CAHIER TECHNIQUE U11

Par la commission technique du comité territorial de Basket Ball Aube Haute Marne

SOMMAIRE

INTRODUCTION ET RAPPEL DES ATTENDUS EN U11
LE SPACING OU L'ART D'OCCUPER LE TERRAIN
LE DEVELLOPEMENT PHYSIQUE ET COGNITIF DU MINI BASKETTEUR
CRITERES D'EVALUATION
CONCLUSION

INTRODUCTION

Cette année le comité au travers de sa commission technique a souhaité vous accompagner dans la préparation de vos séances d'entrainement avec votre équipe U11. Au travers de ce cahier technique, vous trouverez des séquences vous permettant de construire des séances d'entrainement sur des contenus spécifiques. Ces séquences sont construites sur la base d'observations, de constats et de réflexions établis par la commission technique du comité. Ce cahier technique répond également à des directives de formation du mini-basketteur établi par la FFBB.

Au regard de nos observations, nous avons décidé d'orienter ce cahier technique sur deux thématiques, l'une spécifique basket et une autre plus généraliste dans le développement physique et cognitif du mini-basketteur.

Les séquences porteront sur ces deux thématiques et proposeront une notion de progression (du joueur / de la joueuse) et de progressivité (augmentation de la difficulté des exercices proposés) pour atteindre nos objectifs dans le développement de nos mini-basketteur.

Les thématiques traités seront:

- La notion de *spacing* chez les U11, comment casser l'effet « essaim/grappe » autour du porteur de balle ? Comment occuper la largeur du ½ terrain ? Comment travailler la notion du jeu sans ballon ?

- Le développement physique et cognitif du mini basketteur par une approche généraliste inspirée du DLTA (Développement à long terme de l'athlète) et son approche anglo-saxonne.

Avant de développer les séquences, commençons par définir plusieurs termes dans le but d'affiner notre constat.

Le terme de *spacing* fait référence à la capacité d'une équipe en attaque d'occuper virtuellement toute la surface du demi-terrain, en mettant tous ses joueurs/joueuses à distance les uns des autres. Il n'y a pas de mesure précise, mais on peut considérer 3 à 4 mètres entre chaque joueur/joueuse comme étant la mesure étalon. Chez les adultes on entend parfois parler de *spacing* lorsque qu'une équipe est composée de plusieurs joueurs/joueuses sachant shooter de loin. On entend alors que « le joueur ou la joueuse apporte du *spacing* » car il/elle va éclater la défense grâce à ses shoots. C'est une méprise. Si on souhaite réellement parler de *spacing*, ce n'est pas via le shoot de loin mais au travers du jeu sans ballon. La différence est bien là, et elle est fondamentale : un joueur ou une joueuse seule(e) ne peut pas apporter du *spacing,* c'est un effort collectif. Chez nos mini-basketteur c'est la notion de « grappe » autour du porteur de balle qui reflète le plus l'absence de spacing. C'est la cause de deux notions:

- Le manque de repères spatiaux, dû au développement cognitif de l'enfant.

- La nécessité pour le mini-basketteur de se concentrer sur des repères visuels, et en l'absence de la notion de *spacing* : le ballon ou son porteur.

Pour travailler le développement cognitif et l'accompagner d'un développement physique, nous souhaitons nous inspirer du DLTA : le modèle anglo-saxon. Pour rappel les qualités athlétiques, cognitives, et mentales sont indispensables à tout(e)s pratiquant(e)s tous sports confondus. Le DLTA (Développement à Long Terme de l'Athlète) est une initiative portée par le gouvernement fédéral canadien. Ce programme, construit avec toutes les fédérations sportives canadiennes, permet un développement total de l'athlète quel que soit son âge. Ce modèle à

2 objectifs :

- Permettre une adaptation physique, cognitive et mentale rapide de l'athlète dans la pratique d'une activité sportive afin de l'amener plus rapidement à des conditions lui permettant d'assimiler les fondamentaux d'un sport.
- Eviter en grandissant les blessures liées à l'hyperspécialisation précoce.

Une étude américaine démontre que 94% des blessures grave chez l'athlète de haut niveau à l'âge adulte sont dû à une hyper spécialisation précoce du jeune sportif.

Les objectifs des 2 thématiques traités seront les suivants

Le spacing:

- Habituer l'enfant à identifier et à se déplacer dans un couloir
- Travailler le dribble dans le couloir
- Travailler les passes de couloir en couloir

Le DLTA:

- Favoriser le développement athlétique de l'enfant
- Renforcer les mouvements globaux, la coordination, le développement des sens
- Diversifier la pratique et prévenir les blessures liées à l'hyper spécialisation

Dans ce cahier technique vous allez donc trouver 6 séquences autour de la notion de spacing, ces séquences sont **une suite du cahier technique U9** (distribué en octobre) ils vont pousser l'appropriation des espaces et la notion de spacing tout terrain. Il y aura aussi 15 exercices favorisant le développement à long terme du jeune mini-basketteur. Ils seront plus poussé que les exercices du DLTA du cahier technique U9, l'enfant ayant acquis de nouvelle capacités cognitives et une meilleure coordination. Ces séquences et exercices ne sont que des conseils, ils ne sont en aucun cas imposés par la commission technique du comité. Le but étant d'apporter une plus-value et de la diversité à vos séances afin de développer au mieux le vivier de joueurs et joueuses local.

Au vu de l'âge de nos pratiquants nous prioriserons une approche ludique et/ou scénarisée. Cette approche peut être amenée par la mise en place d'une petite histoire pour favoriser l'imagination de l'enfant (exemple dire que le ballon est une boule de feu pour travailler un exercice autour de la passe), ou par la mise en place d'un défi ou concours (individuel, par équipe ou tous ensemble) ou encore par l'ajout d'un petit jeu de cours d'école (morpion, chifoumi, jeu de bille …)

Pour rappel ci-dessous vous nous ajoutons les attendus de la FFBB en termes d'apprentissage à la fin de la catégorie U11.

LES ATTENDUS DE LA FFBB EN TERME D'APPRENTISSAGE INDIVIDUEL A LA FIN DE LA CATEGORIE U9		
Thématique	**Attendus**	**Critères de réalisation**
LE TIR EN COURSE	***La gestuelle de tir en course***	Nous allons commencer à voir différentes gestuelle , Lay in, Lay up, Power.
	L'ambidextrie	Utilisation de la main droite côté droit et de la main gauche côté gauche.
	L'agressivité au panier	Joueur qui va droit au panier et qui ne s'écarte pas par peur des défenseurs
	Les appuis	Progressivement travailler la mise en place des 2 pas, on ne commencera pas le sens des appuis (Droite puis gauche quand on attaque à droite, Gauche puis droite quand on attaque à gauche). Si le groupe évolue bien on peut travailler sur la longueur d'appuis, 1er appui long pour prendre de la distance et de la vitesse, 2ème appuis court pour prendre de la puissance et de la hauteur.
LES PASSES	***La gestuelle de passe***	Introduction de la passe désaxé , avec rebond et sans rebond. Introduction de la skip passe. Travaille de la passe longue. Si l'évolution est rapide travailler la passe baseball
	La passe longue	Continuer le travail de la passe longue, introduire la passe baseball.
	La passe en mouvement	Prendre en compte la course du coéquipier pour faire la passe devant lui. Mise en place du passe et va.

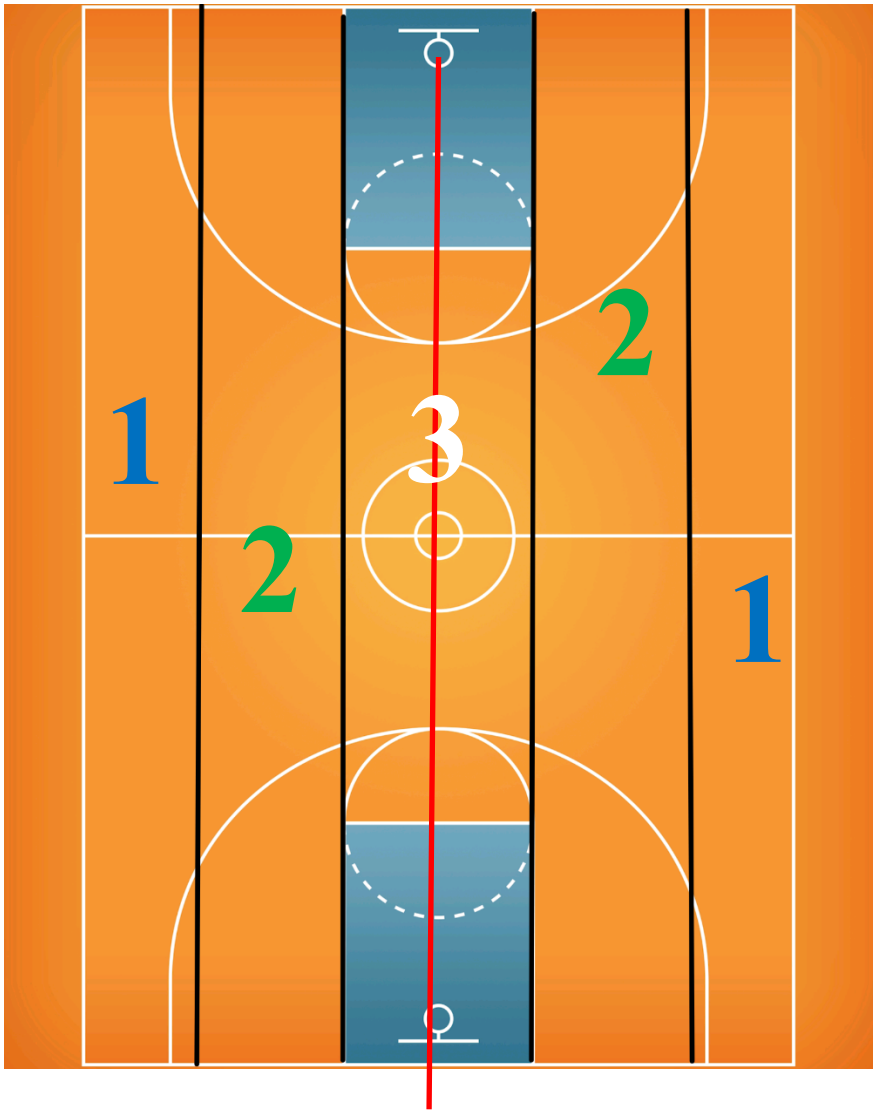
LES ATTENDUS DE LA FFBB EN TERME D'APPRENTISSAGE INDIVIDUEL A LA FIN DE LA CATEGORIE U9		
Thématique	**Attendus**	**Critères de réalisation**
LE DRIBBLE	***La dextérité***	Statique et en mouvement, capacité à changer de main et à faire des aiguillages. Maitrise du dribble de course, fort et vers l'avant.
	L'ambidextrie	Utilisation de la main droite et de la main gauche, à travailler d'abord en position statique " puis en dextérité fine
	Le changement de direction	Capacité à travailler la feinte et le changement de direction à 2 mains puis si l'évolution est positive à une main.
	La protection de balle	Savoir se déplacer en dribble en avant, en arrière et latéralement tout en étant en protection de balle.
LA DEFENSE	***La défense individuelle***	Savoir choisir et suivre un joueur. Savoir se placer entre son joueur et le panier en situation défensive
LE SPACING	***Les couloirs de courses***	Être en capacité d'identifier les couloirs de courses et d'emprunter le couloir adéquat selon la situation du joueur.

FFBB
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL

Mini Basket
FFBB

LE SPACING OU L’ART D’OCCUPER L’ESPACE

Si vous regardez nos jeunes pousses jouer au basket, que verrez-vous ? 1 ballon et un groupe de 2X4 mini-basketteurs serrés autour, c'est ce qu'on appelle l'effet essaim ou grappe. Le but des premiers exercices lorsque vient l'heure d'apprendre les bases du basket aux plus jeunes est de casser cet effet de grappe, et de leur faire comprendre que le jeu est plus simple quand tout le monde est un peu plus espacé. Ça commence avec, nécessairement, le fait d'apprendre à attraper la balle et à dribbler en avançant, la passe mais aussi l'exploitation des couloirs de courses sans la balle. Voici les 4 couloirs de courses que nous allons définir dans notre approche du spacing.



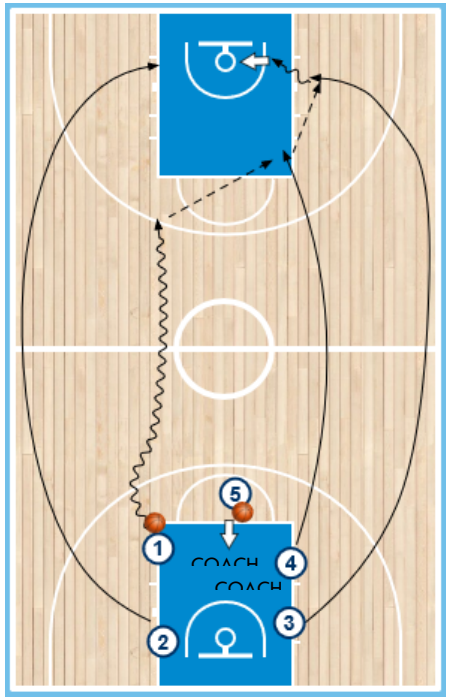
1 = sont les couloirs extérieurs 2 = sont les couloirs intermédiaires 3 = le couloir central

Dans le cadre du jeu en U9 et U11 en 4C4 nous ne parlerons pas du couloir central, celui-ci sera divisé en 2 pour s'additionner au couloir intermédiaire ce qui nous donne 4 couloirs. Néanmoins dans la prévision de la formation du jeune mini basketteur lorsqu'il deviendra U13, nous chercherons à ce que le joueur ne remonte pas la balle dans l'axe panier-panier. Cet axe doit être libre pour, que lorsque le jeune sera en U13, laisser cet axe libre pour la course du rebondeur ou à la personne ayant fait la remise en jeu. En U9 nous travaillerons donc la remontée de balle sur les axes Elbow-Elbow (limite entre le couloir central et les couloirs intermédiaires). Utiliser le terme Elbow (coude) les enfants font déjà de l'anglais à l'école.

En U9 nous matérialisions au maximum les couloirs de course , la nous pouvons commencer à enlever des repères et à utiliser les lignes du terrain comme repèr

Les couloirs de course tout terrain

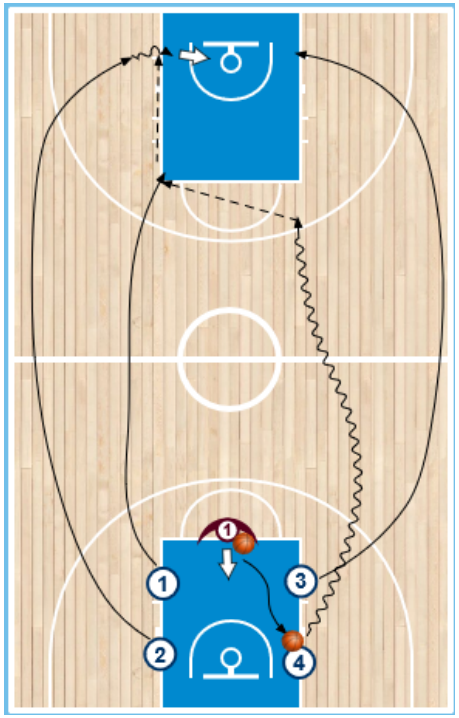
SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
REBOND COURSE COULOIR **OBJECTIFS** **Habituer l'enfant à identifier et à se déplacer dans les couloirs** **Travailler le dribble dans les couloirs** **DUREE** **15 min**	Par 4 les enfants se place face au panier. Le coach est à la ligne des lancers francs avec plusieurs ballons. Le coach tire et les enfants doivent prendre le rebond Le rebondeur devient le porteur de balle et doit choisir un des deux couloirs intermédiaires les autres cours et occupe les autres couloirs. Finir en passe et en tir en course	Courir dans un couloir et s'y fixer Le porteur de balle doit prendre le couloir intermédiaire le plus proche de sa prise de rebond Dribble fort vers l'avant Tête lever Fixer le Elbow de son coté Les non porteurs de balles sur les extérieurs doivent courir le plus large possible et couper vers le panier. Celui qui à pris l'autre couloir intermédiaire et en soutient



EVOLUTIONS

Ajouter un coach défenseur de l'autre coté du terrain

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
REBOND DRIBBLE COURSE **OBJECTIFS** **Habituer l'enfant à identifier et à se déplacer dans les couloirs** **Travailler le dribble dans les couloirs** **DUREE** **15 min**	Par 4 les enfants se place face au panier. Le coach est à la ligne des lancers francs avec plusieurs ballons. Le coach tire et les enfants doivent prendre le rebond Le rebondeur devient le porteur de balle, le coach avancer sur lui il doit se dégager avec un ou 2 dribble puis prendre le couloir intermédiaire le plus proche. Les autres cours et occupe les autres couloirs. Finir en passe et en tir en course	Courir dans un couloir et s'y fixer Le porteur de balle doit utiliser un ou 2 dribble pour se dégager de la pression du coach et dribbler dans le couloir intermédiaire le plus proche de sa prise de rebond Dribble fort vers l'avant Tête lever Fixer le Elbow de son coté Les non porteurs de balles sur les extérieurs doivent courir le plus large possible et couper vers le panier. Celui qui à pris l'autre couloir intermédiaire et en soutient

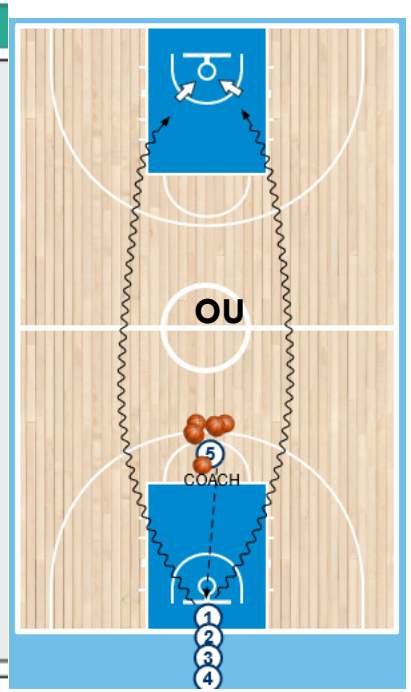


EVOLUTIONS

Ajouter un coach défenseur de l'autre coté du terrain

Les couloirs de course tout terrain

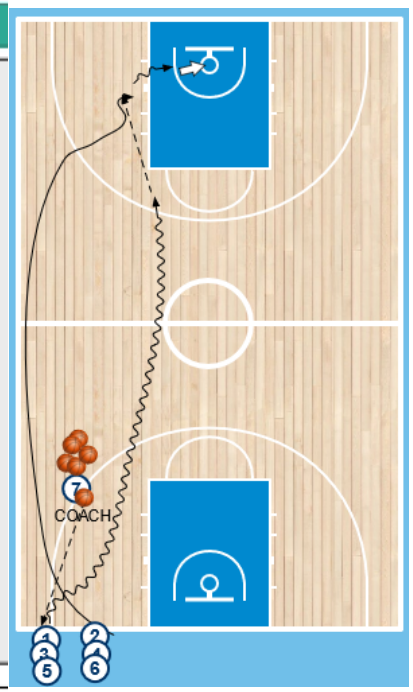
SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
COURSE COULOIR **OBJECTIFS** **Habituer l'enfant à identifier et à se déplacer dans les couloirs** **Travailler le dribble dans les couloirs** **DUREE** **15 min**	Faire une colonne ligne de fond sous le cercle. Le coach est à la ligne des lancers francs avec plusieurs ballons. Le coach fait une passe au joueur et lui donne une indication de course dans un couloir. Le joueur prendra ce couloir en dribble et ira finir au tir en course	Courir dans le couloir annoncer Dribble fort vers l'avant Tête lever Fixer le Elbow de son coté



EVOLUTIONS

Inciter à dribbler main droite à droite et main gauche à gauche

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
COURSE ET DRIBBLE **OBJECTIFS** **Habituer l'enfant à identifier et à se déplacer dans les couloirs** **Travailler le dribble dans les couloirs** **DUREE** **15 min**	Faire deux colonnes ligne de fond. Le coach est à la ligne des lancers francs avec plusieurs ballons. Le coach fait une passe à un des 2 joueurs. Celui qui reçoit le ballon dribble dans le couloir intermédiaire, l'autre joueur court sans ballon dans le couloir externe. Passe et finition en tir en course. Alterner à droite et à gauche.	Courir dans le bon couloir selon si on a le ballon ou non. Porteur de balle, dribble fort vers l'avant, tête levé, fixe le Elbow. Non porteur de balle course pour dépasser son coéquipier appel de balle pour recevoir la passe avant de finir

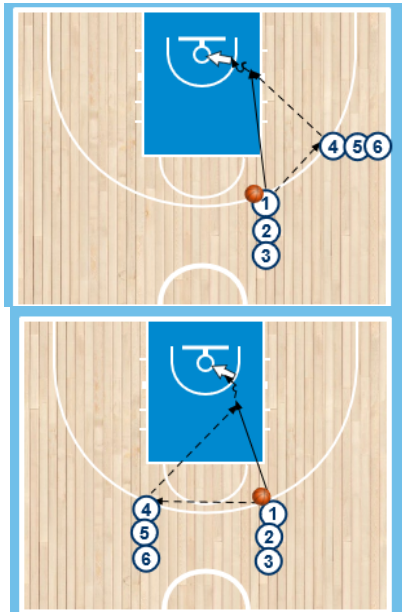


EVOLUTIONS

Faire partir le non porteur 2 secondes en retard, il devra rattraper et passer devant son coéquipier qui dribble

L'occupation de l'espace sur ½ terrain

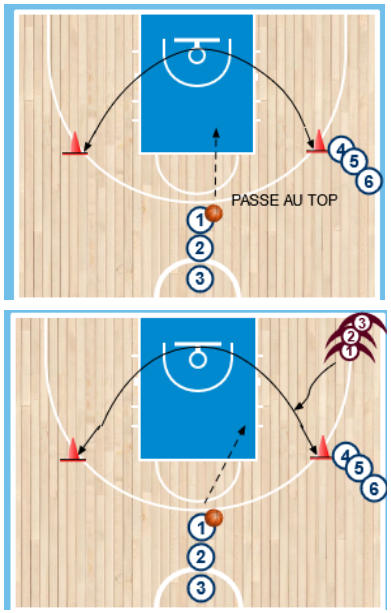
SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
PASSE ET VA **OBJECTIFS** **Habituer l'enfant à identifier et à changer de couloir** **Travailler la passe dans les couloirs** **DUREE** **15 min**	Faire 2 colonnes un dans le Elbow avec un ballon, l'autre à 45°. Jouer un passe et va. Même exercices en plaçant les deux colonnes dans les axes Elbow Elbow	Passe désaxée Faire un démarquage Appel de balle dans la course Faire la passe dans la course La première passe peut être en rebond, celle de la course non.



EVOLUTIONS

Ajouter un coach défenseur sur le porteur de balle au moment de la passe pour travailler le démarquage

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
COUPE ET VA **OBJECTIFS** **Habituer l'enfant à identifier et à changer de couloir** **Travailler la passe dans les couloirs** **Introduction de la notion de coupe** **DUREE** **15 min**	Faire deux colonnes, une dans l'axe panier panier avec ballon, une à 45° à gauche sans ballon. Placer des plots dans les espaces à 45° Le joueur court en faisant un appel de balle en coupant vers le panier et en revenant sur le plot opposé. Il continue ainsi jusqu'au top du coach indiquant que le porteur de balle doit faire la passe dans la course du non porteur pour qu'il/elle finisse en tir en course	Courir vers le panier puis revenir à l'opposé Toujours faire l'appel de balle dans la course vers le panier Changer de rythme dans les courses La passe doit être une passe désaxée ou une skip passe



EVOLUTIONS

Possibilité d'ajouter une 3ème colonne qui viendrai défendre le non porteur en le suivant

LE DEVELLOPEMENT PHYSIQUE ET COGNITIF DE L’ENFANT

Le développement à long terme de l'athlète est une approche anglo-saxonne favorisant le développement physique et cognitif du sportif. Cette approche se décompose en 7 étapes tout au long de la vie. Pour notre cahier technique nous allons nous concentrer sur la période de 6 à 9 ans : « s'amuser grâce au sport ». Au cœur de cette période, on cherche à développer les habilités motrices, le développement cognitif et émotionnel, et le développement physique au travers de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination et de la vitesse.

Nos exercices se définissent aux travers de 5 grandes familles :

- Les exercices de mobilité, d'activation
- Les exercices de gainage dynamique
- Les exercices liés à la réactivité
- Les exercices mettant en action les mouvements globaux
- Les jeux favorisant le collectif

Pour atteindre nos objectifs de développement du mini-basketteur vous vous apercevrez que nos exercices tournent beaucoup autour de verbe d'action : courir, attraper, tirer, lancer, sauter, imiter….
Il est conseillé de limiter ce genre d'exercice à un timing de 10 minutes par séance. Ces exercices plutôt ludiques peuvent être amenés sous forme de petits défis avec un fil rouge sur la saison. Ils peuvent aussi être utilisés en prélude à une séance ou en échauffement de séance. Même si certains exercices semblent éloignés du Basket Ball, ils permettent au mini basketteur de développer son corps et d'être donc plus aguerri dans sa pratique spécifique.

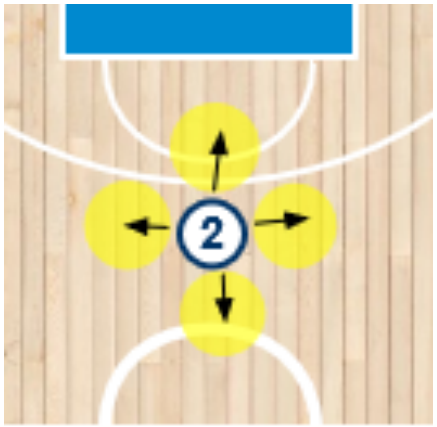
« Les qualités physiques telles que la vitesse, l'explosivité, l'agilité, la force, l'endurance sont présentes dans la majorité des activités sportives. Mais telle est la question, tout comme on joue du piano ou l'on peint un tableau, il existe une multitude de techniques que l'on doit maitriser au préalable. Ceci prend des heures innombrables de travail et de répétition pour arriver à un résultat final cohérent. C'est pour cette raison, qu'avant de vouloir être plus rapide ou plus fort il faut tout d'abord se focaliser sur le développement des fondamentaux. Si vous ne le faites pas, votre athlète sera d'une manière ou d'une autre limité et ne pourra pas s'exprimer au maximum de ses capacités. Seulement voilà le problème, qui vous apprendra ces techniques ? Qui vous apprendra être plus équilibré et coordonné pour changer rapidement de direction ? Comment développer la force nécessaire au départ d'un sprint ou lors d'un saut en Basket-ball ? Qui vous apprendra à protéger vos ligaments et vos tendons à travers la reconnaissance de vos faiblesses et points de progression ? Mais il ne s'agit pas uniquement du développement physique, votre esprit et votre mental jouent une carte tout aussi importance dans votre développement en tant qu'individu. Comment apprendre à trouver le meilleur moyen pour rester motivé et atteindre ses objectifs ? Comment apprendre à croire en soi et à se faire confiance ? Comment apprendre à identifier et réguler ses émotions lorsque vous êtes en situation de stress ? Comment apprendre à faire face à l'ensemble des distractions face à lesquelles vous vous trouvez une fois balle en main sur le terrain ? En vous entrainant de manière réfléchie depuis le plus jeune âge vous allez développer vos fondamentaux physiques mais également vos attitudes en tant qu'homme pour atteindre vos performances ». *Dr Craig Harrison AUT Millenium, Auckland*

Mobilité et Activité

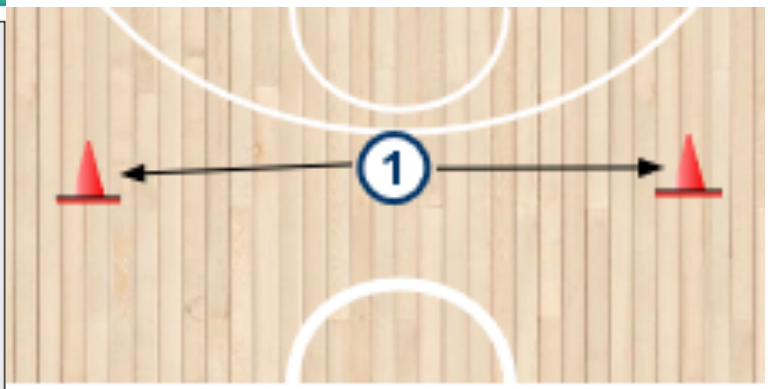
SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
SAUTER/ ATTRAPER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Faire des binômes avec un bâton en plastique par binôme Un joueur tient le bâton à la verticale pointe au sol, il crie top, l'autre joueur se retourne en sautant. Le joueur qui rien le bâton le lâche et l'autre doit le rattraper Possibilité d'ajouter une difficulté en indiquant de quelle main l'autre joueur doit attraper le bâton 3 fois puis changer les rôles	Attitude fléchie après le saut Attraper le bâton d'une main Ne pas jeter la bâton juste le lâcher Rester en attitude fléchis pour rattraper le bâton Bouger les appuis si vous ajoutez la difficulté indiquant avec quelle main il doit attraper le bâton

Après un saut 1/2 tour du joueur sans bâton

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
SAUTER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Saut à un pied Devant Derrière Droite Gauche 3 fois puis changer de pied	Appuis unipodale Garder l'équilibre ne pas poser l'autre pied Pour augmenter la difficulté donné une balle de tennis puis un ballon à faire tourner autour de la taille

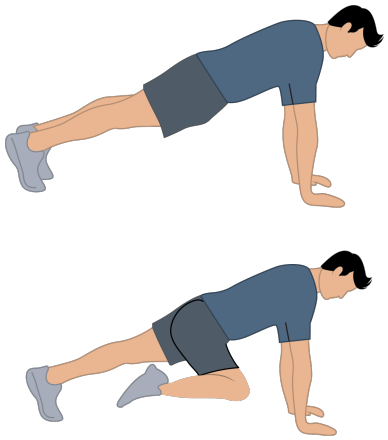


SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
SE DEPLACER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE	Installer deux plots à droite et a gauche du joueur (distance environ 1m50) A l'indication du coach le joueur devra aller toucher le plot correspondant avec sa main en se déplaçant latéralement en appui défensif	Attitude fléchie Se déplacer en pas défensif, en attitude avec les mains en position défensive Toucher le plot et revenir au centre

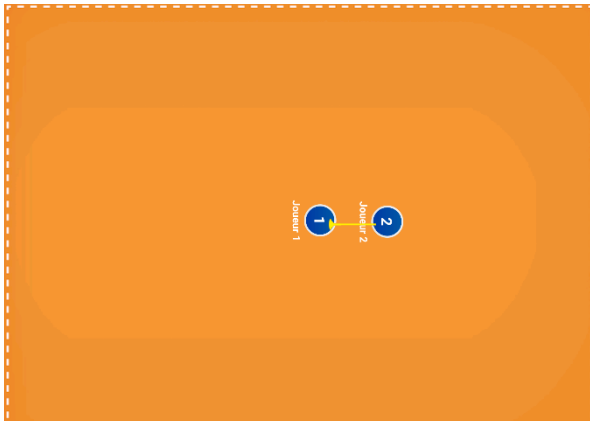


Gainage dynamique

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
GAINER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE	Position de gainage sur les mains Monter de genou alternatif Si trop facile on peut croiser les monter de genoux	Pas plus de 10 à 15 secondes Attention aux fesses ressorties et au dos creux



SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
GAINER / TIRER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Position de gainage sur les mains face à face en binôme Un bâton entre les deux. Être en gainage sur une main et tirer chacun son tour le bâton vers soi	Pas plus de 10 à 15 secondes Attention aux fesses ressorties et au dos creux Ne pas tourner le corps en tirant sur le bâton

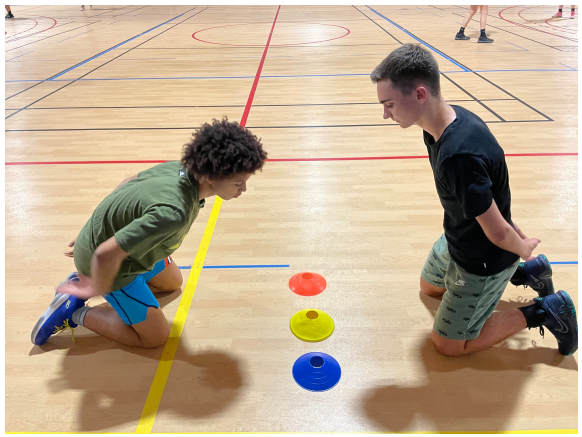


SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
GAINER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Position de gainage sur les mains Se mettre en équilibre en enlevant une main, ou une jambe Changer régulièrement	Pas plus de 10 à 15 secondes Attention aux fesses ressorties et au dos creux Ne pas tourner le corps en enlevant une main ou un pied

Réactivité

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
ATTRAPER/ REAGIR OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Faire des binômes et leur donner 3 coupelles de couleur différentes. Le binôme soit se placer face à face. Un des deux joueurs jettent les 3 coupelles vers l'autre joueur et lui indique la couleur de la coupelle qu'il doit attraper. Pour ajouter une difficulté indiquer de quelle main il doit attraper la coupelle	Changer de rôle Attitude fléchie Attraper d'une main Lancer droit devant soi Changer les rôles

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
REAGIR OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Mettre le joueur devant 3 coupelles de couleurs différentes. Le coach indique un ordre de couleur dans lequel le joueur devra ramasser les coupelles Pour ajouter de la difficulté indiquer de quel main le joueur doit ramasser les coupelles	A genou devant les coupelles Ramasser à une main, l'autre main dans le dos Être le plus rapide possible

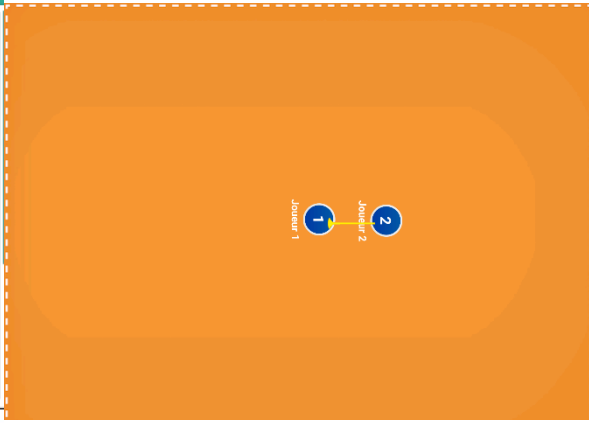


SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
IMITER / REAGIR OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Le miroir : 2 joueurs se mettent face à face , l'un bouge et l'autre l'imite comme un miroir. A un moment le joueur qui bouge jettera en cloche une balle de tennis que l'autre devra rattraper. Pendant ce temps il devra courir pour se mettre en position défensive devant son binôme. Changer les rôles.	Demander au joueur qui bouge de multiplier et diversifier les actions , courses avant arrière, course latérale mouvement au sol, s'asseoir, se relever ...

Ajouter une balle de tennis, la lancer et venir se mettre en position défensive devant son

Force et Mouvement Globaux

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
TIRER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Mettre les joueurs par deux avec un bâton en plastique Face à face ils placent la main forte sur le bâton et viennent tirer dessus pendant 10 sec. Tout en dribblant de la main opposée. Ensuite on change de main	Attitude fléchie Tirer avec l'avant-bras et non avec le dos ou l'épaule Réussir à ce que les deux joueurs gardent la main sur le bâton Dribble loin du corps, maitriser son ballon



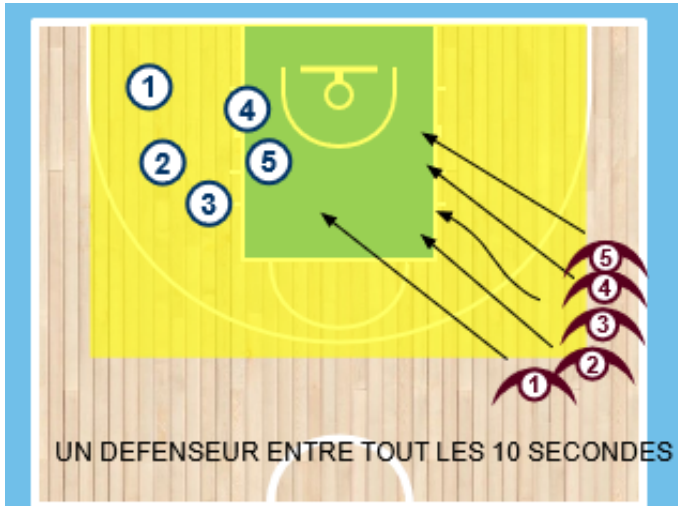
SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
POUSSER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Mettre les joueurs par deux face à face, main face perpendiculaire au visage. L'un tient les avant-bras de l'autre pendant que celui-ci essaye de pousser sur ses avants bras pour toucher une des deux oreillers de l'autres Pendant 10 sec et inverser les rôles.	Attitude fléchie Dos droit gainé Ne pas bouger le corps Ne pas mettre de claque

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
SE DEPLACER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Course relais en canard Faire deux équipes qui vont faire une course relais en se déplaçant comme des canards (accroupis) . Le joueur suivant part quand son coéquipier lui tape dans la main.	Distance courte Dos droits sur le déplacement Ne pas attendre en position accroupis

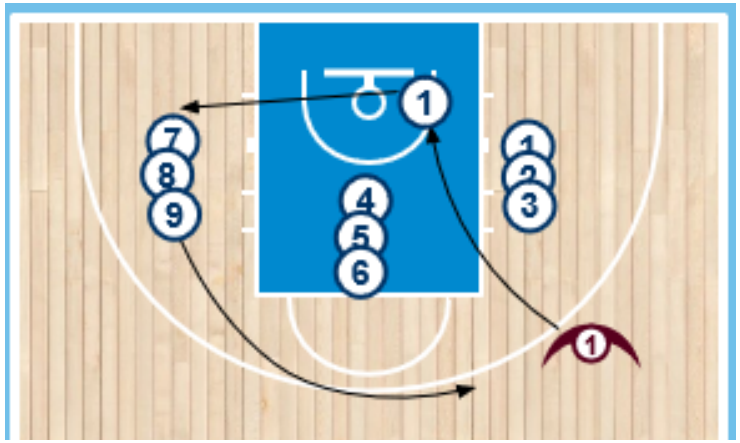
Jeux collectifs et coordination

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
SE COORDONNER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Séparer l'équipe en 1/3 d'attaquant 2/3 de défenseur. Délimiter une zone de jeu. Les défenseurs prennent un cerceau et le mette autour de la taille en le tenant à deux mains, dos sur le cerceau. Les attaquants prennent une balle de tennis Tout en se déplaçant les attaquant doivent dunker avec leur balle de tennis dans les cerceaux des défenseurs qui doivent les esquiver.	Se coordonner ensemble pour marquer le plus de point possible Rester le dos coller au cerceau Ne pas gêner avec les mains Attitude fléchie

SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
COURIR / COMMUNIQUER OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Séparer en deux équipes égales. Une équipe sera les loups, l'autre les moutons. Les moutons sont enfermés dans une zone et ne peuvent pas en sortir. Les Loups rentre progressivement dans l'enclos (1 loup tous les 15 secondes). Les loups doivent attraper les moutons qui une fois attrapé doivent sortir et s'asseoir sur le côté de l'enclos. Le chrono s'arrête lorsque tous les moutons ont été attrapé.	Courir Il faut attraper et pas toucher Les loups doivent communiquer et se coordonner Une fois les moutons attrapés on change les rôles



SITUATION N°	CONSIGNES DE DEROULEMENT	CONSIGNES TECHNIQUES
COURIR / REAGIR OBJECTIFS **Les 3 objectifs du DLTA** DUREE **Pas + de 10 min**	Nommer un loup, et un mouton Les autres sont les bergers et doivent former des murs. Le loup doit attraper le mouton. Le mouton à la possibilité de s'accrocher à un mur de berger. Dans ce cas c'est le joueur à l'autre extrémité du mur qui devient mouton et doit ne pas se faire attraper.	Communiquer Réagir Être stratège



LES CRITERES D’EVALUATIONS

Impacts	Indicateurs	Source	Collecte
Quels changements attendus et inattendus à la suite de la mise en œuvre de ces exercices	*Comment mesurer ces changements ?*	*Où trouver l'information ? Quel niveau d'objectivité (subjectif, déclaratif, objectif) ?*	*Quelle méthode/rythme de collecte ?*
Le jeu est plus espacé, l'effet grappe a disparu	L'enfant court dans son couloir, ils ne sont jamais plus de 2 dans le même couloir, le ballon remonte principalement dans le couloir intermédiaire	Observation du coach (déplacement des enfants)	En match
Il y a moins de perte de balle, le jeu va plus vite vers l'avant	L'enfant dribble dans son couloir et il s'y tient, il fixe le repère Elbow-Elbow	Observation du coach (fluidité de la remonté de balle)	En match
La balle circule plus vite latéralement	L'enfant passe le ballon à un coéquipier dans l'autre couloir au lieu de se déplace en dribblant). Il sait aussi redemander la balle en se déplaçant après une passe.	Observation du coach (fluidité de la transmission de balle)	En match
La condition physique de l'enfant s'améliore	L'enfant est plus endurant et plus rapide	Observation du coach (efforts fournis par l'enfant)	En match
L'agilité, et la coordination de l'enfant s'améliore	L'enfant est plus à l'aise dans ses déplacements, il se repère plus facilement sur le terrain	Observation du coach (déplacement de l'enfant)	En match
Diminution des risques de blessures dû à l'hyperprécocité	**Cet objectif n'est pas évaluable à court termes, les blessures dû à l'hyperprécocité arrivant à l'âge adulte. Le but du DLTA et de justement empêcher la blessure dû à la pratique sportive à l'âge adulte.**		

CONCLUSION

Au travers de cahier, le comité territorial de Basket Ball Aube Haute Marne, réaffirme, par le biais de sa commission technique, la volonté d'être à vos côtés dans la formation des mini-basketteur de notre territoire.

Ces deux thématiques sont, à notre sens, des enjeux importants dans la formation de nos jeunes joueurs. Une approche généraliste pour préparer aux développement athlétique, cognitif et mental du jeune athlète sous un grand nombre d'aspect différents. Une autre approche spécifique basket pour travailler au mieux l'occupation du terrain et la fluidité du jeu.

Pour toutes questions relatives aux séquences présentées dans ce documents, n'hésitez pas à contacter notre conseiller technique, CARON Anthony, à l'adresse mail anthonycaron.ct1052@orange.fr . Celui-ci sera ravi de vous apporter son aide.

En espérant que ce cahier vous apportera un soutien dans la construction de vos séances d'entrainement.

Nous vous souhaitant une agréable saison

Pour la commission technique du comité territorial de Basket Ball Aube Haute Marne

Le président de la commission technique
MONGUILLON Mickael

Le conseiller technique
CARON Anthony