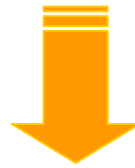


CONTENUS DE FORMATION SELECTION SARTHE PROJET DE JEU ET PLANNIFICATION

Les comportements observables pour la catégorie benjamin(e)s.

- Les joueurs sont plus performants en technique de base.
- Peu de relations à 5 joueurs, le jeu est souvent concentré sur des performances individuelles.
- Enormément de jeu rapide (C.A. 1X0 2X0)
- Le jeu s'oriente beaucoup plus vers la cible panier.
- Le statut attaque/défense est assimilé.
- Les joueurs occupent un espace plus aéré.
- Les joueurs sont moins spectateurs sur le terrain.
- Le joueur décentre fugitivement son regard du ballon.
- Les quelques moments offensifs conduisent les défenseurs à s'adapter aux situations proposées.



Construire un projet de jeu.

A - Pour les attaquants.

- Se diriger vers un jeu aéré ou l'occupation de certains espaces facilite la lecture du jeu.
- Faire des propositions de jeu (couloirs de jeu direct, accès aux espaces clés) pour qu'elles deviennent rapidement des bases de jeu que l'on appellera principe de jeu.
- La recherche du mouvement est continue (vers un jeu créatif qui éveille les joueurs) mais sans encombrement.
- La mise en place de systèmes de jeu très rigoureux n'est pas favorable pour cette catégorie : enfermer les joueurs dans des déplacements très précis leur enlève une bonne part d'initiatives.
- L'attitude dans le démarquage est valorisée par le regard, la vitesse de déplacements, l'appel du ballon.
- Les réceptions sont orientées (multi-menace) pour faciliter une bonne prise d'informations de la situation.
- Jouer sur des notions simples de jeu à partir d'une position en triangle haut.

B - Pour les défenseurs.

- Mettre en place une organisation défensive qui puisse répondre de manière efficace à la plupart des situations offensives.
- La défense filles à filles est obligatoire, nous les construirons ensemble :
- Aspect de la dissuasion par la contestation des déplacements.
- Harcèlement du porteur de balle, par la pression défensive.
- Aspect d'association par l'aide défensive.
-

Le début du jeu cohérent nous l'obtiendrons dans quelques semaines, soyons patient, l'enfant doit prendre connaissance des principes de bases, se familiariser avec ces principes, pour que le projet de jeu devienne BASKET.

Schéma d'ensemble des objectifs de niveau de jeu à atteindre.

OFFENSIVEMENT

« Vers l'occupation des espaces et le jeu en mouvements »

Equipe

- Animer le jeu par la contre-attaque.
- Occupation de tous les espaces proposés, écouter le jeu pour faciliter des échanges.
- Utiliser les couloirs de jeu direct.
- Etre en soutien du porteur de balle.
- Notion de passe et va, back door.
- Commencer à alterner jeu posé, jeu rapide.

Porteur de balle

- Jouer dans le couloir de jeu direct.
- Ne pas revenir en arrière sur un déplacement.
- Etre toujours disponible dans le jeu après sa passe.
- Etre capable de jouer en mouvement.
- Orienter les réceptions de balle vers la cible.
- Notion sur la lecture du jeu avec ballon.
- Rapidité dans les décisions.

Non porteur de balle

- Ne pas venir gêner le porteur de balle.
- Etre capable d'aider le porteur de balle (soutien).
- Démarquage pertinent.
- Notion sur la lecture du jeu sans ballon.

DEFENSIVEMENT

« Mettre en place, la pression, la contestation, l'aide défensive »

Equipe

- Découverte des notions collectives de la défense.
- Maîtriser et retarder l'échéance offensive (du tir).

Défenseur

- Etre capable de mettre en pression défensive sur porteur de balle (stopper).
- Etre capable de contester les passes.
- Notion d'aide sur un partenaire en difficulté.

EVALUATION.

Evaluer l'équipe, le joueur, à certains moments, donner une autre dimension à vos séances d'entraînements.

REPERES TECHNIQUES PAR NIVEAU DE JEU : BENJAMINS (ES)

Préparation physique

- école de course, de sauts.
- souplesse (connaissance d'exercices).
- renforcement musculaire sous formes de jeu.
- Temps de réaction.

Fondamentaux Individuels Offensifs

Dextérité	Dribbles	Passes	Tirs	Appuis off	Démarquages	Agr. off
Rechercher aisance et performance.	Maîtrise du dribble et contrôle du ballon en variant la vitesse et les types de déplacements (protection, progression, attente, contre attaque).	A terre. Passer malgré la pression défensive.	Le L.F. évolution vers le tir en suspension. Le tir crochet.	Maîtriser les départ. Changements de rythme.	Différentes techniques de démarquage : Feintes Rythme Espace Repères	Agr. off permanente. Maîtriser les départs en dribbles.

Fondamentaux Collectifs Offensifs

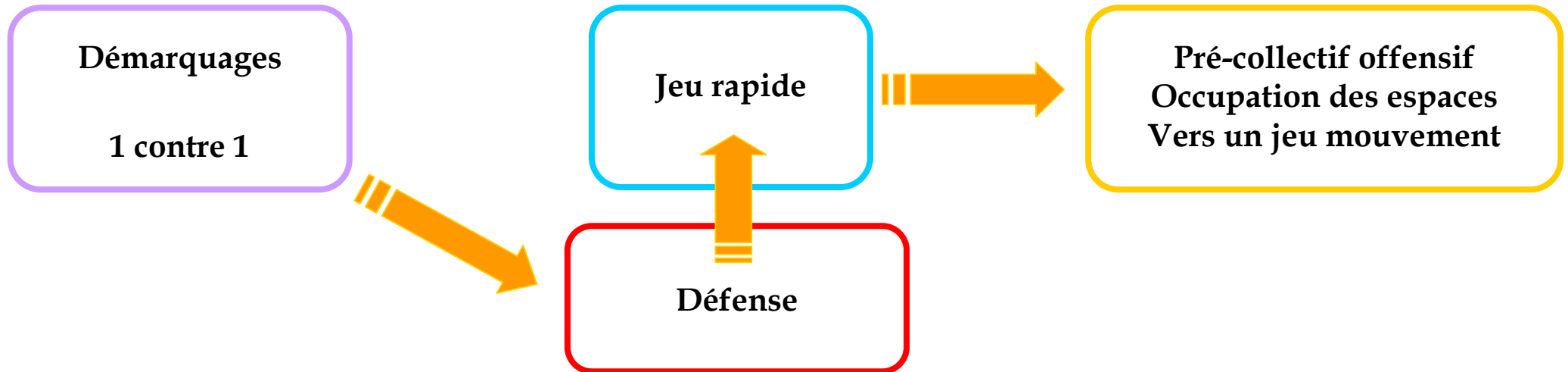
Jeu rapide	Formes de jeu offensif
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Développer la transition défense/attaque. ➤ Occupation des couloirs. ➤ Maîtriser le 2X0. ➤ Mise en place de situations de 2X1 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le passe et va. ➤ Occupation des espaces clés. ➤ Jeu dans le couloir de jeu direct.

Fondamentaux Individuels Défensifs

Fondamentaux Collectifs Défensifs

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pression sur le porteur de balle. ➤ Contestation de passe, de déplacements . ➤ Notion d'aide. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ne pas subir. ➤ Développer la volonté de récupérer le ballon. ➤ Filles à filles sur demi terrain. ➤ Approche filles à filles tout terrain.
---	---

Fondamentaux individuels - dribbles, passes, tirs, arrêts, pivots, départs, rebonds.



Le démarquage :

- Découvert du démarquage.
- Prendre des repères.
- Recherche du back door.
- Prendre des repères justes.
- Être performant dans le jeu de jambes offensifs.
- Recevoir le ballon dans les espaces clés.
- Le back door.
- Réussir son changement de rythme.
- Enchaînement de deux démarquages.
- Varier les rythmes.

La défense :

- Cadrer et orienter son adversaire.
- Éviter le contact.
- Dominer son adversaire.
- Gagner le défi.
- Renforcer la défense par la présence de l'aide.
- Présence physique.
- Contester la venue dans un espace.
- Dominer physiquement son adversaire direct.
- Communication entre les joueurs.
- Animer la défense.

Le jeu rapide :

- Coordination à deux joueurs.
- Etre en réussite (passe-tir).
- Découverte des couloirs de jeu rapide.
- Réussir coordination passe course tir.
- Découverte des couloirs de jeu rapide.
- Réussir coordination passe course tir dans l'axe central.
- Découverte des couloirs de jeu rapide.
- Réussir coordination passe course tir dans le couloir latéral.
- Etre performant sur la sortie de balle.
- timing.
- Coordination à 3 joueurs.
- Rythme.
- S'organiser en situation de surnombre.
- Travailler en continuité.
- S'organiser en situation.
- Rythme et continuité de surnombre.
- 3X2 en continuité.

Pré-collectif offensif :

- Occupation des espaces
- Jouer dans le couloir de jeu direct.
- Relation à 3 joueurs.
- Vers un jeu en mouvement : l'espace clé.
- Utiliser la forme de jeu passe et va.
- Démarquage dans le secteur clé et à la périphérie de ce secteur.
- Une passe entraîne une action pour chaque joueur.
- Observer et lire le jeu.
- Ne pas perdre le ballon sur les transferts.
- Rééquilibrer le jeu en mouvement.
- Soutien au porteur de balle.
- Démarquage pertinent et recherche du couloir de jeu direct.
- Construire une séquence de jeu.
- Maîtriser la lecture du jeu.
- Faire le bon choix (de passe, de tir, de déplacements)
- Situation a partir d'un triangle haut.
- Jouer sur quelques principes de jeu offensif.
- Maîtrise des situations.
- Evaluer les joueurs.