

ECOLE DE BASKET (MINI – POUSSINS)

Fondamentaux Collectifs	Contre attaque	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aller marquer le plus vite possible ▪ La montée de balle se fera de préférence en passes (passer à un partenaire libre plus près du panier que soi).
	Attaque	<p>Ne pas vouloir organiser le jeu (les enfants ont encore du mal à se repérer dans l'espace), on va privilégier le 1c1.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Non porteur : s'écarte du porteur pour ne pas gêner 1c1 ▪ Porteur : ne pas hésiter à tirer quand il est seul ou à dribbler pour dépasser son adversaire.
	Défense	<p style="text-align: center;">Homme à homme tout terrain</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prendre un joueur en charge ▪ Ne pas hésiter à aider un partenaire qui se fait dépasser par son joueur qui dribble ▪ Ne pas faire mal à l'adversaire pour lui prendre la balle.
Fondamentaux individuels	Tirs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tir en course à gauche et à droite à chaque séance ▪ Tir de pied ferme : ne pas parler de technique de tir mais insister sur l'équilibre et forcer le joueur à garder les mains en l'air après le tir (= trajectoire de tir en cloche)
	Dribble et dextérité	<p style="text-align: center;">Travail à faire à chaque séance avec les deux mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Manipulation de ballon ▪ Echange de balle (envoi et rattraper) ▪ Dribble
	Appuis	<p style="text-align: center;">Se rééquilibrer, avec ou sans ballon, après un saut et/ou une course.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arrêt 1 temps ▪ Le pied de pivot ▪ Interdire les reprises de dribble : une fois que j'ai dribblé et que je tiens la balle à 2 mains je tire ou je passe c'est tout.
	Divers	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ne pas faire un travail de passe en dehors d'un contexte de jeu ▪ Lors d'un tir, demander aux joueurs de vouloir récupérer le ballon (approche du rebond)

- ☞ L'entraîneur doit être patient (les enfants ne sont pas des adultes en réduction).
- ☞ L'ensemble de l'entraînement doit être réalisé sous forme ludique et avec ballon.
- ☞ Jouer sous forme réduite (ex : 3c3).
- ☞ Sensibiliser le joueur sur les différentes possibilités d'attaque (tir ou dribble ou passe).
- ☞ Peu de travail de technique spécifique.
- ☞ Pendant les matchs, les enfants doivent tous jouer.