



Comité Départemental  
De La Manche De Basketball  
Commission Technique et Jeunes



## Cahier Technique 7-11 ans

Ramy BEN AMEUR  
Conseiller Territorial &  
Agent De Développement  
[ramy.ctcd50@gmail.com](mailto:ramy.ctcd50@gmail.com)

Patrice CARIOU  
Président Commission Technique  
[patricecariou4@gmail.com](mailto:patricecariou4@gmail.com)

*Pour une connaissance plus approfondie n'hésitez pas à  
consulter Le Cahier Technique Nationale U7-U11 FFBB*

*Au bureau du comité*





## Préface :

Ce cahier est une synthèse qui a pour seul but de faire en sorte que nous ayons les mêmes repères par catégorie, mais aussi des exercices basiques de référence pour travailler des points particuliers.

Je sais qu'il y a des entraîneurs qui animent dans cette catégorie depuis des années et ce n'est pas à moi de leur dire ce qu'ils doivent faire.

Il y a sans doute beaucoup de choses connues, mais ça fait toujours du bien de revoir  
Les clubs du département ont du mal à trouver des bénévoles ou des employés pour assurer les séances dans cette catégorie.

L'idée est de montrer mon vécu et aider les entraîneurs à avoir une ligne directrice au sein de leurs entraînements et de connaître le public qui est en face d'eux.

L'entraîneur est quelqu'un de curieux s'il se sert de ce cahier comme un soutien et qu'il cherche à se documenter il animera ses séances de manière variées et ludiques pour les enfants qui viennent se faire plaisir et s'amuser en jouant au basketball.

Il ne faut pas avoir peur de découper les éléments techniques que l'on va chercher à transmettre car cela sera plus simple pour un enfant de maîtriser les choses pas à pas plutôt que tout d'un coup.

Sportivement,



# Sommaire

## **1. Rôle et attitude de l'éducateur de mini-basket**

## **2. L'école de basket / U7-U9**

- **L'école de course, de saut et apprendre à connaître son corps**

## **3. Compétences requises (référence cahier technique 7-11 ans FFBB)**

## **4. Planification (référence cahier technique 7-11 ans FFBB)**

## **5. CYCLES (référence cahier technique 7-11 ans FFBB)**

A/ DÉCOUVERTE

B/ CYCLE 1: TIR

C/ CYCLE 2: DRIBBLE

D/ CYCLE 3: PASSE

## **ANNEXES**

FICHES « ECHAUFFEMENTS »

FICHES « TIR »

FICHES « DRIBBLE »

FICHES « PASSE »

# 1. Rôle et attitude de l'éducateur de mini-basket

## Concevoir

- ✓ Définir des objectifs en fonction de l'âge des enfants et des buts recherchés
- ✓ Elaborer des contenus pour atteindre ces objectifs
- ✓ Préparer ses séances (sur papier)
- ✓ Choisir une stratégie → développer l'apprentissage de gestes essentiels et de lecture de jeu (connaissance des espaces, recherche d'information en **bannissant les « systèmes »**)

## Organiser

- ✓ Aménager le milieu : installation, gestion du matériel, mise en place de tâches
- ✓ Organiser le groupe : ateliers, circuits, sous-groupe de niveaux
- ✓ Eviter les colonnes de + 3 joueurs, utiliser tous les paniers disponibles.

## Informer

- ✓ Présenter les objectifs à atteindre
- ✓ Corriger sans être interventionniste et sans le faire en permanence

## Réguler

- ✓ Adapter, modifier s'il le faut
- ✓ Simplifier, complexifier

## Animer et communiquer

- ✓ Faire participer, encourager, motiver
- ✓ Valoriser (rester positif et rayonnant)
- ✓ Intervenir de manière claire et concise

## Evaluer

- ✓ Observer
- ✓ Ajuster les situations proposées
- ✓ Ajuster la programmation
- ✓ Apporter des conclusions aux séances
- ✓ Evaluer les acquis





## 2. L'école de basket / U7-U9

C'est la catégorie où les jeunes découvrent réellement le basket dans son ensemble avec les règles du jeu et une vision plus collective des choses. Faire des petits jeux OUI mais pas tout le temps, ne pas faire des séances et des cycles en entiers, cela peut aussi être une récompense.

Il faut tout d'abord leur donner **ENVIE et PLAISIR** à pratiquer le Basket-ball, ENVIE d'aimer ce sport, ENVIE de jouer pour ensuite avoir ENVIE de progresser et de se perfectionner. A partir de là, il faudra être exigeant et rigoureux (méticuleux) pour leur donner des informations précises TECHNIQUEMENT et TACTIQUEMENT (juste sur le placement autour des 3points) POURQUOI ? Pour que chacun ou chacune puisse s'exprimer librement et se faire plaisir lorsqu'il ou elle touche le ballon.

Travailler techniquement et précisément un geste technique puis lancer un concours dessus pour que les jeunes s'amusent et apprennent petit à petit l'envie de gagner et l'esprit d'équipe. On peut travailler tout en apportant une note ludique (jeu) à l'intérieur de l'exercice.

### **L'école de course, de saut et apprendre à connaître son corps :**

Tirer de l'athlétisme cette méthode de développement moteur amène l'enfant vers une meilleure coordination.

A utiliser à tout âge il ne faut pas penser que ce sera une perte de temps bien au contraire en gagnant en course l'enfant va apprendre à connaître son corps donc plus de facilités à revenir avec ballon.

J'ai pour habitude de préconiser des échauffements avec ballon mais il faut pouvoir travailler avec de la répétition et régulièrement dans le temps en termes de planification.

Un enfant peut vite prendre de mauvaise habitude de course surtout sur la pose du pied.

Dans un premier temps faire des petits jeux.

On donne un signal sonore à une manière de courir.

-Une clochette : petits pas rapides

-Un sifflement : course rapide autour du terrain

-Un coup de tambour : marcher fort en tapant le sol avec ses pieds

-Une flûte : course sans qu'on entende le moindre bruit pas de bruit les enfants marchent.



On peut faire la même chose en se spécialisant sur les sauts avec comme sauts :

Saut en arrière, saut vers l'avant à deux pieds, saut vers l'avant à cloche pied, saut le plus haut possible, bondissement au sol tel un kangourou car l'enfant ne doit pas s'écraser au sol.

Des jeux où on doit sauter dans des cerceaux les deux pieds en même temps ou un pied après l'autre et ensuite récupérer un ballon pour aller marquer.

Pour rentrer dans l'école de course classique l'enfant doit apprendre à poser le pied au sol. Bien avoir le dos droit sur chaque exercice de course pour avoir une bonne mobilité du bassin.

- 1- Dérouler du pied. On pose le talon puis la plante et finir sur la pointe ou on va se redresser et changer de pieds tout en traversant le terrain en marchant.
- 2- Aller de plus en plus vite en faisant la même chose pour arriver à de la course.
- 3- Talon fesse ; chercher à être réactif sur la pointe de pied.
- 4- Monté de genou ; Même consigne.
- 5- Un appui normal et un qui fait talon fesse changer sur le retour
- 6- Un appui normal et un monté de genou
- 7- Un appui normal et un qui alterne une fois talon fesse et une fois monté de genou on change de pied sur le retour.
- 8- Jet de jambe vers l'avant ont atterri sur l'avant du pied.
- 9- Le pas de sioux : Mélange de tout ce qu'on vient de voir. Dérouler le pied enchaîner talon fesse, monté de genou, jet de jambe vers l'avant un petit sautillement et on change de jambe pour faire la même chose.



### 3. Compétences requises

	Je joue seul	Je joue avec	Je joue contre
<b>Motricité / Coordination</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir en ligne droite</li> <li>- Changements de rythme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placements en fonction d'un partenaire</li> <li>- Déplacements en fonction d'un partenaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placements en fonction d'un adversaire</li> <li>- Déplacements en fonction d'un adversaire</li> </ul>
<b>Tir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir en course main forte</li> <li>- Tir en course main faible en apprentissage</li> <li>- Tir extérieur à mi distance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir en course après dribble</li> <li>- Tir en course après passe</li> <li>- Tir extérieur après passe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir en course avec poursuivant</li> <li>- Tir extérieur avec adversaire lointain</li> </ul>
<b>Dribble</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribble de progression main forte</li> <li>- Dribble statique des 2 mains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribble après passe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribble pour éviter un adversaire</li> </ul>
<b>Passe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe poitrine statique à 2 mains</li> <li>- Passe à terre statique à 2 mains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe à un adversaire statique</li> <li>- Passe à un adversaire en mouvement (vers l'avant)</li> <li>- Réception statique</li> <li>- Appel de balle en mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Casser l'alignement avec le défenseur</li> </ul>



## 4. Planification

	Date	Cycle	Echauffement
<b>CPS 1</b>	Fin septembre	Découverte	<i>Séance sur un lieu unique et couplé avec la JAPS Minibasket</i>
<b>CPS 2</b>	mi-octobre	<b>Tir</b>	<i>Echauffement 1</i>
<b>CPS 3</b>	mi-novembre		
<b>CPS 4</b>	mi-décembre		
<b>CPS 5</b>	mi-janvier	<b>Dribble</b>	<i>Echauffement 2</i>
<b>CPS 6</b>	mi-février		
<b>CPS 7</b>	Début Mars		
<b>CPS 8</b>	Début Avril		



CPS 9	Début Mai	Passe	Echauffement 3
-------	-----------	-------	----------------



## L'école de basket / U7-U9

	A MAITRISER	A VOIR dans la saison
<b>TIRS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Double pas à Droite et à gauche</li> <li>➤ Power</li> <li>➤ Stop N go</li> </ul> Gestuelle de tir (essayer de tirer à une main) trajectoire arrondie et visée droite	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lay up</li> <li>➤ Tir crochet/hook</li> <li>➤ Lay back</li> </ul> Trouver d'autre shoot pour amuser les enfants et leur montrer ce qui est faisable et possible
<b>PASSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe sèche à 2 mains (position appuis/position des mains et bras tendus)</li> <li>➤ Passe décalé à terre (mettre le pied à côté du défenseur/ la main derrière et sur le côté pour passer la balle forte) à droite et à gauche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe en mouvement (jeu rapide)</li> <li>➤ Passe avec défenseur (jeu du taureau)</li> <li>➤ travailler sur des feintes pour faire bouger le défenseur</li> </ul>
<b>DRIBBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Position de la main sur le ballon</li> <li>➤ Hauteur du dribble</li> <li>➤ Rythme du dribble</li> <li>➤ Cross simple</li> </ul> <p style="text-align: center;">A droite et à gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lever la tête et ne pas regarder sa balle</li> <li>➤ Avec 2 ballons, simultanément alternatif et jonglage</li> <li>➤ Avec balle de tennis ; être capable de rattraper quelque chose tout en dribblant FAIRE ABSTRACTION DE LA BALLE</li> </ul>
<b>ARRET/DEPART</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Principalement un arrêt simultané</li> <li>➤ Travail de la multiplication d'appuis</li> <li>➤ Travail d'appuis en général : échelle de course cerceaux... école de course pour leur apprendre à courir et être équilibrer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Départ croisé obligatoirement droite et gauche</li> <li>➤ ATTITUDE DU BASKETTEUR (fléchis/triple menace/protection du ballon/passage du ballon d'un coté à l'autre)</li> </ul>
<b>COLLECTIVEMENT</b>		
<b>ATTAQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe et va à 2 et à 3 (rééquilibrer)</li> <li>➤ Espace de jeu/ jeu large/ attention au phénomène de grappe autour de la balle</li> <li>➤ Jeu rapide, faire comprendre aux joueurs qu'il faut faire des passes vers l'avant, si un joueur est tout seul : il DOIT avoir le ballon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Couloir de jeu</li> <li>➤ Utilisation de la raquette</li> <li>➤ Utilisation du backdoor</li> </ul> Connaitre les violations du règlement (touches/marcher/reprise/etc...)
<b>DEFENSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prendre un joueur</li> <li>➤ Se mettre entre lui et le panier</li> <li>➤ Mettre de la pression quand son joueur arrête de dribbler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire comprendre qu'il faut protéger la raquette</li> <li>➤ Ne pas laisser un joueur aller tout seul dans la raquette</li> </ul>



## L'école de basket / U11

La future catégorie en or qui assimile très vite tout ce que l'on peut leur demander, grosse exigence sur les attitudes basket pour ne pas en prendre de mauvaise. Il est important d'être précis et rigoureux dans les exercices techniques et « tactiques » !

C'est une catégorie qui rêve beaucoup, et où il faut imaginer des situations pour capter leur attention (la tour Eiffel reste droite car elle est fléchée mais la tour de Pise est raide comme un piquet donc elle tombe... la référence du compas pour les pivotés : la pointe [statique] et la mine [mouvement]).

Travailler énormément sur la coordination et la dissociation segmentaire (Attention : être compréhensif avec les grands qui ont du mal à maîtriser leur corps). Enfin sur le plan physiologique c'est une catégorie où les jeunes s'épuisent vite donc il faut faire des exercices courts mais très intenses, de plus ils récupèrent vite.

	A MAITRISER	A VOIR dans la saison
<b>TIRS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ LE DOUBLE PAS (grand-petit appuis) push up</li> <li>➤ POWER (pieds et épaules parallèles à la planche)</li> <li>➤ STOP AND GO (arrêt simultané+croiser un appui)</li> <li>➤ TIR CROCHET avec la planche (travail du cassé de poignet)</li> <li>➤ TIR EXTERIEUR (pieds face au cercle-travail du bassin et prise de balle-gestuelle de réception jusqu'à la finition)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Appuis décalé</li> <li>➤ Spin move</li> <li>➤ Lay-back</li> <li>➤ Inversion d'appuis</li> <li>➤ Prise de tirs extérieurs dans la course avec appuis engagé (GD et DG)</li> <li>➤ voir sur le même principe avec 1 dribble</li> </ul>
<b>PASSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sèches à 2 mains (bras tendus- mouvement de la natation)</li> <li>➤ Passe décalée à une main à terre en croisant la jambe pour protéger son ballon</li> <li>➤ Passe dans le dribble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Passe dans le dribble (sèche et à terre) après avoir fixé un joueur</li> <li>➤ Passe désaxé, avec la main et le pied du même côté</li> </ul>
<b>DRIBBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fixation et Protection (sur le côté du pied- hauteur de hanche- bras opposé en couverture/ être capable de pousser sa balle et la ramener- multiplication d'appuis et de dribble)</li> <li>➤ Dribble de Contre-Attaque (changement de main pour pousser devant)</li> <li>➤ IN-OUT/CROSS/JAMBES/DOS</li> <li>➤ Dribble de recul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Travail régulier avec des balles de tennis</li> <li>➤ Enchaînement de Cross (2 ou 3 de suite)</li> <li>➤ Dribble avec 2 ballons</li> </ul>
<b>ARRET/ DEPART</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Simultané (multiplié avant réception fléchis) en course avant</li> <li>➤ Alternatif engagé (un pied de pivot face au passeur et avancer l'autre face au panier)</li> <li>➤ Départ croisé (profondeur/protection/position)</li> <li>➤ DEMARQUAGE (STOP-SPRINT-STOP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arrêt alternatif effacé</li> <li>➤ Départ décalé ou à l'espagnol</li> <li>➤ Départ lancé dans la réception du ballon (départ volleyé)</li> <li>➤ Echelle de course</li> </ul>
<b>COLLECTIVEMENT</b>		
<b>ATTAQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ UN MAXIMUM DE 1C1/ arrêté-lancé-après démarquage</li> <li>➤ Passe et va rééquilibrer à 4C0</li> <li>➤ Sortie de balle, course dans les couloirs et montée de balle par 1 joueur définie par l'entraîneur durant les entraînements ou matchs</li> <li>➤ Faire le bon choix en surnombre 2C1/3C2/4C3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jeu de fixation</li> <li>➤ Création de mouvement dans un 1c1 Jeu Sans Ballon et backdoor</li> </ul>
<b>DEFENSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Défense sur porteur de balle (Distance Orientation Cadrage)</li> <li>➤ Défense sur non porteur de balle (démarquage coté balle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Position d'aide, position pistole ou Lucky Luke</li> <li>➤ Rotation à 2 voire 3 en fin d'année</li> </ul>



## Exemple : Module d'apprentissage en 12 séances U7

### ENTREE DANS L'ACTIVITE

Repérer les limites du terrain / se déplacer avec le ballon / S'arrêter / Repérer la cible / Tirer

#### Séance 1&2

Pac-Man, Jeu du Miroir

Dribble et arrêts dans cerceaux

Déménageurs (dribble&tir)



### SE SITUER – DIAGNOSTIC

Repérer les limites du terrain / se déplacer avec le ballon / S'arrêter / Repérer la cible / Tirer

#### Séance 3

Dribble et arrêts dans cerceaux

Déménageurs (dribble & tir)

Va et vient (situation diagnostic)



### APPRENDRE & PROGRESSER

Thème : Repérer son camp / Se déplacer en dribble / Repérer la cible / Tirer

#### Séance 4

Epervier sans et avec ballon

Chasse ballon

Slalom & Tirs (ateliers)

Potion magique

#### Séance 5

Idem

Slalom & Tirs (variation) idem

Thème : Repérer son camp / S'orienter / Maîtrise du ballon / Les passes

#### Séance 6

Dribble et arrêts dans cerceaux (+ pivot)

Exercices Passes (cerceaux)

Tour du monde

#### Séance 7

Epervier avec ballon

Exercices Passes

Tour du monde

Thème : S'orienter / Coopérer pour progresser vers la cible

#### Séance 8

Dribble et arrêts au sifflet + chasse ballon

Béret avec dribble

Puissance 3 (Tir)

#### Séance 9

Epervier avec ballon + chasse ballon

Exercices Passes

Puissance 3 (Tir)

Thème : Faire progresser le ballon vers la cible / Défendre

#### Séance 10

Passé à 5 (4c1)

Tournoi

#### Séance 11

Epervier avec ballon + chasse ballon → Mesurer les progrès sous forme de parcours & Ateliers ; Match à thème ou

#### Séance 12



## Ce qui doit être maîtrisé à la sortie de la catégorie Mini-poussins (U9)

### 7-8ans ?

- **Ecole de course et de saut**
- **Jeux amusement**
- **Fondamentaux offensifs individuels :**

- ✓ **Dribbles**

De contre-attaque

De recule main droite, main gauche

De protection main droite main gauche

- ✓ **Passes**

Passes à deux mains directes et à terre

Passes de contre-attaque à deux mains après double pas

- ✓ **Arrêt + Pivoter**

Arrêt simultané

Pivoter sur le pied droit et sur le pied gauche

Départ croisé et apprentissage

- ✓ **Tir**

Tirs en course : double pas, power

Gestuelle du tir de plein pied

#### **Fondamentaux offensifs collectifs :**

- 2c1

-Jeu sans ballon aller vers l'avant et ne pas être aligné avec le défenseur et la balle

-Notion de couloirs et d'espace écarter le jeu

#### **Fondamentaux défensifs :**

-Être entre le joueur et le panier

-Intervenir de face et non sur le côté du joueur

-Gêner le joueur sans le toucher, lever les bras proches du cercle en se positionnant face au joueur

-Se détacher du ballon pour ne pas laisser de joueurs seuls



## 5. CYCLES

### A/ DÉCOUVERTE

#### PRÉSENTATION DU FONCTIONNEMENT :

- Un échauffement par cycle sur le thème de *la motricité et de la coordination*
- 6 ateliers par cycle : 12 minutes par atelier (*10 min de travail et 2 min de rotation : débriefing du responsable de l'atelier + pause boisson + changer d'atelier*)

#### SÉANCE TYPE :

<b>10h00 - 10h15</b>	<b>Accueil</b>	
<b>10h15 - 10h35</b>	<b>Echauffement</b>	
<b>10h35 - 11h50</b>	<b>Ateliers</b>	
	10h35 - 10h47	Rotation 1
	10h47 - 10h59	Rotation 2
	10h59 - 11h11	Rotation 3
	11h11 - 11h23	Rotation 4
	11h23 - 11h35	Rotation 5
	11h35 - 11h47	Rotation 6
	11h47 - 11h50	Rangement !
<b>11h50 - 12h00</b>	<b>Retour au calme + Départ</b>	





## B/ CYCLE 1 : TIR

Séances 2 à 4	Oct-Nov-Déc
<b>Echauffement</b>	Echauffement 1 Page 230-231 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 1</b>	Fiche T1 Page 126 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 2</b>	Fiche T2 Page 128 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 3</b>	Fiche T3 Page 130 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 4</b>	Fiche T4 Page 132 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 5</b>	Fiche T5 Page 134 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 6</b>	Fiche T6 Page 136 // Cahier Technique 7-11 ans

## C/ CYCLE 2 : DRIBBLE

Séances 5 à 7	Jav-Fév-Mars
<b>Echauffement</b>	Echauffement 2 Page 232-233 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 1</b>	Fiche D1 Page 178 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 2</b>	Fiche D2 Page 180 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 3</b>	Fiche D3 Page 182 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 4</b>	Fiche D4 Page 184 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 5</b>	Fiche D5 Page 186 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 6</b>	Fiche D6 Page 188 // Cahier Technique 7-11 ans



## D/ CYCLE 3 : PASSE

Séances 8 et 9	Avril-Mai
<b>Echauffement</b>	Echauffement 3 Page 234-235 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 1</b>	Fiche P1 Page 152 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 2</b>	Fiche P2 Page 154 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 3</b>	Fiche P3 Page 156 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 4</b>	Fiche P4 Page 158 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 5</b>	Fiche P5 Page 160 // Cahier Technique 7-11 ans
<b>Atelier 6</b>	Fiche P6 Page 162 // Cahier Technique 7-11 ans





## ANNEXES

**FICHE « PEDAGOGIQUE »**

**FICHES « ECHAUFFEMENTS »**

**FICHES « TIR »**

**FICHES « DRIBBLE »**

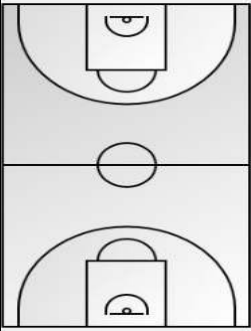
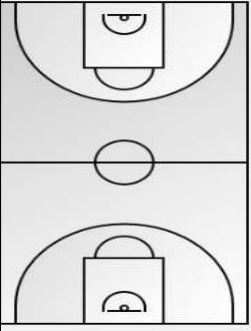

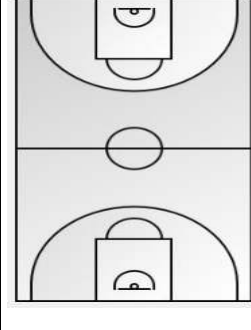
**FICHES « PASSE »**

**Catégorie :**

**Thème :**

**Nombre de joueurs :**

**Cycle septembre-octobre**

	Organisation	Durée	Objectif	Consignes technique
				
				
				
				



## ECHAUFFEMENT 1

Parcours en continuité/ un ballon par enfant / les joueurs sont répartis sur tout le circuit.

## PERIODE 1

Année 1

### DEROULEMENT :

Course avant jusqu'au milieu en faisant tourner le ballon autour de la taille. Demi tour au milieu et course arrière en tenant la balle au-dessus de la tête.



Slalom entre les cônes. A partir du coin du terrain à faire en « marche arrière »



Course avec la balle en mains (tenue au niveau des côtes coudes écartés) pied gauche dans l'anneau rouge et pied droit dans le bleu. Toucher la planche en shootant.



Travail d'appuis (pied droit dans le cerceau bleu et gauche dans le rouge).



Course avec la balle en mains (tenue au niveau des côtes coudes écartés) pied droit dans l'anneau bleu pied gauche dans l'anneau rouge et tirer)



### CONSIGNES :

Ne pas regarder son ballon (vision périphérique).



(A faire en dribble pour ceux qui sont expérimentés).



Changement de main, tête haute protection de balle...

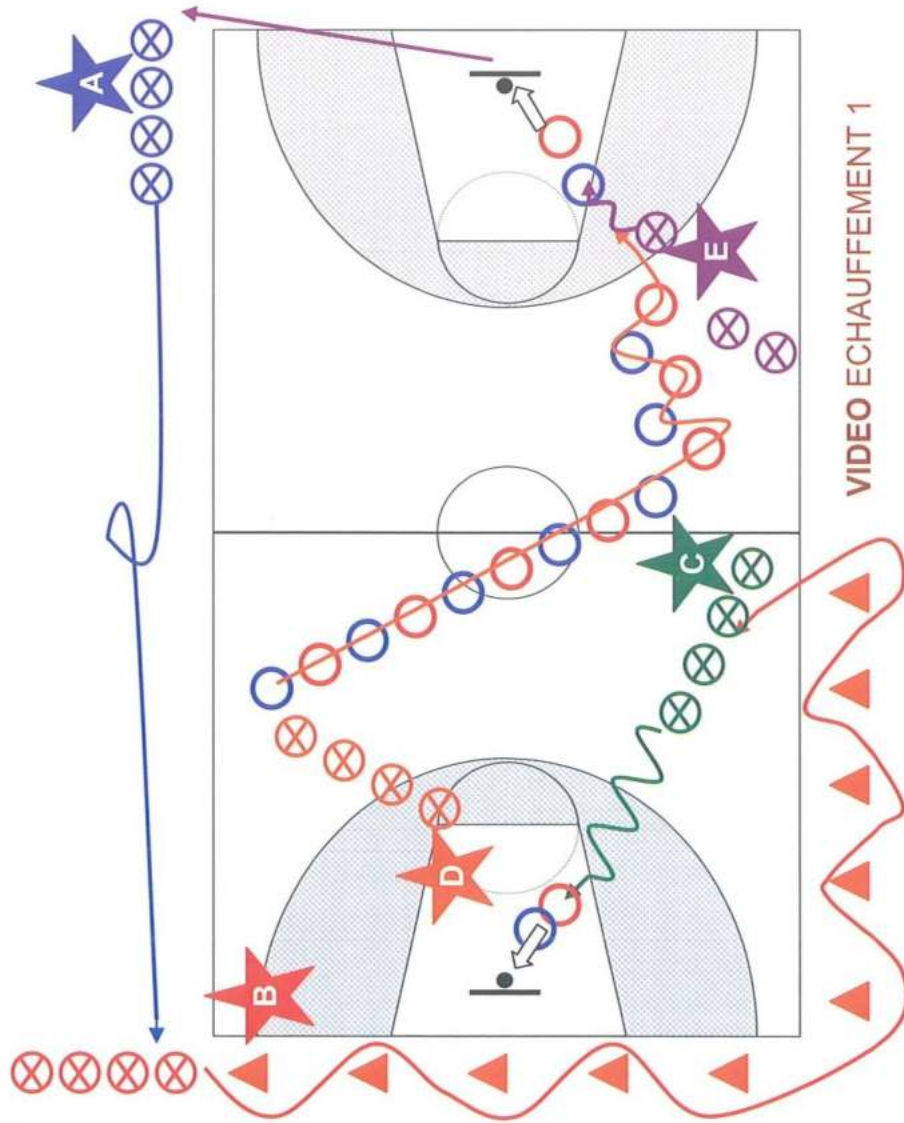


A faire en dribble pour ceux qui sont expérimentés avec un tir en course main gauche en visant le coin du rectangle pour marquer.



(A faire en dribble pour ceux qui sont expérimentés)

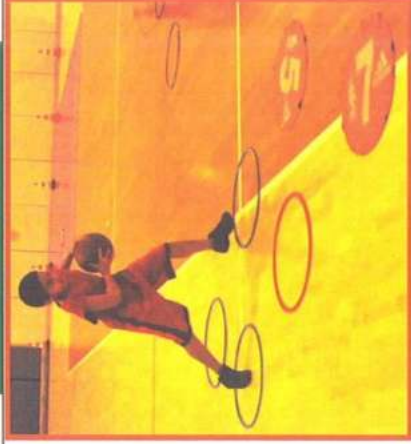
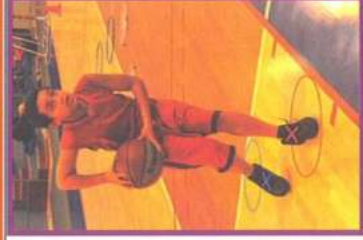
A faire en dribble pour ceux qui sont expérimentés avec un tir en course main droite en visant le coin du rectangle pour marquer.



VIDEO ECHAUFFEMENT 1

**ECHAUFFEMENT 1  
PERIODE 1 ANNEE 1**

**Le parcours en photos**







## ECHAUFFEMENT 2

Parcours en continuité/ un ballon par enfant / les joueurs sont répartis sur tout le circuit.

**PERIODE 2**  
Année 1

### DEROULEMENT :

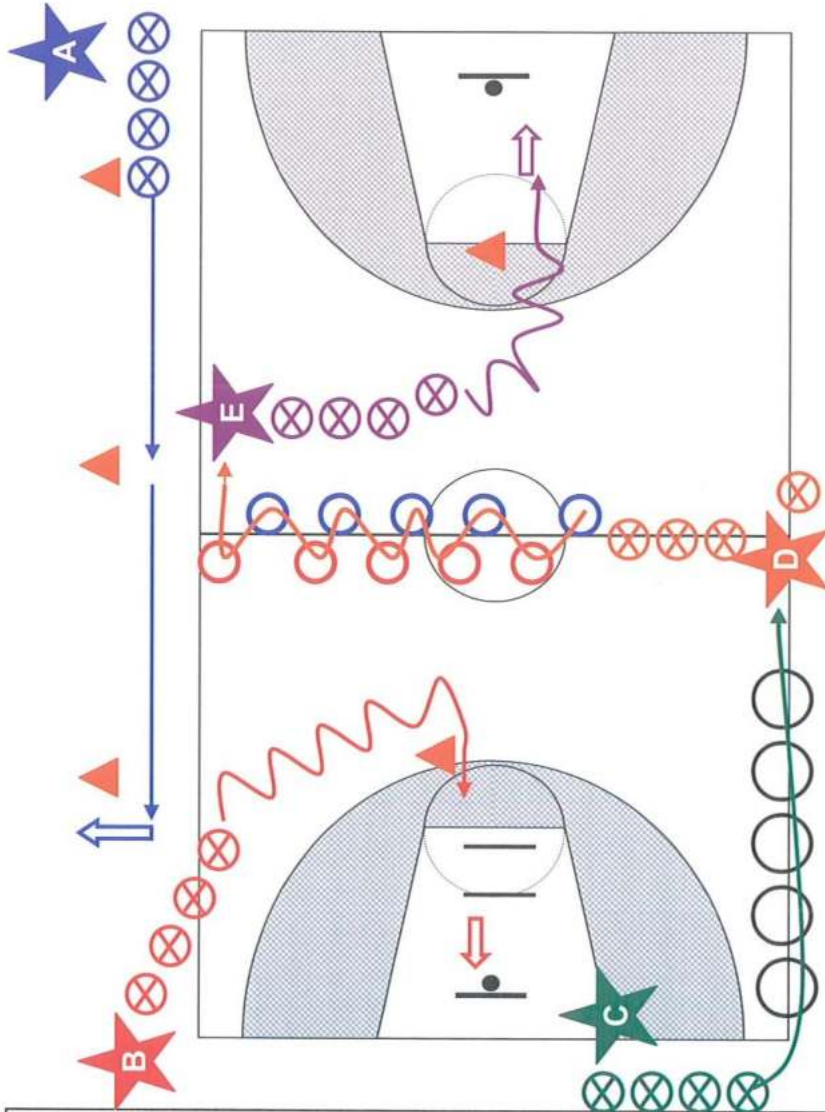
**A** Saut « cloche pied » sur le pied droit puis saut « cloche pied » sur le pied gauche. Arrêt et tir à une main sur une marque à la craie située à 2,60 m environ.

**B** Déplacement en dribbles et contourner le cône puis saut à deux pieds au dessus des deux lattes et enchaîner par un tir.

**C** Saut à deux pieds en position fléchie dans chacun des cerceaux. Mains placées sur le ballon pour enchaîner un tir.

**D** Saut à un pied dans cerceau (pied droit dans le bleu et pied gauche dans le rouge).

**E** Déplacement en dribbles, après la ligne des lancers francs s'arrêter et tirer.



### CONSIGNES :

**A** Appuis, tenue de balle  
bout des doigts, coude  
rentré, finition...

**B** Appuis larges, être fléchi.  
Laisser la main et les  
doigts tant que la balle n'a  
pas touché le sol.

**C** Appuis larges, trouver à  
chaque réception une  
bonne stabilité. Pour les  
plus expérimentés au  
dernier cerceau effectuer  
un tir « en l'air » en  
cherchant à faire monter la  
balle.

**D** Le ballon est tenu sur le  
côté de la main shooteuse  
plaqué aux côtes tenu à  
deux mains coudes sortis.  
Ne pas s'écraiser sur  
chaque appui ».

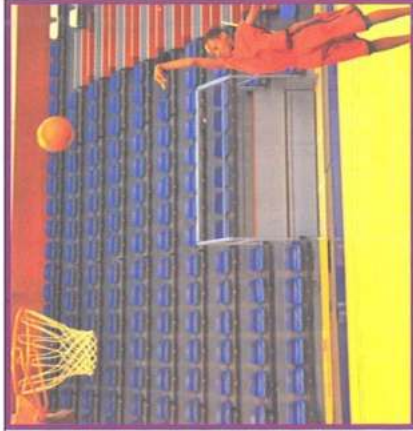
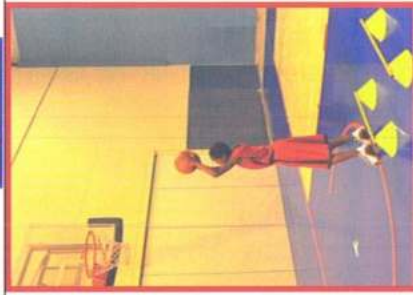
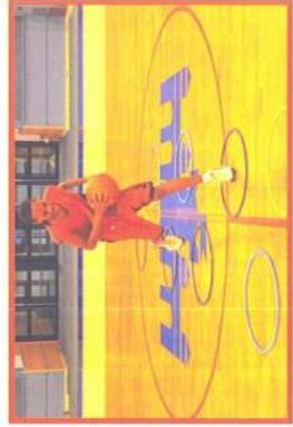
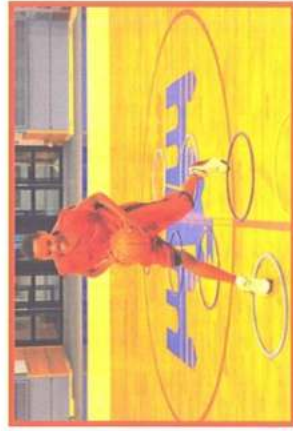
**E** Tir à une main (ballon  
posé sur le bout des  
doigts, coude rentré,  
montée du coude) Les  
plus expérimentés peuvent  
shooter de plus loin avec  
la 2<sup>ème</sup> main.

VIDEO ECHAUFFEMENT 2

**ECHAUFFEMENT 2  
PERIODE 2 ANNEE 1**



**Le parcours en photos**





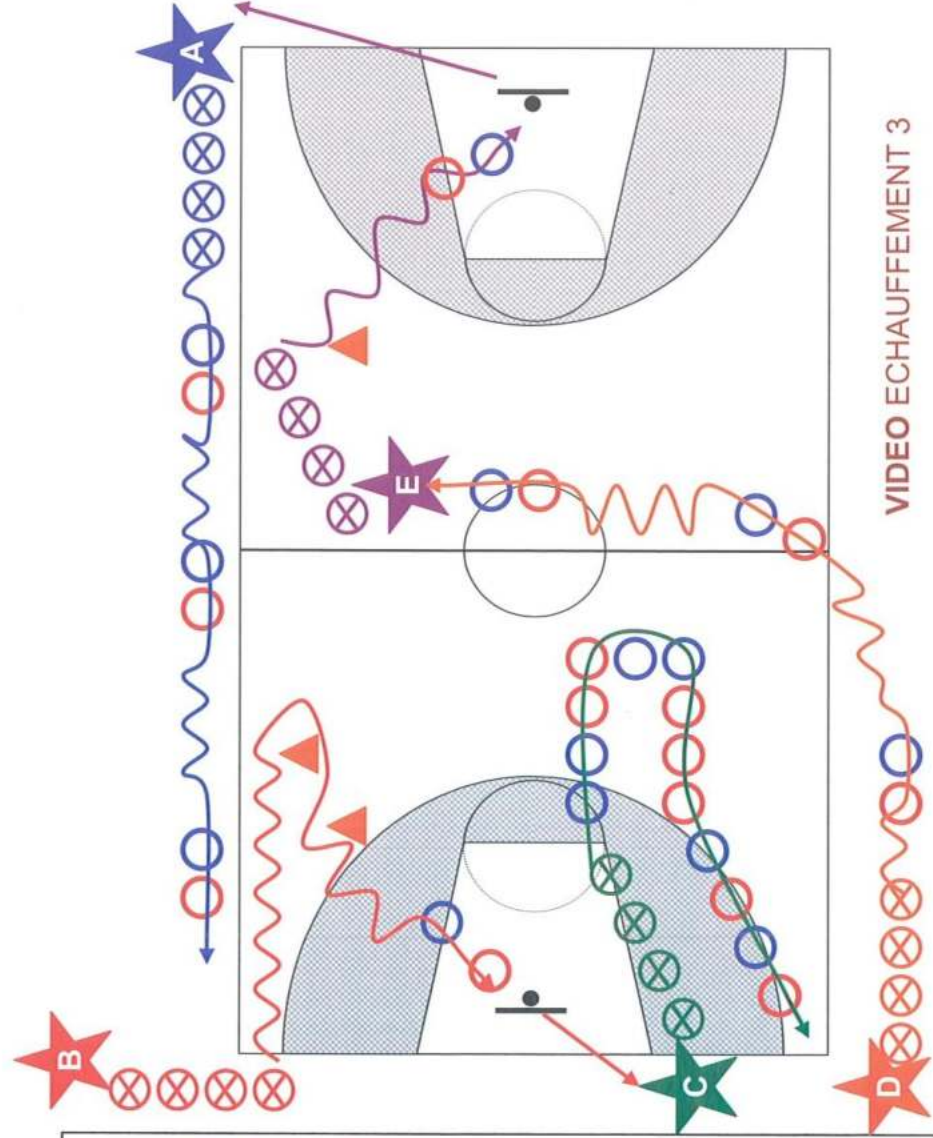


## ECHAUFFEMENT 3

## PERIODE 3 Année 1

### DEROULEMENT :

- A** Le joueur part en dribble. A chaque fois qu'il arrive aux cerceaux il doit enchaîner droite/ gauche balle en mains.
- B** Départ en dribble main gauche. Contourner le cône, changer de main dribbleuse et aller tirer en course dans les anneaux (droite/gauche).
- C** Saut à un pied dans chaque anneau (pied droit dans les bleus, gauche dans les rouges)
- D** Le joueur part en dribble, à chaque fois qu'il arrive à des anneaux, il doit enchaîner gauche/droite balle en mains.
- E** Départ en dribble et tir en course avec appuis gauche/ droite dans les anneaux.



VIDEO ECHAUFFEMENT 3

### CONSIGNES :

- A** Prévoir ses appuis afin d'enchaîner attraper le ballon et appuis imposés.
- B** Ne pas regarder le ballon en dribblant. Tête haute. Bien monter son bras.
- C** Le ballon est tenu sur le côté de la main shooteuse plaqué aux côtes tenu à deux mains coudes sortis. Ne pas s'écraiser sur chaque appui ».
- D** Prévoir ses appuis afin d'enchaîner attraper le ballon et appuis imposés.
- E** Regarder le panier le plus tôt possible. Monter le bras et la main shooteuse.

**ECHAUFFEMENT 3**  
**PERIODE 3 ANNEE 1**



**Le parcours en photos**




	PERIODE →	<b>1</b>	<b>FICHE T 1</b>
	DOMINANTE →	<b>TIR</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

**INTRODUCTION AU THEME :** l'acquisition d'une gestuelle de tir dès le plus jeune âge est fondamentale pour que l'enfant puisse travailler sur des bases techniques justes et répéter inlassablement le bon geste qui lui permettra d'avoir un tir fiable.  
Voir pages 35 à 40.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### **Organisation/ matériel à prévoir :**

Un ballon par enfant. Utiliser tous les paniers disponibles afin que le nombre d'essais soit important. Possibilité d'utiliser des paniers plus bas si l'enfant manque de force, des ballons plus légers ou plus petits, mais ne pas laisser une mauvaise mécanique (**gestuelle de tir**) s'implanter. Chaque enfant situé à deux mètres environ du panier effectue un tir à une main, prend son propre rebond et recommence. (le départ du geste s'effectue ballon posé sur la main bras tendu horizontalement)

### **Consignes techniques :**

**Les appuis :** écartement environ largeur des épaules. **Pieds dirigés vers le panier** gros orteil côté bras tireur pointé vers l'anneau. Pied tireur avancé d'un tiers par rapport à l'autre. (**photo 1**)

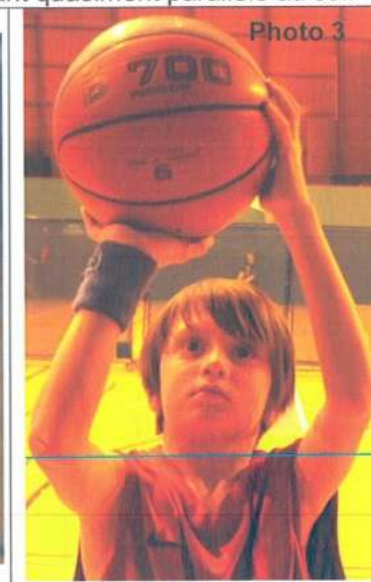
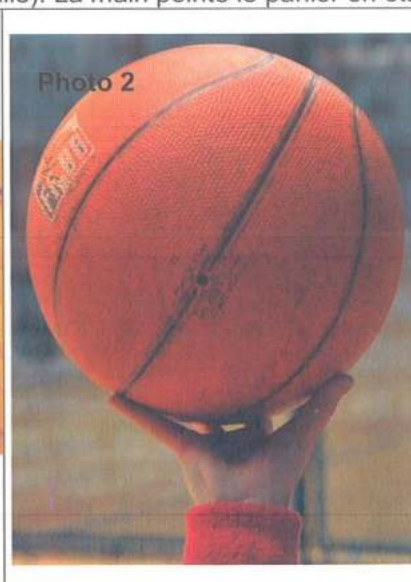
**Le regard :** **regarder le panier le plus tôt possible.** Le tireur devra avoir un repère et regarder l'intérieur de l'anneau et en particulier l'intérieur du filet pour avoir une idée de « volume ».

**La tenue de balle :** **le ballon est tenu sur le bout des doigts** de la main droite (on doit voir de « la lumière » au niveau de la paume à laquelle il ne doit pas être collé). (**photo 2**)

**Les alignements à respecter :** **pied, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés.** **Le coude doit donc être rentré.** Le coude du bras tireur doit être légèrement au dessus des épaules. (**photo 3 de face**)


**L'action de tir :** **Pendant que l'enfant pousse sur les jambes et les délie il faut qu'il puisse passer sous le ballon.** Au moment du lâcher **le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux.**

**L'avant bras ne sera pas loin de la verticale.** Le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet rétro qui le fait tourner en arrière. (donner une bonne « arche » à la balle). La main pointe le panier en étant quasiment parallèle au sol.



**VIDEO FICHE T 1 ON APPREND**



	PERIODE →	2	<b>FICHE T2</b>
	DOMINANTE →	TIR	
	NIVEAU →	DEBUTANT	

**INTRODUCTION AU THEME :** Le tir en course sera abordé en débutant par... la fin du geste (finition) en allant vers la globalité de l'enchaînement technique. Il conviendra d'enseigner ce tir par un tir en pronation (« push up » c'est-à-dire main derrière la balle) et de travailler aussi bien à droite qu'à gauche en finissant main droite à droite et main gauche à gauche. Voir pages 49 à 62.

## ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

### Organisation/ matériel à prévoir :

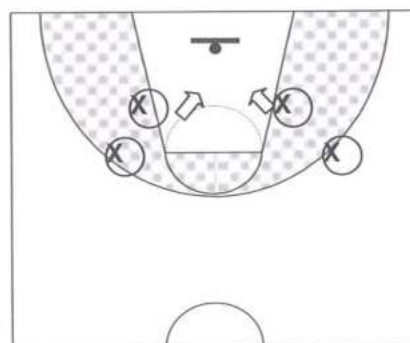
Un ballon par joueur. Des empreintes au sol de couleurs différentes.

L'objectif est de débiter l'apprentissage **des appuis terminaux** du tir en course. Les enfants ont chacun un ballon et se trouvent à l'entrée de la peinture à 45° les deux pieds sur la même ligne.

**Premières séances : la finition du geste** (Rappeler ce qui a été dit lors de la séance relative à la gestuelle pour que ce soit repris) Montée du genou droit et tirer main droite.

**Séances suivantes : le dernier appui** on recule d'un pas et, en ayant au départ les deux pieds sur la même ligne on avance le pied gauche pour tirer.

**Dernières séances : les deux derniers appuis.** On recule de deux pas. En partant des deux appuis situés sur la même ligne on fait droite /gauche pour tirer en appui sur le pied gauche. Les empreintes au sol sont utilisées pour matérialiser un appui (ex : bleu pour le pied droit) par analogie avec les robinets d'eau froide et chaude.



### Consignes techniques : (données ici pour un tir à droite ; il suffira d'inverser toutes les données pour un tir à gauche)

**Premières séances :** en gardant le pied gauche au sol montée du genou droit (photo 1) correspondant au bras droit tireur et push up (main derrière la balle), (photo 2) finir le geste et utiliser la planche (repère visuel), veiller à ce que les enfants aient le ballon en protection à la poitrine en début d'exercice et les deux pieds sur une même ligne.

**VIDEO FICHE T2 on apprend 1ères séances**

**Séances suivantes :** on avance le pied gauche sur lequel on est en appui pendant la montée du genou droit (finition toujours main derrière la balle avec la main droite)

**VIDEO FICHE T2 on apprend séances suivantes**

**Dernières séances :** on effectue un grand pas avec le pied droit puis un petit avec le pied gauche sur lequel on prend appui pour tirer main droite (montée du genou droit, finition main droite) (photo 3) **VIDEO FICHE T2 on apprend dernières séances**



Photo 1



Photo 2



Photo 3



	PERIODE →	<b>3</b>	<b>FICHE T 3</b>
	DOMINANTE →	<b>TIR</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

**INTRODUCTION AU THEME :** il est nécessaire d'entretenir, de perfectionner la gestuelle de tir déjà vue afin que les enfants aient par la suite les bons outils pour tirer avec adresse. Cet exercice permet d'améliorer la coordination du mouvement et de faire ressentir l'aide qu'apportent les jambes. Voir pages 35 à 40.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### **Organisation/ matériel à prévoir :**

Un ballon par joueur. Utiliser tous les panneaux disponibles. **Les joueurs sont situés à deux mètres environ du panier le ballon posé au sol entre leurs jambes.** Les appuis sont placés pour enchaîner un tir et la balle est saisie avec les mains et les doigts positionnés pour pouvoir tirer immédiatement. Le but est d'aider les enfants à se construire **une mécanique de tir** cohérente.

### **Consignes techniques :**

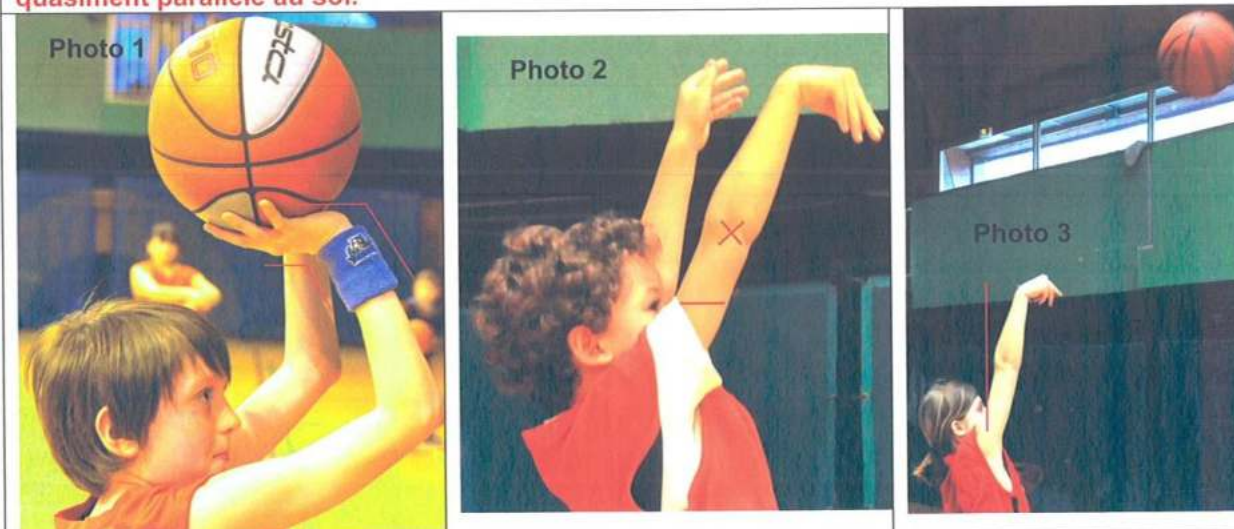
**Les appuis :** (ils seront déjà placés au moment où l'enfant récupère la balle au sol.) **écartement environ largeur des épaules.** Pieds dirigés vers le panier gros orteil côté bras tireur pointé vers l'anneau. Pied tireur avancé d'un tiers par rapport à l'autre.

**Le regard :** regarder le panier le plus tôt possible y compris en se penchant pour saisir la balle.

**La tenue de balle :** les mains seront positionnées correctement sur le ballon en l'attrapant. **La main gauche sera située sur le côté gauche de la balle** uniquement pour la maintenir et l'empêcher de tomber latéralement. La main droite passera devant le ballon doigts tendus pour le ramasser au sol ce qui permettra en le remontant d'avoir le **poignet cassé (photo 1) et la balle sur le bout des doigts de la main droite**

**Les alignements à respecter :** **ped, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés.** **Le coude doit donc être rentré. Le coude du bras tireur doit être légèrement au dessus des épaules.**

**L'action de tir :** **Pendant que l'enfant pousse sur les jambes et les délie il faut qu'il puisse passer sous le ballon. Au moment du lâcher le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux. (Photo 2) L'avant bras ne sera pas loin de la verticale. (photo 3)** Le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet rétro qui le fait tourner en arrière. (donner une bonne « arche » à la balle). **La main pointe le panier en étant quasiment parallèle au sol.**



**VIDEO FICHE T 3 ON APPREND**



	PERIODE →	<b>4</b>	<b>FICHE T 4</b>
	DOMINANTE →	<b>TIR</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

L'apprentissage du tir en course se poursuit de façon méthodique en allant de la fin de l'enchaînement technique à son début. Après « la finition » vue lors d'une période précédente on abordera le dernier dribble, les appuis.... en prenant soin de travailler autant à droite qu'à gauche. Voir pages 49 à 62.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon par joueur. Des empreintes au sol de couleurs différentes. Des haies basses.

Les enfants sont placés de part et d'autre du panier comme indiqué sur le schéma avec un ballon pour améliorer **la longueur de la première foulée.**

#### Premières séances : La haie.

Courir et prendre son appel avant la haie, enchaîner droite-gauche pour le tir en course à droite.

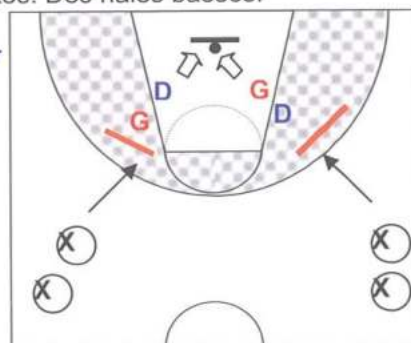
**(inverser à gauche)**

#### Séances suivantes : Les foulées.

Idem mais on enlève la haie. On peut jouer avec les empreintes pour matérialiser ces deux dernières foulées.

#### Dernières séances : Le dernier dribble.

On remet la haie, faire la même chose en partant en dribble.



### Consignes techniques :

**Premières séances :** Veiller à ce que les enfants aient le **ballon en protection à la poitrine en début d'exercice et durant la course (photo 1)**. Mettre la haie très basse afin que les enfants cherchent surtout **sur la première foulée à aller loin. (photo 2)**

**Séances suivantes :** Demander à l'enfant de **réaliser une foulée longue puis une foulée courte mais haute pour finir son tir (photo 3)**. Si vous possédez un tremplin de gym, vous pouvez demander à l'enfant d'effectuer son avant dernière foulée juste avant le tremplin et de poser son **dernier appui** sur le tremplin **pour s'élever** (prévoir un tapis pour la réception)

**Dernières séances :** **Le dernier dribble avant la haie doit être plus fort** pour enchaîner les deux dernières foulées.

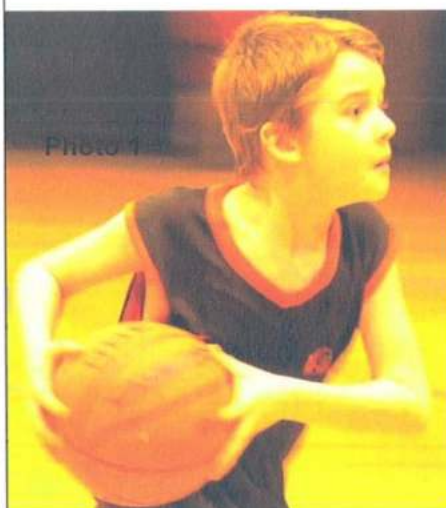


Photo 1



Photo 2

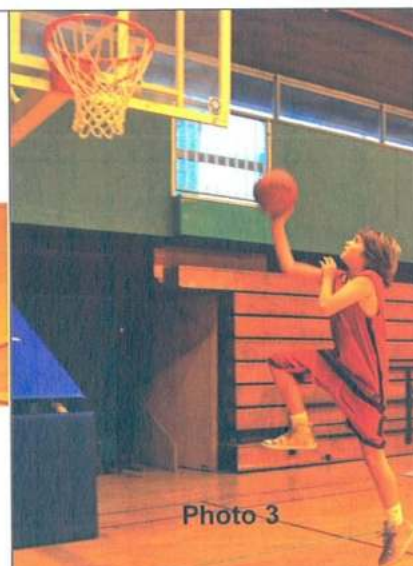


Photo 3

**VIDEO FICHE T 4 ON APPREND**

	PERIODE →	<b>5</b>	<b>FICHE T 5</b>
	DOMINANTE →	<b>TIR</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

Il est important dès le plus jeune âge que l'enfant se rende compte que la trajectoire du ballon est importante dans la réussite aux tirs. On parlera d' « arche », comme pour un pont, afin de donner une image compréhensible à l'enfant.

Voir pages 35 à 40.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

Les enfants sont par deux avec un ballon pour deux. Ils sont face à face à une cinquantaine de centimètres l'un de l'autre. Celui qui n'a pas de ballon lève les deux bras verticalement.

Le porteur du ballon effectue un tir en faisant passer le ballon au dessus des bras levés du vis-à-vis.

Cet exercice permettra de faire comprendre à l'enfant la nécessité de la **recherche d'une arche de tir**. Le ballon doit retomber le plus près possible du dos du vis-à-vis. (on exagérera volontairement la trajectoire pour que ce paramètre soit pris en compte par la suite par les enfants)



### Consignes techniques :

Les appuis : Ecartement environ largeur des épaules. Pieds dirigés vers le panier .Pied tireur avancé.

Le regard : Regarder le panier le plus tôt possible.

La tenue de balle : Le ballon est tenu sur le bout des doigts de la main droite.

Les alignements à respecter : Pied, genou, coude, main tireuse, doigts, panier alignés. Le coude doit donc être rentré.

L'action de tir : **Pendant que l'enfant pousse sur les jambes et les déplie il faut qu'il puisse passer sous le ballon. (photo 1).** Au moment du lâcher **le coude sera situé légèrement au-dessus des yeux. L'avant bras ne sera pas loin de la verticale. (photo 2).** **Le majeur et l'index sont les derniers à toucher le ballon qui part en étant propulsé par le bout des doigts avec un effet rétro qui le fait tourner en arrière. (donner une bonne « arche » à la balle) (photo 3).** La main pointe le panier en étant quasiment parallèle au sol.



Photo 1



Photo 2

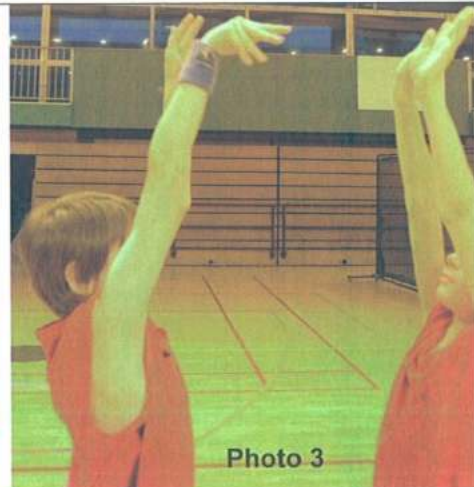


Photo 3

**VIDEO FICHE T 5 ON APPREND**





PERIODE →

6

DOMINANTE →

TIR

NIVEAU →

DEBUTANT

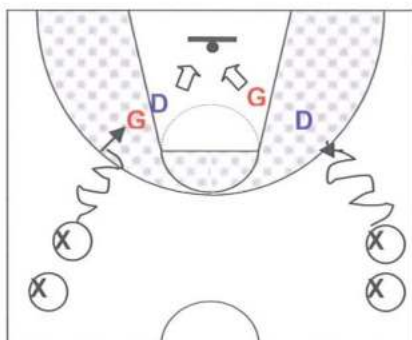
FICHE  
T 6

**INTRODUCTION AU THEME :** Le tir en course doit maintenant se maîtriser après dribble et par un tir en pronation (push up) il doit allier vitesse et qualité des appuis.  
Voir aussi pages 49 à 62.

## ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

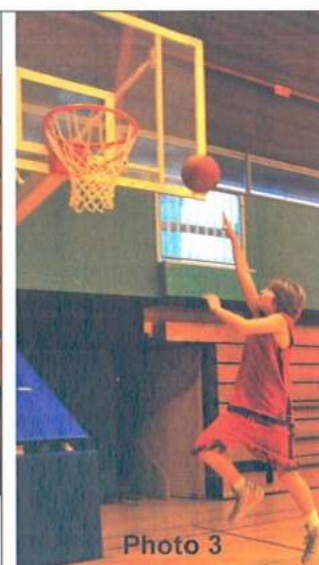
### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon par joueur, des empreintes au sol de couleurs différentes, tous les paniers de la salle.  
Faire partir les enfants du milieu du terrain et **après trois dribbles enchaîner un tir en course main en pronation passer à droite et à gauche.** Utiliser les empreintes pour faire varier les appuis (longs, courts, décalés etc.), puis les retirer pour ne pas freiner le travail d'accrochage visuel de la cible.



### Consignes techniques :

- Limiter le nombre de dribble afin d'avoir de la vitesse.
- Enchaîner foulée longue/ foulée haute avec attaque du sol par le talon (photo 1) pour avoir une bonne impulsion accompagnée d'une montée de genou.
- Conserver une bonne protection du ballon en le gardant à la poitrine sur le côté de la main de tir. Coudes sortis (Photo 2)
- Aller poser la balle en push up le plus près possible du panier bras levé et tendu. (photo 3)
- Regarder la cible.



VIDEO FICHE T 6 ON APPREND

	PERIODE →	<b>1</b>	<b>FICHE D 1</b>
	DOMINANTE →	<b>DRIBBLE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

**INTRODUCTION AU THEME :** Le dribble est un moyen de progression avec le ballon, mais il conviendra d'améliorer tout d'abord l'aisance avec la balle (le toucher) et la dextérité de manière statique avant d'envisager des déplacements. **L'ambidextrie est un objectif majeur !**  
Voir aussi pages 73 à 86.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### **Organisation/ matériel à prévoir :**

Un ballon par enfant (pour les exercices à deux ballons mettre les enfants par paires).

Travail de la dextérité puis du dribble en position statique.

**Manipulation de la balle dans un premier temps sans dribble :** créer une gamme avec par exemple tour des jambes, tour de taille, tour de tête, passer le ballon entre ses jambes en faisant un 8, faire passer le ballon par dessus la tête et le rattraper dans son dos etc.

Cette gamme s'enrichira petit à petit, profitez de la créativité des enfants, faites travailler en miroir et face à vous. **VIDEO FICHE D1 on apprend manipulation de la balle**

### **Dans un second temps dribble sur place :**

**Premières séances :** sur place dribble main droite ou main gauche, faire varier les hauteurs de dribble (bas, haut, très haut), on peut aussi demander au dribbleur de s'agenouiller, de s'asseoir, de s'allonger sans perdre son dribble, idem avec deux ballons. **VIDEO FICHE D1 on apprend sur place 1ères séances**

**Séances suivantes :** dribbler d'avant en arrière et vice-versa sur la main droite ou la main gauche. **(photo 2) VIDEO FICHE D1 on apprend sur place séances suivantes**

**Dernières séances :** faire passer le ballon de la main droite à la main gauche par devant (le ballon doit passer en dessous de la ligne des genoux), effectuer un 8 entre les jambes avec de petits dribbles.

**VIDEO FICHE D1 on apprend sur place dernières séances**

### **Consignes techniques :**

Montrer la surface de la main qui est utilisée pour le dribble **(la palme et surtout pas la paume)**

**(photo 1) Flexion complète du poignet doigts dirigés vers le sol (photo 2)**

**Attitude fléchie, regard haut (photo 3)**





	PERIODE →	<b>2</b>	<b>FICHE D 2</b>
	DOMINANTE →	<b>DRIBBLE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

Le dribble doit permettre à l'enfant de se déplacer lorsque la passe vers l'avant n'est pas possible dans le cadre de la progression du ballon. **L'ambidextrie est un objectif majeur !**  
 . Voir aussi pages 73 à 86.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon par enfant (pour les exercices à deux ballons mettre les enfants par deux, des plots.)

Travail par vagues en aller et retour. Il est possible d'effectuer cette étape 1 en bordure de terrain si l'aire de jeu est occupée par d'autres ateliers

Travail de la dextérité et du dribble en déplacement rectiligne.

- Aller d'un point à un autre en utilisant le dribble main droite.
- Aller d'un point à un autre en utilisant la main gauche.
- Aller d'un point à un autre avec deux ballons.



### Consignes techniques :

Essayer de limiter le nombre de dribbles (progression). **Dribbler sur le côté et l'avant du corps (photo 1)**

Essayer de regarder le point d'arrivée (**regard haut**, dire aux enfants que leur main doit remplacer les yeux pour contrôler le ballon, **ne pas regarder le ballon**). (photo 2)

Avec les deux ballons dribbler en simultané ou alternativement mais imposer un rythme à suivre.

Ne pas frapper la balle mais **la pousser avec la palme de la main (les doigts) avec dynamisme. Flexion complète du poignet doigts dirigés vers le sol.** (photo 3)



**VIDEO FICHE D 2 ON APPREND**



	PERIODE →	<b>3</b>	<b>FICHE D 3</b>
	DOMINANTE →	<b>DRIBBLE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

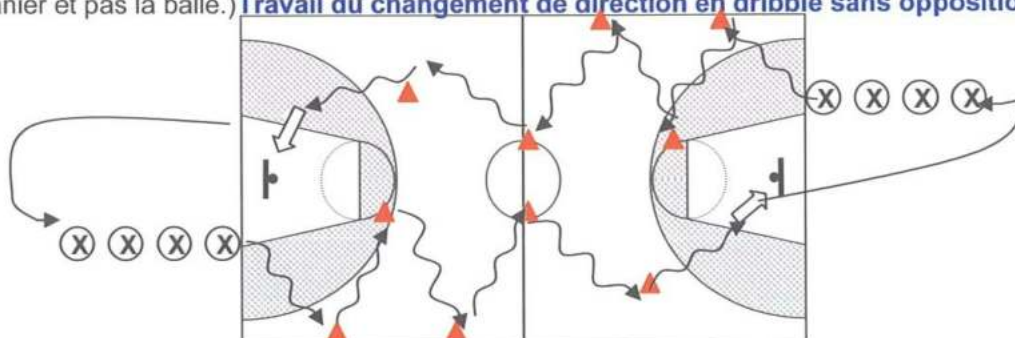
L'ambidextrie (utilisation des deux mains) dans le travail des dribbles doit être, au départ, envisagée sans opposition pour apprendre les gestes basiques. Ensuite, il s'agira avec l'introduction de l'opposition, d'utiliser le bon mouvement, au bon moment, pour « passer » son défenseur. Voir aussi pages 73 à 86.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon par enfant. Des plots. Parcours en dribble en continuité.

Effectuer, dans la mesure du possible, le parcours en dribbles vers un panier (afin que l'enfant regarde le panier et pas la balle.) **Travail du changement de direction en dribble sans opposition.**



**NB :** à faire à droite comme à gauche !

### Consignes techniques :

**Regard vers sur le cercle, dribbler en position fléchie, ballon « à côté » du corps, (photo 1) dribbles rythmés à hauteur du genou, main droite ou main gauche. Action dynamique des doigts et flexion complète du poignet.**

**Premières séances :** Travailler sur des changements de direction, **SANS** changement de main.

**Séances suivantes:** Travailler sur des changements de direction **AVEC** changement de main. Développement de l'ambidextrie. Les changements de main se font **avec une posture fléchie, sur un dribble bas croisé, sous le genou, (photo 2) avec beaucoup d'amplitude en changeant de main (photo 3) en avant du plot.**



**VIDEO FICHE D 3 ON APPREND**



PERIODE →

4

DOMINANTE →

DRIBBLE

NIVEAU →

DEBUTANT

FICHE  
D 4

**INTRODUCTION AU THEME :** Dans le 1 contre 1 du porteur de balle, l'ambidextrie (capacité à utiliser ses deux mains) est indispensable pour choisir le côté de son attaque mais l'efficacité de l'attaquant dépendra aussi de sa faculté à changer de rythme en dribblant pour éliminer son adversaire.

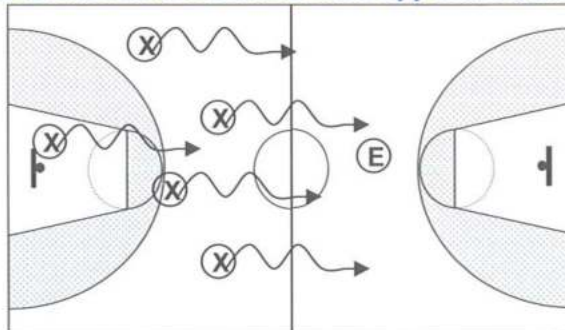
Voir aussi pages 73 à 86.

## ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon par enfant. Dribbler sur tout le terrain face et en direction de l'éducateur qui indique avec les mains des directions à suivre de façon aléatoire. (Droite/Gauche/Avant/Arrière) le doigt pointé vers le sol signifiera l'exécution d'une série de dribbles sur place, la voix pourra compléter ce que veut l'éducateur « vite,vite... », « lent,lent... »). L'éducateur qui en a la capacité pourra démontrer les actions ballon en main, entraînant une situation de type miroir pouvant favoriser l'exécution par mimétisme de la part des enfants.

.Travail du **changement de direction en dribble sans opposition, avec changement de rythme.**



### Consignes techniques :

Regard fixé sur l'éducateur, dribbler en **position fléchie, ballon à côté du corps, dribbles rythmés à hauteur du genou, main droite ou main gauche. Action dynamique des doigts, flexion complète du poignet...** Les changements de direction s'effectueront avec **changement de main sur un dribble bas croisé devant, sous le genou, avec beaucoup d'amplitude. (photo 1) L'accélération se fera sur 2 ou 3 dribbles en poussant la balle main dirigée vers le mur en face. (photo 2) Pour ralentir au contraire la main passera devant le ballon poignet cassé et les appuis seront beaucoup plus courts et plus rapides (photo 3)**



Photo 1



Photo 2

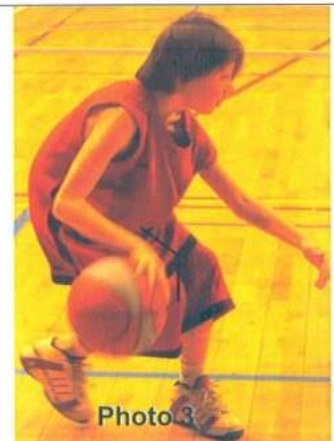


Photo 3

VIDEO FICHE D 4 ON APPREND



	PERIODE →	5	<b>FICHE D 5</b>
	DOMINANTE →	<b>DRIBBLE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

La motricité du joueur de basket-ball nécessite le passage par des exercices de préparation physique associé (travail des appuis, équilibre, coordination générale). La notion de maîtrise du corps associée au contrôle du ballon en est un élément.

Voir aussi pages 73 à 86.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

Travail par vagues. Un ballon par joueur.

La première vague traverse le terrain et effectue des **arrêts tout en conservant le dribble** sur les lignes du terrain (lancer franc, médiane... par exemple). A chaque arrêt, les joueurs restent quelques instants sur place (5 secondes environ) pour travailler leur dextérité et permettre les corrections de l'entraîneur. Au fur et à mesure des séances, varier les arrêts (alternatifs puis simultanés), augmenter progressivement la vitesse de déplacement, demander les arrêts sur des signaux (sonores ou visuels).

### Consignes techniques :

Privilégier l'arrêt alternatif, (l'arrêt simultané étant très exigeant sur le plan athlétique ne le faire qu'avec des vitesses réduites) Pour l'arrêt alternatif :

- prise d'avance du premier appui après un **saut rasant**. (photo 1)
- **dérouler le pied (du talon vers la pointe)** (photo 2)
- le second appui est un appui d'équilibre.

- le contrôle du ballon s'effectue lui aussi de manière alternative (**une main après l'autre**).

Il est possible de passer, pour les enfants qui ont acquis une maîtrise à un arrêt simultané en demandant là aussi un saut rasant le sol et une **attitude fléchie** (photo 3) afin de ne pas partir vers l'avant. De la même façon le **talon touchera le sol en premier**.

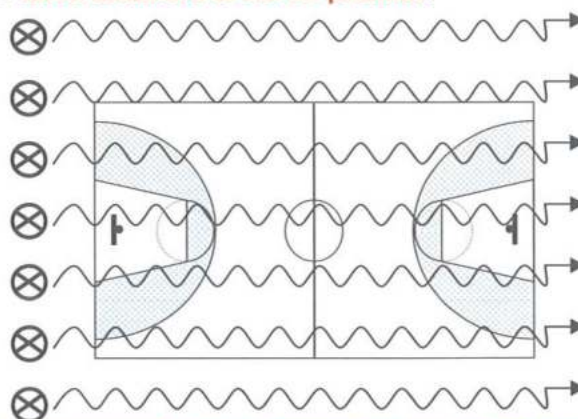


Photo 1

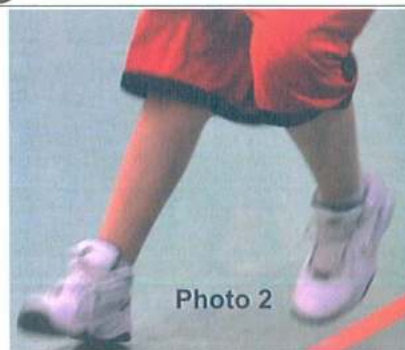


Photo 2

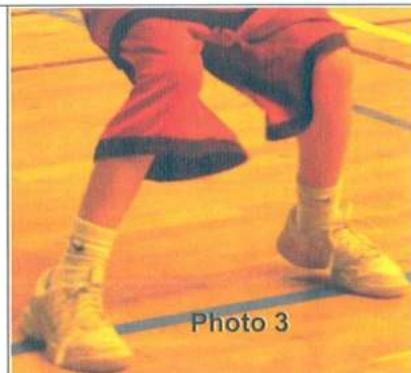


Photo 3

## **VIDEO FICHE D 5 ON APPREND**



PERIODE →  
DOMINANTE →  
NIVEAU →

6  
DRIBBLE  
DEBUTANT

FICHE  
D 6

### INTRODUCTION AU THEME :

La maîtrise du dribble est une condition essentielle pour être efficace dans le jeu. Le contrôle du ballon ne doit pas être un obstacle à la vision. Il est essentiel que, même sous une forte pression défensive, l'enfant soit capable de voir le jeu et de ne pas perdre la balle tout en faisant preuve d'agressivité offensive.

Voir aussi pages 73 à 86.

## ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un panier, un ballon pour deux joueurs. Des plots.

L'attaquant doit traverser le terrain en **dribblant avec une opposition** pour aller marquer un panier en franchissant le plus de portes possibles. Le défenseur essaie de l'empêcher de passer par lesdites portes.

### Consignes techniques :

**Attitude semi fléchie pour dribbler bas.**

Libérer le regard dans la conduite du ballon : **ne pas regarder la balle ! (photo 1)**

Disponibilité du bras libre (**équilibre et protection avec la main qui ne dribble pas**) (photo 2)

Ambidextrie (dribbler des deux mains et changer en fonction de la direction choisie)

Maîtrise des paramètres suivants : **Changements de direction** (avant, arrière, latérale) Amplitude (dribbler plus ou moins haut) Fréquence (temps entre chaque moment où la balle touche le sol)

Dissociation (**feintes avec le ballon ou les épaules**) (photo 3)

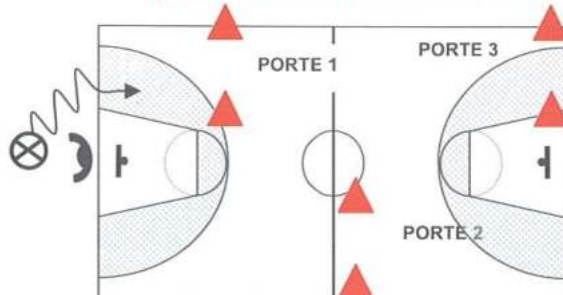


Photo 1



Photo 2



Photo 3

VIDEO FICHE D 6 ON APPREND



	PERIODE →	<b>1</b>	<b>FICHE P 1</b>
	DOMINANTE →	<b>PASSE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

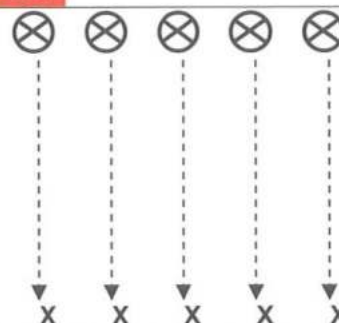
Le perfectionnement de la passe s'effectuera d'un point de vue des savoir-faire techniques dans un premier temps. On sensibilisera l'enfant, lors de cette initiation à la passe, à la nécessité de précision et de puissance. La gestuelle de passe devra être travaillée comme l'est la gestuelle de tir.  
Voir aussi pages 63 à 72.

## ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon pour deux joueurs face à face (distance 3 à 4 mètres)  
Echange de **passes deux mains poitrine**.  
Variante : Un ballon chacun sur des cibles verticales

Photo 2



### Consignes techniques :

#### Pour le passeur : Attitude semi fléchie.

- Tenir le ballon à deux mains à **hauteur de la poitrine** (photo 1)
- Lancer le ballon en poussant **simultanément vers l'avant avec les deux mains**. Les **coudes sont rentrés**.
- Finir le geste avec **les deux bras tendus, doigts en direction de la cible et mains « dos à dos »** (photo 2)

#### Le réceptionneur : Attitude semi fléchie également.

- **Présenter ses mains, pouces derrière doigts en W**, face au passeur (cible et protection) (photo 3)
- **Attraper le ballon bras tendus devant soi** et le ramener à la poitrine (attaque du ballon)

#### Utilisation des jambes pour les deux : pivot avant/arrière sur la jambe forte

- Vers l'avant pour le passeur (aide au lancer)
- Vers l'arrière pour le réceptionneur (« amortissement »)



Photo 1

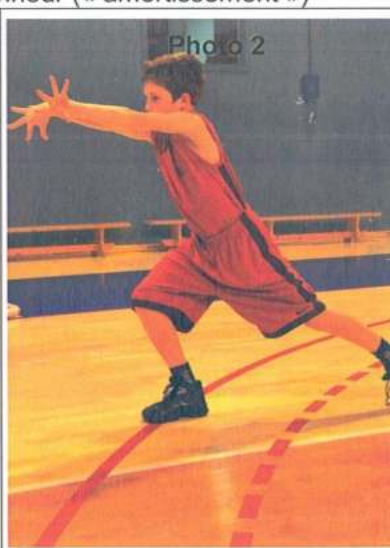


Photo 2



Photo 3

## VIDEO FICHE P 1 ON APPREND

	PERIODE →	<b>2</b>	<b>FICHE P 2</b>
	DOMINANTE →	<b>PASSE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

La feinte de passe fait partie intégrante des savoir-faire pour être un passeur efficace. Elle permet de se dégager de son propre défenseur et de donner de fausses indications au défenseur du partenaire à qui on veut passer. « feinter une passe, faire une passe »

Voir aussi pages 63 à 72.

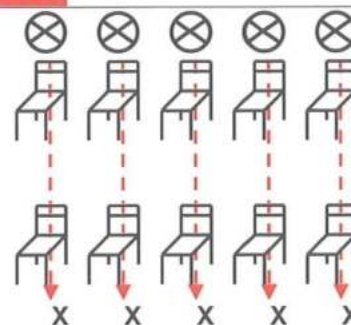
## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon pour deux joueurs situés face à face (distance 3 à 4 mètres), un obstacle (banc, chaise, tapis de gymnastique, mannequin, silhouette, etc...)

Avant de faire une passe tendue à deux mains effectuer une ou plusieurs **feintes de passes**.

Variante : Un ballon chacun sur des cibles verticales.



### Consignes techniques :

Avant de faire une passe tendue à deux mains effectuer une ou plusieurs feintes de passe :

Feinte de passe tendue (**photo 1**)

Feinte de passe au-dessus de la tête, type touche de football (**photo 2**)

Feinte de passe désaxée : coup droit ou revers (**photo 3**)

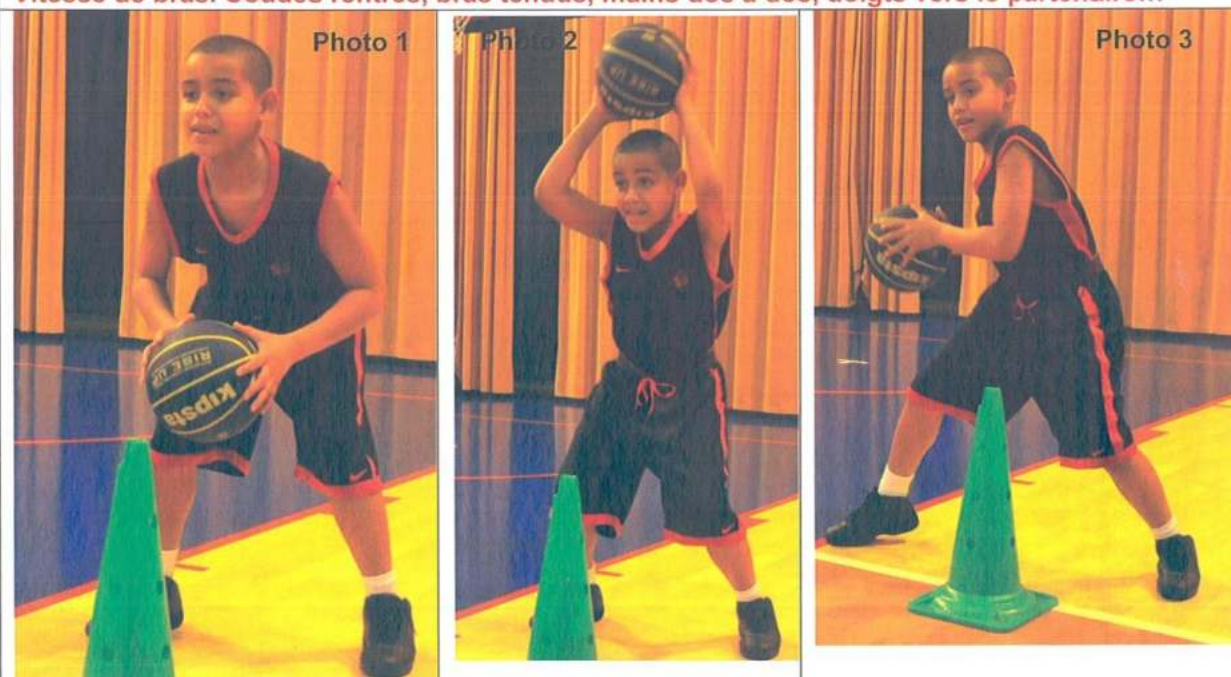
Tenir fermement le ballon à deux mains.

**Travail des poignets sur les feintes. La feinte se fait lentement pour être efficace mais la passe suit immédiatement et rapidement.**

**Attitude fléchie**

Capacité à se désaxer sans perte d'équilibre (association segmentaire)

**Vitesse de bras. Coudes rentrés, bras tendus, mains dos à dos, doigts vers le partenaire...**



**VIDEO FICHE P 2 ON APPREND**



	PERIODE →	<b>3</b>	<b>FICHE P 3</b>
	DOMINANTE →	<b>PASSE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

Il est important que le joueur dispose d'une gamme de passes qu'il pourra utiliser en fonction des circonstances et de l'opposition. La passe à terre permet de servir un partenaire qui demande la balle avec un adversaire situé dans le dos et d'éviter les interceptions en particulier pour finir les contre attaques.

. Voir aussi pages 63 à 72.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

1 ballon pour 2 joueurs ou joueuses.  
Deux lignes face à face distantes de 3 à 4 mètres  
Effectuer **des passes à terre** entre les deux lignes



### Consignes techniques :

Reprendre le mouvement de la passe poitrine, passe à 2 mains, **faire une légère fente avant , coudes rentrés, pouces derrière la balle (photo 1), viser le sol à 2 /3 de la distance du receveur (photo2), finir, bras tendus, les paumes de main vers l'extérieur (photo 3).**Le receveur doit aller chercher la balle et non pas l'attendre.



Photo 1



Photo 3

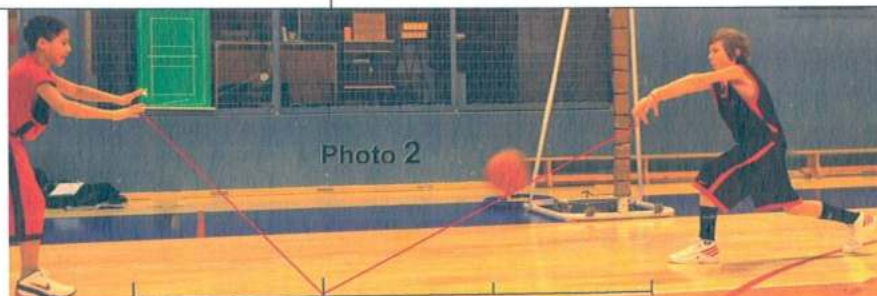


Photo 2

**VIDEO FICHE P 3 ON APPREND**

	PERIODE →	<b>4</b>	<b>FICHE P 4</b>
	DOMINANTE →	<b>PASSE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

**INTRODUCTION AU THEME :** La qualité de la transmission des passes permet non seulement de réduire le nombre de balles perdues mais aussi de mettre en position favorable un partenaire. Ce jeu permet de développer des notions de démarquages et d'utiliser un maximum d'espaces pour enchaîner les passes tout en prenant connaissance de tout le terrain.  
Voir aussi pages 63 à 72.

## ETAPE 1 : on apprend le bon geste.

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon pour deux joueurs (une balle de tennis dans un 1<sup>er</sup> temps pour échanger des passes, un ballon de Basket-Ball dans un 2<sup>ème</sup> temps).

Les joueurs sont par deux face à face, ils sont fixes et se placent à une distance de passe de 3 mètres. Les deux joueurs échangent des **passes à une main en position statique**, les attrapés se font à deux mains. Il est possible d'augmenter la distance entre les joueurs si les passes sont réalisées correctement techniquement.



### Consignes techniques :

**Pour le passeur :** Se mettre légèrement en **fente latérale (photo 1)**, **rester fléchi** en gardant le buste droit et **amener la balle sur le côté**. La passe se fera **avec le coude au niveau de l'épaule, l'avant bras au dessus, avec un fouetté**. Le passeur devra chercher de l'amplitude pour augmenter sa puissance de passe (**photo 2**). Le passeur doit **finir son geste vers son partenaire (photo 3)**.

**Pour le réceptionneur :** **Présenter les deux mains au ballon, les doigts écartés (pouces en arrière)**. Lors de la passe, **avancer les bras pour « attaquer » la prise de balle** (avoir une prise de balle « forte »).



**VIDEO FICHE P 4 ON APPREND**



	PERIODE →	<b>5</b>	<b>FICHE P 5</b>
	DOMINANTE →	<b>PASSE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

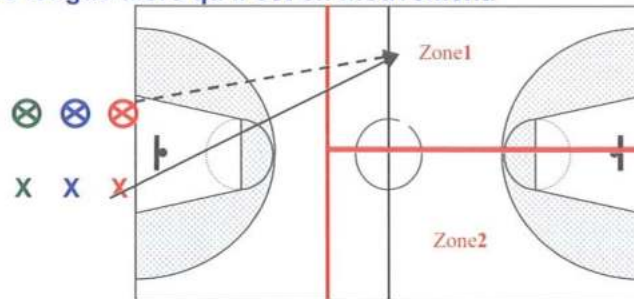
Lors du jeu rapide qui doit être une priorité du Minibasket les enfants sont amenés à effectuer des passes longues en direction d'un partenaire qui court vers l'avant (et qui est donc en mouvement.) Cette fiche a pour objectif d'améliorer ce type de passe qui amène des paniers faciles.  
Voir aussi pages 63 à 72.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

Un ballon pour deux joueurs situés sur la ligne de fond.  
Possibilité de commencer par un lancer de balle en mousse ou de balle de tennis avant de lancer avec un ballon.)

L'entraîneur annonce « 1 » ou « 2 ». Le joueur qui n'a pas de ballon sprinte vers cette zone pour recevoir la  **passe longue alors qu'il est en mouvement.**



### Consignes techniques :

- Lancer **à une main comme un jet de caillou** ou un lancer de javelot. **la balle sera placée sur le côté et vers l'arrière.** (photo 1)
  - **Prise d'avance du pied opposé à la main qui lance.** Ce côté du corps sert de support (arc ou perche) pour lancer la balle. L'autre côté du corps agit alors comme la corde de l'arc ou le perchiste pour propulser le ballon. (photo 2)
  - Cet armer permettra de prendre de la force et de libérer la balle vers l'avant, **bras tendu, doigts tendus** vers le receveur en **faisant passer l'appui qui était derrière devant !** (photo 3)
- On visera « devant » le coureur compte tenu du fait qu'il se déplace.



**VIDEO FICHE P5 ON APPREND**

	PERIODE →	<b>6</b>	<b>FICHE P 6</b>
	DOMINANTE →	<b>PASSE</b>	
	NIVEAU →	<b>DEBUTANT</b>	

### INTRODUCTION AU THEME :

Après avoir travaillé la passe de façon statique il est important, afin de coller au plus près aux réalités du jeu, d'introduire de la mobilité et d'apprendre aux enfants à effectuer des passes en mouvement.

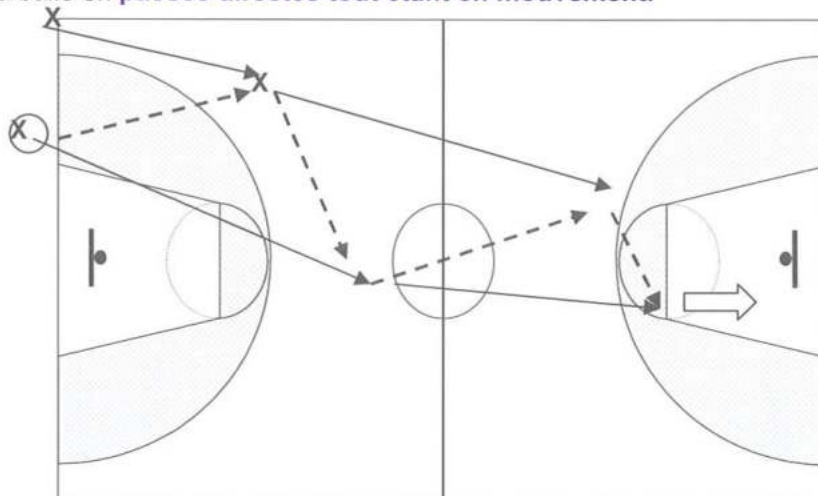
Voir aussi pages 63 à 72.

## **ETAPE 1 : on apprend le bon geste.**

### Organisation/ matériel à prévoir :

1 ballon pour 2, un terrain

Remonter la balle en **passes directes tout étant en mouvement.**



### Consignes techniques :

Remonter le terrain en effectuant les passes appropriées en fonction de la distance

**Je fais une passe et je me déplace vers l'avant, en appelant la balle paume ouverte et orientée vers elle (photo 1)**

**J'utilise la passe à deux mains (photo 2) Je finis mon geste les doigts et les bras tendus dirigés vers mon partenaire mains dos à dos.**

Le ballon ne touche pas par terre, lorsque j'arrive au bord de la raquette je tire.



Photo 1



Photo 2

**VIDEO FICHE P 6 ON APPREND**