technique : la gestuelle de tir
- Désigner un ou deux joueurs pour faire un débriefing du match ou de la séance
- Leur laisser un temps où ils travaillent un point technique de leur choix





Accepter les « déchets »

Le changement de statut et la volonté de relance rapidement vers l'avant risque d'occasionner des pertes de balles ou des tirs ratés.

Le fait de défendre fort tout terrain permet de développer l'agressivité et peut engendrer des fautes ou d'encaisser des paniers à cause d'une mauvaise maîtrise de l'intensité.

Il faut accepter ces échecs dans un premier temps afin de développer l'agressivité dans le jeu





Organisation pédagogique

- Sécurité des joueurs(ses)
- Utilisation de l'espace
- Demander de l'intensité, de la vitesse d'exécution, des attitudes
- Limiter le temps d'attente, utiliser le temps d'attente pour travailler l'aisance, la proprioception
- Je tire pour marquer
- Je joue pour gagner
- Privilégier les situations avec opposition en guidant le défenseur ou l'attaquant au départ
- Mettre en place des situations instables pour aller vers des situations de match





Catégorie U11





Les priorités en U11

- Sur le travail physique :
Coordination / Vitesse / Dissociation
 - En attaque :
Arrêts, appuis / Départ en dribble / Tir en course
 - Collectif offensif :
Se situer sur le terrain / Je suis disponible sans ballon / Enchainements d'actions
 - En défense :
Mettre de la pression / Gagner son duel / Gagner le ballon
- Collectif défensif :
Se situer par rapport au ballon / Contrôler le rebond / Empêcher l'adversaire de marquer





Les incontournables

- L'AISANCE AVEC BALLON (dribbles / passes / tirs) main forte et main faible
- L'EQUILIBRE
- LA MOTRICITE
- LA COORDINATION
- LA DISSOCIATION
- LA MOBILITE ARTICULAIRE
- LA VITESSE DE REACTION





Les savoir-faire individuels offensifs

- Avoir des attitudes de basketteur(se)
- Savoir s'arrêter sans marcher
- Pivoter et protéger son ballon
- Départ en dribbles
- Maitriser les dribbles main forte et main faible
- Passes à deux mains, passes à terre, passes dans le dribble et avec pression défensive
- Maitriser les différents tirs en course main forte et main faible
- Gestuelle de tir





Les savoir-faire individuels défensifs

- Défense sur porteur de balle
- Contester les tirs
- Rebonds défensifs





Les savoir-faire pré-collectifs

- Communiquer en défense
- Contrôler le rebond
- Empêcher l'adversaire de marquer
- Relancer rapidement le jeu vers l'avant
- Se situer sur le terrain : notion d'espace, de couloirs
- Être disponible sans le ballon : démarquage, changement de rythme
- Être capable de mettre du mouvement : enchainements d'actions, faire vivre le ballon
- Changement de statut : capacité à transiter rapidement attaque/défense/remise en jeu





Les qualités physiques

- Ecole de course (apprendre à courir, travail de pieds)
- Coordination, dissociation (haut/bas)
- Vitesse d'appuis
- Vitesse de réaction
- Ecole de sauts
- Mobilité articulaire





Les objectifs de fin de catégorie

- Être capable de tirer proche du cercle à pleine vitesse après dribble ou passe main forte et main faible
- Être capable de regarder et relancer le jeu rapidement vers l'avant
- Être capable de faire le bon choix entre dribble, passe et tir
- Être capable de gagner son duel en 1c1 en attaque et en défense
- Être capable de donner des solutions au porteur de balle
- Être capable de stopper la balle et récupérer le ballon
- Être capable d'aller au rebond en attaque et prendre le rebond en défense





Catégorie U13





Les priorités en U13

- Sur le travail physique :
Vitesse / Proprioception-Mobilité articulaire / Gainage
 - En attaque :
Relancer rapidement le jeu / Gagner ses duels / Adresse
- Collectif offensif :
Espaces de jeu / Lecture de jeu / Ouverture angles de passes
 - En défense :
Mettre la pression / Communiquer / S'entraider
- Collectif défensif :
Se situer par rapport au ballon / Défendre à 5 / Contrôler le rebond





Les incontournables

- L'AISANCE AVEC BALLON (dribbles / passes / tirs) main forte et main faible
- L'EQUILIBRE
- LA MOTRICITE
- LA COORDINATION
- LA DISSOCIATION
- LA MOBILITE ARTICULAIRE
- LA VITESSE DE REACTION





Les savoir-faire individuels offensifs

- Tirer proche du cercle à pleine vitesse main droite et main gauche
- Aisance avec la balle sous pression défensive
- Attraper, passer, tirer
- Démarquage
- Volonté d'aller au rebond offensif
- Prise d'information et enchaînement d'actions
- Relancer rapidement le jeu vers l'avant
- Tir extérieur
- Vitesse d'exécution
- Apprendre la gestion des contacts





Les savoir-faire individuels défensifs

- Gagner son duel
- Stopper / ralentir la progression du ballon
- Volonté de toucher le ballon
- Activité des pieds et des mains
- Voir la balle
- Ecran retard
- Placement en aide défensive
- Contestation de la passe et des déplacements





Les savoir-faire pré-collectifs

- Prise d'informations, lecture de jeu : être capable de faire le bon choix
- Relancer rapidement
- Notion d'espace, de couloir
- Enchaînements d'actions, ouverture d'angles de passes, démarquages, jeu sans ballon
- **Communication en défense et s'entraider (collaborer efficacement)**
- **Défendre les intentions**
- **Placements et déplacements en fonction du ballon**
- **Contrôler le rebond**





Les qualités physiques

- Coordination
- Dissociation
- Vitesse
- Vitesse de réaction
- Gainage
- Endurance
- Mobilité articulaire / souplesse
- Proprioception





Les objectifs de fin de catégorie

- Être capable de marquer à haut pourcentage de réussite en surnombre
- Être capable de proposer des solutions au porteur de balle dans les bons espaces et le bon timing
- Être capable de proposer un jeu en mouvement en enchainant les actions et en faisant vivre le ballon sur ½ terrain
- Être capable de ralentir ou stopper la progression du ballon
- Être capable de communiquer et collaborer pour gagner le ballon
- Être capable de contrôler le rebond





COMITÉ ISÈRE BASKET BALL

5 avenue Paul Verlaine – 38100 GRENOBLE

Tel : 04.76.22.33.55

comite@basket-isere.fr

www.basket-isere.fr

